



NEWS

Xantener

PFLEGEPOST

Waldbaden

Wie Bäume uns gesund machen!

Was tun bei einem Zeckenbiss

Pflegeglossar

Was bedeuten die einzelnen Begriffe?



02801
9884035

Frühlingserwachen für Ihr Zuhause:

Verkaufen Sie Ihre Immobilie – der optimale Zeitpunkt ist jetzt!

Nutzen Sie jetzt mit mir die positive Energie dieser Jahreszeit, um Ihre Immobilie entspannt und ganz sorglos zu verkaufen.



WOHNGEFÜHL
Immobilien & Homestaging

by Sabrina Sluka

Mein Versprechen an Sie:

Professionelle Beratung:

Ich stehe Ihnen mit Fachwissen und viel Erfahrung zur Seite, um den Verkauf für Sie bestmöglich und entspannt zu gestalten.

Effektive Vermarktung:

Ich setze bewährte Marketingstrategien ein, um Ihre Immobilie ins rechte Licht zu rücken und die Aufmerksamkeit potenzieller Käufer zu gewinnen.

Schneller Verkaufsprozess:

Der Frühling ist mit dem Erwachen aus dem Winterschlaf die optimale Zeit, um zügig einen erfolgreichen Verkauf abzuschließen.

Persönlich für Sie da:

Rufen Sie mich noch heute an unter **Tel.: +49 (0) 2838 98 91 468** und lassen Sie sich kostenlos von mir beraten. Ich stehe Ihnen zur Seite, um sicherzustellen, dass Sie Ihre Immobilie in gute Hände verkaufen.

Ich freue mich auf Sie!

Sabrina Sluka



Gutschein
für ein kostenfreies
Verkaufswert Gutachten
im Wert von 299 €.

Gültig im
April & Mai 2024!

Wohngefühl
Immobilien & Homestaging
Sabrina Sluka
Breslauer Straße 9 | 47665 Sonsbeck

sluka@immobilien-sonsbeck.de
Tel.: +49 (0) 2838 98 91 468
Mobil: +49 (0) 1517 4506 328
www.immobilien-sonsbeck.de



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

ein herzliches Willkommen zur neuesten Ausgabe unseres Magazins, das Ihnen auch dieses Quartal wieder spannende Einblicke und wertvolle Informationen bietet. In dieser Ausgabe widmen wir uns einer Vielzahl faszinierender Themen, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht beeinflussen.

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt des „Waldbadens“, einer Praxis, die immer mehr Menschen für sich entdecken.

Doch nicht nur die Wälder stehen im Fokus unserer Aufmerksamkeit, sondern auch der Umgang mit Zeckenbissen. Denn gerade in den wärmeren Monaten lauern diese kleinen Gefahren im Gras, und es ist wichtig zu wissen, wie man sich schützen und im Falle eines Bisses richtig handeln kann.

Und natürlich darf auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz kommen. Lassen Sie sich von unserem köstlichen Spargelsalatrezept inspirieren und entdecken Sie, wie einfach es ist, frische Zutaten in ein geschmackvolles und gesundes Gericht zu verwandeln.

Wir hoffen, dass Sie beim Lesen dieser Ausgabe genauso viel Freude und Inspiration empfinden, wie wir bei der Zusammenstellung. Bleiben Sie gespannt auf weitere spannende Themen und Entdeckungen in den kommenden Ausgaben.

Herzlichst
Ihre Jessica Steinhöfel-Hellwig & Team

Wenn Sie die bisherigen Ausgaben verpasst haben, so können Sie die archivierten Zeitungen auf unserer Homepage nachlesen. www.xantenerpflege-team.de

von links nach rechts:
Jennifer Steinhöfel-Peters,
Katy Hendricks,
Jessica Steinhöfel-Hellwig,
Lisa Hensen

Xantener Pflegepost erscheint
viermal jährlich.
Herausgeberin & Ansprechpartnerin
für Angehörige & Patienten:
Xantener PflegeTeam
Jessica Steinhöfel-Hellwig
Heinrich-Lensing-Straße 37
46509 Xanten

Tel.: 02801 - 988 40 35
Fax: 02801 - 988 40 36
www.xantenerpflege-team.de

Bildnachweis:
Alle Bilder Adobe Fotostock
<https://stock.adobe.com>
und Xantener PflegeTeam



”

Der Wald ist ein
verschwiegener Ort.
Der Kummer bleibt dort,
gestärkt kommst
du zurück.

Waldbaden

Wie Bäume uns gesund machen!

Waldbaden ist gesund. Den Wald mit allen Sinnen zu erleben soll Stress abbauen und gegen viele chronische Erkrankungen helfen. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien und Angebote für Interessierte.

Bäume sind gesund für Körper und Psyche

Auf fast einem Drittel der Fläche Deutschlands wächst Wald. Obwohl er längst intensiv bewirtschaftet wird, gilt Wald als der Inbegriff von Natur. So zieht er viele Menschen fast magisch an: Wanderer, Sportler und Erholungsuchende. Waldbaden, der Trend aus Japan findet auch bei uns immer mehr Anhänger.

Ob allein, mit Freunden, Familie oder unter professioneller Anleitung suchen Menschen im Wald Entspannung und Kontakt zur Natur. Beim Waldbaden gehen sie auf Tuchfühlung mit dem Ökosystem Wald. Feste Regeln gibt es nicht, es geht um Achtsamkeit, Wahrnehmung und Empfindungen mit allen Sinnen. Der Wald mit seinem besonderen, häufig feuchten Klima lässt sich riechen. Die Stille oder das Rauschen der Blätter lassen sich hören, Moose und Rinden mächtiger Bäume lassen sich spüren. Hunderte Grün- und Brauntöne, Licht und Schatten sorgen für optische Vielfalt.

Waldbaden will mehr sein als ein Spaziergang oder eine lange Wanderung. Es gibt kein Ziel, keine Distanz, keine Leistung. Wichtiger ist es, den Wald etwa zwei Stunden lang bewusst wahrzunehmen - und das am besten regelmäßig. Dabei wirken Bäume nicht nur stimmungsaufhellend und beruhigend auf das menschliche Gemüt und können auf diese Weise Stress und Depressionen entgegenwirken. Auch soll regelmäßiges Waldbaden das Immunsystem stärken und vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht schützen. Das liegt unter anderem an der positiven Wirkung der sogenannten Terpene, den Aromen des Waldes. Über ebendiese Boten- und Duftstoffe kommunizieren Pflanzen und Bäume miteinander.

Auch wer keinen Wald vor der Haustür hat, kann mithilfe der Natur etwas für seine Gesundheit tun. Schon ein Spaziergang durch den Park oder den eigenen Garten wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.

Was macht man beim Waldbaden?

Wald-Atmen: Flimmerhärchen aktivieren

Tief durchatmen im tiefen Wald, das beflügelt unsere Lungenflügel. In der Waldluft schwirren massenhaft positiv geladene Sauerstoffteilchen. Atmen wir diese Anionen ein, werden die Flimmerhärchen unserer Lunge aktiviert. Die Flimmerhärchen reinigen unsere Atemwege, entsorgen Krankheitserreger, Staub und Schadstoffe. Atme die würzige Waldluft ganz bewusst. Spüre wie neue Energie in deinen Körper einströmt. Beim Ausatmen sinkst du in die Entspannung. Schließe die Augen und schenke deinem Atem deine volle Aufmerksamkeit.

Finde deinen Baum der Motivation

Lass dich bei einem Waldspaziergang einfach treiben und suche dir Bäume, die du schön und eindrucksvoll findest – die etwas in dir auslösen. Lass dir Zeit dabei, vertraue einfach deiner Intuition. Geh zu deinem Baum, lehne dich an seinen starken Stamm an. Schließe die Augen, spüre deinen Atem. Nehme die Energie des Baumes, des ganzen Waldes, mit all deinen Sinnen auf. Der Baum der Motivation gibt dir Kraft, um die alltäglichen Anforderungen des Lebens zu meistern.

2013

Xantener
AMBULANTE PFLEGE

Xantener
HAUSHALTSHILFE

2014

2015

Xantener
ESSEN AUF RÄDERN

Xantener
PFLEGEPOST

2016

2019

Xantener
ALLTAGSHELPER

Xantener
PFLEGEBERATUNG

2023

2024

Xantener
BETREUUNGSTEAM 24H

Seit 2013 sind wir mit unserer **AMBULANTEN PFLEGE** für Sie da! Wir wissen, wie viel Menschen ihre eigenen vier Wände bedeuten, wie wichtig es Ihnen ist, in Ihrem Zuhause bleiben zu können. Unser Ziel ist es, Ihnen trotz Ihres Hilfebedarfes eine eigenständige und selbstbestimmende Lebensführung in Ihrer häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Wir finden auch für Sie die individuell beste Lösung. Wir stehen Ihnen und Ihren Angehörigen jederzeit für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Seit 2014 entlasten Sie unsere **HAUSHALTSHILFEN** durch Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Aufgaben, damit Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können.

Für Pflegebedürftige ab Pflegegrad I gibt es einen Entlastungsbetrag in Höhe von monatlich 125 €. Mit diesem Betrag können sich pflegende Angehörige Entlastung verschaffen, indem sie Leistungen eines Pflegedienstes in Anspruch nehmen - hierzu zählen auch die Leistungen unserer Haushaltshilfen.

Seit 2015 liefert Ihnen das **ESSEN AUF RÄDERN** - Team, in Zusammenarbeit mit der Xantener Metzgerei Lemken an 365 Tagen im Jahr eine vielfältige Auswahl an Menüs „verzehrreiß“ bis zur Haustüre. Auf Wunsch unterstützen wir auch unsere hilfebedürftigen Kunden*innen beim Verzehr. Für viele Pflegebedürftige, aber auch für pflegende Angehörige, ist Essen auf Rädern eine ideale Unterstützung im Alltag.

Seit 2019 unterstützen Sie unsere **ALLTAGSHELPER** bei alltäglichen Aufgaben – für mehr Zeit und Lebensqualität. Es ist uns wichtig, dass unseren Patienten/Kunden mit eingeschränkten kognitiven Alltagskompetenzen wiederholende Tagesabläufe, eine Kontinuität der Pflegebeziehung und eine der Gesundheitssituation angepasste Kommunikation erfahren. Neben der Pflegeanamnese ist die Biographie die Basis für unsere Pflege und Betreuung von Menschen mit gerontopsychiatrischen Beeinträchtigungen. Dabei beziehen wir nach Möglichkeit die Angehörigen eng in die Planung und Durchführung geeigneter Maßnahmen, die nach den Prinzipien der aktivierenden Pflege geplant werden, ein.

Seit 2023 berät Sie unser Team der **PFLEGEBERATUNG** umfassend. Die Pflegeberatungsbesuche werden ab Pflegegrad 2 durchgeführt, wie von den Pflegekassen gefordert. Darüber hinaus bieten wir auch individuelle Pflegeschulungen an.

Sie benötigen Beratung oder eine Schulung? Melden Sie sich bei uns, wir helfen Ihnen gerne weiter!

Das **BETREUUNGSTEAM24** konzentriert sich seit 2024 auf die Vermittlung von qualifiziertem Personal aus Osteuropa für 24-Stunden-Pflege. Hierbei wird großen Wert auf fachliche Kompetenz und herzliche Betreuung gelegt. Unser zentrales Anliegen ist es, älteren Menschen ein langes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Die Gefahr lauert im Gras

So vermeiden Sie lästige Zeckenbisse



Die Zeckensaison in NRW geht los. Experten rechnen mit einer größeren Population. Somit steigt auch die Gefahr der Übertragung von Krankheiten für Mensch und Tier:

Die Zeckensaison beginnt auch hier am Niederrhein. Der milde Winter und die steigenden Temperaturen könnten dafür sorgen, dass die Zeckenpopulation in diesem Jahr noch größer wird. Experten befürchten, dass es vor allem auch im Ruhrgebiet und am Niederrhein einen starken Anstieg der Zeckenpopulation geben wird. Dadurch würde auch die Gefahr der Übertragung von Krankheiten steigen. Deshalb ist bei Spaziergängen in der Natur durch Wald und Wiesen, aber auch in Parks und im eigenen Garten besondere Vorsicht geboten.

Durch einen Zeckenstich können verschiedene Krankheiten übertragen werden, wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die durch FSME-Viren verursacht wird. Zu den bekanntesten FSME-Symptomen gehört die Hirnhautentzündung, aber auch Fieber, Kopfschmerzen oder Darmprobleme können auf eine FSME-Infektion hindeuten. Experten zufolge gibt es auch zunehmend Fälle mit einer völlig untypischen Symptomatik.

So kann ich mich schützen

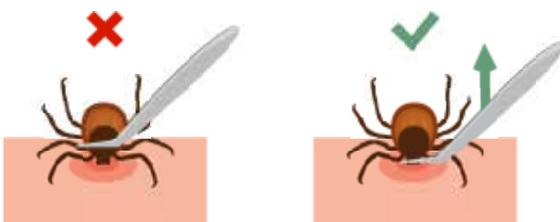
Wer sich in der Natur, vor allem im hohen Gras und Wald aufhält, sollte möglichst geschlossene Kleidung tragen. Sprich: festes Schuhwerk, lange Hose,

langärmliges Oberteil und am besten helle Kleidung, damit man die Zecken besser und frühzeitig auf der Kleidung sehen kann. Wird die Hose außerdem noch in die Socken gesteckt, wird es der Zecke zusätzlich erschwert, durch die Kleidung auf die Hautfläche zu gelangen. Nach einem Aufenthalt im Freien sollte der Körper immer nach Zecken abgesucht werden. Vor allem Kinder sollte man nach dem Spielen im Freien gründlich untersuchen. Zecken bevorzugen Stichstellen wie zum Beispiel Haaransatz, Ohren, Hals, Achseln, Ellenbeuge, Bauchnabel, Genitalbereich oder Kniekehle.

Zecke schnell entfernen

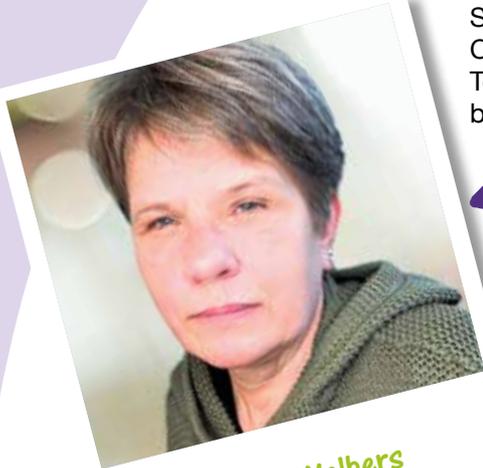
Um das Infektionsrisiko und eine Entzündung zu minimieren, sollte eine Zecke so schnell wie möglich entfernt werden. Hierzu greift man die Zecke mit einer Pinzette oder einer speziellen Zeckenzange nahe der Hautoberfläche, also an ihren Mundwerkzeugen und zieht sie langsam und gerade aus der Haut. Wichtig: Niemals nur den vollgesogenen Körper entfernen. Außerdem sollte die Zecke dabei möglichst nicht gedreht werden, und auf keinen Fall darf sie vor dem Entfernen mit Öl oder Klebstoff beträufelt werden. Dies würde das Tier unnötig reizen und könnte dazu führen, dass es seinen Speichel und somit mögliche Infektionserreger abgibt. Sobald die Zecke entfernt wurde, sollte die Wunde desinfiziert werden.

Zecken richtig entfernen



Führen Sie die Pinzette hautnah an die Zecke heran (für die Entfernung gibt es auch spezielle Zeckenpinzetten). Umschließen Sie die Zecke mit der Pinzette möglichst am Kopf und achten Sie dabei darauf, dass Hinterteil der Zecke nicht zu quetschen. Ziehen Sie die Zecke unter sanftem Zug nach oben heraus.

Neues aus dem Team...



Claudia Welbers

Claudia Welbers

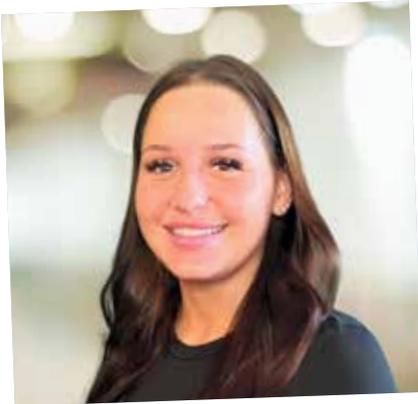
Seit dem 22.01.24 bereichert Claudia als Alltagshelferin unser Team. Wie schön, dass du da bist!



Elena Niersmann

Elena Niersmann

Elena unterstützt unser Team seit dem 01.03.24 bei den Alltagshelfern. Wir freuen uns sehr darüber!



Jaqueline Bongartz

Jaqueline Bongartz

Jaqueline ist Pflegehelferin mit LG 1 & 2 und seit dem 01.02.24 in unserem Team. Wie schön, dass du uns unterstützt!



Martina Steinberg

Martina Steinberg

Martina ist seit dem 18.12.23 Alltagshelferin beim XPT. Schön, dass du dabei bist!



Yvonne Schwinning

Yvonne Schwinning

Yvonne ist seit dem 01.02.24 als Pflegehelferin LG 1 & 2 wieder zurück im Team. Wir freuen uns sehr darüber!





**Marlies
Luschgy-Schlieper**

Marlies Luschgy-Schlieper

10 Jahre beim Xantener Pfllegeteam!
Alles Liebe zu Deinem Jubiläum liebe
Marlies! Wir danken Dir von Herzen für
Deinen Einsatz!
Auf viele weitere gemeinsame Jahre
beim XPT.
Schön, dass Du ein Teil von uns bist!



Maren van Meegen

Maren van Meegen

Maren ist seit
dem 01.03.24 als
Pflegekraft zurück im
Xantener Pfllegeteam.
Wir freuen uns, dass
du uns unterstützt.



Henryk Kolberg

Henryk Kolberg

Henryk unterstützt uns seit
dem 01.03.24 als Hausmeister!
Schön, dass Du bei uns bist!



Sabine Tagay

Sabine Tagay

Sabine ist seit dem
01.03.24 beim XPT als
Alltagshelferin. Wie
schön, dass Du da bist!!

Perfekte
Beilage zum
Grillen!



SPARGELSALAT MIT SENF-ZITRONEN-VINAIGRETTE

Ihr wollt einen Salat, der einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, super schmeckt und mal was anderes ist? Dafür haben wir genau das richtige Rezept für euch: den Spargelsalat! Der wird nämlich aus edlem, weißen Spargel gemacht und kommt mit einer würzigen Senf-Zitronen-Vinaigrette, die den Geschmack des Spargels perfekt ergänzt. Dazu noch etwas Petersilie sowie Schnittlauch, und schon habt ihr in Rekordzeit einen köstlichen Spargelsalat gezaubert.

Der Spargelsalat passt als Beilage zu unheimlich vielen Gerichten, aber auch als Hauptgang schmeckt er fantastisch. Dazu passen ein paar leckere Salzkartoffeln und schon hat man ein einfaches Gericht, mit dem man jeden Spargelliebhaber begeistert!



Zubereitung

Schritt 1

Zuerst einen Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter zusammen mit dem Zucker und etwas Salz in den Topf geben und nun den Spargel darin, je nach Dicke, 8-12 Minuten (je nach Güteklasse) kochen.

Schritt 2

Den Spargel nun in ein Sieb abschütten, ca. 4 EL vom Spargelwasser in einer Schüssel auffangen und abkühlen lassen. Währenddessen den Spargel im Sieb abtropfen lassen.

Schritt 3

Nun die Vinaigrette in einem Schälchen zubereiten. Dazu die Schalotte schälen und möglichst fein hacken. Den Schnittlauch und die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Nun die Schalotte in eine Schüssel geben und den Saft der Zitrone dazupressen. Mit dem Senf, dem Öl, dem Essig und dem Zucker ordentlich verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4

Das abgekühlte Spargelwasser mit Schnittlauch und Petersilie zur Vinaigrette hinzugeben und alles gut verrühren. Noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schritt 5

Den Spargel nun in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermischen und auf die Teller verteilen. Alternativ kann man ihn auch auf eigenen Tellern servieren und die Vinaigrette in kleinen Schalen dazu reichen. So kann sich jeder seine Menge Dressing für den Spargelsalat selbst dosieren.

Wir wünschen guten Appetit!



Wohin soll es gehen? Seniorengerechte Reiseziele

Die Wahl des Urlaubsziels ist für ältere Menschen von wesentlicher Bedeutung: Neben Anreisemöglichkeiten und -bedingungen sollte auch das Klima berücksichtigt werden. Wer etwa unter Kreislaufkrankungen leidet, sollte schwül-heiße klimatische Regionen vermeiden.

Beliebt unter Seniorinnen und Senioren sind Strandurlaube in touristisch erschlossenen Regionen. Hier ist die notwendige Infrastruktur gegeben, die Umgebung ist zudem flach, die Strände laden zu kleineren und größeren Spaziergängen ein.

Ebenfalls gut geeignet für ältere Reisende sind Städtetrips: Hier gibt es interessante kulturelle und touristische Angebote, zudem sind innerhalb der Städte eine Vielzahl von Transportmöglichkeiten gegeben, es gibt Restaurants und Hotels, die auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Destinationen, die vor allem für ihre feierwütigen

Gäste bekannt sind, sollten Ältere dagegen eher meiden. Achten Sie bei der Hotelauswahl also auch in dieser Hinsicht auf Lage und Umgebung.

Auch Urlaub in den Bergen bringt Herausforderungen mit sich – insbesondere, wenn Reisende nur noch eingeschränkt mobil sind. Allerdings gibt es auch hier zunehmend Orte, die etwa entsprechende Seilbahnen haben, mit denen auch nicht mehr so rüstige Menschen die Möglichkeit erhalten, die Bergwelt zu erkunden.

Ebenfalls sehr beliebt und für ältere Reisende ideal sind Kreuzfahrten. So können Sie auf einer Reise viele unterschiedliche Regionen kennenlernen – und das ganz entspannt. Es müssen nicht ständig Koffer ein- und ausgepackt werden, die Transporte von Bord sind geregelt und auch die Abläufe wiederholen sich. Es gibt Reedereien, die spezielle Seniorenkreuzfahrten anbieten, oder auch begleitete Reisen.

Gesundheitscheck vor der Reise

Im Alter ist es besonders wichtig, Reisen vorausschauend zu planen. Das sollten Sie beachten:

Informieren Sie sich im Vorfeld über das Reiseziel: Gibt es dort besondere Risiken für die Gesundheit, sind spezielle Impfungen notwendig?

Insbesondere bei Fernreisen ist ein rechtzeitiger Besuch bei der Hausärztin beziehungsweise beim Hausarzt sinnvoll. Ältere Menschen sollten gegen Grippe (nicht nur Corona) und Pneumokokken (Erreger der Lungenentzündung) geimpft sein. Nehmen Sie dazu den Impfpass mit, damit Impfungen aufgefrischt oder erstmals durchgeführt werden können.

Checken Sie Ihre Reiseapotheke: Starke Schmerzmittel dürfen nicht in alle Länder eingeführt werden, hier hilft eine ärztliche Bescheinigung, am besten auf Englisch.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vor Langstreckenflügen über das erhöhte Thrombose-Risiko. Er kann im Bedarfsfall spezielle Strümpfe für den Unterschenkel verschreiben, die eine bessere Wirksamkeit haben als Produkte aus der Apotheke.



Krankenversicherung fürs Ausland

Sie sollten auch über eine Auslandsreise-Krankenversicherung nachdenken. Im Ernstfall übernimmt sie nicht nur die Kosten für eine medizinische Betreuung vor Ort, sondern auch für den medizinisch begleiteten Rücktransport mit dem Flugzeug.

Unterwegs das Trinken nie vergessen

Bei älteren Menschen ist das ausreichende Trinken oft ein unterschätztes Thema – das gilt auch und gerade im Urlaub. Vor allem, wenn es heißer ist und Sie viel unterwegs sind, sollten Sie darauf achten, genug Wasser zu sich zu nehmen.



WIR SUCHEN
VERSTÄRKUNG

XVP

PHYSIOTHERAPEUT / MASSEUR
(m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

XANA VITA PHYSIOTHERAPIE

- Unterstützung bei Fortbildungen
- Tolles, sehr engagiertes Team
- Freies, selbständiges Arbeiten



XANA VITA

Physiotherapie am Dombogen
Lüttingerstrasse 25 | 46509 Xanten
Tel.: 02801-9884097 | info@xanavita.de
www.xanavita.de



Unsere Pflegeberaterinnen,
Katrin Lewe und Daniela Winnekens,
stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Sie
umfassend zu allen Pflegeleistungen zu
beraten. Ihre Beratung ist kostenlos.

Sie können uns unter der
Telefonnummer 02801 9884035
erreichen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Alles zur Pflege – die wichtigsten Begriffe im Überblick

Ob körperliche oder geistige Beeinträchtigung – pflegerische Betreuung wird dann notwendig, wenn die Selbstversorgung im täglichen Leben dauerhaft nicht mehr gewährleistet ist. Ziel der Pflege ist es immer, die Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit jedes Einzelnen so lange wie möglich zu erhalten, ohne dabei mehr Hilfe zu leisten als nötig.

Beim Thema Pflege gibt es viele verwirrende Begriffe. Oft bedeuten zwei Wörter ganz ähnliche Dinge. Das Glossar gibt eine Übersicht über die gängigsten Ausdrücke und ihre Bedeutung.

Unsere Pflegeberaterinnen Katrin Lewe und Daniela Winnekens stehen Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie kostenlos!

Pflegegeld: Eine finanzielle Unterstützung, die Pflegebedürftige erhalten können, um die Kosten für die Pflege zu decken, die ihnen von Angehörigen oder anderen Personen zu Hause gewährt wird. Es wird unabhängig davon gezahlt, ob die Pflegeperson erwerbstätig ist oder nicht.

Pflegesachleistung: Eine Leistung der Pflegeversicherung, die es Pflegebedürftigen ermöglicht, professionelle Pflegeleistungen in Anspruch zu nehmen, die von ambulanten Pflegediensten erbracht werden, anstatt durch Angehörige oder Pflegepersonen zu Hause.

Die Kombinationsleistung in der Pflegeversicherung erlaubt es Pflegebedürftigen, Pflegegeld und Pflegesachleistungen zu kombinieren. Das bedeutet, sie können einen Teil des Geldes nutzen, um Angehörige zu Hause zu bezahlen, während der andere Teil für professionelle Pflegeleistungen verwendet wird. Dadurch können sie ihre Pflege flexibler gestalten, je nach ihren individuellen Bedürfnissen. Sie können zum Beispiel das Pflegegeld ganz oder teilweise für Pflegekräfte verwenden, während der Rest für Pflegesachleistungen genutzt wird.



Vollstationäre Pflege: Die Unterbringung und Betreuung von pflegebedürftigen Personen in einer stationären Einrichtung wie einem Pflegeheim, die rund um die Uhr Pflege und Unterstützung bietet.

Entlastungsbetrag: Ein Betrag, den Pflegebedürftige erhalten können, um Unterstützung und Entlastung bei der Pflege zu organisieren, beispielsweise durch die Finanzierung von Pflegekursen für Angehörige oder die Inanspruchnahme von Betreuungsleistungen.

Verhinderungspflege: Eine Leistung der Pflegeversicherung, die es ermöglicht, dass die Pflegeperson zeitweise ausfällt oder entlastet wird, beispielsweise durch die vorübergehende Unterbringung des Pflegebedürftigen in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung.

Tages- und Nachtpflege: Betreuungsangebote für Pflegebedürftige außerhalb des eigenen Zuhauses, die tagsüber oder nachts in Anspruch genommen werden können, um die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes: Finanzielle Unterstützung, die Pflegebedürftige erhalten können, um ihre Wohnsituation an ihre Bedürfnisse anzupassen, beispielsweise durch den Umbau des Badezimmers für mehr Barrierefreiheit.

Versorgung mit Pflegehilfsmitteln: Gemeint sind kurzlebige Hilfsmittel, die pflegebedürftigen Personen im Alltag helfen. Sie umfassen Produkte wie Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Inkontinenzmaterialien und Mundpflegeprodukte. Diese Artikel werden regelmäßig genutzt und anschließend ersetzt, um die Hygiene und Lebensqualität der Pflegebedürftigen zu verbessern.

Hausnotrufsystem: Ein technisches System, das es Pflegebedürftigen ermöglicht, in Notfällen schnell Hilfe anzufordern, indem sie einen Knopf drücken, der eine Verbindung zu einer Notrufzentrale herstellt.

Qualitätssicherungsbesuch: Eine regelmäßige Überprüfung der Qualität und Wirksamkeit der Pflegeleistungen durch den ambulanten Pflegedienst oder ähnliche Institutionen, um sicherzustellen, dass die Pflege den gesetzlichen Standards entspricht.

Wohngruppenzuschlag: Ein finanzieller Zuschlag, der Pflegebedürftigen gewährt wird, die in speziellen Wohngruppen oder ambulant betreuten Wohngemeinschaften leben, um die besonderen Bedürfnisse dieser Wohnform zu berücksichtigen.

Ambulante Leistungen der Pflegeversicherung ab 01. Januar 2024

	PG 1	PG 2	PG 3
Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen	Kein Anspruch	332 € monatlich	573 € monatlich
Pflegesachleistung (ambulante Pflege)	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	761 € monatlich	1.432 € monatlich
Vollstationäre Pflege	125 € monatlich	770 € monatlich	1.262 € monatlich
Entlastungsbetrag	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich
Verhinderungspflege durch Pflegedienst	Kein Anspruch	1.612 € monatlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € monatlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege
Verhinderungspflege durch Pflegedienst bei pflegebedürftigen Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben	Kein Anspruch	1.612 € monatlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € monatlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege
Tages- und Nachtpflege	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	689 € monatlich	1.298 € monatlich
Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme
Versorgung mit Pflegehilfsmitteln	40 € monatlich	40 € monatlich	40 € monatlich
Haus-Notruf-System	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.
Qualitätssicherungsbesuche	Anspruch 2x jährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht halbjährlich
Wohngruppenzuschlag	214 € monatlich	214 € monatlich	214 € monatlich

Bei Fragen wenden sie sich gerne an uns unter Telefon: 02801 9884035

PG 4	PG 5	Bemerkungen
765 € monatlich	947 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
1.778 € monatlich	2.200 € monatlich	Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch in Kombination in Anspruch genommen werden.
1.775 € monatlich	2.005 € monatlich	
125 € monatlich	125 € monatlich	Nur bei PG 1 für körperbezogene Pflegemaßnahmen einsetzbar.
1.612 € monatlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € monatlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	
1.612 € monatlich zzgl. maximal 1.774 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € monatlich zzgl. maximal 1.774 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	
1.612 € monatlich	1.995 € monatlich	Diese Leistungen können in vollem Umfang neben dem Pflegegeld oder Pflegesachleistung in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.
4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme	Der Zuschuss wird pro Maßnahme gewährt. Ändert sich die Pflegesituation z.B. durch eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes, kann dieser Zuschuss beantragt werden.
40 € monatlich	40 € monatlich	Für Pflegeverbrauchsmittel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzunterlagen ect.)
Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	Bei Menschen mit Pflegegrad 1-5 trägt die Pflegekasse die Kosten für alle Leistungen des einfachen Hausnotrufpakets allerdings erst nach Antragstellung und anschließender Genehmigung.	24h Notruf
Pflicht vierteljährlich	Pflicht vierteljährlich	Bei Nichteinhaltung kann das Pflegegeld gestrichen werden.
214 € monatlich	214 € monatlich	



SELBSTBESTIMMTES LEBEN ZU HAUSE

Die Betreuung älterer Menschen im häuslichen Umfeld gewinnt zunehmend an Bedeutung. Das Betreuungsteam24 baut auf den soliden Erfahrungen des etablierten Xantener Pflegeteams auf und bietet eine breite Palette von Dienstleistungen im Bereich der 24-Stunden-Pflege an.

24-Stunden-Pflege mit Herz und Kompetenz

Das Betreuungsteam24 setzt einen Schwerpunkt auf die Vermittlung von qualifiziertem Personal aus Osteuropa für die 24-Stunden-Pflege. Das Team legt großen Wert darauf, dass die Betreuungskräfte nicht nur fachlich kompetent sind, sondern auch eine herzliche und fürsorgliche Betreuung gewährleisten. Der persönliche Kontakt zu den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen steht dabei im Mittelpunkt. Das Betreuungsteam24 ist davon überzeugt, dass die häusliche Pflege eine vertraute und liebevolle Umgebung schafft, die essenziell für das Wohlbefinden der Pflegebedürftigen ist.

Zusammenarbeit im gleichen Gebäude für optimale Betreuung

Das Besondere an der Initiative Betreuungsteam24 ist die enge Kooperation mit dem Xantener Pflegeteam im gleichen Gebäude. Beide Teams arbeiten Hand in Hand, um eine nahtlose und qualitativ hochwertige Betreuung zu gewährleisten. Diese partnerschaftliche Zusammenarbeit ermöglicht es, auf die langjährige Erfahrung und etablierten Pro-



zesse des Xantener Pflegeteams zurückzugreifen, während das Betreuungsteam24 frische Impulse und neue Perspektiven einbringt.

Das Betreuungsteam24 bietet verschiedene Kontaktmöglichkeiten an. Die Geschäftsräume befinden sich in der Heinrich-Lensing-Str. 37, 46509 Xanten. Für einen unverbindlichen Beratungstermin steht Ihnen Jessica Steinhöfel-Hellwig unter den folgenden Kontaktdaten zur Verfügung.



Jessica Steinhöfel-Hellwig

Telefon: 02801-7004945

Handy: 0151-61686281

info@betreuungsteam-24.com