

Blättche



In verschiedenen Lebensphasen haben Menschen ganz unterschiedliche Bedürfnisse. Insbesondere im Seniorenalter ist es oft von höchster Priorität, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und an gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Im Alter mag dies mitunter herausfordernder werden, doch in solchen Momenten sind wir für Sie da.

Das Team von Gut Betreut

Unser Blättchen bietet Ihnen wertvolle Informationen zum Thema Älterwerden. Wir hoffen, dass Ihnen auch die dritte Ausgabe gefällt und dass unser Blättchen erneut ein nützlicher Begleiter im Alltag sein kann.

Bei weiteren Fragen hilft unser Büroteam gerne weiter.

Liebe Leserinnen und Leser,

In den schwersten Momenten des Lebens ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Versorgung und Pflege von Angehörigen in der letzten Lebensphase würdevoll und respektvoll erfolgt. Dies ist nicht nur für den Menschen selbst von großer Wichtigkeit, sondern auch für die Hinterbliebenen, die in dieser Zeit oft eine enorme emotionale Belastung tragen.

Wir bei Gut Betreut möchten Sie nicht nur in guten Zeiten begleiten, sondern auch dann, wenn es darauf ankommt. Deshalb möchte ich Ihnen unseren Artikel über Patientenverfügung ganz besonders ans Herz legen.

Herzlich

Ihre Christine Feil

-Betriebsleiter-





Inhaltsverzeichnis



01 AKTUELLES VON GUT BETREUT

02 AUS UNSERER PFLEGEDIENSTLEITUNG

Patientenverfügung

03 GESUNDZEIT

Wasser ist unser Lebenselixier

05 WISSENSWERTES

Pflegegeld und Zuschuss von der Pflegekasse

06 WIR STELLEN VOR!

Die Erfolgsgeschichte eines Personalleiters



07 EINFACH HAUSGEMACHT

Rotkohl – ein klassisches Wintergemüse

09 WAS FÜR DE SPASS

Auflösung auf der Rückseite

PANORAMA

Wann haben Sie zuletzt einen Erste-Hilfe-Kurs besucht?

VERANSTALTUNGSKALENDER

Termine und Veranstaltungen aus Ihrer Region



Wir freuen uns sehr, dass unsere Rechnungsstelle nun wieder vollständig besetzt ist. Nach einer wohlverdienten Zeit im Mutterschutz ist Frau Chouri zurück und hat ihre Position wieder mit frischer Energie und Enthusiasmus übernommen.

Sie erreichen Frau Chouri unter der Rufnummer 06192-96145 16 oder unter der Mail-Adresse:
abrechnung.mtk@gutbetreut.net

Gymnastik für Senioren

...erfolgreich gestartet!

Das neue Konzept **"Gymnastik für Senioren"** wurde von unseren Kunden sehr gut angenommen. Wir konnten feststellen, dass wir mit diesem Programm unser Leistungsangebot um einen vielfach nachgefragten Baustein ergänzt haben. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen haben uns außerdem dazu inspiriert, eine auf Sie abgestimmte Gymnastikübersicht zu konzipieren.

Sie haben Interesse an der Übersicht oder an unserem Gymnastik Angebot während der gebuchten Betreuungszeiten?

Kontaktieren Sie Frau Schmitt in unserem Büro unter **06192-96145 20** und erfahren Sie mehr!



"Wie steht es um Ihre Kraft und Bewegungssicherheit? Gymnastik Übungen sind wichtig, um fit den Alltag bestreiten zu können."

Saskia Ackerstaff
-Gesundheitstrainerin-



**“WAS
WÜRDEN SIE
SICH
WÜNSCHEN
ODER
ABLEHNEN?”**

Viele Menschen fragen sich, was passiert, wenn sie auf Grund eines Unfalls oder einer Erkrankung nicht mehr in der Lage seien sollten, ihre Wünsche und ihren Willen frei zu äußern. Welche medizinische Behandlung würde ich mir wünschen oder sogar ablehnen? In einer Situation, in der Sie keine Entscheidung mehr äußern können, zumindest noch ein wenig selbstbestimmen zu können, hilft eine

Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung legen Sie fest, welche medizinischen Maßnahmen an Ihnen vorgenommen werden dürfen. Vor Allem aber auch welche Maßnahmen Sie nicht wünschen oder verbieten, falls Sie aus psychischen oder physischen Gründen Ihren Willen nicht mehr äußern und keine Entscheidungen mehr treffen können.

Diese Voraussetzung ist bereits erfüllt, wenn Sie ein Muster für eine Patientenverfügung nutzen und abschließend unterschreiben.

Eine Beurkundung durch einen Notar ist nicht erforderlich. Um sicher zu gehen, sollten Sie Ihre Wünsche mit einer Vertrauensperson besprechen und dieser auch eine Vorsorgevollmacht ausstellen.

*Laut § 1901a
BGB gibt es nur
eine
Voraussetzung
für eine
Wirksamkeit:*

**Das sie
schriftlich
verfasst ist**



Diese Person vertritt dann im Ernstfall Ihre Wünsche. Das ist wichtig, da in einer Patientenverfügung nicht immer alle Einzelheiten bedacht wurden. In diesem Fall wird der mutmaßliche Wille ermittelt, sodass auch mündlich getroffene Aussagen respektiert werden. Der Widerruf einer Patientenverfügung hingegen ist nach §1901a (1) S. 3 BGB jederzeit formlos möglich.



WASSER IST UNSER LEBENSELIXIER

Wasser ist unser Lebenselixier. Der Mensch kann nur wenige Tage ohne Wasser überleben, da er täglich etwa 2-3 Liter Flüssigkeit durch Urin, Haut, Atem und Stuhlgang verliert. Ausreichendes Trinken fördert die geistige Klarheit und die Konzentrationsfähigkeit. Da unser Körper ständig Wasser verliert, müssen wir es regelmäßig nachfüllen.

Das ist allgemein bekannt. Dennoch fällt es uns im Alter oft schwerer, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Dies kann verschiedene Gründe haben. Einerseits nimmt der Wassergehalt des Körpers aufgrund des Rückgangs von Muskelgewebe ab. Andererseits nimmt das Durstgefühl ab. Manche Menschen haben vielleicht Bedenken bezüglich häufiger Toilettenbesuche oder leiden unter Inkontinenz, was zu Unwohlsein führt. Laut einer Studie aus dem Jahre 2017 ist der Mehrheit älterer Menschen überhaupt nicht bewusst, wie negativ sich Flüssigkeitsmangel auf ihre Gesundheit auswirken kann.

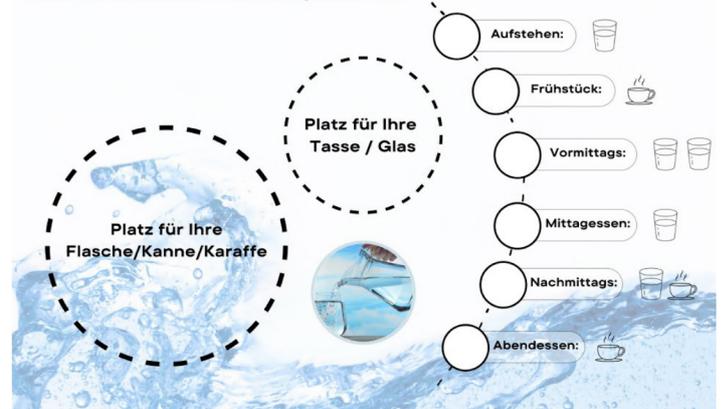
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt älteren Menschen eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von etwa 2,25 Litern, wovon 1,5 Liter durch Getränke aufgenommen werden sollten, der Rest über die Nahrung.

Hier sind einige Tipps, um ausreichend Wasser zu trinken:

- Trinken Sie während der Mahlzeiten.
- Trinken Sie lieber alles auf einmal, anstatt immer wieder nur kleine Schlucke zu nehmen. Füllen Sie ein 0,2-Liter-Glas und trinken Sie es in wenigen Zügen aus
- Experimentieren Sie mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, indem Sie Zitronensaft, Orangenschalen, Gurkenscheiben, Dill, Ingwer usw. hinzufügen
- Kaffee wird oft fälschlicherweise als Flüssigkeitsräuber angesehen, aber das ist mittlerweile widerlegt. Kaffee kann harntreibend wirken, jedoch aufgrund der aufgenommenen Wassermenge und nicht aufgrund des Koffeins selbst

Mein täglicher Trinkplan

Heute schon genug getrunken? Richtwert (1,5 Liter)
Trinken, abhaken und am Ende des Tages abwischen



GEMEINSAM TRINKEN MACHT MEHR SPASS

Wenn unsere Betreuungskraft bei Ihnen ist, nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich hin und genießen Sie gemeinsam eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wasser. In Gesellschaft fällt das Trinken oft leichter.

Auf dieser Seite finden Sie einen Trinkplan, den Sie kostenlos von uns erhalten können. Dieser Trinkplan ist laminiert und kann täglich mit einem wasserabweisenden Stift wieder verwendet werden.

Sie können den Trinkplan telefonisch bei uns kostenlos bestellen oder teilen Sie dies Ihrer Betreuungskraft mit, sie bringt Ihnen den Trinkplan bei Ihrem nächsten Einsatz mit.

Wann haben Sie zuletzt einen

Erste-Hilfe-Kurs

besucht?



Für die meisten von uns liegt dies bereits viele Jahre zurück, wahrscheinlich seit der Führerscheinprüfung.

Einfache Hilfe kann im Notfall Leben retten. – Können Sie Ihren Angehörigen im Ernstfall helfen?

Wenn der Herzschlag aussetzt, ist die Sauerstoffversorgung des Gehirns gefährdet. Nach drei bis fünf Minuten ohne Sauerstoffzufuhr treten irreparable Schäden auf, und nach acht bis zehn Minuten kann der „Hirntod“ eintreten.

Um die vollständige Genesung eines Notfallpatienten sicherzustellen, sind sofortige lebensrettende Maßnahmen wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung unerlässlich. Die Erfolgschancen für eine erfolgreiche Reanimation liegen bei etwa 75 %, wenn sie innerhalb von drei Minuten begonnen wird.

In Anbetracht einer durchschnittlichen Hilfsfrist von etwa 10 Minuten, sinkt die Erfolgchance auf 5 %. Von der Alarmierung der Rettungsdienste bis zu deren Eintreffen, wird deutlich, dass schnelles Handeln durch Laien entscheidend ist, um Leben zu retten.

Ein Erste-Hilfe-Kurs wird Ihnen von der Pflegekasse erstattet, wenn Sie als Pflegekraft im MDK-Gutachten eingetragen sind. Die Kosten belaufen sich in der Regel auf 150 Euro. Erste-Hilfe-Kurse bieten z.B.: Malteser, Rotes Kreuz, ASB oder auch den Johannitern.



Zuschuss von den Pflegekassen

Wenn pflegebedürftige Personen den Wunsch haben, gemeinsam eine Wohngemeinschaft zu gründen, steht Ihnen über ihre Pflegeversicherung eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 2.500€ für die Einrichtung ihrer gemeinsamen Wohnung zur Verfügung. Diese finanzielle Zuwendung seitens der Pflegeversicherung kann bis zu 10.000€ pro Wohngemeinschaft betragen, was bedeutet, dass bis zu vier Mitbewohner jeweils 2.500€ zur Einrichtung ihrer gemeinsamen Wohnräume erhalten können.

Wann reicht Gut Betreut

Rechnungen bei der Pflegekasse ein

Die Rechnungstellung an die Pflegekassen erfolgt in der 1. Woche des folgenden Monats. Wir legen großen Wert darauf, diesen Zeitpunkt einzuhalten, um sicherzustellen, dass Sie Ihr anteiliges Pflegegeld so schnell wie möglich erhalten.

Auszahlung des ersten Pflegegeldes

Bezieht man zum ersten Mal Pflegegeld, richtet sich die Auszahlung nach dem Zeitpunkt der Antragstellung. Die Pflegekasse berechnet bei der ersten Zahlung auch die Zeit des Vormonats mit, welche dann rückwirkend vergolten wird.

- MDK Termin im April
- Mai wird die Pflegebedürftigkeit bestätigt
- Am 1. Werktag im Juni überweist die Pflegekasse, dass Pflegegeld anteilmäßig vom April, für den gesamten Mai und Juni

Auszahlung des Pflegegeldes bei Umstellung auf Kombileistung

- Das Pflegegeld wird in der Regel am ersten Werktag des Monats ausgezahlt
- Mit der Umstellung auf Kombinationsleistung geht das Pflegegeld frühestens sechs Wochen später, in der Regel Mitte oder sogar Ende des Folgemonats, auf Ihrem Konto ein.
- Personen, die Kombinationsleistungen der Pflegeversicherung beziehen, erhalten das anteilige Pflegegeld nicht zum ersten Werktag des Monats, sondern erst im Nachhinein.

Grippeimpfung und Covid-Impfung

Kann man die Grippeimpfung gleichzeitig mit der COVID-19-Impfung erhalten?

Ja, gemäß den Empfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission) ist es nicht mehr erforderlich, einen Impf- abstand von 14 Tagen zwischen COVID-19-Impfungen und anderen sogenannten Totimpfstoffen einzuhalten. Viele Apotheken bieten außerdem sowohl COVID-19- als auch Grippeimpfungen an.





Die Erfolgsgeschichte eines Personalleiters



Eine Reise von der Praktikantin zur Leitung mit Herz

Mit 19 Jahren betrat ich erstmals die Türen von Gut Betreut, damals noch als Praktikantin. In den kommenden Jahren sollte sich meine berufliche Reise in diesem Unternehmen als erstaunliche Erfolgsgeschichte entpuppen. Dies ist die Geschichte meiner Entwicklung von einer neugierigen Praktikantin zu einer leidenschaftlichen Personalleiterin, die das Herz des Unternehmens repräsentiert.

Der Anfang der Reise

Im ersten Jahr durchlief ich nahezu sämtliche Abteilungen des Büros. Dies ermöglichte mir nicht nur einen tiefen Einblick in die betrieblichen Abläufe, sondern verschaffte mir auch ein Verständnis für die komplexen Zusammenhänge innerhalb des Unternehmens. Dabei wurde mir eine wichtige Erkenntnis klar: Das Arbeiten mit den Mitarbeitern bereitete mir nicht nur Freude, sondern erfüllte mich mit Leidenschaft.

Die Entscheidung für eine Zukunft im Personalwesen:

Entschlossen begann ich neben der Arbeit bei Gut Betreut ein BWL-Studium mit Schwerpunkt Personal. In den folgenden drei Jahren widmete ich mich meinem Studium mit großem Eifer und sammelte gleichzeitig praktische Erfahrungen, indem ich mich in die Position der Personalleitung einarbeitete.

Die Personalleitung mit Herz:

Heute, 6 Jahre nach meinem ersten Tag bei Gut Betreut, leite ich stolz das Personalleitungsteam. Mein Ansatz zur Personalführung ist geprägt von einer tiefen Leidenschaft für unsere Mitarbeiter und dem Wunsch, Menschen eine kompetente Perspektive in der Pflege zu bieten. Ich sehe es als meine Aufgabe, das ungenutzte Entwicklungspotenzial in unseren Bewerbern zu entdecken und zu fördern.

Die Bedeutung des Mitarbeiters:

In meiner Überzeugung ist der Mitarbeiter der wichtigste Erfolgsfaktor eines Unternehmens. Ich lege höchsten Wert darauf, dass unsere Mitarbeiter langfristig einen gesicherten Arbeitsplatz haben und Freude bei ihrer Arbeit im Dienst hilfsbedürftiger Menschen empfinden.



“Die Geschichte meiner Entwicklung von der Praktikantin zur Personalleiterin bei Gut Betreut ist ein Beweis dafür, dass harte Arbeit, Leidenschaft und die Unterstützung eines großartigen Teams dazu führen können, dass Träume wahr werden. Ich danke meinem Team und unserem Unternehmen für diese unglaubliche Reise und freue mich auf die spannenden Herausforderungen, die noch vor uns liegen.”

Mit herzlichen Grüßen und Dankbarkeit,

Ihre

Dana Klein



Zwetschgenkuchen – ein Herbstklassiker mit Streuseln

Manche Rezepte erwärmen nicht nur das Herz, sondern auch den Magen. Dieses Rezept von unserer Kundin aus Schwalbach, gehört zu diesen Rezepten. Der traditionelle Leckerbissen erinnert an gemütliche Nachmittage, das Klappern von Geschirr und den verlockenden Duft von frisch gebackenem Kuchen, der durch das Haus zieht...

Grundrezept Mürbeteil

200 g Mehl
125 g Butter
65 g feiner Zucker
1 Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei (2 Eigelb)
1 EL Rum

Mürbeteig (Knetteig) herstellen:

Alle Zutaten (Butter kalt) zu einem glatten Teig verkneten und diesen ruhen lassen bis der Teig fest ist, dünn ausrollen, Rand andrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Streusel gefällig?

75 g Butter
75 g Zucker
100-125 g Mehl
Zimt



Im Erzgebirge aufgewachsen, verfügte der Herbst mit den Kranichflügen und den roten Früchten des "Vogelbeerbaums" über eine weitere und ganz besondere Erinnerung an die Pflaumenernte und somit den ersten saftigen Kuchen zu meinem Geburtstag. In unserem Hessenland wurde ein zauberhafter Wandel vollzogen: die dicken blauen Pflaumen heißen hier Zwetschgen und lassen sich liebevoll halbiert oder geviertelt auf das Backblech ordnen. Wichtig ist natürlich der Untergrund, der gerne als Hefeteig verwendet wird. Ich bevorzuge allerdings einen Mürbeteigboden, da dieser Kuchen dann "saftiger" schmeckt. Seite 7

Was für de Spass



Ei Guude!

Finden Sie in dem Suchwortgitter die Wörter rund um das Bundesland Hessen, kreisen Sie sie farbig ein und schreiben Sie die Wörter in die Felder.

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

1	_____	5	_____	9	_____
2	_____	6	_____	10	_____
3	_____	7	_____	11	_____
4	_____	8	_____	12	_____

Veranstaltungen



Senioren Nachbarschaftshilfen bietet Einkaufshilfen Kosten: 3,00 € (Hin- und Rückfahrt)

Langenhainer Senioren
Abfahrt auf Anfrage
Anmeldungen: 06192-27448

Lorsbacher Senioren zum Chinon Center nach Hofheim
mittwochs 14-täg., Abfahrt 10:30 Uhr
Haltepunkt: Gemeindezentrum in der Talstraße.
Die Haltestellen werden bei Bedarf angepasst.
Anmeldung: 06192-21213

Marxheimer Senioren
freitags, Abfahrt 10:00 Uhr
Haltepunkt: Die Haltestellen werden bei Bedarf angepasst
Anmeldung: 0176-543134 II

Wildsachsener Senioren
dienstags 14-täg., Abfahrt 10:00 Uhr
Treffpunkt: vor der Bäckerei Alt Wildsachsen 2
Anmeldung: 06198-33951

Senioren Nachbarschaftshilfen

Sonntagsfrühstück - Kosten 9,00 €
Termine: 12.11.23 + 10.12.23, 10:00 - 12:30 Uhr
Kellereigebäude, Burgstraße 28, Hofheim (Raum Nassau/Eisenberger)
Anmeldung: 06192-966561

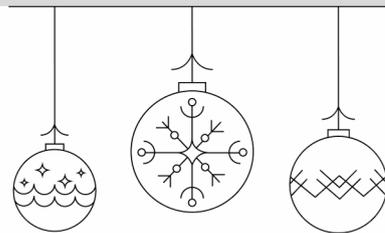
Umgang mit dementiell Erkrankten
Kosten 120,00 € kann über die Pflegekasse erstattet werden
Termin: 23.11.23, 16:00 Uhr
Kellereigebäude, Burgstraße 28, Hofheim (Raum Schönbornsaal)
Anmeldung: 06192-27425

Sitzgymnastik
Kellereigebäude, Burgstraße 28, Hofheim (Raum Schönbornsaal)
Jeden Monat 10:15 - 11:15 Uhr
Anmeldung: 0177-5632828

Alltagsfähigkeiten stärken und Wohlbefinden fördern - das sind Ziele des ganzheitlichen Bewegungsprogramms „moment!“
Kosten: 80,00 €, sechs Termine, kann von der Pflegeversicherung übernommen werden, sofern ein Anspruch auf Entlastungsleistung besteht (125 Euro im Monat).
mittwochs 10:30 - 12:00 Uhr

Kellereigebäude, Burgstraße 28, Hofheim (Raum Schönbornsaal) Anmeldung: 06192-2934 35/-34

Babbel Café - Mehrgenerationentreff
Termine: 09.11.23 + 14.12.23, 14:30- 17:00 Uhr
Rathausplatz 6, Flörsheim - Anmeldung: 06145-955 401



Weihnachtszeit

Weihnachtsmarkt Flörsheim
Termin: 02.12.23 14:00 - 21:00 Uhr
Termin: 03.12.23 11:00 - 20:00 Uhr
Hauptstraße 28

Weihnachtsmarkt Lorsbach
Termin: 02.12.23 13:00 - 20:00 Uhr
Zimmerplatz

Adventsmarkt Kriftel
Termin: 03.12.23, 11:00 - 20:00 Uhr
Kappelenstraße 1

Gute alte Weihnachtszeit - Erzähler Michael Quast -
Tickets ab 27,75 €
Termin: 03.12.2023, 16:00 Uhr
Christuskirche, Oberhöchstatter Straße 18, Oberursel

Adventskonzert Flörsheim
Termin: 03.12.23, 17:00 Uhr
St. Katharina, Pfarrhausstraße 15

Weihnachtsfeier mit Musik im Café-Treff
Termin: 05.12.23, 15:00 Uhr
Weihnachtsmarkt Eschborn
Termin: 09.12.23 14:00 Uhr
Eschenplatz 1

Adventsmarkt Hofheim
Termin: 10.12.23, 12:00 Uhr
Am Untertor

Weihnachtsingen ev. Kirche Flörsheim
Termin: 15.12.23, 18:00 Uhr
Bahnhofstraße 14

Weihnachtsmarkt Eppstein
Termin: 16.12.23 15:00 - 20:00 Uhr
Rossertstraße

Weihnachtsmarkt Hattersheim
Termin: 17.12.23, 12:00 - 20 Uhr
Nassauer Hof, auf dem Marktplatz und im Alten Posthof



Wie zufrieden sind Sie mit uns?

GUT BETREUT — einfach besser

SeniorCare Seniorenbetreuung

Main-Taunus GmbH

Feldbergstraße 17

65830 Kriftel

Telefon 06192 96145-0

zentrale.mtk@gutbetreut.net

www.gutbetreut.net

Kassenzugelassener

Betreuungs- und Pflegedienst

Auflösung Was für de Spass



- | | | |
|-------------|-------------|-------------------|
| 1 Frankfurt | 5 Hessen | 9 Banken |
| 2 Main | 6 Wiesbaden | 10 Gebrüder Grimm |
| 3 Rhein | 7 Marburg | 11 Sauerkraut |
| 4 Flughafen | 8 Edersee | 12 Kassel |

Bleiben Sie auf
dem neusten
Stand und folgen
Sie uns!



#gutbetreut



Online-
Terminvereinbarung