

# IM BLICK

„gepflegt informiert“



**2 Budgetabfrage:**

Transparenz von Anfang an

**2 Experteninterview:**

Psychische Erkrankungen im Alter



**4 Krankenhaus, Reha, zurück nach Hause:**

Was jetzt wichtig ist

**5 Ernährung im Alter:**

Gut versorgt durch den Alltag

**7 Interne News:**

Mit Vollgas in Richtung Sommerfest

**8**

Kennen Sie die Lösung?

*Quiz Time*

# Transparenz von Anfang an

## Warum die Budgetabfrage unverzichtbar ist

Die Budgetabfrage bei der Pflegekasse ist ein zentraler Bestandteil der Planung im ambulanten Pflegedienst, da sie einen Überblick über die verfügbaren finanziellen Mittel eines Patienten schafft. Sie dient als wichtige Grundlage, um Leistungen bedarfsgerecht, wirtschaftlich und transparent planen zu können.

Dabei ist wichtig zu betonen, dass die Verantwortung für die Überwachung des individuellen Pflegebudgets bei dem Patienten liegt, nicht bei der Pflegekasse bzw. dem jeweiligen Kostenträger und auch nicht beim Pflegedienst. Unsere Aufgabe als Pflegedienst ist es, auf dieser Basis eine bestmögliche Versorgung zu organisieren.

Eine wesentliche Aufgabe der Budgetabfrage ist, dass sie nicht nur zu Beginn der Versorgung, sondern regelmäßig von dem Versicherten durchgeführt werden sollte. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Planung jederzeit dem aktuellen Stand entspricht und es nicht zu unerwarteten



Veränderungen in der Kostenübernahme kommt.

Durch die regelmäßige Budgetabfrage lässt sich zudem vermeiden, dass Kunden unwissentlich in eine Zuzahlungssituation geraten. So entsteht mehr Transparenz und Planungssicherheit – sowohl für die Kunden als auch für den Pflegedienst.

Gleichzeitig unterstützt die kontinuierliche Überprüfung eine effiziente Einsatz- und Ressourcenplanung und trägt dazu bei, die Versorgung im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten optimal zu gestalten.



## Experteninterview zum Thema Psychische Erkrankungen im Alter

### Marc Heßling:

Herr B., danke, dass Sie sich heute Zeit für uns nehmen. Warum wird Ihrer Meinung nach so selten über psychische Erkrankungen im Alter gesprochen?

### C. B.:

Psychische Beschwerden im Alter werden noch immer oft als „normale“ Begleiterscheinung des Älterwerdens missverstanden. Dabei sind Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen keine normalen Alterserscheinungen, sondern behandlungsbedürftige

Erkrankungen. Gleichzeitig wirken Scham, Stigmatisierung und die Vorstellung, man müsse im Alter Beschwerden einfach hinnehmen, einer offenen Auseinandersetzung entgegen. Zudem kann man psychische Erkrankungen im Alter nicht genau von anderen Erkrankungen differenzieren, was eine diagnostische Zuordnung erschwert.

**Marc Heßling:**

Welche gesellschaftlichen Vorstellungen führen dazu, dass ältere Generationen das Thema eher verdrängen oder tabuisiert betrachten?

**C. B.:**

Viele ältere Menschen sind mit einem Rollenbild aufgewachsen, in dem man Belastungen eher für sich behält, „funktioniert“ und psychische Probleme nicht nach außen trägt. Hinzu kommt die Sorge, als schwach, pflegebedürftig oder „nicht mehr belastbar“ wahrgenommen zu werden. Solche gesellschaftlichen Bilder fördern Verdrängung und erschweren frühe Hilfe.

**Marc Heßling:**

Woran erkennt man Depressionen, wenn Symptome oft mit „normalem Altern“ verwechselt werden?

**C. B.:**

Warnzeichen sind vor allem anhaltender Interessenverlust, sozialer Rückzug, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, verminderter Antrieb, Appetitveränderungen und Konzentrationsprobleme. Hervorzuheben ist zudem, wenn ältere Menschen körperliche Beschwerden haben oder weniger aktiv sind, ist eine depressive Entwicklung nicht einfach „normal“. Entscheidend ist die Veränderung gegenüber dem früheren Zustand.

**Marc Heßling:**

Wie können Angehörige und Pflegefachkräfte in der Therapie unterstützen?

**C. B.:**

Pflegekräfte spielen eine zentrale Rolle bei der Behandlung psychischer Erkrankungen. Sie erkennen früh Veränderungen im Verhalten und in der Stimmung, unterstützen im Alltag bei Struktur, Medikamenteneinnahme und Terminen und

bieten wichtige emotionale Stabilität. Zudem sind sie eine wichtige Schnittstelle zum Behandlungsteam, indem sie Beobachtungen weitergeben und die Versorgung mit koordinieren.

**Marc Heßling:**

Was können Senior:innen selbst tun, um ihre psychische Gesundheit zu stärken?

**C. B.:**

Senior:innen können ihre psychische Gesundheit stärken, indem sie ihren Alltag aktiv und strukturiert gestalten, sich regelmäßig bewegen und soziale Kontakte pflegen. Auch geistige Aktivität und das bewusste Verfolgen eigener Interessen sind wichtig. Entscheidend ist zudem, Belastungen früh anzusprechen und offen für Unterstützung zu bleiben.

**Marc Heßling:**

Welche Unterstützungsmöglichkeiten können Angehörige nutzen, um Überforderung zu vermeiden?

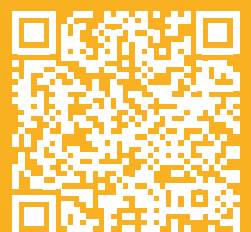
**C. B.:**

Angehörige sollten frühzeitig Unterstützung nutzen, um Überlastung zu vermeiden – etwa durch Beratungsstellen, Hausärzte oder Sozialdienste. Entlastung bieten außerdem ambulante Dienste, Tages- oder Kurzzeitpflege sowie Selbsthilfegruppen. Wichtig ist auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen.

**Marc Heßling:**

Vielen Dank, Herr B. – das war ein sehr informativer Einblick.

Zum kompletten Interview führt der QR-Code oder direkt über [diesen Link](#).





## Krankenhaus, Reha, zurück nach Hause

### Was jetzt wichtig ist

Der Übergang vom Krankenhaus oder der Reha zurück in die eigene Häuslichkeit ist für viele Pflegebedürftige und ihre Angehörigen eine herausfordernde Phase. Oft geht es dabei nicht nur um die Genesung, sondern auch um eine neue Alltagssituation, die gut organisiert sein muss.

#### Der Übergang: eine sensible Phase

Nach einem Klinikaufenthalt ist die Versorgung zu Hause häufig noch nicht vollständig gesichert. Medikamente, Hilfsmittel, Pflegeleistungen oder die notwendige Unterstützung im Alltag müssen oft kurzfristig organisiert werden. Gerade hier entstehen schnell Unsicherheiten.

#### Häufige Fehler bei der Entlassung

In der Praxis zeigen sich immer wieder ähnliche Probleme:

- fehlende oder unklare Entlassungsberichte
- keine rechtzeitige Beantragung von Pflegeleistungen
- Hilfsmittel werden zu spät organisiert (z. B. Pflegebett, Rollator)
- Angehörige fühlen sich mit der Situation allein gelassen

Diese Lücken können den Start zu Hause deutlich erschweren – lassen sich aber gut vermeiden, wenn frühzeitig geplant wird.

#### Unterstützung durch ambulante Pflegedienste

Ambulante Dienste wie die Pflegeagentur 24 können genau in dieser Phase gezielt unterstützen. Dazu gehören unter anderem:

- Organisation und Übernahme der Grund- und Behandlungspflege
- Unterstützung bei der Körperpflege und Mobilität
- Hilfe bei der Medikamentengabe nach ärztlicher Anordnung
- Entlastung und Anleitung für Angehörige
- Koordination mit Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen

So wird der Übergang nach Hause sicherer und strukturierter.

## Unser Fazit

Ein gut geplanter Übergang nach Krankenhaus oder Reha ist entscheidend für Sicherheit und Lebensqualität zu Hause. Je früher Unterstützung organisiert wird, desto reibungsloser gelingt der Start in den Alltag.

## Checkliste für Angehörige

Damit der Start zu Hause gut gelingt, hilft eine kurze Vorbereitung:

- ✓ Sind alle notwendigen Medikamente vorhanden?
- ✓ Wurden Hilfsmittel rechtzeitig beantragt und geliefert?
- ✓ Ist die pflegerische Unterstützung organisiert?
- ✓ Gibt es einen klaren Entlassungs- und Versorgungsplan?
- ✓ Sind alle Angehörigen über die nächsten Schritte informiert?

## Ernährung im Alter Gut versorgt durch den Alltag

Eine ausgewogene Ernährung spielt auch im Alter eine wichtige Rolle für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden. Dennoch kommt es im Pflegealltag häufig zu Herausforderungen wie Appetitlosigkeit, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme oder dem Gefühl, dass Kochen „zu viel Aufwand“ ist.

### Appetitlosigkeit & Mangelernährung

Viele ältere Menschen verspüren weniger Hunger oder verlieren das Interesse am Essen. Ursachen können Veränderungen des Geschmacks, Medikamente oder gesundheitliche Einschränkungen sein.

Wichtig ist hier: kleine, regelmäßige Mahlzeiten sind oft besser verträglich als große Portionen. Auch optisch ansprechende und abwechslungsreiche Speisen können den Appetit wieder anregen.



### Trinkverhalten verbessern

Ausreichendes Trinken wird häufig unterschätzt. Gerade im Alter lässt das Durstgefühl nach.

#### Hilfreich sind:

- regelmäßige Trinkroutinen (z. B. zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser)
- gut sichtbare Getränke in Reichweite
- abwechslungsreiche Getränke wie Wasser mit Zitrone, ungesüßte Tees oder verdünnte Säfte



### Einfache, gesunde Mahlzeiten im Alltag

Leichte, frische Gerichte sind oft ideal – besonders in den wärmeren Monaten. Wichtig ist dabei nicht nur die Nährstoffzufuhr, sondern auch die einfache Zubereitung und gute Verträglichkeit.

### Unterstützung durch Pflegekräfte

Im Pflegealltag kann die Ernährung gezielt unterstützt werden – zum Beispiel durch Hilfe bei der Essenszubereitung, Motivation zum Trinken oder individuelle Anpassung der Mahlzeiten. So wird sichergestellt, dass Ernährung nicht zur Belastung wird, sondern zum Wohlbefinden beiträgt.

### Sommerliches Rezept:

## Frischer Joghurt-Gurken-Salat mit Kräutern

Ein leichtes, erfrischendes Gericht, das schnell zubereitet und gut bekömmlich ist.

#### Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Salatgurke
- 200 g Naturjoghurt
- 1-2 EL Zitronensaft
- etwas frischer Dill oder Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- optional: etwas Knoblauch oder Schnittlauch

#### Zubereitung:

- Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl und Kräutern verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gurken unterheben und gut vermischen.
- Kurz ziehen lassen und kühl servieren.

# Interne News

Seit Anfang dieses Jahres bietet die Pflegeagentur 24 ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein neues attraktives Benefit: das Jobbike.

## Fit in den Frühling durch Fahrradfahren



Passend zum Start in den Frühling ist es nun endlich so weit – viele Kolleginnen und Kollegen schwingen sich bereits auf ihre neuen, modernen und stilvollen Räder. Damit beginnt nicht nur eine neue Saison, sondern auch ein weiterer Schritt in Richtung mehr Nachhaltigkeit, Gesundheit und Lebensqualität im Arbeitsalltag.

Das Jobbike bringt dabei gleich mehrere Vorteile mit sich: Regelmäßiges Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System, reduziert Stress und sorgt für mehr Energie im Alltag. Gleichzeitig trägt jede Fahrt aktiv zum Umweltschutz bei – weniger CO<sub>2</sub>, weniger Verkehr und ein bewussterer Umgang mit Ressourcen.

Auch im Alltag zeigt sich schnell der praktische Nutzen: Ob der Weg zur Arbeit, eine entspannte Tour nach Feierabend oder kleine Erledigungen zwischendurch – das Jobbike bietet Flexibilität und Unabhängigkeit. Und ganz nebenbei macht es einfach Freude, sich an der frischen Luft zu bewegen und die Umgebung neu zu entdecken.

Für uns als Unternehmen ist das Jobbike mehr als nur ein Benefit. Es ist ein weiterer Baustein in unserer Unternehmenskultur, die auf Gesundheit, Nachhaltigkeit und Mitarbeiterzufriedenheit setzt. Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot so gut angenommen wird und bereits viele Kolleginnen und Kollegen mobil auf zwei Rädern unterwegs sind.

Der Frühling ist da und wir sind bereit. Auf eine aktive, gesunde und nachhaltige Zeit bei der Pflegeagentur 24!



## Sommerfest 2026: Wir sehen uns an der Burg!

Unser Sommerfest steht vor der Tür – wieder direkt an der schönen Burg in Essen-Burgaltendorf! Freuen Sie sich auf frische Crêpes, erfrischende Getränke sowie spannende Runden Bingo und Schach. Halten Sie sich den 04. Juli frei und feiern Sie gemeinsam mit uns in entspannter Atmosphäre.

# Quiz Time

Folgen Sie uns auf Social Media und bleiben Sie up to date.

 Pflegeagentur24

 Pflegeagentur24

## Vermerk:

Die von uns verwendete Bezeichnung „24 Stunden Pflege (-dienst)“ bedeutet nicht, dass die vermittelten Betreuungskräfte 24 Stunden am Stück arbeiten. Es existiert für entsendete Arbeitnehmer Arbeitszeitregelungen, die einzuhalten sind. Ebenso sind die Fachkräfte für die Betreuungs- und ggf. für Pflegeleistungen zuständig.

## Haftungsausschluss:

Diese Informationsschrift wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Eine Haftung für die Richtigkeit einzelner Angaben wird jedoch ausgeschlossen.

## Impressum

Pflegeagentur 24 ambulante  
Alten- und Krankenpflege GmbH  
Burgstraße 1, 45289 Essen

Telefon: (0201) 76 40 41-0  
Telefax: (0201) 76 40 41-29

[info@pflegeagentur24-pflegedienst.de](mailto:info@pflegeagentur24-pflegedienst.de)  
[www.pflegeagentur24-pflegedienst.de](http://www.pflegeagentur24-pflegedienst.de)

$$\begin{array}{ccccccc} \bigcirc & + & \bigcirc & = & \blacksquare & & \\ & + & & & & + & \\ \blacksquare & + & \square & = & 25 & & \\ = & & = & & = & & \\ \square & + & 20 & = & ? & & \end{array}$$

Ersetzen Sie die Kreise und Rechtecke durch passende Zahlen. Achten Sie dabei auf die vorgegebenen Rechen- oder Logikregeln und finden Sie die richtige Lösung für jede Form. Jede Zahl darf nur so eingesetzt werden, dass das Gesamtbild am Ende stimmt.

Senden Sie die Lösungszahl anschließend an folgende E-Mail-Adresse: [quiz@pflegeagentur24-pflegedienst.de](mailto:quiz@pflegeagentur24-pflegedienst.de)

Einsendeschluss: 31. August 2026

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und Knobeln. Teilnahme für Mitarbeitende und Angehörige ausgeschlossen.

## Preis:

*Ob Kapitänsfrühstück, Schleusenfahrt oder Kohlfahrt – mit dem Gutschein der Weißen Flotte im Wert von 80 € wählen Sie Ihr Erlebnis selbst. Einfach einlösen und genießen*

