



# Xantener PFLEGEPOST

**Stille Stunde**  
Ein weiterer Schritt für  
Inklusion und Verständnis

**Es liegt was in der Luft...**  
...am Niederrhein

**Hand in Hand  
durch den Alltag**  
Die Hausmeister vom XPT



02801  
9884035

# Strahlende Möglichkeiten für Ihren erfolgreichen Verkauf

Nutzen Sie jetzt die sonnigen Tage,  
um Ihre Immobilie erfolgreich  
zu verkaufen und frischen  
Schwung in Ihr Leben zu bringen.



**WOHNGEFÜHL**  
Immobilien & Homestaging

*by Sabrina Sluka*

## Mein Versprechen an Sie:

### Professionelle Beratung:

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

### Effektive Vermarktung:

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

### Schneller Verkaufsprozess:

Lange, helle Tage, Urlaubszeit, ein sonniges Ambiente und bunte Gärten und Balkone. Der Sommer ist die beste Zeit für erfolgreiche Besichtigungen.

### 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 €.  
Sichern Sie sich  
dieses Angebot!

Wohngedühl  
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](http://www.immobilien-sonsbeck.de)



## Liebe Patienten, liebe Angehörige,

ein herzliches Willkommen zur zweiten Ausgabe in diesem Jahr. Wir bieten auch in diesem Quartal wieder spannende Einblicke und wertvolle Informationen.

Stille Stunde in einem Xantener Supermarkt: Erfahren Sie, wie ein örtlicher Supermarkt in Xanten eine „Stille Stunde“ einführt, um Menschen mit besonderen Bedürfnissen, eine ruhige und stressfreie Einkaufsmöglichkeit zu bieten.

Das Team vom XPT unterstützt im Alltag: Lesen Sie, wie die engagierten Hausmeister des Xantener Pflegeteams Pflegebedürftige und ihre Familien im Alltag unterstützen und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Eine Meeresbrise am Niederrhein - Lust auf Seeluft? Dafür brauchen Sie nicht weit fahren! Gönnen Sie sich eine Auszeit an einem Gradierwerk.

Das XPT hat am 06.06.24 die Qualitätsprüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) mit Bravour bestanden! Für ihre Leistungen gab es die Note 1,0! Mit diesem Ergebnis liegen wir über dem bundesweiten Durchschnitt von 1,6.

Wir hoffen, dass die Pflegepost Ihnen Inspiration bietet und Sie genauso viel Freude beim Lesen 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](http://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](http://www.xantenerpflege-team.de)

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



# Start der „Stillen Stunde“ in einem Xantener Supermarkt

Für manche Menschen können laute Geräusche und helles Licht eine Reizüberflutung und damit eine Belastung sein. Der Rewe-Markt in Xanten will auch ihnen eine entspannte Einkaufsatmosphäre ermöglichen: mit einer Stillen Stunde.

## Stille Stunde – ein weiterer Schritt für Inklusion und Verständnis

In Xanten gibt es seit kurzem eine besondere Initiative, die das Einkaufen für bestimmte Kundengruppen angenehmer gestaltet: die Stille Stunde im Supermarkt.

Jeden Mittwoch von 15 bis 22 Uhr verwandelt sich der Rewe-Markt an der Hagedornstraße in eine Oase der Ruhe. Während dieser Zeit werden störende Hintergrundgeräusche wie Musik, Durchsagen und laute Kassenspietöne abgeschaltet. In der Zeit der „Stillen Stunde“ soll im Markt nur das Nötigste erledigt werden, auch das Licht wird gedimmt, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Das Konzept für die Stille Stunde im Supermarkt entstand ursprünglich in Neuseeland und hat sich nun auch schon am Niederrhein etabliert. Der Rewe in Xanten ist der erste Supermarkt im Kreis Wesel mit diesem Angebot, wie das Netzwerk „Stille Stunde“ erklärt. Es hofft auf Nachahmer in der Region. Dem Netzwerk gehören verschiedene Partner an,

zum Beispiel die Lebenshilfe Unterer Niederrhein und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel.

Menschen mit Autismus können Reize in ihrer Umgebung oft nicht filtern und sind daher besonders reizempfindlich. Für sie kann der normale Einkauf zu einer wahren Tortur werden.

Die stille Stunde im Supermarkt soll diesem Kundenkreis das Einkaufen erleichtern. Aber nicht nur Menschen mit Autismus profitieren davon – auch Senioren, Alzheimer-Patienten, Menschen mit psychischen Problemen oder posttraumatischer Belastungsstörung schätzen die entspannte Atmosphäre.

Die Stille Stunde geht aber weit über eine einfache Anpassung der Einkaufsumgebung hinaus. Sie ist ein Zeichen für Akzeptanz und Verständnis. Sie ist ein weiterer Schritt hin zu einer inklusiveren Gesellschaft, in der jeder Mensch willkommen ist, so wie er ist. Man möchte mit der Aktion auch aufklären und das Bewusstsein für die vielfältigen Herausforderungen von Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen schärfen. Das Ziel ist es, Barrieren abzubauen, Ängste zu verringern und ein Umdenken in der Gesellschaft anzustoßen.

## Reizüberflutung & sensorische Barrieren - Was ist das?

Reizüberflutung bedeutet, dass der Körper über die Sinne so viele Reize gleichzeitig aufnimmt, dass sie nicht mehr verarbeitet werden können und bei Betroffenen zu einer psychischen Überforderung führen. Im medizinischen Kontext - bisweilen auch im deutschen Sprachraum - wird der englische Begriff (sensory) overload verwendet.

Diese Überforderung des (menschlichen) Organismus durch Reize betrifft die Sinne (Hören, Sehen,

Riechen, Schmecken und Tasten) einzeln, in Kombination, für einen kurzen Zeitraum und auch langfristig. Besonders betroffen sind z. B. Menschen mit ADHS oder im Autismus-Spektrum. Hier kann eine Reizüberflutung bis zu einem sog. „Meltdown oder Shutdown“, einem körperlichen Zusammenbruch, führen. Es betrifft aber auch viele andere Menschen mit Beeinträchtigungen, wie MS, Depressionen, Longcovid, Migräne und viele mehr. (wikipedia CC BY-SA 4.0)



“  
Dienstleistungen  
von Menschen  
für Menschen

Thomas Masterton (links) und Henryk Kolberg (rechts).

## Hand in Hand durch den Alltag

Dürfen wir Ihnen unsere „Männer für alle Fälle“ vorstellen? Der Tag von Thomas, genannt Tom, Henryk und Matthias beginnt oft mit einem Kaffee und dem Durchlesen der Übergabe. Dann wird der erste Patient angefahren und die Gartenarbeit erledigt. Direkt im Anschluss gehts zum nächsten Patienten. Gegen Mittag finden im Büro die Kontrollen der Dienstfahrzeuge statt und das ein oder andere Gespräch mit Kollegen und Vorgesetzten geführt. Oftmals gibt es dann noch kleinere technische Probleme oder Hausmeistertätigkeiten im und ums Büro zu erledigen, womit die drei das Office-Team regelmäßig retten.

Tom, ein gebürtiger Schotte aus Xanten, ist 64 Jahre alt und verheiratet. Er ist Vater von drei Kindern und stolzer Großvater von vier Enkeln. Tom ist ein ruhiger Typ, der seinen Arbeitstag nicht ohne eine Tasse Kaffee beginnen kann. Viele Jahre war er bei UPS tätig.

Tom ist äußerst hilfsbereit und findet es schwer, eine Bitte abzulehnen. Seine große Leidenschaft gilt Schlössern und alten Burgen. Der Ausdruck „stille Wasser sind tief“ beschreibt ihn treffend.

Henryk, 66 Jahre alt und aus Menzelen stammend, ist gebürtiger Pole. Früher war er als Lagerist tätig. Henryk ist handwerklich sehr geschickt und hat bisher das Gärtnern als sein Hobby betrieben – bei uns kann er dieser Leidenschaft nun auch beruflich nachgehen.

Henryk ist zweifacher Vater und stolzer Großvater von zwei Enkelkindern. Mit seinem sonnigen Gemüt und strahlenden Wesen bringt er stets gute Laune in seine Umgebung.

Matthias, auch bekannt als Mattes, lebt in Xanten und ist Rentner. Er ist verheiratet und kümmert sich mit großer Freude und Hingabe regelmäßig um seine Kinder und Enkelkinder.

Mattes ist unser Allroundtalent – wenn er etwas nicht reparieren kann, dann ist es wirklich kaputt. Er ist ein ruhiger Vertreter, aber stets aufmerksam und sofort zur Stelle, wenn Hilfe benötigt wird.

Tom kennt er noch von früher, denn auch er war lange Zeit bei UPS tätig. Die beiden verbindet eine langjährige Freundschaft und gemeinsame Erinnerungen an ihre Zeit im Unternehmen.

Die Tätigkeiten von Mattes, Henryk und Tom umfassen eine Vielzahl von Leistungen, die Ihren Garten und Ihr Zuhause in bestem Zustand halten. Sie mähen den Rasen und sorgen dafür, dass die Beete sauber und gepflegt bleiben. Sie entfernen unerwünschte „Beikräuter“ und pflanzen Blumen, um Ihren Garten farbenfroh und lebendig zu gestalten.

Darüber hinaus schneiden sie Pflanzen und Sträucher zurück und halten diese in Form. Kleinere Hecken bis zur Schulterhöhe werden ebenfalls fachgerecht geschnitten. Einfahrten und Terrassen werden gründlich gereinigt, sodass Ihr Außenbereich stets ordentlich aussieht.

Zusätzlich kümmern sie sich um kleinere Reparaturen im und am Haus oder der Wohnung. Egal, ob eine Tür klemmt, ein Scharnier lose ist oder eine Lampe aufgehängt werden muss – unsere Hausmeister stehen



Der dritte  
Hausmeister vom  
XPT – Matthias  
Naumann

Ihnen gerne zur Verfügung und helfen weiter. Planbar sind unsere Hilfen entweder im wöchentlichen Rhythmus montags bis freitags, alle 14 Tage oder auch je nach Bedarf für einzelne Termine. Bitte verstehen Sie, dass wir keine Gartenneugestaltungen oder Baumfällarbeiten verrichten. Außerdem schneiden wir keine hohen, jahrelang nicht geschnittenen Hecken oder setzen Randsteine – für solche Arbeiten wenden Sie sich bitte an einen Fachbetrieb.

Unser Team, **Barbara Masterton, Kristina Hettkamp und Katy Hendricks**, steht 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.

## Jetzt Entlastungsbetrag für Unterstützung im Alltag sichern:

Pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige brauchen nicht nur im medizinischen Sinne eine verlässliche Unterstützung, sondern auch dann, wenn es um Aufgaben im Alltag geht.

Zur Entlastung im Alltag steht allen Pflegebedürftigen von Pflegegrad 1 bis 5 ein Entlastungsbeitrag in Höhe von 125,00 Euro monatlich zu.

### Welche Leistungen erbringt die Pflegeversicherung?

Alle Pflegebedürftigen, die zuhause wohnen, haben nach § 45b SGB XI Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro monatlich. Der Entlastungsbetrag wird im Unterschied zum Pflegegeld nicht regelhaft an die Pflegebedürftigen ausgezahlt, sondern von den Pflegekassen gegen die Vorlage von Rechnungen für tatsächlich in Anspruch genommene Versorgungsleistungen erstattet.

# Es liegt was in der Luft... am Niederrhein

von Nina Stiller-Peters

„Atmen Sie tief ein und wieder aus. Spüren Sie, wie der Atem durch Ihren Körper strömt. Sie werden ganz ruhig.“

Na, haben Sie auch schon mal versucht, erst Ihren Atem und damit Ihre Nerven zu beruhigen? Wir alle wissen: Atmen ist grundlegend wichtig. Wir tun es rund um die Uhr; zumeist völlig unbewusst und absolut selbstverständlich.

Erst wenn sie nicht mehr reibungslos klappt, schenken wir ihr Beachtung. Dabei ist eine gute und gelegentlich auch bewusste Atmung viel mehr als die Sauerstofflieferung für unser Blut. Das Bronchialsystem wird belüftet und Ablagerungen können abtransportiert werden. Das beugt Lungenentzündungen vor. Die Brustmuskulatur wird zudem gestärkt, was einen positiven Einfluss auf eine gute Körperhaltung hat. Mit tief, ruhig und bewusst einatmen kann, mit etwas Übung, der Puls gesenkt werden. In vielen Kulturen gilt der Atem gar als Sitz der Seele. Grund genug, hin und wieder tief durch zu atmen und inne zu halten!

Von wegen „dicke Luft“!

Der Niederrhein ist nicht nur bekannt für Felder, Weite und Wiesen, für seine tollen Radstrecken oder den Rhein als Lebensader. Auch die besonders gute Luft der Region zieht zahlreiche Besucher an. Am Niederrhein bieten nicht nur anerkannte Erholungsorte wie Emmerich (Hochelten) oder Kevelaer frische Luft. Auch in den anderen Kommunen der Region hat sich die Luftqualität in den vergangenen Jahren stetig verbessert. Die Stadt Xanten ist sogar ein anerkannter Luftkurort.

## **Eine Meeresbrise am Niederrhein**

Lust auf Seeluft? Dafür brauchen Sie nicht weit fahren! Gönnen Sie sich eine Auszeit an einem Gradierwerk. In den Städten Xanten und Kevelaer finden sich diese Holzgerüste, die – mit Schwarzdorn bestückt – von Solewasser überrieselt werden. Das verdunstende Wasser schafft ein besonders gesundes Klima rund um das Gradierwerk. Während diese Bauwerke früher zur Salzgewinnung eingesetzt wurden, dienen sie heute vor allem der Gesundheit.

Gönnen auch Sie sich hin und wieder eine Auszeit an der frischen, sauberen und gesunden Niederrheinluft!





*Im Westwall in Xanten  
kannst du frische Luft atmen,  
so viel du möchtest.  
Hier steht das 9 Meter  
hohe und 25 Meter  
lange Gradierwerk.*

## Haben Sie es gewusst?

Ein Mensch atmet täglich etwa 20.000 Mal und bewegt dabei rund zwölf Kubikmeter Luft.  
Eine absolute Topleistung!

Die durchschnittliche Atemfrequenz in Ruhe liegt bei Erwachsenen bei 12 bis 16 Atemzügen pro Minute; bei körperlicher Anstrengung können es bis zu 45 Atemzüge pro Minute werden. Ein Neugeborenes atmet etwa 40 Mal pro Minute. Im Schlaf sinkt seine Atemfrequenz auf 20 bis 40 Atemzüge pro Minute.

Unsere Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln. Doch wusstest du, dass der rechte Lungenflügel des Menschen etwas größer als der linke ist? Der Grund dafür ist, dass sich der linke Lungenflügel den Platz im Brustkorb mit dem Herzen teilen muss. Jeder Lungenflügel ist nochmals unterteilt in die Lungenlappen. Die rechte Lunge besteht aus drei, die linke Lunge aus zwei Lungenlappen.

Atemwegserkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen in der EU. So ist 1 von 8 Todesfällen auf eine Lungenkrankheit zurückzuführen. Mehr als die Hälfte stehen im Zusammenhang mit dem Rauchen. Raucher verbrauchen übrigens die doppelte Menge an Sauerstoff wie Nichtraucher: Das Herz eines Rauchers hat einen erhöhten Sauerstoffbedarf, gleichzeitig kann das Blut aber weniger Sauerstoff transportieren, weil beim Rauchen die Sauerstoffaufnahme durch den hohen Anteil an Kohlenmonoxid gehemmt wird.

# Neues aus dem Team...

## **Mechtild Dorigo**

Mechtild unterstützt unser Alltagshelfer-Team seit dem 01.06.24. Wir freuen uns sehr darüber!



**Mechtild Dorigo**



**Chioma Akunna Opara**

## **Chioma Akunna Opara**

Chioma ist seit dem 01.06.24 neu im Team der Alltagshelfer! Wir freuen uns über Deine Unterstützung!



**Lara Weiß**

## **Lara Weiß**

Vielleicht ist sie noch einigen bekannt, Pflegefachkraft Lara ist zurück im Team seit dem 14.04.24. Schön, dass Du bei uns bist!



**Matthias Naumann**

## **Matthias Naumann**

Matthias unterstützt uns seit dem 06.05.24 als Hausmeister! Schön, dass Du uns unterstützt!



**Melanie Engels**

## **Melanie Engels**

Melli feiert das 5-jährige Jubiläum! Vielen Dank für Deine Treue und für Deinen Einsatz! Auf viele weitere Jahre beim XPT! Schön, dass Du dabei bist!



Gaby Kocea-de Fries



**Gaby Kocea- de Fries**

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

# Prüfung bestanden!

**MDK-  
Prüfung**

Gesamtergebnis

**1,0**

**sehr gut**

## Was wird bei der MDK-Prüfung geprüft?

Im Vordergrund einer MDK-Prüfung steht die Frage, welche Pflege tatsächlich beim Pflegebedürftigen ankommt. Um diesen Sachverhalt zu klären, definiert der Medizinische Dienst (ehemals „Medizinischen Dienst der Krankenversicherung“/MDK) bestimmte Prüfkriterien. Diese werden in konkrete Qualitätsbereiche unterteilt und bei der Prüfung ambulanter Pflegedienste besonderes genau untersucht.

**Der Xantener Pflegedienst hat mit der Note „sehr gut“ zum fünften Mal in Folge bestanden!**

Wir sind sehr stolz auf das Team und danken allen Mitarbeiter\*innen für ihren täglichen Einsatz.

Ungewöhnliche  
Mischung:  
Avocado und  
Erdbeeren



# Erdbeer-Avocado-Salat

## Zutaten

500 g Erdbeeren  
2 reife Avocados  
100 g Lollo bionda oder Eichblattsalat  
45 g geröstete Pistazienkerne (3 EL)  
4 EL Olivenöl  
2 EL Orangensaft  
1 EL weißer Balsamessig  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer  
4 Stiele Minze

## Zubereitung

Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Würfel schneiden. Mit den Erdbeeren in eine Schüssel geben.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und etwas kleiner zupfen. Mit den Pistazienkernen zu den Erdbeeren und Avocados geben.

Für ein Dressing Öl, Orangensaft, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Salat damit bestreuen und mit dem Dressing reichen.

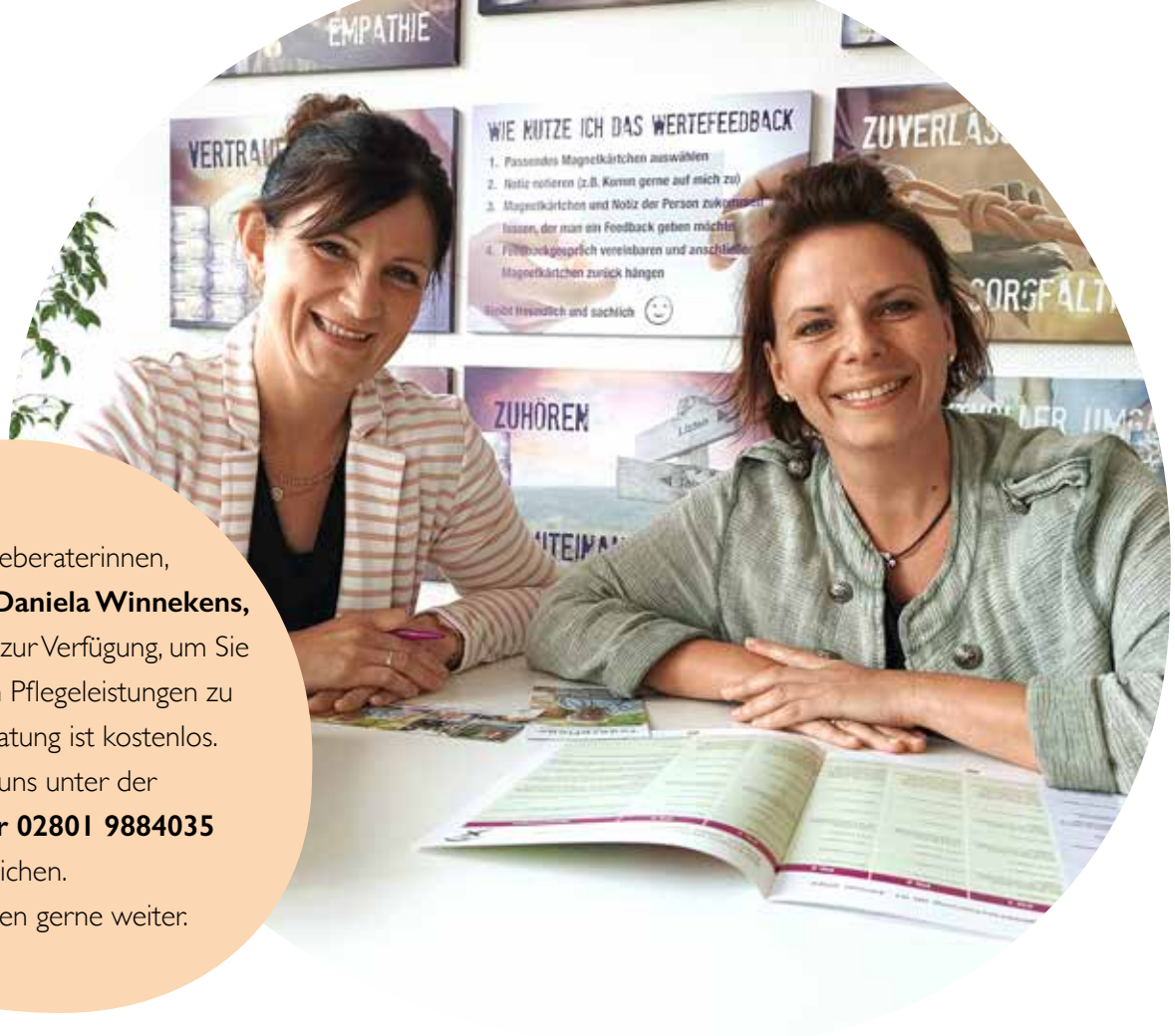
## Wir wünschen guten Appetit!



Sie enthält pro 100 Gramm 220 Kilokalorien. Avocados sind reich an Mineralstoffen, vor allem Magnesium, Kalium und Eisen. Nicht zuletzt machen die Vitamine der B-Gruppe, das Provitamin A als Vorstufe des Vitamin A und die Vitamine E und K die Avocado zu einem Lebensmittel mit beträchtlichem Nährwert.

Sie hat besonders viel Vitamin C und ist reich an Antioxidantien. Durch den Genuss von Erdbeeren wirken Sie oxidativem Stress und Entzündungen entgegen. Sie verringern das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.





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.

## Die wichtigsten Begriffe im Überblick:

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!

**Ambulante Pflege:** Eine ambulante Pflege findet in der häuslichen Umgebung des Patienten oder in gewissen Zeitfenstern in der ambulanten Abteilung einer Klinik statt. Sie schließt die kontinuierliche Unterbringung in einem Krankenhaus oder Pflegeheim aus.

**Angehörige im Sinne des Pflegegesetzes:** Das Pflegezeitgesetz regelt den Anspruch auf Arbeitsbefreiung und Kündigungsschutz während der Pflegezeit eines nahen Angehörigen (bis zu 6 Monate). Als nahe Angehörige im Sinne des Gesetzes gelten u. a. Großeltern, Eltern, Schwiegereltern, Ehegatten, Lebenspartner, Geschwister, Kinder (auch Adoptiv- und Pflegekinder), Kinder des Ehegatten oder Lebenspartners sowie Enkelkinder.

**Bericht zur Pflegeversicherung:** Im Abstand von drei Jahren muss das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im „Bericht zur Pflegeversicherung“ laut Gesetz Auskunft über den Stand der pflegerischen Versorgung erteilen. Dabei wird gleichzeitig über aktuelle Entwicklungen in der Pflegeversicherung und Reformprojekte zum Thema informiert.

**Betreuungsrecht:** Ist ein volljähriger Patient aufgrund einer psychischen oder körperlichen Erkrankung nicht mehr in der Lage, seine Angelegenheiten (z.B. Finanzgeschäfte) selbst zu organisieren, bestimmt das zuständige Vormundschaftsgericht einen Betreuer. Der Betreuer wird in einer vorab verfassten Betreuungsvollmacht festgelegt und ansonsten vom Gericht bestellt.

**Betreuungsvollmacht:** In einer Betreuungsvollmacht (auch Betreuungsverfügung) wird eine Vertrauensperson bestimmt, die im Falle einer notwendigen Betreuung durch das Vormundschaftsgericht als Betreuer abgestellt werden soll.

**Bettlägerigkeit:** Bettlägerigkeit ist ein umgangssprachlicher Begriff. Er umschreibt die Notwendigkeit, dass eine Person das Bett hüten muss, weil sie weder gehen, stehen, noch sitzen kann – sei es infolge einer Krankheit, eines Unfalls oder allgemeiner Schwäche. Durch die lang anhaltende Demobilisierung des Körpers kann es zu Muskelverkürzungen, Kreislaufproblemen, Pneumonie, Dekubitus und Deprivation kommen.

**Deprivation** Der Begriff Deprivation (lat. „privare“ = berauben) bezeichnet allgemein den Zustand eines Mangels, Entzuges oder Verlustes, der Isolation von etwas Vertrautem oder das Gefühl einer sozialen Benachteiligung. Vor allem nach dem Umzug in ein Pflegeheim oder nach der Einweisung in eine Klinik

kann Deprivation zum Problem werden.

**Familienhelfer für Altersverwirrte (FfA):** Familienhelfer/in für Altersverwirrte ist eine im Jahr 2003 neu eingeführte Berufsbezeichnung in der Altenpflege. Das Aufgabengebiet umfasst neben der Betreuung und Beschäftigung von Pflegebedürftigen auch hauswirtschaftliche Tätigkeiten. FfA sollen vor allem pflegende Angehörige entlasten, wobei Art und Umfang des Einsatzes flexibel und individuell vereinbar sind.

**Gedächtnisambulanz:** Die Gedächtnisambulanz ist eine spezielle Sprechstunde für Menschen, die eine Minderung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit bemerken. Kliniken wollen mit dieser Bezeichnung die Schwellenangst vor einer befürchteten Diagnose (z.B. Demenz) nehmen. Häufig nämlich haben geistige und kognitive Auffälligkeiten ganz andere Ursachen. Neben der ausführlichen Untersuchung werden gezielte Behandlungsvorschläge unterbreitet.

# MASSEUR/IN?

mit manueller Lymphdrainage Qualifikation?

Du liebst die Arbeit mit Menschen?  
Du bist freundlich, aufgeschlossen und motiviert?  
Dann werde Teil von uns!

Du brauchst uns keine lange  
Bewerbung schicken!  
Ruf uns an oder schick eine  
whatsapp.

+49 163 363 7561

Wir freuen uns auf dich!

Wir  
suchen  
Verstärkung!





# HAUTKREBS-FRÜHERKENNUNG: WICHTIGES IN KÜRZE

In Deutschland gibt es das sogenannte Hautkrebs-Screening, bei dem regelmäßig gezielt nach den verschiedenen Hautkrebsarten und deren Vorstufen gesucht wird. Dafür betrachtet eine Ärztin oder ein Arzt die Haut des gesamten Körpers mit dem bloßen Auge und achtet auf auffällige Hautveränderungen. Denn Hautkrebs ist sichtbar und tastbar.

Ziel der Früherkennung ist es, Hautkrebs möglichst früh zu entdecken. In einem frühen Stadium ist Hautkrebs fast immer heilbar.

Menschen mit gesetzlicher Krankenversicherung können ab 35 Jahren alle 2 Jahre eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs in Anspruch nehmen. Dieses sogenannte Hautkrebs-Screening ist Teil der

gesetzlichen Krebsfrüherkennung. Daher wird es von der Krankenkasse bezahlt.

Sie entscheiden freiwillig, ob Sie an der Untersuchung zur Hautkrebs-Früherkennung teilnehmen möchten.

Beim Hautkrebs-Screening betrachtet eine Ärztin oder ein Arzt die Haut am ganzen Körper und schaut nach auffälligen Hautveränderungen.

## **Vorbereitung**

Um die Untersuchung zu erleichtern, sollten Sie sich den Nagellack auf Finger- und Fußnägeln entfernen. Verzichten Sie außerdem auf Make-Up und aufwändige Frisuren.



## Ärztliches Gespräch

Während der sogenannten Anamnese erkundigt sich Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zunächst nach Ihrem gesundheitlichen Zustand, Hautkrebs-Vorerkrankungen bei sich und in Ihrer Familie und Ihren persönlichen Risikofaktoren für Hautkrebs. Dabei können Sie berichten, ob Sie Hautbeschwerden haben oder Ihnen Veränderungen an Ihrer Haut aufgefallen sind.

Körperliche Untersuchung: Für das Hautkrebs-Screening müssen Sie sich in der Regel vollständig entkleiden, damit die Ärztin oder der Arzt die gesamte Haut untersuchen kann. Sollte Ihnen dies sehr unangenehm sein, können Sie in der Regel die Unterwäsche für den Großteil der Untersuchung anbehalten. Es kann auch helfen, eine Ärztin oder einen Arzt des eigenen Geschlechts aufzusuchen.

## Hilfreich


Wenn Sie wissen, dass ein Muttermal oder ein Leberfleck an einer ungewöhnlichen Stelle sitzt, weisen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf hin.

Die Ärztin oder der Arzt betrachtet auch versteckte Hautbereiche wie etwa die Kopfhaut, die Zehenzwischenräume oder Hautfalten. Auch die Lippen, die Mundschleimhaut und das Zahnfleisch werden angeschaut, ebenso wie Augen, Ohren und Nägel. Das gesetzliche Früherkennungsprogramm sieht vor, dass auch die äußeren Geschlechtsorgane sowie der Afterbereich betrachtet werden.






## Selbstuntersuchung: schwarzer Hautkrebs

Schwarzen Hautkrebs, das sogenannte maligne Melanom, erkennt man bei der Selbstuntersuchung vor allem an einem veränderten Pigmentmal. Besonders wenn bestehende Pigmentflecke ihre Form, ihre Farbe oder ihre Größe verändern, sollten Betroffene vorsichtshalber eine Hautärztin oder einen Hautarzt aufsuchen. Dies gilt auch, wenn neue Pigmentflecke hinzukommen. Darüber hinaus gibt es noch weitere Dinge, auf die man bei der Selbstuntersuchung achten kann. Die sogenannte ABCDE-Regel kann helfen, verdächtige Veränderungen von Pigmentmalen zu erkennen, die man ärztlich abklären sollte.

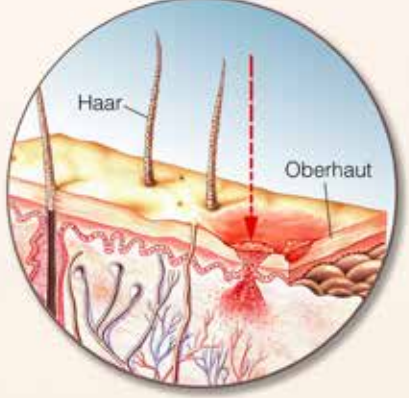
### ABCDE - Hautkrebs - Melanom



Wer zahlreiche gutartige Male hat, trägt ein größeres Risiko, daß ein Mal entartet.

<b>A</b> Asymmetrie		Der Fleck ist unregelmäßig geformt.
<b>B</b> Begrenzung		Der Fleck hat einen unscharfen oder ausgefranst wirkenden Rand.
<b>C</b> Colorit		Der Fleck ist ungleichmäßig gefärbt.
<b>D</b> Durchmesser		Der Durchmesser liegt über fünf Millimeter.
<b>E</b> Erhabenheit		Der Fleck ragt aus dem Hautniveau empor.

#### Hautschädigung



## Ambulante Leistungen der Pflegeversicherung ab 01. Januar 2024

	PG 1	PG 2	PG 3
<b>Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen</b>	Kein Anspruch	332 € monatlich	573 € monatlich
<b>Pflegesachleistung (ambulante Pflege)</b>	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	761 € monatlich	1.432 € monatlich
<b>Vollstationäre Pflege</b>	125 € monatlich	770 € monatlich	1.262 € monatlich
<b>Entlastungsbetrag</b>	125 € monatlich	125 € monatlich	125 € monatlich
<b>Verhinderungspflege durch Pflegedienst</b>	Kein Anspruch	1.612 € jährlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € jährlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege
<b>Verhinderungspflege durch Pflegedienst bei pflegebedürftigen Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben</b>	Kein Anspruch	1.612 € jährlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € jährlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege
<b>Tages- und Nachtpflege</b>	Kein Anspruch, jedoch Einsatz des Entlastungsbetrages von 125 € monatlich möglich	689 € monatlich	1.298 € monatlich
<b>Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds</b>	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme	4.000 € pro Maßnahme
<b>Versorgung mit Pflegehilfsmitteln</b>	40 € monatlich	40 € monatlich	40 € monatlich
<b>Haus-Notruf-System</b>	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.
<b>Qualitätssicherungsbesuche</b>	Anspruch 2x jährlich	Pflicht halbjährlich	Pflicht halbjährlich
<b>Wohngruppenzuschlag</b>	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 € jährlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € jährlich zzgl. maximal 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	
1.612 € jährlich zzgl. maximal 1.774 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege	1.612 € jährlich 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 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