



WIR KLÄREN AUF

Entlastung pflegender Angehöriger
in der Coronakrise

XANTENER PFLEGETEAM

Neuerungen im Team

**ALLES
ZUM THEMA
IMPFFEN**

WIR KÖNNEN MEHR!



HAUSNOTRUF

SICHERHEIT FÜR ZUHAUSE

AUF KNOPFD RUCK

LASSEN SIE SICH BERATEN 08000 365 000

DRK-Kreisverband Niederrhein e.V.

www.drk-niederrhein.de



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

die erste Ausgabe ist für dieses Jahr nun endlich erschienen. Wir bedanken uns bei allen die an dieser Ausgabe beteiligt waren. Gerne nehmen wir Wünsche, Anregungen oder Kritik entgegen um unsere Zeitung noch informativer zu gestalten.

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen.

www.xantenerpfl egeteam.de

Nun viel Spaß beim lesen...

Ihre Jessica Steinhöfel-Peters & Team



Xantener Pflegepost
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:

Xantener Pflegepost
Jessica Steinhöfel
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten
Tel.: 02801 - 988 40 35
Fax: 02801 - 988 40 36
www.xantenerpfl egeteam.de

Redaktion und Anzeigenplanung:

pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49 40 4011346 50
Internet: www.pfl egeteam.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß, c.gross@pfl egeteam.com

Autoren dieser Ausgabe :
Xantener Pflegepost,
Autoren der pflegemarkt.com GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte Warenzeichen.

Druck:
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
Neustadt a. d. Aisch

Bildnachweise:

Titelfoto © Adobe Stock - MasterSergeant

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.xantenerpfl egeteam.de

Ausgabe: 01/2021

Inhalt

Neuerungen im Team	04	Rhabarber	13
Sie möchten sich impfen lassen?	05	Rätsel	14
Faktenblätter zum Impfen	06	Vorlese-, Bewegungs-, und Hör- geschichten	16
Wege aus der Einsamkeit e.V.	08	Gesucht und gefunden	17
Kontrakturprophylaxe	09	Rätsel	19
Verhinderungspflege	12		

Neuerungen im Team

Wir freuen uns, dass ihr da seid!



Anja Schleuter
Alltagshelferin, seit 24. November 2020 im Team

Sie unterstützt all unsere Patienten bei Dingen, die nicht mehr so leicht von der Hand gehen.
Herzlich Willkommen im Team liebe Anja, schön dass du da bist!

Karoline Naumann
Arzthelferin, seit 01. Januar 2021 im Team.

Seit Januar 2021 werden alle unsere fleißigen Mitarbeiter 2x wöchentlich auf das Coronavirus getestet. Logisch, dass wir auch das Team unserer Corona-Tester verdoppeln mussten.
Ab März werden alle Mitarbeiter sogar alle 2 Tage getestet.
Herzlich Willkommen, Karoline. Schön, dass du da bist.



Doris Riepen
Kaufrau im Gesundheitswesen, seit 01. Januar im Team.

Sie nennt sich selbst die „Problemfall Expertin“- Möchte ein Kostenträger eine Rechnung seiner Versicherten nicht bezahlen, so muss er erst an Ihr vorbei. Außerdem ist sie mit für das Personalmanagement zuständig.
Herzlich Willkommen im Team liebe Doris, schön dass du da bist!

Michaela Perc
Alltagshelfer, seit 01. Dezember 2020 im Team

Sie unterstützt all unsere Patienten bei Dingen, die nicht mehr so leicht von der Hand gehen.
Herzlich Willkommen im Team liebe Michaela, schön dass du da bist!



Sie möchten sich impfen lassen?

Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Wir begleiten impfberechtigte
Personen sicher und betreut zum
Corona-Impfzentrum: Rufen Sie uns gerne
an unter: 02801 - 988 40 35

Kosten-
pauschale
40,- €



WEBSITE



Rufen Sie uns gerne an:

Xantener Pflorgeteam
Jessica Steinhöfel-Peters
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten
Tel.: 02801 - 988 40 35

COVID-19-Impfung mRNA-basierte Impfung

Stand:
Februar
2021



Wovor schützt die Impfung?

Häufige Symptome



Komplikationen von COVID-19

- Lungenentzündung
- Atemnot bis hin zu Beatmungspflichtigkeit
- neurologische und kardiovaskuläre Folgeschäden
- überschießende Immunreaktion
- Long-COVID-19

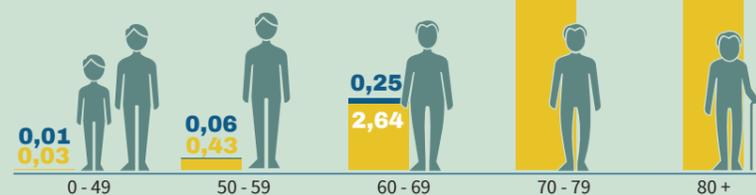
1,49
17,93



Wer ist besonders gefährdet?

Verstorbene je 100 COVID-19-Fälle

mit Vorerkrankung ohne Vorerkrankung



- Der Anteil an Personen mit Vorerkrankungen steigt mit dem Alter.
- Bei älteren Personen mit Vorerkrankung lässt sich nicht klar trennen, ob Alter oder Vorerkrankung die Sterblichkeit erhöhen.



Wie wirksam ist die mRNA-COVID-19-Impfung?

Die Wahrscheinlichkeit, an COVID-19 zu erkranken, sinkt bei den COVID-19-geimpften TeilnehmerInnen gegenüber den Placebo-geimpften TeilnehmerInnen um

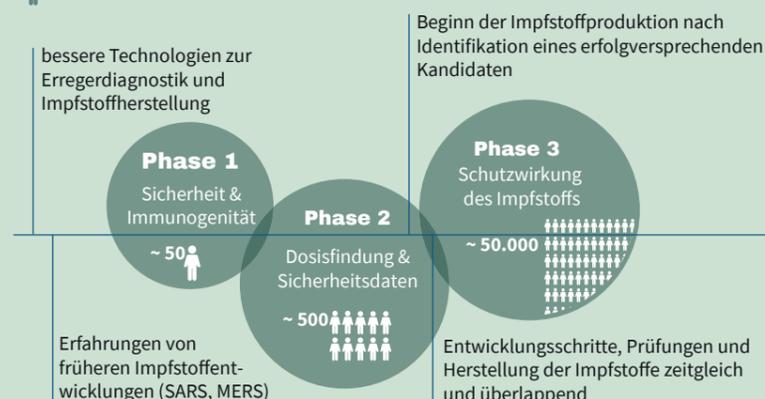


Kommt eine COVID-19-geimpfte Person mit dem Erreger in Kontakt, wird sie mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht erkranken.



Warum konnten die Impfstoffe so schnell entwickelt werden?

Anzahl der Testpersonen



SARS-CoV-2-Virus

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist für die weltweite COVID-19-Pandemie verantwortlich.

Viele Infizierte haben keine oder milde Symptome, sind aber trotzdem ansteckend.

Das Risiko, schwer zu erkranken oder zu versterben, steigt mit zunehmendem Alter deutlich an.

Impfungen haben eine hohe individuelle Schutzwirkung vor der Erkrankung, und können helfen, die Pandemie einzudämmen.



Welche Impfreaktionen wurden beobachtet?

Insgesamt eher milde Reaktionen, 1 bis 3 Tage nach mRNA-Impfung

lokale Reaktionen

% der Geimpften, gerundet
Schmerz an der Einstichstelle ~ 80

systemische Reaktionen

Müdigkeit ~ 60
Kopfschmerzen ~ 50
Muskelschmerzen ~ 30
Frösteln ~ 30
Gelenkschmerzen ~ 20
Fieber ~ 10

Die Prüfung der Daten aus den klinischen Studien, die vor Zulassung erfolgten, unterliegt den üblichen strengen Kontrollen.

Es wurden keine Sicherheitskontrollen ausgelassen.



Antworten auf häufig gestellte Fragen

- Ist ein so schnell zugelassener Impfstoff sicher?**
Für eine Zulassung muss in Studien mit Zehntausenden Probanden gezeigt werden, dass der Impfstoff wirksam, verträglich und sicher ist. Dies ist auch bei COVID-19-Impfstoffen geschehen. Im Rahmen eines „Rolling Review“-Verfahrens wurden keine sicherheitsrelevanten Prüfschritte ausgelassen, aber Prozesse verschlankt und zeitgleich durchgeführt. In der Sondersituation der Pandemie bekamen die Zulassungsbehörden schon in der Entwicklungsphase der Impfstoffe fortlaufend Daten von den Entwicklern übermittelt und konnten daher schneller über eine Zulassung entscheiden. Es gilt jedoch wie bei jeder Impfstoffeinführung: nach Einführung einer Impfung muss und wird die Sicherheit eines Impfstoffs in der Anwendung weiter überwacht werden („Surveillance“), damit eventuelle, seltene Nebenwirkungen erfasst werden können.
- Wer gehört zu einer besonderen Risikogruppe?**
Es muss zwischen Risikofaktoren und Vorerkrankungen unterschieden werden. Es gibt einige Vorerkrankungen, die das Risiko für einen schweren COVID-19-Erkrankungsverlauf und Versterben erhöhen. Dazu gehören unter anderem Trisomie 21, Organtransplantation, Adipositas, chronische Nierenerkrankungen, Demenz, Herzinsuffizienz und Diabetes. Andere Vorerkrankungen erhöhen das Risiko nur leicht oder auch gar nicht. Insgesamt ist aber ein hohes Lebensalter der wichtigste Risikofaktor für einen schweren oder sogar tödlichen Krankheitsverlauf.
- Wer kann sich zuerst impfen lassen?**
Da der Impfstoff am Anfang nur eingeschränkt verfügbar sein wird, bekommen ihn Menschen mit besonders hohem Risiko für schwere oder tödliche Verläufe der Erkrankung zuerst, ebenso wie Menschen, die ein besonders hohes berufliches Risiko haben, sich anzustecken oder die Infektion auf besonders schutzbedürftige Personengruppen zu übertragen. Die Priorisierungsempfehlung der STIKO besteht aus sechs Stufen, die Rechtsverordnung des Bundesministerium für Gesundheit (BMG) aus vier Stufen. Einzelfallentscheidungen sind möglich.
- Dürfen bzw. sollten sich COVID-19-Genesene noch impfen lassen?**
Nach überwiegender Expertenmeinung sollten Personen, die eine labordiagnostisch gesicherte Infektion mit SARS-CoV-2 durchgemacht haben, zunächst nicht geimpft werden. Aber nach den bisher vorliegenden Daten gibt es keinen Hinweis darauf, dass die Impfung nach bereits unbemerkt durchgemachter SARS-CoV-2-Infektion eine Gefährdung darstellt.
- Sollen Schwangere sich impfen lassen?**
Da die Datenlage zur Anwendung der mRNA-Impfstoffe in der Schwangerschaft aktuell nicht ausreichend ist, empfiehlt die STIKO die Impfung in der Schwangerschaft derzeit nicht. Zur Impfung in der Stillzeit liegen keine Daten vor. Die STIKO hält es jedoch für äußerst unwahrscheinlich, dass eine Impfung der Mutter während der Stillzeit ein Risiko für den Säugling darstellt. Schwangere

ren mit Vorerkrankungen und einem daraus resultierenden hohen Risiko für eine schwere COVID-19-Erkrankung kann in Einzelfällen nach Nutzen-Risiko-Abwägung und nach Aufklärung eine Impfung angeboten werden.



Wissenswertes für die Praxis

Besondere Kühlungs- und Lagerungsbedingungen

Manche Impfstoffe (mRNA) müssen bei besonders niedrigen Temperaturen (bis -70 °C) gelagert werden. Impfzentren können dies gewährleisten. Dazu kommt, dass in Zentren, in denen täglich Hunderte Menschen geimpft werden können, die zunächst nur in Großverpackungen lieferbaren Impfstoffe aufgebraucht werden, bevor sie verfallen. Dies ist insbesondere in Anbetracht der anfänglichen Impfstoffknappheit bedeutsam.

Impfschema

- Zwei Impfdosen intramuskulär im Abstand von 21 bzw. 28 Tagen, je nach Impfstoff (Fachinformation beachten). Der Maximalabstand beträgt 42 Tage.
- Eine begonnene Impfserie muss mit dem gleichen Produkt abgeschlossen werden, auch wenn zwischenzeitlich andere Impfstoffe zugelassen wurden.

Kontraindikationen

Fieber über 38,5 °C, Kinder und Jugendliche unter 16 bzw. 18 Jahren (je nach Impfstoff), Allergie gegen Bestandteile der Impfstoffe. Bitte Fachinformationen beachten.

Wichtig zu wissen

- Die neuen COVID-19-Impfstoffe scheinen etwas reaktogener als übliche Impfstoffe zu sein. Bei hoher Empfindlichkeit kann eine Gabe eines leichten Schmerzmittels wie Paracetamol die Impfreaktionen lindern.
- Der volle Impfschutz ist erst etwa 7 bis 14 Tage nach der zweiten Impfung zu erwarten.
- Zu anderen Impfungen soll ein Abstand von 14 Tagen eingehalten werden (Notfallimpfungen ausgenommen, z. B. gegen Tetanus).
- Die COVID-19-Impfung ist kostenfrei.



Public-Health-Perspektive

Bis Mitte Januar 2021 wurden in Deutschland zwei Millionen akute Corona-Infizierte bzw. COVID-19-Erkrankte festgestellt und mehr als 47.600 von ihnen sind an oder mit COVID-19 verstorben. Das RKI schätzt die Gefährdung für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland insgesamt als sehr hoch ein. Eine Impfung gegen COVID-19 trägt sowohl zum individuellen Schutz als auch zur Eindämmung der Pandemie bei. Durch die Impfung kann eine relevante Bevölkerungsimpunität ausgebildet und das Risiko schwerer COVID-19-Erkrankungen sehr stark reduziert werden. Damit trägt die Impfung auch dazu bei, eine Überlastung des Gesundheitssystems zu verhindern, und leistet einen Beitrag zur Stabilität der Gesundheitsversorgung insgesamt.

Bitte beachten Sie für weitere Informationen auch unser Faktenblatt "Vektor-basierte Impfung".

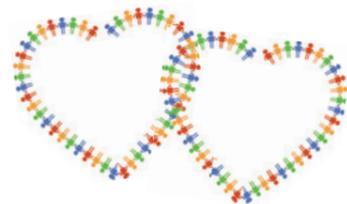
Die vorliegende Darstellung soll ÄrztInnen als Kurzinformation zur COVID-19-Impfung dienen und im Gespräch mit PatientInnen oder Sorgeberechtigten unterstützen. Für das Aufklärungsgespräch ist zu beachten, dass die Fachinformationen des jeweiligen Impfstoffs maßgeblich sind.

Weitere Informationen zu Covid-19-Impfstoffen unter: www.rki.de/covid-19-impfen | www.zusammengegencorona.de | Quellen: online einsehbar auf der RKI-Seite (Meldedaten RKI, Studiendaten BioNTech, Moderna) | Stand: Februar 2021 | Gestaltung: www.infotext-berlin.de



Wege aus der Einsamkeit e.V.

Alter soll Glück sein



Corona und Lockdown – diese Wörter mögen wir einfach nicht mehr hören und wollen auch nicht mehr darüber berichten. Deshalb haben wir für diese Ausgabe auch nach schönen Themen und Möglichkeiten, den Lockdown zu erleichtern, gesucht. Dabei sind wir auf den Verein **Wege aus der Einsamkeit e. V.** gestoßen, der mit dem Leitspruch „Alter soll Glück sein“ sofort unsere Aufmerksamkeit erregt hat. Und über diesen Verein und seine großartigen Angebote möchten wir heute berichten.

Der Verein verfolgt das Ziel, dazu beizutragen, dass sich alte wie junge Menschen in Deutschland auf eine lange Lebenszeit freuen dürfen und die Möglichkeit haben, ihr Leben dauerhaft selbst zu gestalten.

Dies zu erreichen, bietet der Verein verschiedenste Veranstaltungen, Ausflüge und Wettbewerbe an, um Menschen zusammenzubringen, den Austausch und Aktivität zu fördern. Ein weiterer Aspekt, der dem Verein am Herzen liegt, ist die digitale Teilhabe, die gerade zu Coronazeiten an Relevanz gewonnen hat. Ist der Kontakt zur Familie, zu Bekannten und Freunden von Angesicht zu Angesicht nicht möglich, so ist der Austausch über das Smartphone oder den Computer die einzige Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und nicht zu vereinsamen. Doch gerade für ältere Menschen ist der Umgang mit digitalen Geräten neu oder ungewohnt und es bedarf Erklärung in der Handhabung.

Und um Menschen jeden Alters eine digitale Teilhabe zu ermöglichen, hat der Verein Wege aus der Einsamkeit e. V. Erklärvideos aufgenommen, die helfen, den Umgang mit Smartphones zu erlernen, sich in sozialen Medien anzumelden und Kontakte zu pflegen oder auch an einem Zoommeeting teilzunehmen.

Die Videos finden Sie auf YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCBnZUbp9T-2fBIEg3udKKCBQ>

Wer es einmal ausprobiert, wird merken, wie einfach es doch ist und wie viel Spaß es machen kann. Ist die Freude am digitalen Austausch geweckt, so kann man über den Verein an den sogenannten Digitalen ZOOM Versilberer Runden teilnehmen. Dort treffen sich Menschen aus ganz Deutschland online zu gemeinsamen Schulungen, Lesungen, Vorträgen und sogar sportlichen Aktivitäten wie Sitz-Yoga oder Sitz-Tanz. Es gibt Onlinepartys, Runden, in denen Sie erlernen, ein Instrument zu spielen, oder gemeinsam kochen. Wirklich ein bunt gemischtes Programm.

Teilnehmen kann jeder, der Interesse hat und 65+ ist. Sie brauchen Zoom als Programm auf Ihrem PC/Laptop/Notebook (kostenfrei unter zoom.us) oder die Zoom-App auf Ihrem Smartphone/Tablet (kostenfrei im App oder Play Store)

Alle weiteren Infos und auch das Programm finden Sie auf: www.wegeausdereinsamkeit.de

Kontrakturprophylaxe

Wir klären auf, wie Sie versteifte Gelenke verhindern

Kontrakturen sind eine häufig unterschätzte und doch oft vorkommende Gefahr, die durch Bewegungsmangel entstehen kann und daher besonders ältere, immobile oder bettlägerige Menschen betrifft. Wie sie entstehen und noch wichtiger, wie man Kontrakturen ganz einfach verhindern kann, möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten erläutern.

Was ist eine Kontraktur?

Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Verkürzung von Muskeln, Sehnen und Bändern mit bleibender Bewegungseinschränkung des Gelenkes, auch Gelenkversteifung genannt. Kontrakturen können an jedem Körpergelenk entstehen.

Wie entsteht eine Kontraktur?

Eine Kontraktur entsteht durch dauerhaften Bewegungsmangel. Wird z.B. ein Gelenk aufgrund von Schmerzen dauerhaft in einer Schonhaltung gehalten oder aufgrund eines starren Verbandes in der Bewegung eingeschränkt, so werden die Muskeln, Sehnen und Bänder nicht mehr gedehnt, was nach und nach zu ihrer Verkürzung führt. Das Gelenk versteift sich dadurch.

Welche Risiken birgt eine Kontraktur?

Im Anfangsstadium kann eine Kontraktur noch behandelt und Beweglichkeit wiedererlangt werden. Unbehandelt kommt es zu einer irreversiblen (dauerhaften) Versteifung der betroffenen Gelenke, die erhebliche Einschränkungen bei Tagesaktivitäten der betroffenen Person nach sich zieht.

Wie erkenne ich eine Kontraktur?

Eine Kontraktur ist an einer Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit und an Schmerzen beim Bewegen der betroffenen Gelenke zu erkennen. Die Gelenke werden in einer Schonhaltung gehalten oder weisen bereits eine Fehllage auf.

Spitzfuß

Eine besondere Form der Kontraktur ist der Spitzfuß. Er entsteht durch die Inaktivität des Fußgelenks, das Eigengewicht des Fußes und das Gewicht einer z.B. auf den Zehen liegenden Bettdecke.

Spitzfuß-Prophylaxe

Um einen Spitzfuß zu verhindern, ist darauf zu achten, dass die Bettdecke nicht auf dem Fuß aufliegt und der Fuß senkrecht gelagert wird (Stellung, als würde die Person stehen).

Bei der Lagerung aller anderen Körperteile sollte stets die sogenannte Funktionsstellung gewählt werden. Sie ist eine Mittelstellung zwischen Streckung und Beugung des jeweiligen Gelenkes.

Wie verhindere ich eine Kontraktur?

Wer rastet, der rostet. Mobilisation ist das Gebot. Körpergelenke müssen regelmäßig mindestens zweimal täglich durchbewegt werden. Am einfachsten ist die Bewegung in Alltagssituationen. Bettlägerigen Menschen ist dies jedoch nicht möglich. Sie sind daher darauf angewiesen, von Angehörigen oder

Pflegekräften bei ihren Bewegungsübungen unterstützt zu werden. Praktische Übungen zur Vermeidung von Kontrakturen finden Sie umseitig.

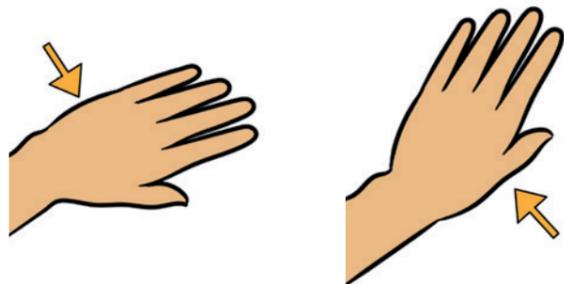
Bewegungsübungen

Einer Kontraktur kann vorgebeugt werden, wenn die betroffene Person jedes Gelenk in jede physiologisch mögliche Richtung regelmäßig aktiv durchbewegt. Sollte sie hierzu nicht mehr selbstständig in der Lage sein, so übernehmen Sie als angehörige oder als pflegende bzw. betreuende Person die Bewegungsführung. Beobachten Sie dabei die betroffene Person auf mögliche Anzeichen von Schmerzen (Atmung, Schwitzen, Mimik, Gestik).

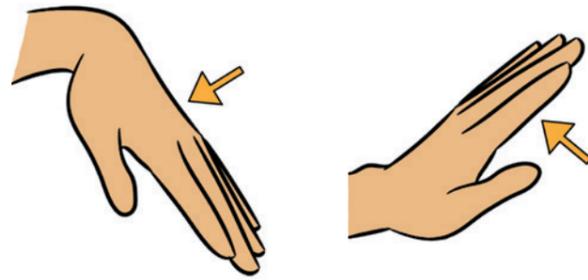
Bewegungsübungen sollten in folgenden Fällen nicht durchgeführt werden:

- Die betroffene Person fühlt sich krank und leidet z.B. an Kopfschmerzen, Übelkeit oder Fieber.
- Es liegen eine Rötung, Schwellung, Überwärmung oder Schmerzen im zu bewegendem Gelenk vor.
- Es liegen Lähmungen, wie z.B. eine Halbseitenlähmung nach einem Schlaganfall, vor. In diesem Fall sind besondere Übungen aus dem Bobath-Konzept anzuwenden.

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE HÄNDE

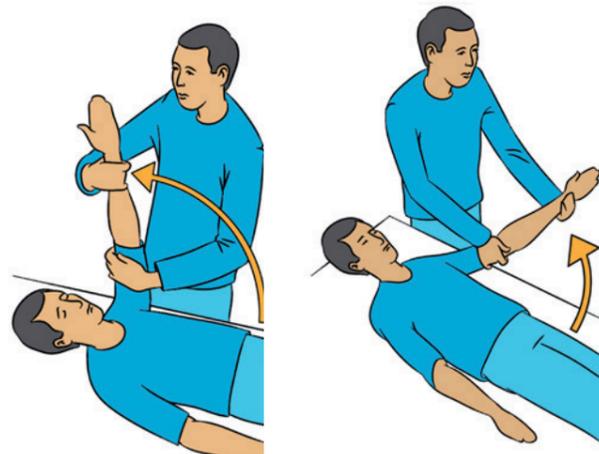


Winkbewegung von rechts nach links



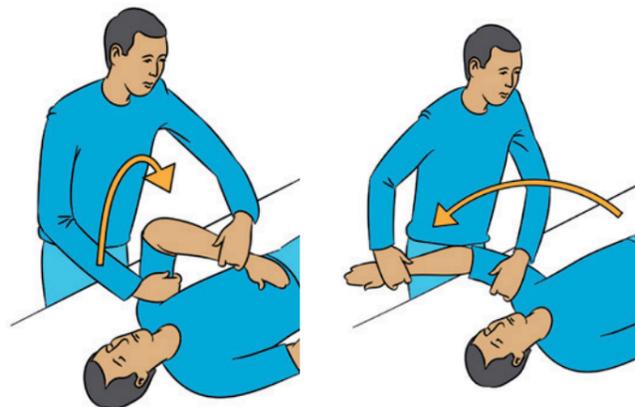
Winkbewegung von unten nach oben

BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE ARME



Elevation
Heben des Armes

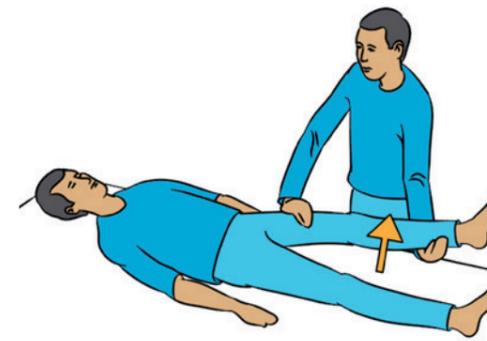
Abduktion
Abspreizen des Armes



Rotation
Drehen des Armes

Ergänzende Rotation
Ergänzendes Drehen des Armes

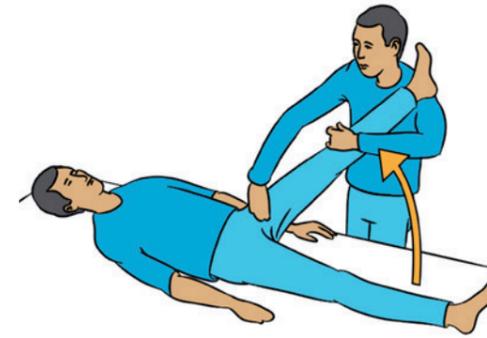
BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE BEINE



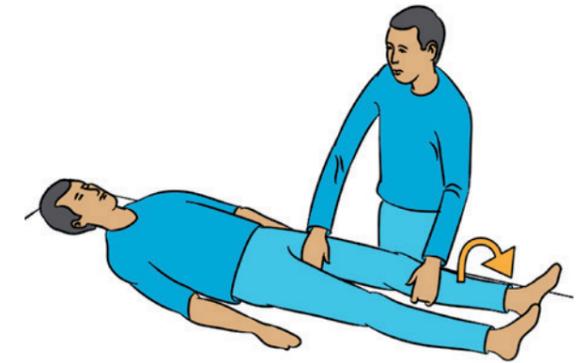
Abduktion und Adduktion
Abspreizen und Heranziehen des Hüftgelenks



Flexion und Extension
Beugen und Strecken des Kniegelenks



Flexion und Extension
Beugen und Strecken des Hüftgelenks



Innen- und Außenrotation
Innen- und Außendrehung des Hüftgelenks

- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Bodenarbeiten
- Stuckarbeiten
- Folienbeklebung
- Fassadengestaltung
- Innenraumgestaltung
- Graffitientfernung
- Schimmelsanierung

VON 
ANDRE VON OSTROWSKI

Büro:
Reichswaldstr. 6
47589 Uedem

Werkstatt:
Leykamp 5
46509 Xanten

Fon: 0173 7039 658
Mail: von.o@web.de

Verhinderungspflege

Entlastung pflegender Angehöriger in der Coronakrise

Corona ist für alle eine Herausforderung, doch ganz besonders hart trifft es Menschen, die nicht nur sich selbst in der neuen Situation zurechtfinden müssen, sondern auch noch für andere Menschen sorgen. Um nur ein einziges von vielen Beispielen zu nennen, sind es Mütter, die aktuell im Homeoffice arbeiten, gleichzeitig ihre Kinder zuhause beschulen und auch noch einen Elternteil pflegen müssen. Niemanden wird es wundern, dass die Belastungsgrenze in solchen Konstellationen schnell erreicht ist.

Doch für pflegende Angehörige gibt es ein Entlastungsangebot namens Verhinderungspflege.

Verhinderungspflege ist kein neues Angebot für die Zeit der Coronakrise, sondern sie ist ein grundsätzliches Angebot für pflegende Angehörige, welches sie von der Pflege entlasten soll, wenn sie wegen Urlaub, Krankheit oder anders bedingter Verhinderung die Pflege der Angehörigen vorübergehend nicht leisten können. Und die Coronakrise lässt potenziell alle drei Gründe eintreten. Weil man die Kinder zuhause hat und beschulen muss, ist man verhindert zu pflegen, wegen der mehrfachen Belastung braucht man Urlaub, und wenn man nicht entlastet wird, steht eine Erkrankung wegen Überlastung bevor. Das ist jetzt sehr plakativ, aber tatsächlich kann die Verhinderungspflege zur Entlastung pflegender Angehöriger in der Belastungssituation durch Corona genutzt werden.



Mal wieder durchatmen und Kräfte sammeln!

Wer eine pflegebedürftige Person im häuslichen Umfeld pflegt, hat Anspruch auf maximal 28 Tage Entlastung von der Pflege. Die Pflegekasse zahlt einen Betrag von maximal 1.612 €, damit Sie sich bis zu sechs Wochen von einem Pflegedienst oder einer der/dem Pflegebedürftigen nahestehenden Person vertreten lassen können.

Auch stundenweise Verhinderungspflege ist möglich, wenn Sie z. B. täglich eine Stunde für die Beschulung Ihrer Kinder haben möchten, ohne nebenbei auch noch die Pflege Angehöriger sicherstellen zu müssen.

Voraussetzungen für die Inanspruchnahme: Sie müssen die pflegebedürftige Person vor Beantragung der Verhinderungspflege schon mindestens sechs Monate und mindestens 10 Stunden wöchentlich gepflegt haben. Wird die Pflege ausschließlich durch einen Pflegedienst durchgeführt, besteht kein Anspruch auf Verhinderungspflege.

Rhabarber

Der rote, saure Stangen-Genuss

Wer kennt sie nicht, die roten Stangen aus Omas Garten, die so schön sauer sind?

Wussten Sie, dass Rhabarber sehr selten von Schädlingen befallen wird und deshalb selten mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wird? Doch trotzdem liest man immer wieder, dass man Rhabarber nicht roh verzehren sollte. Es ist nicht so, dass er giftig ist, jedoch steckt in der Schale und in den Blättern der Pflanze Oxalsäure, die in großen Mengen gesundheitsschädigend ist. Sie entzieht dem Körper Calcium, vermindert die Aufnahme von Eisen und fördert die Bildung von Nierensteinen.

Doch beim Garen durch Kochen oder Dünsten geht die Oxalsäure größtenteils ins Kochwasser über, und man kann Rhabarber bedenkenlos verzehren. Das Kochwasser sollte dementsprechend verworfen werden. Zudem sollte Rhabarber am besten in Kombination mit calciumreichen Lebensmitteln wie Milchprodukten oder Nüssen genossen werden, da Calcium die Oxalsäure bindet und so über den Darm ausgeschieden werden kann.

Tipp zum Verarbeiten: Entfernen Sie die Schale, schneiden Sie ihn in kleinere Stückchen und frieren Sie ihn ein. Bei dieser Methode wird er nach dem Auftauen weich und lässt sich am besten verarbeiten.

Wer Rhabarber gerne einkocht als Gelee, Kompott oder Marmelade, sollte etwas Natron hinzugeben. Natron neutralisiert die Fruchtsäure und reduziert dabei die benötigte Zuckermenge zum Süßen.

Rhabarber-Streusel-Dessert

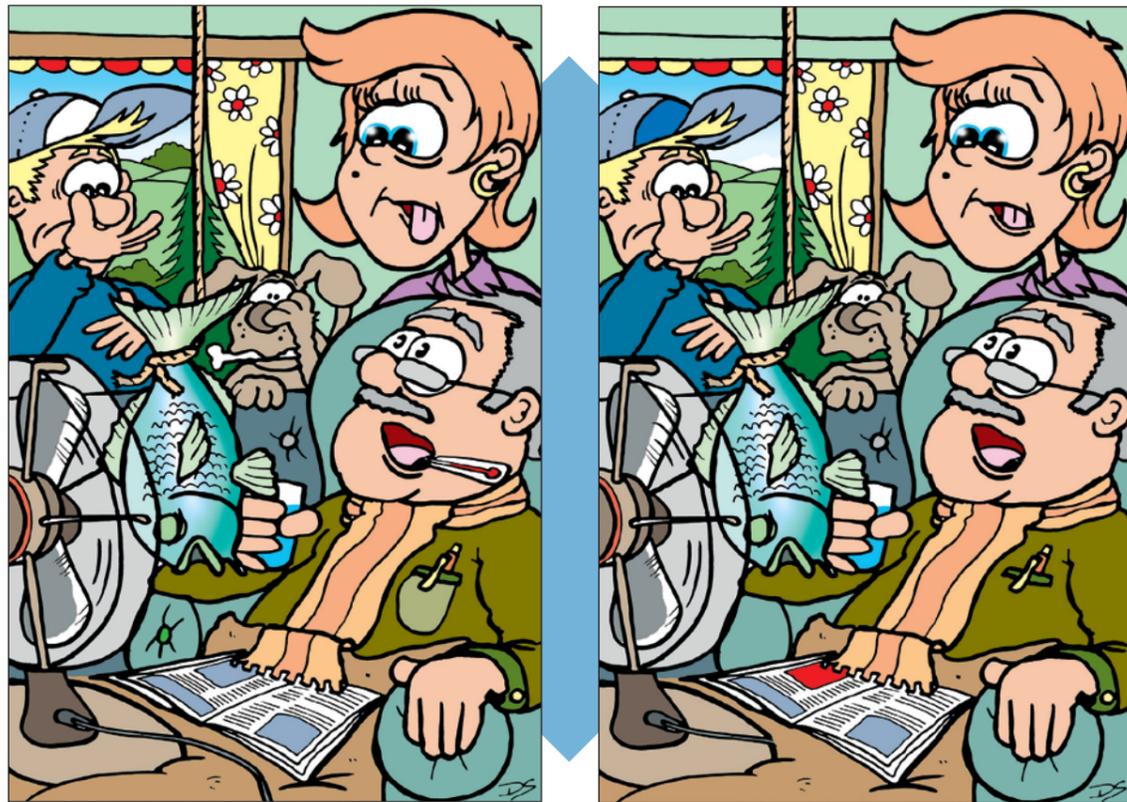
- » 2 unbehandelte Orangen
- » 200 g Zucker
- » 200 g Mehl
- » 100 g Haferflocken (Schmelzflocken)
- » 2 TL Zimt
- » 200 g Butter, zimmerwarm
- » 1 kg Rhabarber
- » ½ Pck. Vanillepuddingpulver
- » 1 Pck. Vanilleeis



Orangenschale abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel die Orangenschale, 100 g Zucker, Mehl, Schmelzflocken und Zimt mischen. Die Butter zugeben und alles zu einem grobkrümeligen Teig verkneten (am besten mit den Händen). Den Rhabarber putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Rhabarber mit Puddingpulver und 100 g Zucker mischen und in eine ofenfeste Form geben. Den Orangensaft darübergießen und den Teig daraufkrümeln. Alles auf dem Rost (unterste Schiene) im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 50 bis 60 Minuten backen. Nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen. **Heiß und mit Vanilleeis serviert, ist es ein Genuss.**

Vergleichsbild

Die rechte Zeichnung unterscheidet sich von der linken durch zehn Fehler, die es zu entdecken gilt.



„Wenn wir schon nicht an die See fahren, dann muss wenigstens die Seeluft zu uns kommen.“

Suchwort

Wir haben 22 Begriffe in diesem Buchstaben-Wirrwarr versteckt. Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder auch von unten nach oben.

Aequinoxtium	Fruehlingsboten	Fruehlingssonne	Moos	Schneesmelze
Aprilschauer	Fruehlingsfest	Gruendonnerstag	Passionsfest	Weidenkaetzchen
Balz	Fruehlingshut	Kirschbluete	Pfingstochse	
Fruehjahrsmode	Fruehlingskorb	Knick	Schluesselflume	
Fruehjahrsputz	Fruehlingsmond	Maiglueckchen	Schmetterlinge	

F	J	I	G	P	X	Y	D	V	S	C	H	L	U	E	S	S	E	L	B	L	U	M	E	W	O	P	R	J	G	W	K
A	R	I	F	R	K	F	Q	Z	N	Q	Q	V	V	K	G	N	H	A	Y	N	O	A	A	Q	Q	F	T	H	E	I	M
E	U	U	F	R	U	E	H	L	I	N	G	S	M	O	N	D	L	L	T	O	X	N	V	S	Q	R	K	I	R	F	A
Q	P	J	E	V	U	E	D	J	R	C	L	G	O	O	Q	Z	J	O	S	E	G	L	D	V	K	U	D	S	E	F	I
U	A	F	O	H	V	E	N	Y	V	N	I	S	S	C	H	M	E	T	T	E	R	L	I	N	G	E	C	B	U	U	G
I	S	X	I	X	L	A	H	D	L	O	B	S	D	F	E	Z	L	E	M	H	C	S	E	E	N	H	C	S	A	J	L
N	S	X	R	N	T	I	Y	L	O	T	G	T	R	S	F	F	E	J	I	O	Y	D	O	K	B	J	G	R	H	I	O
O	I	Y	P	D	G	I	N	G	I	N	C	K	I	D	Q	T	J	S	D	V	B	R	A	L	W	A	Y	G	C	G	E
K	O	E	X	B	B	S	O	G	I	N	N	E	T	O	B	S	G	N	I	L	H	E	U	R	F	H	G	Y	S	T	C
T	N	W	Q	N	B	V	T	L	S	I	G	E	P	V	X	A	Q	N	W	A	T	E	V	C	O	R	K	D	L	A	K
I	S	T	R	P	V	R	H	O	C	F	P	S	R	A	S	A	Q	Y	H	Z	T	G	Y	K	V	S	N	S	I	C	C
U	F	H	V	C	V	E	J	K	C	K	E	H	S	I	U	L	X	C	E	X	D	A	F	H	M	Z	E	R	G	H	
M	E	D	F	R	U	E	H	J	A	H	R	S	P	U	T	Z	L	H	N	S	R	P	R	F	W	O	M	E	P	N	E
F	S	J	Q	R	E	L	L	P	C	W	S	X	T	N	T	A	E	U	E	G	L	Y	D	J	J	D	V	Q	A	Y	N
D	T	Q	F	M	V	T	V	U	F	R	U	E	H	L	I	N	G	S	K	O	R	B	K	N	L	E	P	G	M	A	B

sich lösen, trennen	Herbstmonat	engl.: Schnee	thailänd. Königin	irischschott. Kette	Musikübungsstück	deutsche Schauspielerin † 2002	Kalifenname aufwärts	US-Schauspieler (James) † 1997	Holzfüllerwerkzeug	Wildwestlokal	Wintersportgerät	abtauen	Segelkommando				
				15		Ostfranzose											
Bein-gelenk				trop. Insekt, „Weiße Ameise“					Hautaus-schlag								
Slalom						Monats-name		Schlag-wort der Fiz. Re-volution	8								
				veraltet: Schwie-gersohn	Küsten-vogel				3	Haupt-stadt von Senegal	Heil- und Zier-pflanze		Bew. der griech. Haupt-stadt				
Binde-wort	1	Tick, Spleen	Vom. des Krimi-autors Wallace †					Opern-figur bei Mozart		genues. Staats-mann (Andrea) †							
Frauen-name					Hühner-vogel						17						
			Fürsten-name	sehr kalte Witterung						Währung in Sierra Leone	Teil des Fußes						
scharfe Kante	privater Wirt		Sitz der Regierung Boliviens (2 Wörter)					in der Nähe von, seitlich		stür-zende Schnee-masse							
Gestalt der jü-dischen Mystik					Schiffs-lein-wand	9	Staat in West-afrika				einfache Program-mierspra-che (EDV)		zwei-fach				
			Eintref-fen am Urlaubs-ziel	land-wirtsch. Tätig-keit					Ausruf des Ekels	Verkaufs-stand	6						
Empfeh-lung im Schnee gehen						schwed. Asien-forscher † 1952	12	Eroberer, Ein-dringling									
				weidm.: fressen		belgischer Comic-zeichner † 1983			5	Ernäh-rung zur Gewichts-reduktion	Teil der Winter-sportbe-kleidung		Stadt in Frank-reich, an der Loire				
Kurz-schrift (Kurz-wort)	Abwasser auf-berreiten						16	Keimgut		Überzie-hungs-kredit (Kurz-w.)							
						Buch-staben-reihe		Textil-fach-arbeiter					2				
ein-tönige Musik	nord-amerik. Vieh-farm		Nieder-schlag	wörtlich ange-führte Stelle						höchster germa-nischer Gott	zwei Rhein-Zuflüsse						
be-glücken					13			Polar-, Schlit-tenhund		überhän-gende Schnee-masse							
					Lebens-abend				4		Hahnen-fuß-gewächs	Polar-gewässer					
Fest-essen	winter-licher Nieder-schlag		Fürsten-anrede	blutstil-lendes Mittel						Duft-stoff (franz.)	nord. Götter-ge-schlecht		7				
Glöck-chen am Schlitten						grie-chischer Sagen-held		Schiff-fahrts-hinder-nis									
				14	zweiter griech. Buch-stabe	Kohlenwas-serstoff An-sprache					Liebes-beweis	Schnee-hütte	indischer Wild-, Wasser-büffel				
bereits, früher als er-wartet	nicht neu		Filmstar (Halle) Fürsten-haushalt							latei-nisch: Friede	Witterung, über lange Zeiträume betrachtet						
Hand-arbeits-erzeugnis			11					Acker-be-arbeiter									
amerik.-engl. Dichter † 1965						Strom in Europa				10	Beglei-ter des Diony-sos						
								engl. Abk. für Weih-nachten				Kanton der Schweiz					
Gewebe-teil in Längs-richtung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Vorlese-, Bewegungs- und Hörgeschichten

Der Verlag an der Ruhr empfiehlt.

5-Minuten-Schmunzelgeschichten: Aber bitte mit Marmelade!



„Kurz, einfach und vor allem humorvoll – das sind die 5-Minuten-Schmunzelgeschichten zum Vorlesen für Senior*innen mit und ohne Demenz. Inkl. biografieorientierten Impulsfragen und kleinen Aktivierungstipps, die zum Erzählen und Mitmachen auffordern.“

Preis: 9,99 €*

Das Schmunzelspiel für Senior*innen

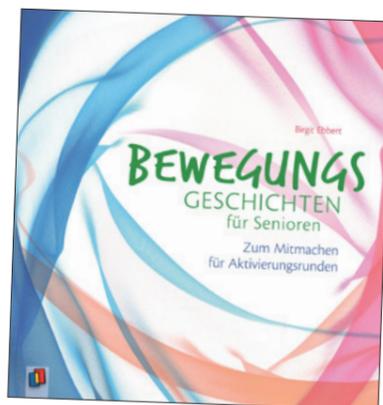


Kartenspiel-Set mit Schmunzelfaktor zur Aktivierung von Senior*innen mit und ohne Demenz. 180 Karten mit Zungenbrechern, Witzen, Scherzfragen, Rätselreimen, Worträtseln und Quatschsätzen.

Für heitere Gruppen- und Einzelaktivierungen. Inkl. Begleitheft mit Spielideen.

Preis: 29,99 €*

Bewegungsgeschichten für Senior*innen



Kurze Bewegungsgeschichten zum Vorlesen. Senior*innen mit und ohne Demenz können sich im Sitzen körperlich betätigen. Für

Aktivierungs- und Bewegungsrunden oder zum Gedächtnistraining.

Preis: 14,99 €*

5-Minuten Hörgeschichten für Senior*innen: Eine wundervolle Reise in die Vergangenheit



CD mit zwölf 5-Minuten-Hör Geschichten speziell für Menschen mit Demenz.

Ideal zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden. Inkl. Booklet mit Impulsfragen für themenbezogene Gesprächsanlässe.

Preis: 14,00 €*

* Preisangaben durch die Verlag an der Ruhr GmbH

Gesucht und gefunden

Neues Angebot für unsere Leser

Die erste Ausgabe unseres Magazins 2021 wollen wir nutzen, um Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, eine neue Rubrik zu präsentieren und ein Angebot zu schaffen, das Sie aktiv nutzen können.

Gesucht und gefunden

heißt die neue Rubrik, unter der wir Sie einladen, **kostenlos Kleinanzeigen** zu schalten. Egal ob Sie etwas zum Verkauf anbieten möchten, Bekanntschaften suchen oder sich als ehrenamtliche Helfer anbieten möchten, über unsere neue Rubrik haben Sie die Möglichkeit, Suchende und selbst Anbietende zu finden.

Zudem bieten wir Ihnen an, Ihre Kleinanzeige regional oder auch überregional zu veröffentlichen. Wir als Pflegedienst geben unser Magazin regional in Xanten aus. Der Verlag, mit dem wir in Kooperation dieses Magazin erstellen, bringt jedoch deutschlandweit auch mit anderen Pflegediensten individuelle Pflegemagazine heraus, in denen die Rubrik **Gesucht und gefunden** ebenfalls angeboten wird. So haben Sie die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wen Sie erreichen möchten.

Wollen Sie z. B. Ihre Gartenstühle verkaufen oder suchen Sie jemanden, der mit Ihnen gemeinsam Spaziergänge unternimmt, bietet sich die regionale Anzeigenschaltung in unserem Magazin an. Sind Sie aber vielleicht auf der Suche nach einer Brieffreundschaft oder einer Ferienwohnung, können Sie diese Suche auch überregional in anderen Kundenmagazinen von Pflegediensten veröffentlichen.

Kostenlose Kleinanzeigen



Für die unkomplizierte Anzeigenschaltung haben wir Ihnen umseitig ein Formular vorgefertigt, auf dem Sie die gewünschten Zeilen für Ihre Anzeige eintragen können.

Wählen Sie dort auch aus, ob Sie Ihre Anzeige regional oder überregional schalten möchten, und schicken Sie das Formular ganz einfach an die dort bereits angegebene Adresse.

Auf welchem Wege Sie zu Ihrer Anzeige kontaktiert werden möchten, ist Ihnen überlassen. Sie können eine Telefonnummer angeben oder eine E-Mail-Adresse.

Wichtig ist nur, dass Sie das Einverständnis zur Veröffentlichung Ihrer Daten mittels Ihrer Unterschrift auf dem umseitigen Formular geben.





Essen auf Rädern



„WAS EIN GLÜCK DAS DIESE BEIDEN SICH GEFUNDEN HABEN“...

freuen sich die Kunden über diese hervorragende Idee des Zusammenschlusses für das **„Essen auf Rädern“** Angebot der Traditionsmetzgerei von **Ludger Lemken** und des **Xantener Pflage teams** von Jessica Steinhöfel.

Jessica Steinhöfel hat viele Kunden die auch gerne das Essen nach Hause bekommen möchten, warm und servierfertig und Ludger Lemken, der sein Essen auch gerne weiterhin bei Menschen sieht die den Weg nicht mehr so unbeschwert zu seiner Metzgerei auf der Marsstraße schaffen.

Weiterhin hat das Xantener Pflage team natürlich sein altbekanntes Angebot für Sie im Programm und versorgt seine Kunden neben den umliegenden Dörfern bis hin zur Weseler Rheinbrücke.

Sprechen Sie uns an!



XANTENER PFLAGE TEAM

JESSICA STEINHÖFEL

Heinrich-Lensing-Straße 37 | 46509 Xanten

Bestellnummer: 0176 3173 7575

info@xantenerpflage team.de

WWW.XANTENERPFLAGE TEAM.DE