



# Neustadt

## in Holstein



[www.seniorenbeirat-neustadt-holstein.de](http://www.seniorenbeirat-neustadt-holstein.de)



# Essen auf Rädern

Wir liefern Ihnen Ihre Mittagsmahlzeiten auf Wunsch täglich.



Unsere Dienstleistung soll es Ihnen erleichtern, auch dann selbständig zu bleiben, wenn es mühsam wird, die tägliche Mahlzeit zu bereiten.

Unser Dienstleistungsangebot ist für Sie auf Wunsch täglich, also auch an Sonn- und Feiertagen oder an von Ihnen bestimmten Tagen, da.

Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Ostholstein e. V.  
Oldenburger Landstr. 11, 23701 Eutin  
Telefon: 0 45 21/70 21 12



**Inhaber/Geschäftsführer: Uwe Kurth**

**Bäderstraße 19 / 23743 Cismar**

**Telefon: 0 43 66 - 88 47 00 / Fax: 0 43 66 - 88 45 30**

**Wir bieten ...**

- Erfahrenes Pflegepersonal
- Tägliche Bereitschaft
- Palliativ-/Intensiv-Medizin\*
- Infusionstherapie\*
- Wundmanagement\*
- Sterbebegleitung
- 24 Stunden Notdienst



\* In Absprache mit Ihrem Arzt oder Pflegedienst

E-Mail: [Lebensweg@aol.com](mailto:Lebensweg@aol.com)

## Grußwort der Stadt Neustadt in Holstein

Die Stadt Neustadt in Holstein freut sich über den ersten Seniorenwegweiser, der in dieser Qualität mit vielen Informationen, Hilfen und Ratschlägen und in dieser Form erstmalig der Öffentlichkeit präsentiert wird.

Wir freuen uns, dass der Seniorenbeirat der Stadt Neustadt in Holstein die Initiative für die Herausgabe des Seniorenwegweisers ergriffen hat.

Mit der aufwändigen Vorbereitung und Organisation dieser Informationsbroschüre hat der Seniorenbeirat erneut eindrucksvoll sein gesellschaftliches Engagement sowie die Wahrnehmung der Interessen unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger deutlich gemacht.

Dieser Ratgeber für ältere Menschen stellt die Bandbreite möglicher Interessen und notwendiger Informationen im Alter übersichtlich und sehr informativ dar. Nicht zuletzt vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung haben sich insoweit auch die Schwerpunkte der Senioren-

politik in den letzten Jahren verändert. Der Anteil der über 60jährigen Einwohnerinnen und Einwohner an der Gesamtbevölkerung der Stadt Neustadt in Holstein wird zukünftig rd. 25 % betragen. Diese Zahlen machen deutlich, welche Bedeutung u.a. den gewählten Seniorenvertretungen im kommunalen Bereich als Bindeglied und als Interessenvertretung für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger beizumessen ist.

Mit dem Seniorenwegweiser des Seniorenbeirates Neustadt in Holstein ist ein Leitfaden entstanden, der in vielen Lebenssituationen älterer Menschen hilfreich wirkt. Wir danken dem Seniorenbeirat für die Initiative und die Erstellung des wichtigen Seniorenwegweisers. Wir danken allen Sponsoren und dem mediaprint infoverlag, die die Herausgabe ermöglicht haben.

Wir wünschen abschließend allen älteren Menschen einen interessanten und spannenden Einblick in diese herausragende und gut erarbeitete Informationsbroschüre.

Sönke Sela  
Bürgervorsteher



Henning Reimann  
Bürgermeister



## Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirates



**Liebe Seniorinnen,  
liebe Senioren,**

auch in Neustadt in Holstein nimmt die Zahl der rüstigen, älteren Menschen ständig zu. Sie haben Fähigkeiten, die sie einbringen möchten, sie haben aber auch Wünsche an die kommunale Gesellschaft. Trotz aller Klagen über das Gesundheitswesen in unserem Land sind es gerade die Senioren, die von den Fortschritten der Medizin profitieren. Wir Neustädter freuen uns aber auch, dass viele Ältere nach dem Ende ihres Arbeitslebens den Wohnsitz zu uns an die Lü-

becker Bucht verlegen. Hier gibt es nicht nur die frische Seeluft und eine abwechslungsreiche Landschaft, sondern auch alle Versorgungseinrichtungen für den täglichen Bedarf, eine sehr moderne Klinik und mehrere Senioren- und Pflegeheime.

Mit dem Älterwerden wird es oft aber auch schwieriger, sich in dem vielfältigen Angebot zu orientieren. Deshalb wurde der Seniorenwegweiser erstellt, in dem Informationen speziell für unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger zusammengestellt sind.

Wer darüber hinaus das persönliche Gespräch sucht, findet nicht nur bei den Mitgliedern des Neustädter Seniorenbeirates ein offenes Ohr. Auch bei anderen Organisationen unserer Stadt, die sich um die Belange der Seniorinnen und Senioren kümmern, werden Fragen beantwortet und Hilfen für Problemlösungen gegeben.

Dieser Seniorenwegweiser ist ein erster Versuch, Orientierungshilfen zu geben. Für die Verbesserung dieses Angebotes sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Günter Schulz  
Vorsitzender des Seniorenbeirates



# Inhaltsverzeichnis

Seite	
<b>1</b>	<b>Grußwort der Stadt Neustadt in Holstein</b>
<b>2</b>	<b>Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirates</b>
<b>4</b>	<b>Branchenverzeichnis</b>
<b>5</b>	<b>Geschichte der Stadt Neustadt in Holstein</b>
<b>6</b>	<b>Der Seniorenbeirat stellt sich vor</b>
<b>6</b>	Was ist der Seniorenbeirat der Stadt Neustadt in Holstein?
<b>6</b>	Aufgaben und Ziele
<b>6</b>	Kontakt zum Seniorenbeirat
<b>6</b>	Aktivitäten und Veranstaltungen des Seniorenbeirates
<b>8</b>	<b>Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter</b>
<b>8</b>	Treffpunkte und Begegnungsstätten
<b>8</b>	Bildung
<b>8</b>	Kultur
<b>10</b>	Reisen
<b>10</b>	Soziales Engagement
<b>10</b>	Ernährung
<b>10</b>	Sport
<b>12</b>	Gesundheitsvorsorge
<b>12</b>	Ein Haus zum Wohlfühlen
<b>14</b>	<b>Notfall-Checkliste</b>
<b>15</b>	<b>Selbstbestimmt Wohnen und Leben</b>
<b>15</b>	Selbstständig im Alltag
<b>16</b>	Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung
<b>16</b>	Spezielle Wohnformen für Senioren

Seite	
<b>19</b>	<b>Den Lebensabend genießen, ohne aufs Geld achten zu müssen</b>
<b>19</b>	Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen
<b>20</b>	Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung
<b>20</b>	Einkommens- und vermögensabhängige Leistungen
<b>20</b>	Sparmöglichkeiten
<b>22</b>	<b>Wie geht's weiter nach einem Krankenhausaufenthalt?</b>
<b>22</b>	Nachsorge und Rehabilitation
<b>24</b>	Individuelle Hilfen und besondere Notlagen
<b>25</b>	<b>Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt</b>
<b>25</b>	Rechtliche Regelungen
<b>25</b>	Die Pflegeversicherung
<b>26</b>	Pflegeformen
<b>27</b>	Pflegeheime
<b>29</b>	Hilfe für Angehörige
<b>30</b>	<b>Ambulante und medizinische Versorgung</b>
<b>30</b>	Die gesetzlichen Regelungen im Überblick
<b>30</b>	Ambulante Versorgungsmöglichkeiten
<b>32</b>	<b>Was tun bei Demenz?</b>
<b>32</b>	Rechtliche Vorschriften und stationäre Einrichtungen
<b>35</b>	<b>Den letzten Weg in Würde gehen</b>
<b>35</b>	Medizinische Betreuung
<b>36</b>	Rechtliche Rahmenbedingungen
<b>U3</b>	Impressum

U = Umschlagseite



# Branchenverzeichnis

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Hier finden Sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistungen, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de).

Branche	Seite	Branche	Seite	Branche	Seite	Branche	Seite
Ambulanter Hospizdienst	U3	Englisch für die Reise	9	Naturheilverfahren	13	Schlüsseldienst	15
Ambulanter Pflegedienst	U2	Englisch für Senioren	9	Notar	24	Second-Hand-Bücher	17
Anwalt	24	Ergotherapie	17	Optiker	11	Seniorenheim	27
Apotheken	11, 13, 31	Essen auf Rädern	U2	Orthopädietechnik	23	Sportartikel	11
Bank	21	Gärtnerei	U3	Parkettverlegung	15	Stationäre Pflege	17
Beistand am Lebensende	U3	Gesundheitseinrichtung	13	Partei	9	Taxi	4
Bestattungen	6, U3	Hausnotruf	23	Pflegedienst	26	Tischlerei	15
Betreutes Wohnen	17	Heizung	15	Pflegeeinrichtung für Demenzkranke	33	Vergrößernde Sehhilfen	11
Betreuung	26	Hilfsmittel	17	Pflegeheime	13, 27	Versicherungen	17, 21
Buchhandlung	11	Klinik	U4	Podologin	23	Wäschereinigung	28
Bustouristik	10	Leihwäsche	28	Praxis für Physiotherapie	11	24-Stunden Pflege	23
Computer	9	Malermeister	15	Sanitär	15	24-Stunden Häusliche Betreuung	23
		Med. Fußpflege	23	Sanitätshaus	23		
		Mittagstisch	U2				
		Mobilitätshilfen	17				

U = Umschlagseite



**TAXI - WOJTEK**  
 Inh. Wojciech Jaskot 23730 Neustadt  
**Wir kommen wie gerufen!**  
 ☎ 0 45 61  
**5 04 08** oder **5 04 07**  
**GROSSRAUMTAXEN** bis 6 Pers. **5 04 09**  
 Dialyse-, Bestrahlungs- und Krankenfahrten aller Art  
 • Flughafen-HH-Transfer • Tag und Nacht

Erfahrung in allen Lebenslagen



mechpoint  
 info@tag.gmbh  
[www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de)

# Geschichte der Stadt Neustadt in Holstein



Die Stadt Neustadt in Holstein, im Jahre 1244 von dem Grafen Adolf IV. gegründet, ist ein zentraler Ort im landschaftlich reizvollen Kreis Ostholstein an der Lübecker Bucht. Die Stadt liegt unmittelbar an der sogenannten „Vogelfluglinie“, der verkehrsreichen europäischen Nord-Süd-Verbindung nach Skandinavien.

Im Mittelalter hat Neustadt in Holstein durch mehrere Stadtbrände, durch Seuchen und Kriegslasten schwere Schäden

erlitten. Daher sind nur wenige mittelalterliche Gebäude erhalten.

Von den ehemaligen drei großen Stadttoren ist nur das Kremper Tor erhalten geblieben, das heute das Kreismuseum und das Cap-Arcona-Museum mit zahlreichen wertvollen Funden und Sammlungen aus der bewegten Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung beherbergt. Ältestes Gebäude der Stadt ist die große Stadtkirche.

# Der Seniorenbeirat stellt sich vor

## Was ist der Seniorenbeirat der Stadt Neustadt in Holstein?

- Der kommunale Seniorenbeirat ist eine Einrichtung der Stadt. Auf Beschluss der Stadtverordnetenversammlung wurde der Seniorenbeirat erstmalig am 25. Juni 1992 gewählt.
- Er setzt sich satzungsgemäß aus elf Mitgliedern zusammen, die von den Einwohnern Neustadts gewählt werden. Wählerinnen und Wähler des Seniorenbeirats müssen mindestens 60 Jahre alt sein. Die Amtszeit des Seniorenbeirats beträgt vier Jahre.
- Zur Bearbeitung der Aufgaben können Fachleute (ehrenamtliche Helfer) hinzugezogen werden.
- Die Sitzungen des Seniorenbeirates sind öffentlich. Bürgerinnen und Bürger können bei diesen Sitzungen Fragen stellen, Hinweise und Anregungen geben. Sie können die Mitglieder auch jederzeit persönlich ansprechen.
- Der Seniorenbeirat ist überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig. Er vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren der Stadt Neustadt in Holstein.

## Aufgaben und Ziele

Der Seniorenbeirat setzt sich ein für ...

- die Belange und Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger gegenüber Behörden, Parteien und Verbänden,
- die Verbesserung der Sicherheit älterer Menschen im Straßenverkehr,
- eine Partnerschaft zwischen älteren und jüngeren Menschen und

- die zwanglose gesellschaftliche Betreuung älterer Menschen.

Er will ...

- eine Gesellschaft, in der die ältere Generation geachtet und geschätzt wird,
- Ansprechpartner für alle älteren Menschen unserer Stadt sein,
- Beratungsangebote bereitstellen,
- gesellige und kulturelle Veranstaltungen für ältere Menschen planen und durchführen,
- eine kooperative Zusammenarbeit mit anderen Seniorengruppen, Verbänden, Kirchen, Behörden und Pflegeheimen vor Ort.

## Kontakt zum Seniorenbeirat

Seniorenbeirat Neustadt in Holstein  
Vorsitzender Günter Schulz  
Strandhöhe 4, 23730 Neustadt in Holstein  
Telefon: 04561 7600  
E-Mail: [schulz.neustadt@t-online.de](mailto:schulz.neustadt@t-online.de)

## Aktivitäten und Veranstaltungen des Seniorenbeirates

Die Termine für die Veranstaltungen werden im Jahresprogramm des Beirates und zeitnah in der Presse bekannt gegeben. An den Veranstaltungen kann jeder ältere Mitbürger teilnehmen, eine Mitgliedschaft und eine Mitgliedsgebühr gibt es nicht.





- Öffentliche Sitzungen im Sitzungssaal des Rathauses
- Seniorenfrühstück in den Räumen der ev.-luth. Kirchengemeinde, Kirchenstraße 7
- Seniorentanztee im Neustädter Hof, Am Gogenkrog 20
- Internet-Senioren-Treff in der VHS, Kremper Straße 32  
Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr  
Samstag 10.00 – 12.00 Uhr  
Im Juli und August nur am Mittwoch!
- Seniorenschwimmen in der „Grömitzer Welle“  
Auskunft erteilt Frau Rühl – Tel. 04561 81 83
- Wassergymnastik  
in der Schön Klinik und in der AMEOS Klinik  
Auskunft erteilt Frau Reuter – Tel. 04561 8949
- Beratung für Pflegebedürftige und deren Angehörige  
im Rathaus, Zimmer 12  
Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr
- Informationsreisen mit dem Bus

## Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter

Deutschland wird älter. Lag vor 150 Jahren die Lebenserwartung eines Menschen noch bei unter 40 Jahren, werden heute geborene Mädchen durchschnittlich 80, Jungen 75 Jahre alt.

Doch das Klischee vom garstigen Nachbarn, der seine Freizeit in einer dunklen Wohnung verbringt und die Nachbarkinder verschreckt, ist längst überholt. Die Generation 60plus ist so engagiert und aktiv wie nie zuvor.

### Treffpunkte und Begegnungsstätten

Das Utopia eines entspannten Nachmittags – in geselliger und vertrauter Runde bei einer Tasse Kaffee zusammen sitzen, gemeinsam lachen, reden und sich erinnern. Von freien Verbänden, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl solcher Veranstaltungen und Aktivitäten speziell für Senioren angeboten. Oft finden sich hier neben Gemütlichkeit auch Partner für Spiel und Sport. Wann haben Sie zum Beispiel das letzte Mal eine spannende Partie Schach gespielt?

### Bildung

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans... auf alle Fälle! Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Wer findet während dem stressigen Arbeitsalltag schon Zeit für einen Sprach- oder EDV-Kurs? Viele Menschen haben erst im Alter die Zeit und die Muße, sich schon lang gewünschtes Wissen anzueignen.

### Senioren lernen Englisch bei Mortimer! Neue Kurse in Lensahn und Neustadt

Englisch lernen mit Gleichgesinnten macht einfach Spaß – egal ob Anfänger, Fortgeschrittener, Quereinsteiger oder Konversation – und hält die „kleinen grauen Zellen“ fit! In Kleingruppen lernen und üben wir Vokabeln und Grammatik auf spielerische Weise mit dem Mortimer-Unterrichtsmaterial. Das freie Sprechen wird durch Rollenspiele gefördert, welche helfen, vorhandene Sprechhemmungen schnell abzubauen!

Demnächst sollen neue Kurse für Anfänger und in Konversation in Lensahn und Neustadt beginnen. In verschiedene laufende Kurse ist auch jetzt ein Einstieg möglich.

Weitere Infos und Anmeldung zu Ihrer gratis Probe- und Beratungsstunde unter Tel. 04363 90437. Erwerbstätige können bei uns ihre Bildungsprämie einlösen!

### Kultur

Senioren erobern die Bühne: In den letzten zehn Jahren ist der kulturelle Konsum der älteren Generation erheblich gestiegen – Senioren machen bei vielen Veranstaltungen inzwischen den größten Teil des Publikums aus! Denn was viele Jüngere erst noch herausfinden müssen, haben die „alten Hasen“ längst erkannt: Kultur vermittelt nicht nur trockenes und überholtes Wissen und verbreitet alte Lehrmeinungen, sondern sie ist der Ausdruck unserer Gesellschaft und somit lebendiger Bestandteil des täglichen Lebens. Nach dem Berufsleben haben viele ältere Men-

# HETTKAMP.COM

## computer & kommunikation

**PC**<sup>®</sup>  
**SPEZIALIST**

Waschgrabenstraße 13  
23730 Neustadt  
Telefon 04561/5281791  
neustadt@hettkamp.com

**Alles Fit!**

Plöner Landstraße 8-10  
23701 Eutin  
Telefon 04521/8304680  
eutin@hettkamp.com

Bei uns erhalten Sie nicht nur  
Computer und Zubehör, wir  
reparieren auch in unserer  
eigenen Werkstatt.

Ihr Ansprechpartner für alle  
Fragen zum Thema  
»Computer & Kommunikation«



**Sprachschule in Ostholstein -  
wo Englisch lernen Spaß macht!**

Senioren lernen  
Englisch im **Mortimer  
English Club**

Irene Ventzke-Brandt  
23738 Lensahn, Bahnhofstr. 3, Tel. 04363-904375  
E-Mail: [mortimeroh@googlemail.com](mailto:mortimeroh@googlemail.com)

[www.mortimer-english.de](http://www.mortimer-english.de) [www.sprachschule-ostholstein.de](http://www.sprachschule-ostholstein.de)



Ortsverein Neustadt in Holstein

Herzlich willkommen in unserer schönen Stadt!

In unserer Mitte ist noch Platz, wir freuen uns  
daher über Ihre Ideen, Anregungen, Kritik und  
aktive Mitarbeit.

Informationen über Treffen erhalten Sie bei

Regina Frahm  
Ortsvereinsvorsitzende  
Sandberger Weg 5a  
Tel.: 04561 – 5 28 27 90  
[reginafrahm@go4more.de](mailto:reginafrahm@go4more.de)

Margit Gizzas  
Fraktionsvorsitzende  
Brückstraße 23  
Tel.: 04561 – 55 83 89  
[margitgizzas@msn.com](mailto:margitgizzas@msn.com)

sozial

gerecht

vor Ort

## Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter

schen auch einfach wieder mehr Zeit und Muße, um interessante Ausstellungen zu besuchen, ins Theater, das Museum „zeiTtor“ oder Konzert zu gehen oder eine Zirkus- oder Varietevorstellung zu besuchen. Oder steht Ihnen eher der Sinn danach, die örtlichen Sehenswürdigkeiten zu erkunden? Auch das wird angeboten.

### Reisen

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg der Reichen, Schönen und Jungen mehr, sondern ein Stück Lebensqualität für Jedermann. Auch für ältere Menschen ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, mit dem eigenen Auto, mit dem Bus oder der Bahn in den Urlaub zu fahren. Die Angebote spezieller Seniorenreisen erweitern und verbessern sich ständig, egal ob Drei-Tages-Trip nach Paris oder Badeurlaub in der Türkei.



**Auch Senioren  
verreisen gerne!**

Wir bieten Reisen,  
Tagesfahrten, Ausflugsfahrten  
durch Schleswig-Holstein.

**Benthien**

*Ihr freundlicher Reisedienst*

**Buchungen und  
Informationen:**

WICHELDORFSTR. 17 · 23743 GRÖMITZ · TEL. 04562 6037

### Soziales Engagement

Aktiv mitmischen statt nur zuschauen ist ein zentraler Wunsch des „Herdentieres“ Mensch. Mit dem Ende des Berufslebens und abklingenden familiären Pflichten ändert sich diese Einstellung keineswegs – vor allem in diesem dritten Lebensabschnitt suchen viele Menschen nach einer sinnvollen neuen Aufgabe. Ein großer Teil der neuen Generation 60plus setzt sich daher in der Kirchengemeinde, in Seniorenbeiräten oder in Vereinen ehrenamtlich für die Gemeinschaft ein.

### Ernährung

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Das ist kein Geheimnis. Wer möglichst lange gesund, fit und vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten. Wer außerdem etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte auf jeden Fall viel Wasser oder Tee trinken. Denn wer zu wenig trinkt, setzt seinen Körper unter Stress.

### Sport

Mit regelmäßigem Sport älter werden, heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern fördert auch in ganz erheblichen Maße das eigene Wohlbefinden. Die beliebtesten Sportarten im Herbst des Lebens sind die sogenannten Ausdauersportarten: Schwimmen, Wandern und Gymnas-



## BUCHSTABEN kommen selten allein

Am Markt 13  
23730 Neustadt  
Tel.: 0 45 61 44 11



Hochtorstr. 2  
23730 Neustadt  
Tel.: 0 45 61 88 83

info@buchstabe-neu.de · [www.buchstabe-neu.de](http://www.buchstabe-neu.de)

## PRICKELND! DIE SEHBERATUNG BEI

### OPTIK ZARBOCK

Brillen • Contactlinsen

Brückstraße 19 · 23730 Neustadt in Holstein  
Tel.: 04561 / 9120



Inhaber:  
**Reinhard Weidemann**  
23730 Neustadt  
Krepper Str. 2 - 4  
Tel. 0 45 61 - 7 14 96 62

*Aus Liebe zum Sport*

## Praxis für Physiotherapie R. Buthmann & P. H. Bock



Teufelsberg 15 A · 23730 Neustadt/H.  
Telefon: 04561 / 55 99 16  
Mobil: 0176 / 74 52 11 44

Hausbesuche · Alle Kassen  
Anmeldung: Mo. – Fr. 8 – 11 Uhr

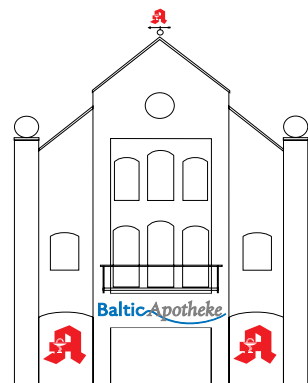
Kompressionsstrümpfe, Rollstuhl, Krankenbett, Gehwagen? Wir versorgen Sie nicht nur mit Arzneimitteln!

Der besondere Service für unsere Kunden:

**0800-23730 00** (Anruf gebührenfrei)

Ralf Clostermann  
Königstraße 2  
23730 Neustadt in Holstein  
FON 0 45 61 / 513 513  
FAX 0 45 61 / 513 514

Sie finden uns im ÄrzteZentrum  
an der Stadtkirche



# Baltic Apotheke



## Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter



tik. Diese Sportarten tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut fühlen. Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität haben, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt.

### Gesundheitsvorsorge

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gehören ebenso zu einer guten Gesundheit wie ausreichende körperliche Bewegung und die richtige Ernährung. Entsprechend dem altersbedingt erhöhten Erkrankungsrisiko werden die Kosten in

vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen. Durch diese Vorsorgeuntersuchungen können Sie sich viel Leid ersparen, wenn Krankheiten möglichst frühzeitig diagnostiziert werden.

[www.kooperationsgemeinschaft-mammographie.de](http://www.kooperationsgemeinschaft-mammographie.de)

[www.kompetenznetze-medizin.de](http://www.kompetenznetze-medizin.de)

[www.rki.de](http://www.rki.de)

### Ein Haus zum Wohlfühlen

Gesundheit, Vitalität und ein erfülltes, aktives Leben bis ins hohe Alter sind die Wünsche vieler Menschen. Im OASE-Heilhaus in Rettin werden natürliche Behandlungsmethoden angeboten, um die Gesundheit zu fördern, die Selbstheilungskräfte anzuregen und die Lebenskraft zu stärken. Neben Physiotherapie und Massagen, die als Kassenleistung angeboten werden, können Sie aus dem umfangreichen Behandlungsangebot wählen. Fußreflexzonen-therapie, Shiatsu, homöopathische Behandlungen, Akupunktur, naturheilkundliche biologische Medizin, ganzheitliche zahnmedizinische Beratung und gesundheitsfördernde Gruppenangebote stehen beispielhaft für das umfassende ganzheitliche Konzept. Außerdem finden regelmäßig Wohlfühl-tage statt.

Um tiefgreifend zu regenerieren eignet sich ein längerer Aufenthalt in den Gästezimmern. Unterstützend wirken dabei die Vitalangebote für Entspannung, Fitness und Aktivität, individuelle Behandlungen sowie Meditationsabende. Die vegetarischen Mahlzeiten aus biologischen Zutaten, die direkt aus dem im Haus befindlichen Naturkostladen Sonnenwind bezogen werden, runden das Angebot ab.

**OASE-Heilhaus**  
Wege in die Gesundheit und Heilung

Praxis für innere Medizin  
Biologische Medizin,  
Naturheilverfahren, Akupunktur  
Dr. med. Bernhard Schweiger

Ganzheitliche Zahnmedizin  
Dr. med. dent. Helmut Huf

Praxis zur Harmonisierung  
Physiotherapie,  
Fußreflexzonen-therapie,  
Ganzheitliche Homöopathie,  
Shiatsu, Atemtherapie,  
Yoga, Entspannungskurse

Pflege, Begleitung am Lebensende,  
Trauerbegleitung  
Dipl.-Psych. Mechthild Thoms

Gästezimmer

Schaarweg 70 · 23730 Neustadt  
Telefon (04561) 525 36-0  
[www.oase-heilhaus.de](http://www.oase-heilhaus.de)



### Wussten Sie schon...

... dass ein Fünftel der Bevölkerung in Deutschland bereits 65 Jahre und älter ist?



Ortsverein Neustadt i. H. e.V.  
**Pflegezentrum am Mühlenblick**

Mühlenblick 2, 23730 Neustadt

### Ihre Ansprechpartner:

**Andrea Nüser** (Heimleiterin)  
E-Mail: [drk-ov-neustadt@t-online.de](mailto:drk-ov-neustadt@t-online.de)

**Susanne Struck** (Pflegedienstleiterin)



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Tel.: 04561 5147-0  
Fax: 04561 5147-29

Tel.: 04561 5147-11

Tel.: 04561 5147-20

**MARKT-  
APOTHEKE**

**Apothekerin Sigrid Hering**

Am Markt 5 • 23730 Neustadt • Telefon 04561 / 5 19 60  
[www.marktapotheke-neustadt.de](http://www.marktapotheke-neustadt.de)

**kompetent  
leistungsfähig  
freundlich  
preiswert**

- Beratung zu Arzneimitteln, Diabetes, Impfung, Inkontinenz
- Maßanfertigung von Kompressionsstrümpfen
- Homöopathie, Biochemie
- Verleih von Babywaagen, Milchpumpen, elektrischen Inhaliergeräten
- tägliche Botendienste
- kostenlose Kundenkarte



**Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!**



# Notfall-Checkliste

## Telefonnummern für den Notfall

Hausarzt Dr.	Tel.
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b> (außerhalb der Sprechstundenzeiten) Anlaufpraxis im Klinikum Neustadt	Tel. 01805 119292
Mo, Di, Do	19.00 – 21.00 Uhr
Mi, Fr	17.00 – 21.00 Uhr
Sa, So, Feiertags	10.00 – 12.00 Uhr und 17.00 – 21.00 Uhr
Krankentransport	Tel. 19222
<b>Rettungsdienst, Notarzt Notruf</b>	<b>112</b>

Dies sollte für den Notfall stets griffbereit sein:

- aktuelle Medikamente und Einnahmевorschrift
- Allergie-Pass, Schrittmacher- oder Anästhesieausweis
- Marcumar- oder Blutzuckerausweis
- Versichertenkarte
- Name und Telefonnummer des Hausarztes und der Angehörigen
- evtl. Krankenhausberichte
- evtl. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

Eine „Notfalltasche“ für den ungeplanten Krankenhausaufenthalt sollte enthalten:

- Kulturbbeutel mit Waschsachen und Zahnbürste
- Bade- oder Morgenmantel
- Unterwäsche, Strümpfe
- bequeme Kleidung (z. B. Haus- oder Jogginganzug)
- evtl. Nachthemd oder Schlafanzug
- Medikamentenliste und evtl. Krankenhausberichte in Kopie
- Lieblingsbuch, Kreuzworträtsel

### Erkennen eines Herzinfarktes

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer und Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb
- Atemnot
- evtl. Übelkeit, Erbrechen, Angst
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- Schwächegefühl (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit

### Erkennen eines Schlaganfalls

- Lähmungserscheinungen und/oder Taubheitsgefühl, häufig sind Gesicht, Arm und Hand betroffen (z. B. hängender Mundwinkel)
- Sehstörungen, Gesichtsfeldausfälle, Doppelbilder
- Sprachstörungen, Sprachverständnisstörungen
- evtl. starke Kopfschmerzen, Schwindel
- Gleichgewichtsstörungen
- evtl. Bewusstlosigkeit

**Bei Krankheitszeichen, die auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hinweisen, ist sofort der Rettungsdienst über den Notruf 112 zu verständigen!**

### → INFO

#### Der Senioren- und Notfallausweis des Seniorenbeirats

Für den Notfall hat der Seniorenbeirat der Stadt Neustadt in Holstein einen Ausweis herausgegeben, der alle wichtigen Informationen wie Blutgruppe, Allergien, etc. enthält. Somit müssen Sie als Senior nicht fünf verschiedene Ausweise bei sich tragen und die Sanitäter sind im Notfall sofort im Bilde.



## Selbstbestimmt Wohnen und Leben

Es ist ganz natürlich, dass die Wohnung mit zunehmendem Alter aus verschiedenen Gründen eine wachsende Bedeutung für die eigene Lebensqualität bekommt. Schließlich verbringen Sie gerade im Alter mehr Zeit zuhause, da Ihnen zum einen durch den Wegfall geregelter Arbeitszeiten mehr Freizeit zur Verfügung steht, zum anderen aber auch aufgrund von gesundheitlichen Problemen, die den Weg erschweren. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der Innenräume ist die eigene Wohnung der Schlüssel zu einer aktiven Teilnahme am Leben und dem Erhalt der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

### Selbstständig im Alltag

Auch wenn sich heutzutage dank einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung viele Menschen bis ins hohe Alter einer exzellenten Gesundheit erfreuen, gehen mit dem natürlichen Alterungsprozess zumeist auch einige gesund-



Wussten Sie schon...

... dass ein Mensch täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen sollte?

**KRAUSE**  
Malermeisterbetrieb

Gerhart-Hauptmann-Str. 4 · 23684 Pönitz  
Telefon & Fax 04524 / 700 90 40  
Mobil: 0174 / 30 49 722  
E-Mail: Krause-Malermeister@web.de

### Handwerker empfehlen sich

Ihr Fachmann an der Ostseeküste

**Jahrke Sanitär**  
Meisterbetrieb

23730 Neustadt/Holstein Tel. 04561 / 9447  
Hochtorstraße 29  
Rosengarten 1 Fax 04561 / 9888

**HK**  
Tischler

**Ingo Tretow**  
Inh. Michael Tretow  
Tischlermeister

**Tischlerei – Parkettverlegung**  
Holz- und Kunststoff-Fenster  
Dachflächenfenster – Rollläden  
Bauarbeiten – Innenausbau  
Treppen – Dachausbauten

**Schlüsseldienst**

23730 Neustadt/H. · Rosengarten 7  
Telefon (0 45 61) 88 03 · Telefax (0 45 61) 38 03  
E-Mail: Ingo.Tretow@t-online.de

[www.tischlerei-tretow.de](http://www.tischlerei-tretow.de)



# Selbstbestimmt Wohnen und Leben

heitliche Veränderungen einher. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der eigenen Wohnräume kann allerdings vielen dieser altersbedingten Schwächen Rechnung getragen werden. Daneben gibt es eine Vielzahl von Begleitungs-, Betreuungs- und Hilfsdienstleistern.

## Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung

Bei einer barrierefreien Gestaltung der Wohnräume sollte das Augenmerk aufgrund der erhöhten Rutschgefahr besonders auf dem Badezimmer liegen. Das Waschbecken sollte in individueller Höhe montiert werden und möglichst flach und unterfahrbar sein, damit es auch von einem Rollstuhlfahrer genutzt werden kann. Achten Sie beim WC darauf, dass links und rechts ausreichend Bewegungsfläche vorhanden ist und bringen Sie passende Stützgriffe mit geeignetem Profil und griffiger Oberfläche an, die das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. Eine schwellenfreie Duschwanne sorgt ganz einfach für einen rollstuhlgerechten beziehungsweise leichter zugänglichen Duschplatz.

## Spezielle Wohnformen für Senioren

Wohnen, Hilfe und Pflege ist in vielen Kombinationen möglich. Nicht zuletzt die rechtlichen Änderungen zur Finanzierung pflegerischer Leistungen durch die Pflegeversicherung heben die bisherigen Grenzen zwischen eigenständigem Wohnen und der pflegerischen Rundumversorgung in einer stationären Einrichtung immer stärker auf.

Für den immer seltener werdenden Fall, dass die vorhandene private Familien- oder Single-Wohnung für den jeweiligen Gesundheitszustand zu viele Hindernisse aufweist, gibt es alternativ zum Wechsel in eine vollstationäre Pflegeeinrichtung Wohnangebote unter vollständiger Beibehaltung der eigenständigen Lebensgestaltung. Damit wird man den Ansprüchen auf individuelles und familienähnliches Wohnen trotz Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit gerecht. Das sind neben den klassischen alten- und behindertengerechten Wohnungen die unterschiedlichsten Formen des „Wohnens + Service“.

Zentraler Punkt beim „**Betreuten Wohnen**“ ist die Tatsache, dass Sie zum Miet- oder Kaufvertrag einen gesonderten Betreuungsvertrag abschließen. Wahl- und Pflichtleistungen müssen dabei genau unterschieden werden und sollten im Vertrag gesondert festgelegt sein.

**Betreutes Wohnen für 60+** bietet Ihnen als aktuell stark nachgefragte Wohnform ein Angebot von eigenständigen Mietwohnungen für ältere Paare und Einzelpersonen. Zum Mietvertrag schließen Sie einen Service- oder Betreuungsvertrag ab, der ein im Detail beschriebenes Service-Paket enthält. Dafür entrichten Sie eine Monatspauschale.

Entlastung im hauswirtschaftlichen Bereich bieten die traditionellen **Seniorenwohnungen**, die mit öffentlichen Fördermitteln für Menschen ab 60 Jahren mit niedrigem Einkommen „altersgerecht“ gebaut wurden. Der Bezug der Wohnungen ist meist abhängig von einem Wohnberechtigungsschein. Leider gibt es diese Seniorenwohnungen noch nicht in allen Gemeinden.

# Willkommen in der Alloheim Senioren-Residenz „Grömitzer Höhe“



Die Alloheim Senioren-Residenz „Grömitzer Höhe“ in Grömitz an der Ostsee bietet in einem attraktiven Ambiente und Umfeld sowohl Leistungen der Stationären Pflege als auch des Betreuten Wohnens. In der Pflege-Residenz stehen insgesamt 112 Pflegeplätze in Ein- und Zwei-Bett-Zimmern zur Verfügung. In der Wohn-Residenz gibt es 61 Wohnungen (eineinhalb bis drei Zimmer).

Die Senioren-Residenz „Grömitzer Höhe“ gehört zur Unternehmensgruppe der Alloheim Senioren-Residenzen. Diese bietet bundesweit Leistungen in der Stationären Pflege, der Mobilen Pflege Zuhause und des Betreuten Wohnens.



**Alloheim  
Senioren-Residenz  
„Grömitzer Höhe“**  
Grömitzer Höhe 1  
23743 Grömitz  
Telefon (04562) 224-0  
[groemitz@alloheim.de](mailto:groemitz@alloheim.de)

[www.alloheim.de](http://www.alloheim.de)

**Bücherwurm**  
second-hand-Bücher

Schiffbrücke 3  
23730 Neustadt  
Tel. 04561-5281663

Krimis  
Romane  
Sachbücher



## Wussten Sie schon...

... dass bis 2060 die Lebenserwartung auf etwa 87 Jahre steigen soll?

**Gesundheitsforum am Deich**  
Schützenstraße 31  
23743 Grömitz

- Ergotherapie
- Mobilitätshilfen
- Hilfsmittel aller Art
- E-Mobile und Treppenlifte

Telefon: (0 45 62) 22 55 56  
Mobil: (01 60) 1 87 54 89  
E-Mail: [info@gefom.de](mailto:info@gefom.de) [www.gefom.de](http://www.gefom.de)

**Versicherungs-Makler-Büro**  
**Johannes von Barga**  
Versicherungskaufmann  
Karkstieg 31 · 23683 Scharbeutz-Haffkrug  
Tel. (0 45 63) 53 00 · Fax (0 45 63) 53 68 · E-Mail: [jvbarga@t-online.de](mailto:jvbarga@t-online.de)  
Mitglied im BMVF (Bundesverband Mittelständischer Versicherungs- und Finanzmakler e.V.)

**Senioren-Privathaftpflicht**  
Deckungssumme € 3 Mio., pauschal für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ohne Selbstbeteiligung, Mietsachschäden bis zur Deckungssumme  
Jahresbeitrag inkl. 19 % Versicherungssteuer **€ 38,08**

**Hundehaftpflicht für Senioren**  
Deckungssumme 10 Mio., pauschal für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ohne Selbstbeteiligung, € 1 Mio. Mietsachschäden  
Jahresbeitrag inkl. 19 % Versicherungssteuer **€ 49,98**

## Selbstbestimmt Wohnen und Leben



**Wohngemeinschaften** sind nicht nur für Studenten attraktiv. In einer Senioren-WG bewahren Sie sich Ihre Unabhängigkeit und sind doch nie allein. Die gemeinsamen Tage mit den Mitbewohnern können bunt und abwechslungsreich gestaltet werden und erhellen so den Alltag. Und auch im Krankheitsfall können sich die WG-Mitglieder gegenseitig helfen und stützen.

Was vor hundert Jahren noch gang und gäbe war, wird jetzt in der modernen Gesellschaft wiederentdeckt: Das **Mehr- generationenwohnen**. Von einer solchen Wohngemein-

schaft können alle Beteiligten nur profitieren. So können Sie innerhalb des familienähnlichen Verbandes die Betreuung der Kinder übernehmen, wenn sich die berufstätigen Eltern gerade bei der Arbeit befinden oder anderweitig verhindert sind. Im Gegenzug fühlen sich viele Senioren in einer solchen Mehrgenerationen-WG besser in die Gesellschaft integriert und somit mitten im Leben.

Auch wenn sich viele Menschen bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit erfreuen, kann es nach Stürzen oder chronischen Krankheiten auch vorkommen, dass Krankenpflege in einem Umfang notwendig wird, die Angehörige im Privathaushalt nicht bewältigen könnten. Dann kommt der Umzug des Patienten in eine **stationäre Pflegeeinrichtung** in Betracht. Hier steht Ihnen in der Regel ein Appartement oder ein Ein- oder Zweibettzimmer mit Bad zur Verfügung. Zudem können Sie rund um die Uhr von qualifizierten Fachkräften versorgt und gepflegt werden.

Der Begriff der **Hausgemeinschaft** bezeichnet eine Wohn-/Pflegruppe in einer vollstationären Einrichtung, die dem Leben in einer gewachsenen Familie am nächsten kommt. Dadurch können natürlich individuelle Wünsche stärker berücksichtigt werden, als das im großen Kreis einer stationären Pflegestation normalerweise möglich ist. Es entsteht zwischen Bewohnern und Pflegekräften ein ganz besonderes Beziehungsverhältnis und der Übergang von der eigenen Wohnung ins Pflegeheim wird Ihnen erleichtert.

Gemeinschafts- und Einzelaktivitäten strukturieren den Tagesablauf, wirken vitalisierend und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.



## Den Lebensabend genießen, ohne aufs Geld achten zu müssen

Auch das Thema Finanzen bekommt nach Rentenbeginn eine ganz neue Bedeutung. In keinem anderen Lebensabschnitt gibt es so viele finanzielle Schritte zu überdenken.

Da kommen natürlich eine Menge Fragen zur Finanzierung auf, besonders wenn zum Beispiel der Wechsel in ein Pflegeheim ansteht. Seit dem 1. Januar 2009 haben Sie gegenüber Ihrer Pflegekasse einen Rechtsanspruch auf umfassende persönliche Beratung.

Für die Beantragung von Leistungen aus den sozialen Sicherungssystemen muss zwischen den Leistungen unterschieden werden, die

- a. unabhängig von Einkommen und Vermögen (aber nur bestimmte Voraussetzungen berechtigen zur Inanspruchnahme)
- b. unabhängig von Vermögen, aber abhängig vom Einkommen
- c. abhängig von Einkommen und Vermögen erbracht werden.

### • **Steuerpflicht im Alter**

Je nach Renteneintritt wird für den Rest des Lebens der Satz für die Besteuerung der Renten festgelegt. Miet- und Kapitaleinnahmen sind ebenfalls steuerlich relevant. Hilfe anzunehmen, kann sich steuermindernd auswirken.

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

### • **Wohngeld / Lastenzuschuss**

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: dem Einkommen, der

monatlichen Miete und der Zahl der im Haushalt lebenden Personen. Mit der neuen Wohngeldtabelle werden ab 1. Januar 2009 voraussichtlich 30 Prozent mehr Haushalte wohngeldberechtigt sein. Handelt es sich um eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim, kann Lastenzuschuss gewährt werden.

### • **Erbschafts- und Schenkungsrecht**

Wird selbst genutztes Wohneigentum bis 200 Quadratmeter geerbt und zehn Jahre lang weiter bewohnt, zahlen die hinterbliebene Ehefrau bzw. die Kinder keine Erbschaftsteuer.

Die Freibeträge für Erbschafts- und Schenkungssteuern sind für den hinterbliebenen Ehepartner und die Kinder stark angestiegen – auf 500.000 Euro / 400.000 Euro. Der Freibetrag für geschiedene Eheleute, Geschwister und deren Kinder beträgt 20.000 Euro.

## Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen

### • **Finanzspritze bei Krankheit**

Wenn durch häusliche Krankenpflege ein Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen zeitlich begrenzt die Kosten. Menschen, deren Sehschärfe auf dem besseren Auge weniger als zwei Prozent der vollen Sehkraft beträgt, haben Anspruch auf Blindengeld – unabhängig von Einkommen und Vermögen. Einkommensabhängig gewährt wird jedoch die Blindenhilfe.

# Den Lebensabend genießen, ohne aufs Geld achten zu müssen

## • Pflegegeld

Wenn gewisse Leistungsvoraussetzungen erfüllt werden, übernimmt die Kranken- bzw. Pflegekasse die Kosten für die benötigte Untersuchung, Behandlung oder pflegerische Maßnahme. Zur Unterstützung der häuslichen Pflege wird Pflegegeld vollständig oder teilweise – als Kombi-Leistung – an den Pflegebedürftigen bzw. seinen Betreuer ausgezahlt. Pflegegeld- und Sachleistungsanträge sind an Ihre Krankenkasse zu richten.

[www.pflegeversicherung.info](http://www.pflegeversicherung.info)

[www.mdk.de](http://www.mdk.de)

## Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung

### • Befreiung von den Rezeptgebühren

Eine Befreiung von den Rezeptgebühren ist durch die Krankenkasse nach bestimmten Voraussetzungen auf formlosen Antrag hin möglich, beispielsweise aufgrund niedrigen Einkommens, chronischer Erkrankung und Schwerbehinderung. Im Härtefall kann die Krankenkasse den Versicherten / die mitversicherten Familienangehörigen vom Arzneikostenanteil freistellen.

## Einkommens- und vermögensabhängige Leistungen

### • Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter

Auf Sozialhilfe haben seit den Hartz-Reformen noch Erwerbsunfähige auf Zeit, Vorruheständler mit niedriger Rente, län-

gerfristig Erkrankte und hilfebedürftige Kinder mit selbst nicht hilfebedürftigen Eltern einen Anspruch. Sollten die Leistungen der Pflegekasse, das Einkommen und das Vermögen des Pflegebedürftigen nicht ausreichen, um die notwendige Hilfe, Pflege und die Kosten des Lebensunterhaltes zu gewährleisten, kann also ergänzend Sozialhilfe beantragt werden. Die Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsunfähigkeit ist seit 2005 eine Leistungsart der Sozialhilfe im SGB XII. Auf den Unterhaltsrückgriff gegenüber den Kindern wird verzichtet, soweit das Jahreseinkommen der Kinder bzw. der Eltern des Bedürftigen 100.000 Euro nicht übersteigt.

### • Zuzahlungen

Anfang November 2008 wurde vom Spitzenverband der Krankenkassen eine Liste von über 10.000 Medikamenten veröffentlicht, die zuzahlungsfrei verordnet werden können. Informationen zu Zuzahlungsregelungen, zuzahlungsfreien Medikamenten und vielem anderem mehr finden Sie auf den Internetseiten des Bundesgesundheits-Ministeriums sowie über die Hotline 01805 151510 (12 ct / Minute).

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

[www.die-gesundheitsreform.de](http://www.die-gesundheitsreform.de)

[www.krankenkassenratgeber.de](http://www.krankenkassenratgeber.de)

## Sparmöglichkeiten

### • Zuzahlungsbefreiung für Chroniker

Die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung sind grundsätzlich einkommens- und vermögensunabhängig. Im

Falle, dass der Patient die finanzielle Belastung durch die Eigenbeteiligung an Medikamenten, Anwendungen und Fahrkosten nicht tragen kann, ist die Befreiung von der Zuzahlungspflicht durch die Krankenkasse auf einen formlosen Antrag hin möglich.

- **Sparen bei Arznei- und Hilfsmittelverordnung**

Vermehrte Zuzahlungen haben sowohl die Nachfrage als auch die Verschreibungspraxis stark beeinflusst. Zum Sparen bieten sich insbesondere folgende Möglichkeiten an:

- **Generika** sind Nachahmerprodukte zu bekannten und bewährten Arzneimitteln, deren Patentschutz abgelaufen ist.
- Ihr konsultierter Arzt verordnet therapeutisch sinnvolle Medikamente zur Selbstbehandlung auf ein **Grünes Rezept**.
- Lassen Sie sich möglichst **zuzahlungsfreie Medikamente** verschreiben.
- Lassen Sie sich bei regelmäßig eingenommenen Medikamenten die **kostengünstigste Packungsgröße** verordnen.
- Für **schwer Erkrankte** erstatten die Krankenkassen auch die Kosten von eigentlich rezeptfreien Arzneimitteln.
- Durch Rabatte und Wegezeit können Sie bei Bestellungen in einer **Online-Apotheke** richtig sparen.

www.meine-vrbank.de

„Vertrauen“  
Lutz Witt im Gespräch mit  
Kundenberaterin Irmtraud Schröder

persönlich • kompetent • verlässlich

Wir machen einen Weg frei.

Verlässlichkeit und Kompetenz sind die Grundlagen für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Gemeinsam mit Ihrem Berater entwickeln Sie individuelle Lösungen für jeden Lebensabschnitt.

Telefon: (0 45 61) 614-0

VR Bank  
Ostholstein Nord - Plön eG

VR Bank Ostholstein Nord - Plön eG  
VR Bank Ostholstein Nord - Plön eG

Sie sagt Ihnen, welcher Schutz Sinn macht. Und welcher Unsinn.

Die Itzehoer Vertrauensleute empfehlen nur, was auch gebraucht wird.

... und gut. ✓

**Itzehoer**  
Versicherungen

**Tanja Martfeldt** Versicherungsfachwirtin  
Königstraße 6, 23730 Neustadt, Tel. 04562 6880, 01577 4042081

## Wie geht's weiter nach einem Krankenhausaufenthalt?

Die Fachdisziplin, die sich besonders um ältere Menschen und ihre Erkrankungen kümmert, ist die Geriatrie. Geriater arbeiten insbesondere mit Neurologen, Gerontopsychiatern und der Inneren Medizin zusammen. Im Allgemeinkrankenhaus kann schon mit der Diagnose das Entlassungsdatum auf den Tag genau feststehen.

Bis zu diesem Tag lassen sich nötige Entscheidungen vorbereiten und Hilfen zuhause organisieren. Weil kein Patient in eine unversorgte Situation entlassen werden darf, bieten Mitarbeiter aus verschiedenen Gesundheitsberufen dem Patienten ihre Unterstützung an.

► Das **Deutsche Grüne Kreuz (DGK)** gibt Ihnen über eine kostenlose Hotline Auskunft zu allen Fragen, die mit chronischen Schmerzen zusammenhängen: 0800 0112115 (von 16.00 – 18.00 Uhr)

### Nachsorge und Rehabilitation

Rehabilitation im medizinischen Sinne bedeutet, die körperlichen und psychischen Folgen eines Unfalls oder einer schwerwiegenden Verletzung nach einer stationären Behandlung auf ein Minimum zu beschränken. Sie soll also den Patienten bestmöglich darauf vorbereiten, wieder selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. In der modernen Medizin gilt das Prinzip „ambulant vor stationär“. Das bedeutet allerdings nicht nur, Aufenthalte in einer Klinik möglichst kurz zu gestalten. Da die meisten Patienten eine Betreuung in den eigenen vier Wänden aus verständ-

#### → INFO

##### Was ist Podologie?

Das ist die Lehre des Fußes. Schon im Mittelalter gehörte zum Beruf des Baders, neben seinen Tätigkeiten als Friseur und Zahnarzt, auch die Behandlung von Haut- und Nagelveränderungen. Im Laufe der Zeit entwickelte sich der Beruf der Fußpfleger.

Aus dem Beruf des Fußpflegers entwickelte sich dann der med. Fußpfleger. Der Podologe ist auf Grund seiner langen Ausbildung ein Medizinal-Fach-Beruf. Er arbeitet eng mit Dermatologen, Orthopäden, Diabetologen, Hausärzten, Neurologen, Orthopädienschuhmachern und Technikern sowie Krankengymnasten zusammen. Aufgrund seiner Ausbildung kann er krankhafte Veränderungen am Fuß erkennen und durch eine Reihe von speziellen Behandlungspraktiken vorbeugende und pflegerische Maßnahmen durchführen.

Behandlung von:

- Krankhaften Nagelveränderungen, z. B. verdickte Nägel
- eingerollten oder eingewachsenen Nägel mit Nagelkorrekturspangen
- Unterstützung bei Pilztherapie
- Nagelprothetik
- Hornhautbehandlung
- Druck- und Reibungsschutz
- Orthesentechnik
- Behandlung von Risikopatienten wie Diab.mell. Patienten
- spezielle Behandlungsmaßnahmen bei Entzündungen und Infektionen





## Melanie Reins

Podologin  
Med. Fußpflege  
– alle Kassen –

Bültsaal 26 · 23720 Neustadt i.H.  
Tel. 0 45 61 / 16 995

## Pflege24Nord

**24-Stunden-Betreuung  
in ihrem eigenen Zuhause!**

Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim!

**Tel.: 0 45 61 - 52 56 01**  
[www.pflege24nord.net](http://www.pflege24nord.net)



**Wussten Sie schon...**

...dass **über 40 %** der 14-64 jährigen Menschen in Deutschland sehr auf eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** achtet?

## Ihre Gesundheit steht bei uns im Mittelpunkt!



**Digitale  
Fuß- und  
Venenmessung  
Sportlerberatung  
... und vieles  
mehr!**

Zur Unterstützung Ihrer Gesundheit gibt es mehr als Sie glauben.

Wenn Sie beweglich bleiben oder beweglich werden wollen, unser modernes Sanitätshaus bietet Ihnen individuelle Hilfsmittel an:

- Prothesen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe nach Maß
- Brustprothetik
- Einlagenversorgung, auch für Diabetiker
- Skoliosekorsettversorgungen u. a.
- Lymph- Lipödemkompressionsstrumpftherapie

Fragen Sie uns!

**Bauche**

Orthopädie Technik Bauche GmbH

Schön Klinik Neustadt

Am Kiebitzberg 10 · 23730 Neustadt i.H.  
Tel.: (04561) 541955 · [www.ot-bauche.de](http://www.ot-bauche.de)

Unser Service-Team steht Ihnen in der Schön Klinik Neustadt im Untergeschoß der Magistrale zwischen Haus 3 und 4 zur Verfügung:

Mo. - Do.  
8.00 bis 13.00 Uhr  
und 13.30 bis 17.00 Uhr  
Freitag  
8.00 - 13.00 h / 13.30 - 16.00h

Sie finden uns auch in Bad Schwartau und Bad Oldesloe

### Hausnotruf.



**„Da sind wir uns einig!“**

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit.  
Ich will ihre Sicherheit.

**Nordpool.**  
Service-Netzwerk Dithmarschen

### Lange gut leben.

**Sicherheit auf dem neuesten Stand. Zu Hause und unterwegs.** Schnellstmögliche, professionelle Hilfe auf Knopfdruck, jeden Tag, rund um die Uhr. Ob beim Ausrutscher zu Hause unter der Dusche oder bei »der großen Runde« mit dem Hund am Deich – mit dem Hausnotruf und dem Mobilruf vom Deutschen Rotes Kreuz sind Sie jederzeit bei einem Notfall in besten Händen. Selbst wenn Sie selbst nicht sprechen können, kommt die Hilfe schnell zu Ihnen. Wäre das nicht einfach ein gutes Gefühl – für Sie und Ihre Familie?

Infos unter: **0180 365 0180** Festnetzpreis 9 ct./min;  
Mobilfunkpreise maximal 42 ct./min.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

### Mobilruf.



**„Darauf ist Verlass.“**

**„Ruft nicht nur an  
– hoff auch Hilfe.“**

## Wie geht's weiter nach einem Krankenhausaufenthalt?

lichen Gründen vorziehen, bieten viele Krankenhäuser selbst ambulante Leistungen an. In Neustadt ist das die Schön-Klinik, Am Kiebitzberg 10. Aber auch das AMEOS Klinikum Neustadt hat eine Psychiatrische Institutsambulanz. Der Grundsatz „Rehabilitation vor Pflege“ ist zwar gesetzlich verankert, erfordert aber ein ausreichendes Angebot zur Fortsetzung der in der Klinik begonnenen Behandlung. Da viele ältere Menschen bei einer Rehabilitation auf die Hilfe ihrer Angehörigen angewiesen sind, muss eine Reha-Klinik für die Bedürfnisse beider Parteien eingerichtet sein.

[www.medmonitor.de](http://www.medmonitor.de)

[www.rehadat.de](http://www.rehadat.de)

### Individuelle Hilfen und besondere Notlagen

#### • Sozialdienst im Krankenhaus

Dieser ist Ansprechpartner bei allen Anschlussheilbehandlungen, Heimunterbringungen und sozialen Problemstellungen. Der Sozialdienst ist Bindeglied zwischen den Patienten, Angehörigen, Ärzten, Pflegepersonal, Hausärzten, Heimen, Rehabilitationskliniken, Krankenkassen, sozialen



Einrichtungen, Beratungsstellen und sonstigen am Entlassungsprozess beteiligten Personen. Sozialberatung ist eine weitreichende Unterstützung für Patienten und deren Angehörige.

#### • Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung können Sie schon als gesunder Mensch festlegen, dass Sie zum Beispiel keine lebensverlängernden Maßnahmen wünschen, wenn ein leidvolles Sterben unvermeidbar ist. Diese Verfügung ist seit dem 1. September 2009 durch eine gesetzliche Regelung bindend für die behandelnden Ärzte. Sie muss in schriftlicher Form vorliegen, aber nicht beglaubigt werden

#### • Vorsorgevollmacht

Sie wird ausgestellt auf eine Person Ihres Vertrauens. Für den Fall, dass Sie in Situationen kommen, in denen Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können, beispielsweise im Falle eines Komas oder bei einer demenziellen Erkrankung, kann diese Vertrauensperson in Ihrem Namen agieren.

- /// TESTAMENTE
- /// VORSORGEVOLLMACHTEN
- /// PATIENTENVERFÜGUNGEN

**STEPHAN VIEREGGE**

Fachanwalt für Erbrecht

**VIEREGGE · RIECKEN · SEIBEL**  
**RECHTSANWÄLTE · NOTARE · FACHANWÄLTE**

WASCHGRABENALLEE 4 · 23730 NEUSTADT  
 TEL. 0 45 61 / 39 51-0

## Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Nach einem Krankenhausaufenthalt ist vieles nicht mehr so, wie es vorher einmal war. Manchmal zeichnet sich bereits bei der Entlassung ab, dass der Patient über längere Zeit oder gar auf Dauer hilfe- und pflegebedürftig sein wird. Dennoch ist es nur natürlich, wenn der ältere Mensch nicht unbedingt in eine Pflegeeinrichtung umziehen möchte. In diesem Fall sind die Angehörigen gefordert, die Pflegesituation in häuslicher Umgebung zu arrangieren. In jedem Fall können Sie als Angehörige mit der professionellen Unterstützung von Pflegefachkräften und sozialen Diensten rechnen, die Ihnen bei der Beantragung finanzieller Unterstützung behilflich sind.

### Rechtliche Regelungen

- **Pflegezeitgesetz**

Berufstätige Angehörige sind seit dem 1. Juli 2008 dazu berechtigt, bei Eintritt von Pflegebedürftigkeit eine zehntägige Auszeit zu nehmen, um auf die veränderte Situation angemessen reagieren zu können. Wenn noch keine Betriebsvereinbarung dazu vorliegt, müssen Sie vorläufig in Kauf nehmen, dass die Zeit wie „unbezahlter Urlaub“ mit Freistellung von der Arbeit unter Lohnverzicht vom Arbeitgeber gewertet wird.

[www.pflegezeitgesetz.de](http://www.pflegezeitgesetz.de)

- **Verhinderungspflege**

Ein neuer Zusatz im Pflegegesetz regelt nun die Versorgung Ihres Angehörigen, falls einmal ein Engpass durch einen Krankheitsfall oder wegen Abwesenheit aus persönlichen Gründen eintreten sollte. Sie haben in diesem Fall jetzt

bereits nach einem halben Jahr Anspruch auf Finanzierung pflegerischer Unterstützung durch eine ambulante Pflege.

- **Feststellung der Pflegebedürftigkeit**

Nach Einreichen eines entsprechenden Antrages machen sich Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes im Auftrag der Krankenkasse dazu vor Ort ein Bild des Gesundheitszustandes des Patienten, um dann über die Pflegestufe und die zu erbringenden Leistungen zu entscheiden.

### Die Pflegeversicherung

Mitglieder der Pflegeklasse (Krankenkasse) erhalten bei Vorliegen einer voraussichtlichen sechsmonatigen Pflegebedürftigkeit, was durch den medizinischen Dienst der Pflegekassen festgestellt wird, Leistungen der Pflegekasse. Diese Leistungen der Pflegeversicherung müssen durch die Versicherten bei der Pflegekasse beantragt werden. Dabei werden die Pflegestufen festgelegt.

- **Pflegestufe 0**

Auch Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, die noch nicht die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegestufe I erfüllen, haben mit Inkrafttreten der Pflegereform einen Anspruch auf einen Betreuungsbeitrag. Man spricht hier von der sogenannten „Pflegestufe 0“.

- **Pflegestufe I – Erhebliche Pflegebedürftigkeit**

Erhebliche Pflegebedürftigkeit liegt vor bei einem mindestens einmal täglich erforderlichen Hilfebedarf bei mindestens zwei Verrichtungen aus einem oder mehreren Bereichen der

## Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität). Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt werden. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens 90 Minuten betragen, wobei auf die Grundpflege mehr als 45 Minuten entfallen müssen.

### Pflegestufe II – Schwerpflegebedürftigkeit

Schwerpflegebedürftigkeit liegt vor bei einem mindestens dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten erforderlichen Hilfebedarf bei der Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität). Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt werden. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens drei Stunden betragen, wobei auf die Grundpflege mindestens zwei Stunden entfallen.

### Pflegestufe III – Schwerstpflegebedürftigkeit

Schwerstpflegebedürftigkeit liegt vor, wenn der Hilfebedarf so groß ist, dass er jederzeit gegeben ist und Tag und Nacht anfällt (Rund-um-die-Uhr). Zusätzlich muss die pflegebedürftige Per-

son mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigen. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens fünf Stunden betragen, wobei auf die Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität) mindestens vier Stunden entfallen müssen.

Kostenlose Auskunft zur Pflegeversicherung erhalten Sie über das Bürgertelefon montags bis donnerstags von 8.00 bis 20.00 Uhr unter der Nummer 0800 1919190 oder direkt am Ort und ganz persönlich und vertraulich jeden Dienstag im Rathaus, Zimmer 12 um 10.00 Uhr.

## Pflegeformen

### • Tagespflege

Die Tagespflege bietet tagsüber die umfassende Versorgung einer vollstationären Einrichtung. Der Abend und die Nacht wird dann wieder im Kreis der Familie verbracht. Die Tagespflege kann sowohl nur an einzelnen Tagen als auch an allen Werktagen genutzt werden.



**Betreuungsverein  
Ostholstein e.V.**  
im DRK - Kreisverband Ostholstein e.V. 

Hilfe und Beratung im Rahmen der gesetzl. Betreuung.  
Vorsorgevollmacht · Betreuungsverfügung · Patientenverfügung

**Tel. 0 45 21 80 03 31**  
[www.betreuungsverein-oh.de](http://www.betreuungsverein-oh.de)



**Krankenpflege  
Zu Hause**

**Ambulanter Pflegedienst  
Grit Seefeldt**

23730 Merkendorf · Kortenkamp 7  
Tel.: 0 45 61 / 50 20 0



- **Kurzzeitpflege**

Bei einer Kurzzeitpflege in Alten- und Pflegeeinrichtungen kann das Angebot einer qualifizierten Pflege in einer vollstationären Einrichtung bis zu vier Wochen genutzt werden.

- **Pflegestützpunkte**

Ältere Menschen, die Hilfe und Pflege brauchen, sowie ihre Angehörigen haben hier eine zentrale Anlaufstelle vor Ort. Hier erhalten Sie jeden Dienstag im Rathaus, Zimmer 12 um 10.00 Uhr umfassend individuelle Beratung und Unterstützung.

## Pflegeheime

### Wie finde ich ein passendes Pflegeheim?

Diese Frage stellt sich irgendwann jedem, der über einen Einzug in eine stationäre Einrichtung nachdenkt. Die Auswahl ist groß – doch nach welchen Kriterien soll man entscheiden? Im Folgenden haben wir einige Anregungen für Sie:

1. Im Internet finden Sie nicht nur die Adressen der Einrichtungen in Ihrer Nähe, sondern auch die Noten, die der Medizinische Dienst der Krankenkassen den Häusern gegeben hat. Auf Seiten wie [www.aok-pflegeheimnavigator.de](http://www.aok-pflegeheimnavigator.de) oder [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de) können Sie sich leicht die Pflege-Transparenzberichte ansehen. Die Notenvergabe ist dabei wie aus der Schulzeit bekannt: die beste Note ist eine 1, die schlechteste eine 5. Auf diese Weise können Sie sich schon einmal einen groben Überblick verschaffen.
2. Natürlich geht nichts über einen persönlichen Besuch in den Einrichtungen Ihrer Wahl. Vereinbaren Sie vorher ei-

nen Termin, damit auch ausreichend Zeit ist, um Fragen zu stellen. Normalerweise wird man Ihnen eine Hausbesichtigung und ein beratendes Gespräch anbieten. Natürlich werden Sie bei der Hausbesichtigung auf selbstverständliche Dinge wie Sauberkeit, helle Räume, Zimmergrößen und die Einrichtung achten. Aber verlieren Sie das Geschehen im Hintergrund nicht aus den Augen: Wie sprechen die Mitarbeiter dort mit den Bewohnern? Sind der Tonfall und der Umgang auch freundlich und zugewandt, wenn Sie nicht in direkter Nähe sind?



## Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

3. Notieren Sie sich vorher alle Fragen, die Sie in dem Gespräch vor Ort gerne klären möchten. Interessant können zum Beispiel folgende Punkte sein:
- Dürfen eigene Möbel mitgebracht werden?
  - Wie sieht es mit Haustieren aus?

- Gibt es Besuchszeiten oder dürfen Gäste zeitlich unbegrenzt kommen?
  - Wird ein Wahlessen angeboten?
  - Welche Angebote für die Tagesgestaltung und Beschäftigung gibt es?
  - Werden Feste und Ausflüge angeboten?
  - Bietet das Haus Zusatzleistungen an? Falls ja, zu welchem Preis?
  - Sind Haus und Garten rollstuhlgerecht?
  - Wie viele Mitarbeiter/innen sind tagsüber und nachts im Haus?
  - Ist die Verkehrsanbindungen gut?
4. Suchen Sie sich die Einrichtungen Ihrer Wahl rechtzeitig aus! Es ist natürlich kein schöner Gedanke, in ein Pflegeheim ziehen zu müssen – jeder wäre lieber gesund zuhause. Aber niemand weiß, was in der Zukunft wartet. Es ist besser, auf alles vorbereitet zu sein. Daher: entscheiden Sie selbst, dann müssen Sie im Notfall nicht mit den Entscheidungen anderer leben. Nur Sie allein wissen, was Ihnen am Wichtigsten ist und wo Sie sich am wohlsten fühlen. Darum überlassen Sie so wichtige Entscheidungen nicht anderen, sondern legen Sie eine Liste an mit den Häusern, die Ihnen zusagen.

### Wäsche-Kessel Oldenburg



Schuhstraße 64

23758 Oldenburg

Inh. Wolfgang Franzmann

Tel.: 04361/5100077

Fax: 04361/5100076

Mobil: 0162/5887649



– Für privat und gewerblich –

Wäscherei  
Reinigung  
Leihwäsche

#### DANA-Pflegeheim am Kiebitzberg

Am Kiebitzberg 7, 23730 Neustadt in Holstein

Telefon: 04561 525-100

[www.dana-gmbh.de](http://www.dana-gmbh.de)

#### DRK Pflegezentrum Am Mühlenblick

Mühlenblick 2, 23730 Neustadt in Holstein

Telefon: 04561 5147-0

[www.drk-neustadt-ostsee.de](http://www.drk-neustadt-ostsee.de)

Neustadt

in Holstein

### **Gerontopsychiatrisches Alten- und Pflegeheim Jürgen-Heinrich Muus GmbH**

Sierksdorfer Straße 61, 23730 Neustadt in Holstein

Telefon: 04561 6063

[www.muus-gmbh.de](http://www.muus-gmbh.de)

### **Haus Ostseeblick Sierksdorf Pflegeheim Mölln GmbH**

Bergfried 1, 23730 Sierksdorf

Telefon: 04563 4737-0

[www.haus-ostseeblick-sierksdorf.de](http://www.haus-ostseeblick-sierksdorf.de)

### **Ostseeresidenz betreutes Wohnen**

Haakengraben 3, 23730 Neustadt in Holstein

Telefon: 04561 559205

### **Alten- und Pflegeheim Seehof Seniorenpension Loretta Kühl und Gisela Ehrig**

23730 Neustadt in Holstein

Telefon: 04561 71140

## **Hilfe für Angehörige**

### **• Erholungsmaßnahmen für pflegende Angehörige**

Zunehmend häufiger bestehen Angebote, bei denen die Angehörigen mit ihrem Pflegebedürftigen gemeinsam wegfahren und durch unterschiedliche Angebote teilweise getrennt entspannen können.

### **• Gesprächskreise**

Der persönliche Austausch mit Menschen in vergleichbaren Situationen kann entlastend wirken und eine sehr große gegenseitige Unterstützung bieten. Dabei lernen Sie, die Probleme des Alltags aus anderen Perspektiven zu beleuchten, neue Lösungswege zu entdecken und die Energie wieder aufzuladen, die Sie für den Erhalt der eigenen Handlungsfähigkeit brauchen.



## Ambulante und medizinische Versorgung

Das Gesundheitssystem steht vor allem durch den stetigen Wandel der Gesellschaft unter einem enormen Reformdruck. Mit jedem Modernisierungsschritt gehen Verbesserungen in der Qualität der medizinischen Leistungen, mehr Wahlfreiheit, aber auch eine höhere Kostenbeteiligung für den Patienten einher.

### Die gesetzlichen Regelungen im Überblick

#### • Regelungen rund um die Krankenkasse

Mit den so genannten **Wahltarifen** können den Patienten in verschiedenen Bereichen Vorteile eingeräumt werden. So müssen von den Kassen nun zum Beispiel Tarife für chronisch Kranke oder für Mitglieder, die sich lieber ambulant statt stationär versorgen lassen wollen, angeboten werden. Private Krankenversicherungen müssen einen so genannten **Basistarif** ohne persönliche Risikozuschläge anbieten, der dem Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung entspricht.

Zum Ausgleich der unterschiedlich hohen Belastungen der verschiedenen gesetzlichen Krankenversicherungen wurde bereits 1994 der Risikostrukturausgleich (RSA) eingeführt. 2009 wurde dazu der **Gesundheitsfond** aus den Beiträgen der gesetzlichen Krankenversicherung eingerichtet, der so genannte morbiditätsorientierte RSA.

Wie bereits für die Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung bestimmt der Gesetzgeber zukünftig die Höhe eines **einheitlichen Beitragssatzes** zur gesetzlichen Krankenversicherung. Ab 1. Januar 2009 beträgt er 15,5 Prozent vom Brutto-Einkommen. Versicherungspflichtige Rentner

zahlen einen Anteil von 8,2 Prozent der Brutto-Rente, da für sie der Arbeitgeberanteil und der zusätzliche Beitragssatz von 0,9 Prozent entfallen.

#### • Das Arzneimittelrecht

Die Ansprüche auf Auskunft durch die Pharmaindustrie und die Rechtsposition des Patienten haben sich bei Gesundheitsschädigungen verbessert. Als klagender Patient brauchen Sie nicht mehr den Nachweis über direkten Zusammenhang von Medikamenteneinnahme und Gesundheitsschädigung zu erbringen.

#### • Evidenzbasierte Medizin

Sie haben ein Recht darauf, dass die Auswahl von Diagnosemethoden und Therapieentscheidungen sowohl nach Erfahrungswissen als auch nach den modernsten Erkenntnissen medizinischer Forschung erfolgen. Zudem haben Sie ein Anrecht auf verständliche Aufklärung über die diagnostizierte Erkrankung sowie über die gewählte Behandlungsform und deren Risiken.

### Ambulante Versorgungsmöglichkeiten

#### • Hilfe bei Seh- und Hörschwäche

Eine diagnostische Abklärung einer Sehschwäche beim Augenarzt sollte jeder Behandlung und Einnahme von Medikamenten vorweggehen. Keinesfalls sollten Sie nachlassende Sehfähigkeit einfach als altersbedingt hinnehmen. Die Operation am „grauen Star“ gehört bereits zu den Routineeingriffen, die standardmäßig ambulant beim Augenarzt durchgeführt wird.



Bei Hörschwächen bietet die moderne Technik heute sehr effektive Hörgeräte und Hörhilfen an, über die der Hörakustiker fachkundig berät. Viele Modelle fallen auch optisch nicht mehr negativ auf.

- **Integrierte Versorgung**

Der Begriff bezeichnet die erfolgreiche Abstimmung eines Behandlungsprogramms auf Erkrankungen, die komplexe Behandlungen von Krankenhaus, Rehabilitationseinrichtung und niedergelassenen Ärzten erforderlich machen. Beispiele dafür sind Depressionen, Bandscheibenvorfälle sowie Hüft- und Kniegelenkoperationen.

- **Chronikerprogramme**

Behandlungskonzepte nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen für chronisch kranke Patienten können

freiwillig zwischen dem Patienten, dem Arzt bzw. Therapeuten und der Krankenkasse abgestimmt werden.

- **Versandapotheke**

Seit dem 1. Januar 2004 ist der Versandhandel von Arzneimitteln in Deutschland erlaubt. Versandapotheken unterliegen genau wie die „normalen“ Apotheken der Apothekenaufsicht.

- **Apotheke vor Ort**

Der zweite große Ansprechpartner in Sachen Medikamenten ist nach dem Hausarzt natürlich der Apotheker vor Ort.

Im Gegensatz zu einer Versandapotheke erhalten Sie hier eine kompetente und einfühlsame Beratung des geschulten Personals.

**SEESTERN APOTHEKE**  
mit Sanitätsabteilung

**Treffpunkt für Gesundheit und Lebensqualität**

Dr. Ralf Ingmar Stolley  
Brückstr. 11 · 23730 Neustadt

☎ 41 71, 45 31 · Fax 44 06  
Freecall 08 00-73 37 83 76  
[www.seestern-apo.de](http://www.seestern-apo.de)

**Linddä**  
Die Apothekengruppe

**diabetes life**

**藥** TCM  
Traditionelle  
chin. Medizin

**Gute Gesundheit mit Bonus-Preis-Garantie**

## Was tun bei Demenz?

Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache mit der Zeit immer schlechter funktionieren.

Eine frühzeitige Diagnose bedeutet für den Patienten einen Zeitgewinn. Im günstigen Fall kann durch Medikamenteneinnahme der Krankheitsverlauf verlangsamt und dadurch noch für viele Jahre Lebensqualität gewonnen werden.

Sowohl die Demenzerkrankung als auch die Depression erfordern fachärztliche Betreuung wie auch ein verlässliches persönliches Umfeld des Betroffenen. Wenn die krankheitsbedingten Probleme im Alltag von den Angehörigen nicht mehr beherrscht werden, sollte über die Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung nachgedacht werden.

► Über die Service-Nummer 0180 171017 können Sie sich als Betroffener, Angehöriger und Ratsuchender bundesweit von der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft für 9 Cent pro Minute qualifiziert beraten lassen.

### Rechtliche Vorschriften und stationäre Einrichtungen

Die folgenden Absätze gehen speziell auf die Änderungen des rechtlichen Rahmens und auf die Angebote ein, die sich auf die Unterstützung von Demenzkranken und ihren Familien spezialisiert haben.

#### • Die Pflegereform

Am 1. Juli 2008 ist das Gesetz zur Weiterentwicklung der Pflegeversicherung (PfVG) in Kraft getreten, das den Betreu-

ungsaufwand für Demenzkranke und andere Menschen mit einem besonderen Betreuungsbedarf jetzt stärker berücksichtigt, als es seit der Einführung der Pflegeversicherung jahrelang der Fall war.

#### • Feststellung zusätzlichen Betreuungsbedarfs

Seit 2002 werden die Kosten zusätzlicher Betreuungsleistungen für demenzkranke Pflegebedürftige durch die Pflegekassen übernommen. Die Richtlinien zur Feststellung des Hilfebedarfs von Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz wurden 2008 dahingehend überarbeitet, dass Leistungen auch für diejenigen möglich sind, bei denen der zeitliche Aufwand für Grund- und Behandlungspflege als zu gering für die Einstufung als „pflegebedürftig“ erfasst wurde.

#### • Pflegestützpunkte

Seit 2009 werden in vielen Städten durch die Pflegekassen Pflegestützpunkte errichtet, um dort den Beratungsanspruch eines chronisch kranken oder behinderten, hilfebedürftigen Menschen gewährleisten zu können. Seit dem 1. Januar 2009 hat jeder, der einen Antrag auf Leistungen an die Pflegekasse stellt, unabhängig von der Bewilligung des Antrags, ein Recht auf umfassende persönliche Beratung vor Ort.

#### • Neue Wohnkonzepte

Traditionelle Pflegekonzepte bieten nur bedingt den nötigen Rahmen für die besonderen Bedürfnisse von Demenzkranken, zu denen der hohe Bewegungsdrang gehört, der wiederum Zwischenmahlzeiten erfordert, die nötige Flüssigkeitszufuhr erschwert und ein hohes Sturzrisiko birgt. Daher setzen neue Wohnkonzepte für Demenzkranke auf einen

# wenn



... ein älterer Mensch sich nicht mehr allein pflegen kann,

... sich durch Alter oder Erkrankung die Psyche verändert,

... eine spezialisierte Pflege notwendig ist,

... dann bieten die Einrichtungen der AMEOS Fachpflege in Neustadt Hilfe.

- Gerontopsychiatrische Fachpflege
- Fachpflege für Menschen mit geistiger Behinderung
- Fachpflege für Menschen mit seelischer Behinderung und/oder Suchtfolgeerkrankung

Unsere Fachpflegeeinrichtungen bieten ein breites Spektrum und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein. Eine Fachärztliche Versorgung rund-um-die-Uhr sowie geschützte Wohnbereiche ergänzen unsere Leistungen.

Für Ihre Fragen steht gern Astrid Boll zur Verfügung:  
**Tel. (04561) 611-5554**



## Was tun bei Demenz?

ruhigeren Rahmen in einer familienähnlichen Gruppengröße und die Einbindung von Angehörigen und Betreuungspersonal.

**Ambulant betreute Wohngemeinschaften** unterscheiden sich von der Hausgemeinschaft durch den (Einzel-/Gruppen-) Mietvertrag, der durch einen Vertrag mit einem ambulanten Pflegedienst ergänzt wird. Es gibt wie beim „Betreuten Wohnen“ Grund- und Wahlleistungen, die ausdifferenziert im Vertrag aufgenommen werden müssen.

Bei einer **Hausgemeinschaft** wird einer Großfamilie ähnlich der Tagesablauf mit alltagsnahen Beschäftigungen verbracht. An der Planung der Beschäftigungs- und Freizeitangebote sind in der Regel Fachpersonal (Pflegefachkräfte, Sozio- und Ergotherapeuten) und Angehörige beteiligt, in der Organisation und Durchführung dann auch das Betreuungspersonal.

- **Unterstützung in geriatrischen Abteilungen**

Demenz ist bislang nicht heilbar, aber medikamentöse Hilfen in einem frühen Stadium können das Niveau der Hirnleistung über einen ungewissen Zeitraum hoch halten. Viele Kliniken bieten nach der Diagnose der Krankheit entsprechende Therapien an.

- **Niederschwellige Angebote**

werden frei zugängliche Dienstleistungen genannt, die ganz unkompliziert, ohne Formalien und hohen Kostenaufwand von jedermann in Anspruch genommen werden können. Der Begriff wird im Zusammenhang mit Hilfen bei Demenzerkrankung genutzt, um Angebote wie Beratung, Selbsthilfegruppen, offene Vorträge, Gesprächskreise, Besuchs- und Betreuungsdienste zusammenzufassen.





## Den letzten Weg in Würde gehen

Jeder von uns macht früher oder später die Erfahrung, dass das Leben endlich ist. In solchen schweren Zeiten ist es besonders hart, sich mit den bürokratischen Regelungen rund um den Tod zu beschäftigen. An dieser Stelle möchten wir Ihnen ein wenig helfen, Ihnen die richtigen Ansprechpartner nennen und Sie mit den verwaltungstechnischen Schritten vertraut machen, die auf einen Trauerfall folgen.

Sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen ist nach wie vor für viele Menschen ein unvorstellbarer Gedanke, den sie weit von sich schieben. Gerade darum werden allerdings oft die letzten persönlichen Angelegenheiten nicht im Sinne des Verstorbenen geregelt.

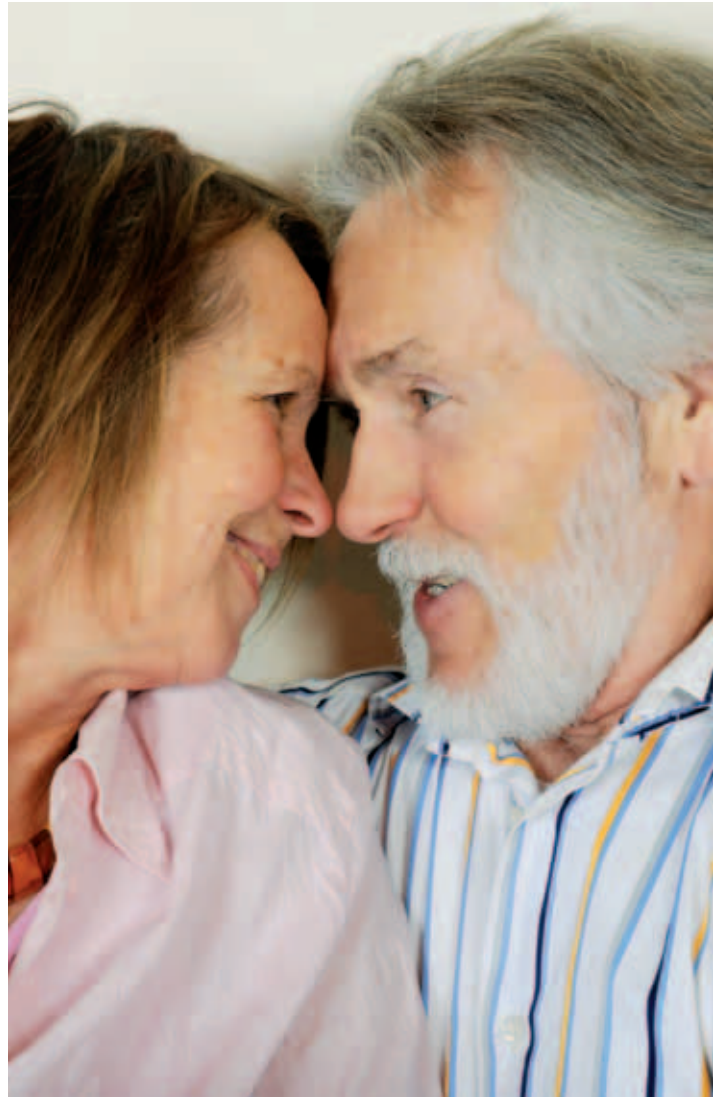
### Medizinische Betreuung

#### • Palliativmedizinische Stationen

Die Patienten erhalten neben einer schlichten Behandlung der Krankheitssymptome hinaus menschliche und psychologische Zuwendung sowie spirituellen Beistand. Im Gegensatz zu Hospizen soll auf Palliativstationen für eine Stabilisierung der Krankheitssymptome Sorge getragen werden, um die Entlassung in die familiäre Umgebung zu ermöglichen.

#### • Hospizpflege

Der Begriff bezeichnet die spezielle Betreuung und pflegerische Versorgung von Schwerstkranken, die dem Tod nahe sind. Im Vordergrund der Hospizpflege stehen die Erhaltung der Lebensqualität, die Wünsche und das Befinden des Patienten.



# Den letzten Weg in Würde gehen

## Rechtliche Rahmenbedingungen

### • Bestattungsvorsorge-Vertrag

In diesem Vertrag können jederzeit Festlegungen zur eigenen Bestattung mit einem Bestattungsunternehmen getroffen

ERD-, FEUER-, SEE-, FRIEDWALDBESTATTUNGEN

**Bestattungshaus Mielke**  
Ein Unternehmen durch Familientradition geprägt

Priesterkoppel 1  
23730 Neustadt i.H.  
Tel. 0 45 61 510 10  
[www.bestattungshaus-mielke.de](http://www.bestattungshaus-mielke.de)

### Welche Unterlagen werden im Trauerfall benötigt ?

Die nachstehenden Unterlagen sollten leicht auffindbar sein. Sinnvoll wäre es sicherlich, sie unmittelbar in der Nähe Ihres Vorsorgeordners zu platzieren. Sollten Ihre Unterlagen nicht vollständig sein, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und helfen Ihnen, bei der Beschaffung der fehlenden Unterlagen.

- Personalausweis
- Geburtsurkunde (bei Ledigen)
- Heiratsurkunde oder Familienbuchauszug
- Stammbuch
- Ggf. Sterbeurkunde des Ehepartners
- Scheidungsurteil rechtskräftig (bei Geschiedenen)
- Krankenkassenkarte
- Rentenbescheid / Rentenvers. Nr.
- Graburkunde (wenn eine Grabstelle vorhanden ist)
- Versicherungspolizen / Sterbegeldversicherung (Original)
- Bestattungsvorsorgevertrag (wenn einer besteht)

werden, um die trauernden Angehörigen zu entlasten. Weitere Informationen erhalten Sie bei den Bestattern in Neustadt (Fa. Mielke und Fa. Rütting).

### • Testament

Im Testament sind die Wünsche des Erblassers zu seinem Erbe festgelegt. Einige formale Regeln für die Gültigkeit bzw. Verbindlichkeit müssen eingehalten werden. In eher komplizierten Erbschaftsangelegenheiten sollte ein Rechtsanwalt mit der Erstellung des Testaments beauftragt werden. Die Hinterlegung beim Nachlassgericht ist empfehlenswert.

## → INFO

### Was ist im Sterbefall zu tun?

- Zunächst wird der Arzt benachrichtigt, um den Tod amtlich festzustellen und den Totenschein auszustellen.
- Die nächsten Angehörigen werden unterrichtet.
- Ein Bestattungsinstitut wird mit der Beerdigung beauftragt bzw. bei Vorliegen einer entsprechenden Vorsorgevereinbarung vom Ableben in Kenntnis gesetzt.
- Je nach Glaubensbekenntnis meldet das Bestattungsinstitut die Beerdigung bei der Kirche und der Verwaltung des gewünschten Friedhofs an.
- Über den Tod werden die Versicherungen des Verstorbenen benachrichtigt, insbesondere die Renten-, Lebens- und Krankenversicherung.
- Wurde ein Testament hinterlassen, wird dieses beim Nachlassgericht vorgelegt.
- Die Todesanzeige wird aufgegeben.
- Die vertraglichen Bindungen des Verstorbenen werden aufgelöst.

# Begräbniswald



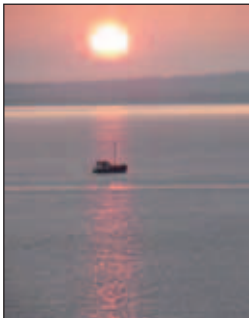
Tel. 0 45 51 / 95 98 65

[www.ruheforst-ostseekueste.de](http://www.ruheforst-ostseekueste.de)

## In wunderschöner Landschaft liegt der RuheForst Ostseeküste/Brodau

direkt am Steilufer der Ostsee. Hundertjährige Buchen und Eichen strecken ihre üppigen Kronen 25 m über das Steilufer majestätisch in die Weite des Himmels. In dem RuheForst befinden sich zahlreiche RuheBiotope. Diese Flächen, durch einen Baum oder ein anderes Naturdenkmal geprägt, können als letzte Ruhestätte ausgewählt werden. Hier ist es möglich, einzelne Personen oder Familien beizusetzen. Trauerzeremonien können individuell gestaltet werden. Regelmäßig kostenlose Waldführungen.

Keine Pflege · Auf Lebenszeit auswählen · Andachtsplatz  
Eintragung im Biotopregister



### Beistand am Lebensende e.V. Ambulanter Hospizdienst

Eutiner Straße 13  
23730 Neustadt in Holstein  
Telefon: 04561 – 5130258  
Mobil: 0178 – 6969503  
Telefax: 04561 – 7149898  
[info@beistand-am-lebensende.de](mailto:info@beistand-am-lebensende.de)

Bürozeiten:  
Mo. und Do. von 9.00 – 12.00 Uhr

### GÄRTNEREI HAMER GbR

**Gärtnerei Hamer GbR**  
Hans und Heiko Hamer  
Milchstraße 23  
23730 Altenkrempe  
Tel. 0 45 61 / 88 39  
Fax 0 45 61 / 39 56 11  
E-Mail: [gaertnerei-hamer@t-online.de](mailto:gaertnerei-hamer@t-online.de)

- Trauerfloristik
- Topf- und Schnittblumen
- Dekoration
- Grabpflege
- Balkon- und Beetpflanzen
- Baumschulware – Stauden
- Gartenanpflanzungen und -pflege

## IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Stadt Neustadt in Holstein. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Stadt Neustadt in Holstein entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie

Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Fotos:  
Grafik Design Holtz: Titelfoto  
Fotostudio Kiel Ines Matz  
Seiten 9, 12, 13, 18, 24, 29, 34, 35  
Rosemarie Coordes:  
Seiten 2 oben, 5, 7

**mediaprint infoverlag gmbh**  
Lechstraße 2, D-86415 Mering  
Tel. +49 (0) 8233 384-0  
Fax +49 (0) 8233 384-103  
[info@mediaprint.info](mailto:info@mediaprint.info)

[www.mediaprint.info](http://www.mediaprint.info)  
[www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de)  
[www.mediaprint.tv](http://www.mediaprint.tv)

23730057 / 1. Auflage / 2011

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ WERBEMITTEL

**mediaprint**  
infoverlag







# Sana Kliniken Ostholstein – medizinisch, menschlich, modern.

## Sana Klinik Eutin

Hospitalstraße 22, Eutin  
Telefon 04521/787-0

- Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie
- Unfall- und orthopädische Chirurgie
- Hand- und Mikrochirurgie
- Gefäßchirurgie und Phlebologie
- Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Nephrologie
- Kardiologie und Internistische Intensivmedizin
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Neugeborene, Kinder- und Jugendmedizin
- Anästhesiologie und Schmerzmedizin
- Onkologische Tagesklinik und Brustzentrum
- CT, MRT (Praxisbetrieb), Dialyse, Physikalische Therapie
- Belegärzte HNO, Urologie

## Sana Klinik Oldenburg

Mühlenkamp 5, Oldenburg i. Holst.  
Telefon 04361/513-0

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Unfall- und orthopädische Chirurgie
- Hand- und Mikrochirurgie
- Gefäßchirurgie
- Innere Medizin
  - Onkologische Praxis
  - Pneumologie und Allergologie mit Ambulanz
  - Diabetes-Schulungszentrum und -Ambulanz
  - Rheuma-Ambulanz
  - Schlaflabor
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Anästhesiologie und Schmerzmedizin
- Physikalische Therapie
- Belegärzte Dermatologie, HNO, Urologie

Sana Kliniken Ostholstein GmbH

[info@sana-oh.de](mailto:info@sana-oh.de) | [www.sana-oh.de](http://www.sana-oh.de)