Ein Leben lang zu Hause wohnen

im Landkreis Diepholz

ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V.
im Landkreis Diepholz

www.total-lokal.de barrierefrei
mediaprint infoverlag

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Senioren Wohngemeinschaft

mit Komfort & Ambiente

Hof 12 Eichen
Familie Funke

Hof 12 Eichen

Familie Funke
Telefon: 04243 97055-33
Wildeshäuser Str. 28
27239 Twistringen
www.hof12eichen.de
info@hof12eichen.de

Geborgenheit mit

„In unserer Senioren Wohngemeinschaft geht es in erster Linie um gegenseitige Unterstützung, um Nähe und Geborgenheit."

Johannes Funke

Unsere Lebensgemeinschaft bietet neun barrierefreie Wohnungen mit EBK, ca. 70 Quadratmeter plus Terrasse für 673 Euro Kaltmiete / Monat.

Unser Grundserviceleistungspaket kostest 39 Euro / Monat und umfasst zum Beispiel Fahrten zum Arzt, Apotheke und Krankenhaus, Lebensmittel- und Getränkeeinkauf, Teilnahme an externen Veranstaltungen und vieles mehr.

Unser Serviceteam steht den Bewohnern mit Rat und Tat zur Seite. Bei möglicher Pflegebedürftigkeit steht unseren Mietern ein hauseigener Pflegeberater zur Seite, der auf Wunsch individuelle Pflegemodelle erarbeitet und auch organisatorisch begleitet (zum Beispiel Anträge auf Leistungen der Pflegeversicherung).

Bei Pflegebedürftigkeit können unsere Bewohner – wenn die medizinische Versorgung gesichert werden kann – auf Hof „12 Eichen" bis zu ihrem Lebensende leben. Über die Pflege im Alter entscheiden unsere Mieter selbstbestimmt.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und helfen Ihnen gern!

Grußwort

Die ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V. ist ein Verein interessierter Bürgerinnen und Bürger, der sich für aktuelle und zukünftige gesamt-gesellschaftspolitische Themen im Bereich Gesundheit und Pflege im Landkreis Diepholz engagiert und jetzt eine Informationsbroschüre zur Wohnraumanpassung verfasst hat.

Mit der Herausgabe der Informationsbroschüre „Ein Leben lang zu Hause wohnen“ wird betagten Menschen aufgezeigt, wie sie bis ins hohe Alter in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Schon mit wenigen Maßnahmen können Wohnungen und Eigenheime den Bedürfnissen des Alters angepasst werden.

Die Broschüre ist eine Hilfestellung für ältere Menschen, die sich auf ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden vorbereiten möchten.

Dabei zielt die Broschüre nicht nur auf ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen ab, sondern möchte auch Menschen in allen Lebenslagen vermitteln, dass eine seniorengerechte und barrierefreie Wohnung zum Erhalt der eigenständigen Lebensführung beiträgt und die Wohnungs- und Lebensqualität aller Familienmitglieder verbessert.

Allen, die diese Informationsbroschüre lesen, wünsche ich, dass sie hilfreiche Hinweise bekommen und wertvolle Anregungen erhalten.

Diepholz im April 2018

Landkreis Diepholz

C. Bockhop
Landrat

Inhaltsverzeichnis

Grußwort 1

Allgemeine Einführung 3
- Barrierefreies Wohnen 3
- Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht ... 4
- Wohnraumanpassung 4

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen ... 5
- Das Konzept: Ziele und Leistungen 6

Rundgang durch die Räume 9
- Eingang, Treppenhaus und Flur 9
- Küche 11
- Bad, WC 14
- Wohnzimmer 17
- Schlafzimmer 18
- Balkon, Garten 20

Nützliche Hilfsmittel 21

Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme 22
- Hausnotruf 22

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“ 23

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten 26

Sicherheit im häuslichen Umfeld 28
- Sicherung von Haus und Wohnung 28
- Tipps Ihrer Polizei 28

Wohnberatung im Landkreis Diepholz 29
- Senioren- und Pflegestützpunkte im Landkreis Diepholz 29

Alternative Wohnformen 32

Hilfe und Unterstützung 34
- Die Pflegereform 34
- Pflegegrade und Leistungen 37
- Pflegearten 39
- Unterstützung für pflegende Angehörige 40
- Pflegeberatung 40
- Mobilität und Fitness im Alter 42

Notruftafel 44

Branchenverzeichnis U3

U = Umschlagseite

Allgemeine Einführung

In der eigenen Wohnung sollte sowohl die ungehinderte Erreichbarkeit der Räume als auch die uneingeschränkte Nutzbarkeit der Alltagsgegenstände gewährleistet sein. So kann die Wohnung oder das Eigenheim mit gezielten Umbaumaßnahmen seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet werden. Ziel einer solchen Wohnraumanpassung ist in erster Linie der Erhalt oder die Wiedergewinnung der eigenständigen Lebensführung sowie die Verbesserung der Wohnungs- und Lebensqualität.

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit" versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

© mariesacha/Fotolia

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.

Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit.

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Beispielsweise werden mit der Zeit Stufen und sanitäre Anlagen zum Problemfall. Deshalb müssen Sie nicht zwangsläufig ans Umziehen denken. Mit rechtzeitigen Umbaumaßnahmen in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern.

Dafür sorgt zum Beispiel die Installation eines Treppenlifts oder die rutschsichere Ausstattung der Stufen im Treppenhaus. Mehr Sicherheit bieten auch die Anbringung von gut erkennbaren Haltegriffen und Stützstangen oder die Installation von Bewegungsmeldern für den nächtlichen Weg zur Toilette. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass alle Stolperfallen in den Wohnräumen beseitigt werden. Der Einbau von gut erreichbaren Lichtschaltern, das Absenken von Hängeschränken in der Küche und der Umbau der Wanne zu einer stufenlosen Dusche sind ebenso hilfreiche Maßnahmen für den alltäglichen Bedarf in den eigenen vier Wänden.

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sollten Sie anschließend Ihre Pläne mit Ihrem Vermieter besprechen, denn er muss der Wohnungsanpassung zustimmen. Eine Beratung ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenumzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

Ein im weiten Umkreis einmaliges Kompetenzzentrum für Barrierefreies Wohnen gibt es seit Mitte April 2016 an der Berufsbildenden Schule (BBS) Syke. Zum Konzept gehören Beratungen, Schulungen für Auszubildende, Handwerksbetriebe und Pflegepersonal sowie eine große Ausstellung mit Produkten, die für Barrierefreiheit sorgen und so Senioren sowie Menschen mit Behinderungen unterstützen sollen. Auf die Beine gestellt wurde das Projekt vom Verein „Zukunfts-Werkstatt Gesundheit & Pflege e. V." in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Syke und der BBS Syke.

„In Bremen, Ganderkesee, Garrel und Osterholz-Scharmbeck gibt es bereits barrierefrei gestaltete Häuser oder Wohnungen, die als Anschauungsobjekte dienen. Im Landkreis Diepholz gab es ein solches Zentrum bislang noch nicht", erläutert Rita Wegg. Sie ist die Vorsitzende des Vereins ZukunftsWerkstatt. „Mit dem Kompetenzzentrum in Syke schließen wir diese Lücke. Außerdem ist die Einrichtung mit Anbindung an eine Berufsschule meines Wissens deutschlandweit einzigartig", ergänzt sie.

Ein ehemaliger Lichthof des Gebäudes C der BBS Syke wurde für das Zentrum umgebaut, der künftig permanent die Ausstellung sowie die Beratungsstelle beherbergt. Die eigens gebildete, vierköpfige Arbeitsgemeinschaft Kompetenzzentrum, die sich aus den Mitgliedern des Vereins „ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege" rekrutiert, arbeite schon seit Anfang 2015 daran, das außergewöhnliche Projekt zu verwirklichen. „Unzählige Stunden ehrenamtlicher Tätigkeit sind dabei zusammengekommen", schildert sie. Bei den regionalen Handwerksbetrieben, die die Exponate stellen, seien die engagierten Bürger dabei auf offene Ohren und Begeisterung gestoßen. Eine lange Liste mit Ausstellungsstücken wie etwa einem Treppenlift, einem Pflegebett, einem intelligenten Kleiderschrank, Schwellenausgleichssystemen, Türschwellenrampen, barrierefreien Fenstern, einem Hausnotrufsystem und vielem mehr erwartet den Besucher. Dabei werden die Bereiche Wohnen, Sanitär, Möbel, Elektrik, Sicherheit, Alltagsgegenstände sowie pflegerische und orthopädische Hilfsmittel abgedeckt. Glanzpunkt ist ein komplettes, barrierefrei gestaltetes Badezimmer, für das BBS-Schüler aus dem Bereich Zimmerer-Innung extra eine Ausstellungskabine gebaut haben.

„Die Exponate können ausprobiert werden und sollen zeigen, was alles möglich ist. Viele Menschen wissen nämlich gar nicht, wie sehr solche Gegenstände oder Einbauten den Alltag erleichtern", erklärt die Ehrenamtliche. Darüber hinaus würden Anregungen gegeben, wie jeder selbst auf einfache Weise für mehr Sicherheit und Komfort im eigenen Zuhause sorgen könne. „Ein Beispiel dafür ist das Zusammenstellen einer Notfalldose, in der für den Ernstfall Notizen zu Erkrankungen, Kontaktdaten von Angehörigen, Medikamente und sonstige wichtige Dinge untergebracht werden", so Wegg.

Die beiden Dipl.-Ing. (Architektur) Silke Keller und Silvia Tannert und Wohnberaterin Jutta Neumann, die zur Arbeitsgemeinschaft gehören, stehen nach Eröffnung des Kompetenzzentrums für die Beratung bereit – von einfachen Auskünften bis hin zur detaillierten Bauplanung. Auch bei der Antragstellung für staatliche Fördermitteln zum Zweck des barrierefreien Umbaus werden Senioren, Menschen mit Beeinträchtigungen und ihre Angehörigen unterstützt. „Die Erstberatung ist dabei kostenlos", sagt die Vorsitzende der Zukunfts-Werkstatt. Wenn die Fachfrauen bauliche Entwürfe

anfertigen sollen oder zu den Interessenten nach Hause gerufen werden, entstünden jedoch Gebühren. „Bei Pflegebedürftigen übernimmt unter Umständen die Pflegekasse solche Kosten“, gibt Rita Wegg einen Tipp.

Zusätzliche Informationsangebote werden durch Vorträge geschaffen.

Ein weiterer, wichtiger Part der Arbeit im Kompetenzzentrum sind Schulungen für Fachkräfte. Dazu gehören die Auszubildenden, die in der BBS Pflege- oder Handwerksberufe erlernen. Außerdem werden Weiterbildungen für Pflegepersonal, Architekten, Bauplaner und ähnliche Professionen angeboten. Senioren- und Behindertenbeiräte, sozial oder politische engagierte Personen sollen ebenfalls von solchen Schulungen profitieren können. Ergänzend werden Pflegekurse in der Grundpflege, für an Demenz erkrankte Menschen und Schlaganfallpatienten kontinuierlich im Kompetenzzentrum angeboten.

Das Kompetenzzentrum im Gebäude C der BBS Syke Grevenweg 8/Ecke An der Weide ist donnerstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet. Die Ausstellung kann kostenlos besichtigt werden, Termine für Führungen werden nach Absprache vergeben. Gruppen müssten sich anmelden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Konzept: Ziele und Leistungen

Die ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V. hat in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Syke und der Berufsbildenden Schule (BBS) Syke das Kompetenzzentrum – Barrierefreies Wohnen als Dauerausstellung im Gebäude C der BBS, Eingang neben der Sporthalle, Grevenweg 8, eröffnet.

Die Nutzung durch die Senioren- und Pflegestützpunkte, SeniorenServiceBüros, Senioren- und Behindertenbeiräten und Quartiersmanagement im Landkreis Diepholz wird angestrebt.

Das Konzept für **das Kompetenzzentrum – Barrierefreies Wohnen** in der BBS Syke wurde von der ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V. für den Landkreis Diepholz entwickelt.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sowie ein breites Fachpublikum im Landkreis Diepholz.

Die Besucher des Kompetenzzentrums können vor Ort Produkte, technische Hilfsmittel zum barrierefreien Leben sowie bauliche Wohnraumanpassungsmaßnahmen anschauen und ausprobieren und eine individuelle Beratung in Anspruch nehmen.

Das Angebot leistet einen Beitrag zur

- Gleichstellung von Menschen aller Altersklassen und Behinderungen in unserer Gesellschaft.
- Informationsgewinnung über technische Unterstützungssysteme, bauliche Veränderungen und Ausstattungsveränderungen sowie deren Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten
- Bewusstseinsbildung für die Notwendigkeit barrierefreier Lebenswelten.

Das Kompetenzzentrum steht für Beratungs- und Weiterbildungsangebote, die sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzen. Dazu zählen u. a. die Ausstellung, Führungen, Fachvorträge und Schulungen.

Zielgruppen

Betroffene und deren Angehörige, Senioren- und Pflegestützpunkte, SeniorenServiceBüros, Beschäftigte im Pflegebereich, PflegeschülerInnen, Vereine, Verbände, Behinderten- und Seniorenbeiräte, Selbsthilfegruppen, Auszubildenden im Handwerk, HandwerkerInnen, Planer, Architekten, Bauträger und alle Interessierten im Landkreis Diepholz.

Ziele

Das Kompetenzzentrum – Barrierefreies Wohnen unterstützt Menschen jeden Alters bei der Ideenfindung und Umsetzung barrierefreier Wohnumfeldgestaltung.

Folgende Ziele stehen dabei besonders im Vordergrund:

- Sensibilisierung für die Notwendigkeit barrierefreier Lebenswelten
- Aufklärung über Neuentwicklungen, technische Möglichkeiten und deren Umsetzungsformen.
- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit/Quartier
- Erleichterungen in der privaten und professionellen Pflege
- Sensibilisierung für die Bedarfe z. B. älterer, pflegebedürftiger und behinderter Menschen.

Leistungen

Das Angebot bietet allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis Diepholz die Möglichkeit, sich über barrierefreies Wohnen und Bauen zu informieren.

Die Ausstellung leistet mit ihrem Angebot einen Beitrag zur Inklusion von Menschen mit den entsprechenden Bedarfen, von alten und behinderten Menschen bis hin zu jungen Familien, die mit weniger Hürden in ihrem Wohnumfeld leben möchten.

- Ausstellung zum barrierefreien Gestalten der Wohnsituation
- Individuelle Beratung und Planung bei Wohnungsanpassungsmaßnahmen. Die Beratung kann, je nach Wunsch des zu Beratenden, die Planung, Begleitung und Durchführung von Anpassungsmaßnahmen vor Ort, egal ob Mietwohnung oder Eigenheim, beinhalten.
- Begleitung und Organisation bei der Maßnahmendurchführung
- Beratung und Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Informationen zu technischen Einrichtungen und Alltagshilfen für ein selbstständiges Leben zu Hause

sowie
- Führungen durch die Ausstellung
- Schulungen wie z. B. DIN 18040
- Vorträge zu fachspezifischen Themen über z. B. Technische Hilfen im Alltag, das barrierefreie Bad, Finanzierung von Maßnahmen und Hilfsmitteln
- Fortbildungen

Das Angebot stellt eine Schnittstelle zwischen den Bereichen Planen, Bauen und Ausführung durch entsprechende Handwerker dar. Die Beratungen werden neutral und unabhängig durchgeführt. Es werden weder Produkt- noch Firmenempfehlungen ausgesprochen.

Kosten

Beratungen

Die Wohnberatung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen als Erstberatung ist kostenlos.

Weitergehende Beratungen wie Recherchen größeren Umfangs und die Beratung nach Bauplänen, sind kostenpflichtig. Die Beratung kann, je nach Wunsch des zu Beratenden, die Planung, Begleitung und Durchführung von Anpassungsmaßnahmen vor Ort, egal ob Mietwohnung oder Eigenheim, beinhalten. Die Beratung beinhaltet die Erfassung und Beurteilung der Wohn- und Lebenssituation, das Angebot von Lösungsmöglichkeiten, das Einholen von Kostenvoranschlägen mit Prüfung und entsprechender Auswertung, sowie deren Dokumentation.

Für Beratungen, die vor Ort stattfinden oder gewerblich genutzt werden, wird ein Stundensatz von 50,00 Euro zzgl. Fahrtkosten in Höhe von 0,30 Euro je gefahrenen Kilometer angesetzt.

Ab einer Fahrzeit von 30 Minuten wird diese zusätzlich mit einem Stundensatz von 50,00 Euro abgerechnet.

Alle Leistungen seitens der Mitglieder der ZukunftsWerkstatt und externer Referenten erfolgen auf Honorarbasis. Die Honorarabrechnung erfolgt durch Leistungsnachweise (Stundennachweise und Fahrtenbuch).

Führungen

Gruppenführungen durch die barrierefreie Ausstellung mit ausführlicher Erläuterung zu den Produktlösungen in den einzelnen Wohn- und Lebensbereichen, sollen mit max. 10 Personen stattfinden.

Die Führungen werden ca. 1,5 Stunden dauern und es wird eine Pauschale von 90,00 Euro berechnet.

Schulungen und Vorträge

Es sollen Schulungen zu fachspezifischen Themen, wie z. B. DIN 18040 stattfinden. Des Weiteren werden Fachvorträge über z. B. Technische Hilfen im Alltag, das barrierefreie Bad, Finanzierung von Maßnahmen und Hilfsmitteln organisiert.

Für Vorträge und Schulungen wird gegebenenfalls eine Teilnahmegebühr erhoben. Schulungen und Vorträge sind nach Absprache für die BBS kostenfrei. Vorträge von Produkt- und Dienstleistungsanbietern werden honorarfrei durchgeführt.

Kontakt:
ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V.
Dipl.-Ing. (Architektur) Silke Keller
Telefon: 04242 9571290
donnerstags von 10 bis 13 Uhr

Dipl.-Ing. (Architektur) Silvia Tannert
Telefon: 04242 9571290
donnerstags von 10 bis 13 Uhr

Wohnberaterin Jutta Neumann
Telefon: 04242 9571290
donnerstags von 10 bis 13 Uhr

Rita Wegg (1. Vorsitzende)
Telefon: 04203 787700

Mail: kompetenzzentrum@zukunftswerkstatt-diepholz.de
www.kompetenzzentrum-barrierefreieswohnen.de
und www.zukunftswerkstatt-diepholz.de

Rundgang durch die Räume

© Ingo Bartussek/Fotolia

© Ingo Alex/Fotolia

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Der folgende „Rundgang" durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

Eingang, Treppenhaus und Flur

1 Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.

2 Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.

3 **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.

4 **Leuchtende Lichtschalter** können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.

5 Eine **beleuchtete Klingel** ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen der Klingel und den Lichtschaltern kommt.

6 Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m und 1,60 m).

7 Durch die Grundierung von **Türschwellen** werden mögliche Stolperfallen behoben. Auch fällt es Rollstuhlfahrern leichter, durch Türen zu fahren.

8 Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen **rutschfest** zu machen.

9 **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 cm.

10 Bei einer Gehbehinderung empfiehlt es sich, einen **Treppenlift** einbauen zu lassen.

TREPPENLIFTE
Nutzen Sie 20 Jahre Erfahrung!

- neue und gebrauchte Treppenlifte
- Senkrechtaufzüge
- kompetente Beratung
- fachgerechte Montage
- umfassender Service

schon ab € 3.400

Steinweg 5 · 28857 Syke-Heiligenfelde · Tel. 0 42 40 / 96 12 32
www.fischer-treppenlifte.de

VOLLMER
Aufzüge • Plattformlifte • Treppenlifte

Vollmer Aufzüge GmbH
Lindemanstraße 22 • 28217 Bremen
Tel. 0421 / 4 35 53 -0 • Fax 0421 / 4 35 53 -17
info@vollmer.aufzuege.de

- Neubau
- Umbau
- Reparaturen
- Wartung
- Störungsbeseitigung
- 24h Notdienst

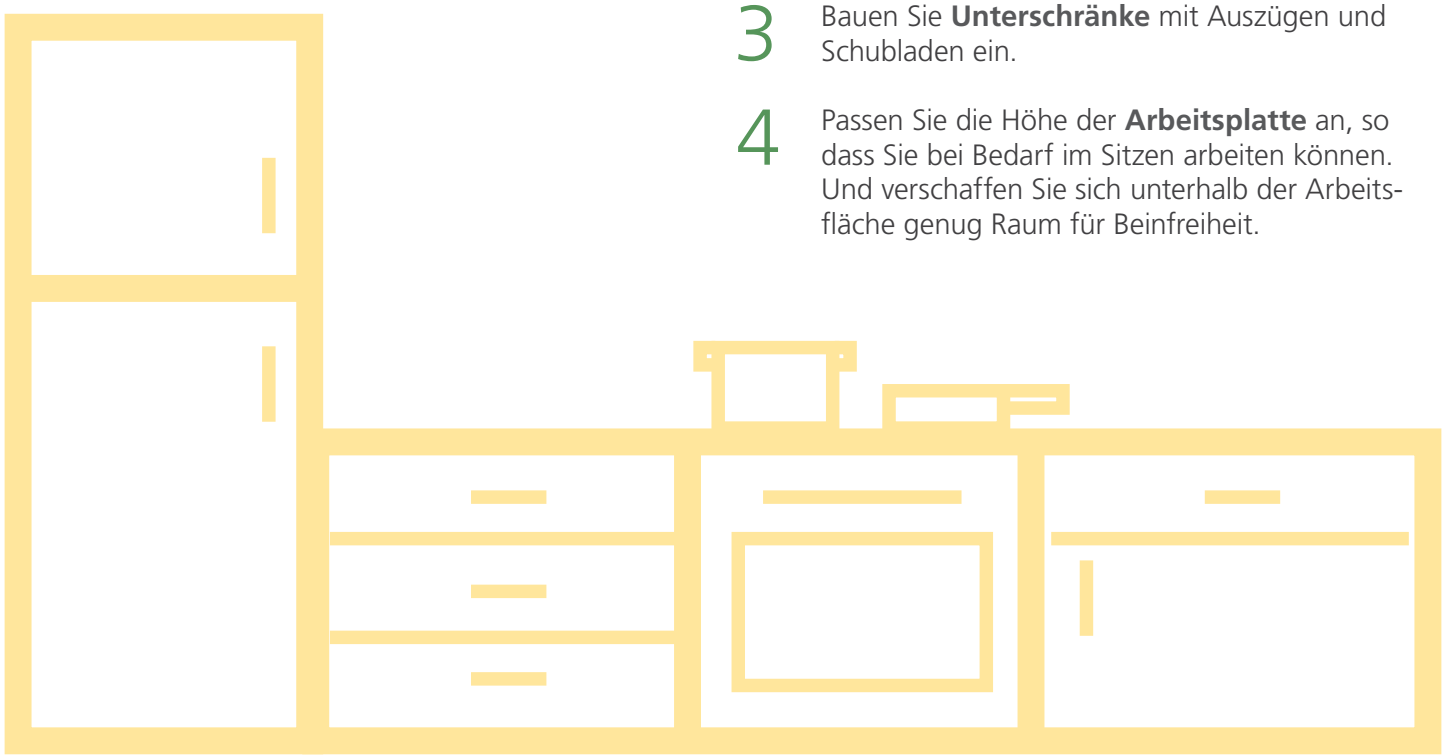
Küche

1 Senken Sie **Hängeschränke** so ab, dass Sie den Inhalt ohne sich zu strecken entnehmen können.

2 Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen.

3 Bauen Sie **Unterschränke** mit Auszügen und Schubladen ein.

4 Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, so dass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können. Und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit.



Rundgang durch die Räume

© Landkreis Tirschenreuth-Musterwohnung (2018)

5 Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens.

6 Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.

7 Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.

8 Steckdosen, Beleuchtung und Schalter sollten sich in **Greifhöhe** befinden.

9 Rutschfester **Bodenbelag** sorgt für mehr Standfestigkeit.

10 Runden Sie spitze und gefährliche **Möbelkanten** ab.

11 Gute **Lichtquellen** entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.

12 Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.

13 Ein Handbesen und eine Kehrschaufel **mit langem Griff** ermöglichen das Kehren ohne sich zu bücken.

14 Damit die Küche **geräumiger** ist, sollten Sie sich auf wenige, nützliche Möbel beschränken.

© Landkreis Tirschenreuth-Musterwohnung (2018)

Die Ergoküche mit unsichtbarer Küchentechnik

Wir bringen Ihre Küche in Bewegung...
Ob groß, klein, korpulent, schlank, jung, alt, gelenkig oder steif: kein Mensch gleicht dem Anderen und auch die persönlichen Bedürfnisse wechseln im Lauf der Lebensjahre. Dennoch baut man immer noch Küchen mit Standardmaßen sowie mit Arbeitsplatten, Schränke und Regale mit festen Höhen. So mancher würde es vorziehen seine Küche auf die entsprechenden Bedürfnisse anzupassen, wie man es z. B. im Auto beim Rückspiegel, Fahrersitz und Lenkrad ganz selbstverständlich kann. Wir bieten Ihnen die Lösung!

TIPP:
Lässt sich auch in Ihre vorhandene Küche integrieren!
Individuellen Beratungstermin unter 04242 - 9210-0 vereinbaren.

DIAGO
Schnell, leise und bequem fahren komplette Hochschränke nach vorne und nach unten. Kann auch problemlos über Spülen eingesetzt werden und ist mit einem Klemmschutz ausgestattet.

UNILIFT
Ein Liftsystem für viele Zwecke. Zum Beispiel hebt er Ihnen schwere Küchengeräte oder Haushaltsmaschinen bequem und stufenlos auf die gewünschte Höhe.

CENTERLIFT
Die perfekte Lösung für Kochinseln mit integriertem Stauraum. Bequem senkt sich auf Knopfdruck die gesamte Kochinsel um bis zu 30 cm. Die Mechanik ist unsichtbar integriert und für unterschiedliche Korpusgrößen erhältlich.

INDIAGO
Der Schrankeinsatz fährt bei diesem System schnell und leise nach vorne und unten. Passend für verschiedene Schrankbreiten und auch bereits vorhandene Oberschränke. Inklusive Klemmschutz und auch über Spülen verwendbar.

VERTI
Dieses System senkt den Schrankinhalt bis zur Arbeitsplatte ab und bietet Ihnen die größtmögliche Nutzung des Stauraums. Passend für verschiedene Schrankbreiten und auch nachträglich montierbar. Inklusive Klemmschutz.

6 SLIMLIFT
Ein Arbeitsplattenlift, der individuell ausgestattet werden kann. Es können Arbeitsplattentiefen von 56 – 80 cm verwendet und in der Breite den Bedürfnissen individuell angepasst werden. Für eine bestmögliche Unterfahrbahrkeit hat der Lift keine Frontblende, kann aber mit Fronten oder Schubkästen ausgerüstet werden.

Besuchen Sie uns auf facebook!

WAGNER WOHNEN

Wagner Wohnen GmbH
Barrier Straße 33
28857 Syke-Barrien
Tel.: 04242 - 9210-0

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 9 Uhr - 19 Uhr
Samstag 10 Uhr - 18 Uhr

info@wagner-wohnen.de
www.wagner-wohnen.de

© Jörg Lantelme/Fotolia

Bad, WC

1 Ein ausreichend breiter Zugang ohne **Schwelle** ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.

2 **Nach außen** schwingende Türen ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.

3 Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.

4 Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine/des Duschbereiches und reduziert das Stolperrisiko.

5 Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem **Duschvorhang** bestehen

6 **Rutschsichere Matten** in Wanne und Dusche sind unerlässlich.

7 Kleine oder **rutschhemmende Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.

8 Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.

INNUNG SANITÄR- HEIZUNG-, KLIMA- UND KLEMPNERTECHNIK LANDKREIS DIEPHOLZ

Heute schon an morgen denken

Schönes Bad ohne Barrieren

txn. Um das Bad auch im Alter oder bei Krankheit möglichst lange nutzen zu können, ist Barrierefreiheit wichtig. Denn wenn der Platz für die Gehhilfe fehlt, der Einstieg in die Wanne zum Hindernis wird oder der Fußboden gefährlich rutschig ist, kommen ältere Menschen schnell an ihre Grenzen. Planung und Ausführung sollten durch einen erfahrenen Fachmann der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik erfolgen. Das beginnt bereits bei der Wand, die stabil genug sein muss, um später einen Duschsitz anzubringen, und hört bei der intelligent geplanten Leerverrohrung zum Nachrüsten von Nachtlicht oder Notruf-Schalter nicht auf. Auch unterfahrbare Waschbecken, eine bodenebene Duschfläche, rutschhemmende Bodenbeläge, Bewegungsmelder, ein durchdachtes Beleuchtungskonzept und vieles mehr sind zu berücksichtigen. Der SHK-Profi kennt alle geeigneten Produkte und kann deswegen ein zukunftssicheres Bad realisieren, das bis ins hohe Alter bequem und sicher zu nutzen ist.

Barrierefreiheit im Bad bietet ein Plus an Sicherheit und Komfort, dass auch jüngere Menschen zu schätzen wissen. Wichtig: Schon in der Planungsphase sollte ein SHK-Fachbetrieb hinzugezogen werden, damit das Bad im Alter möglichst lange genutzt werden kann. Foto: Villeroy & Boch/ZVSHK

Familienbad: Komfort mit Sicherheit

txn. Moderne Generationenbäder müssen sorgfältig geplant werden. Denn schließlich gilt es, grundverschiedene Bedürfnisse zu erfüllen. Während es jungen Familien meist um Design und Komfort geht, sind für die ältere Generation die Themen Sicherheit und Barrierefreiheit wichtig. Wie sich die verschiedenen Ansprüche heute optimal vereinen lassen, wissen die Badprofis aus dem SHK-Fachbetrieb vor Ort. Sie zeigen sehr überzeugend, dass ein modernes Generationenbad nicht nur sehr gut aussieht, sondern auch konsequent barrierefrei sein kann. Wer sich inspirieren lassen möchte, findet im Internet unter www.shk-barrierefrei.de viele gute Ideen. Der Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK) informiert hier umfassend zum Thema Barrierefreiheit im Bad und bietet sogar eine Produktsuche für bestimmte körperliche Einschränkungen.

Eine altersgerechte Badewanne bietet jungen Menschen Komfort und gibt Senioren Sicherheit. Bei Planung und Montage hilft der SHK-Fachbetrieb. Foto: Saniku/ZVSHK

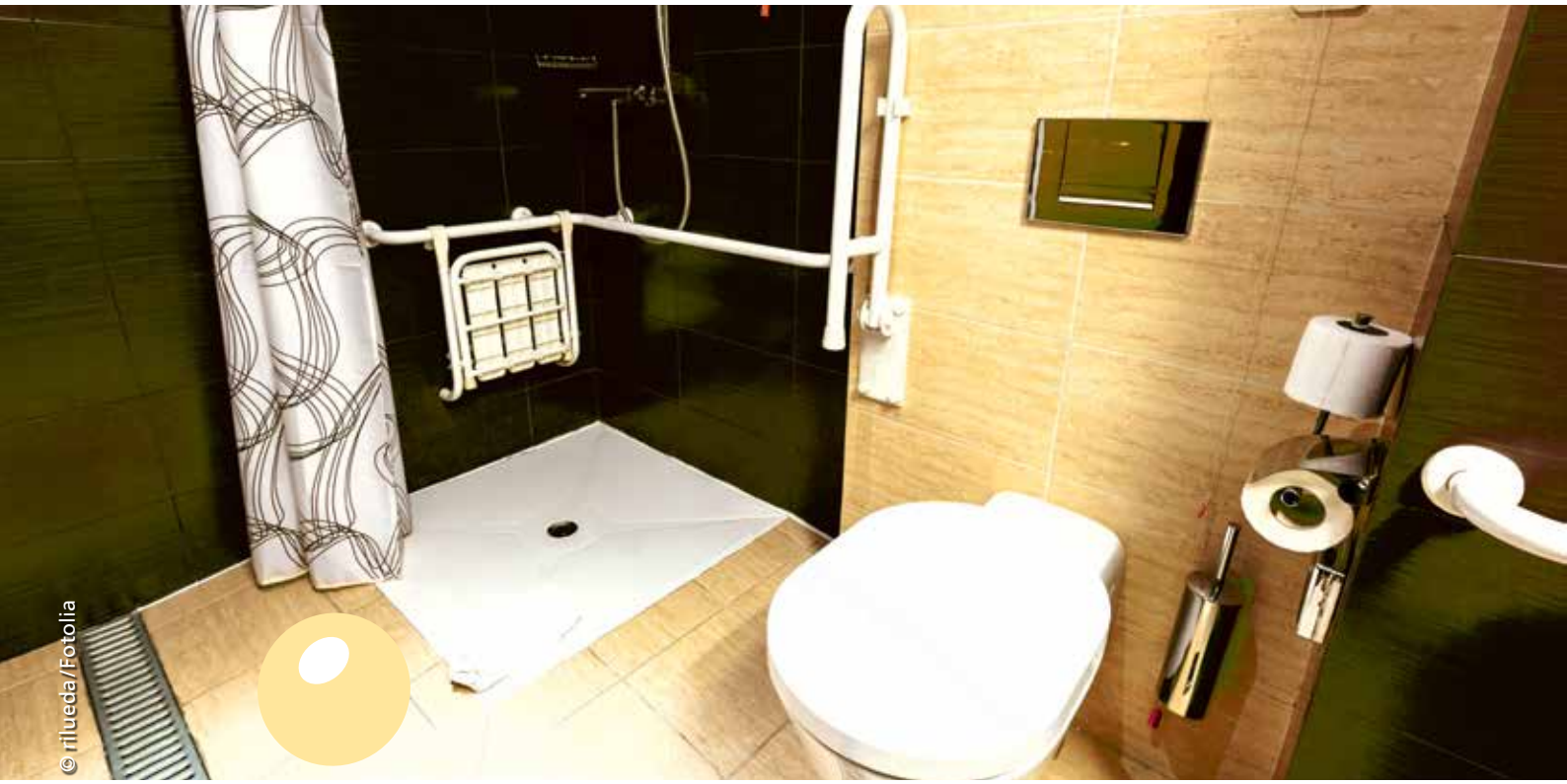
INNUNG SANITÄR- HEIZUNG-, KLIMA- UND KLEMPNERTECHNIK LANDKREIS DIEPHOLZ

Kreishandwerkerschaft Diepholz/ Nienburg
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Vogelsang 18, 27232 Sulingen
Telefon: 04271 93940
Internet: www.shk-dh.de

Vertreten durch
Obermeister Holger Behrens

Rundgang durch die Räume



9 Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein Duschhocker in der Duschkabine erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen.

10 **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen.

11 Ein **höhenverstellbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.

12 Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.

13 **Verstellbare Spiegel** erleichtern die Körperpflege.

14 Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.

15 Heizkörper können auch als **Handtuchhalter** genutzt werden.

Wohnzimmer

1 Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.

2 Lassen Sie leuchtende **Lichtschalter** einbauen, die gut erreichbar sind. Eventuell können auch Bewegungsmelder installiert werden.

3 Faltbare **Gehgestelle (Gehbank)** bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung.

4 Elektrische **Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.

5 Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an oder passen Sie diese durch Holzklötze vom Tischler an.

6 Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.

7 **Aufstehsessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen.

8 **Blumen** und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, so dass sie ohne Probleme gewässert werden können.

9 Das Telefon sollte sich immer in **greifbarer Nähe** zu den Sitzmöbeln befinden.

10 Fernbedienung und Telefon mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung.

11 **Stolperfallen** wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummriges Licht und sperrige Möbel sind zu vermeiden.

12 Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.

13 Bedienungselemente, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die **geeignete Höhe** anpasst werden.

Schlafzimmer

1 **Lichtschalter** sollten auch vom Bett aus erreicht werden können.

2 Für den nächtlichen Weg zur Toilette wären **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder**).

3 Eine **Zeitschaltuhr**, um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, ist sinnvoll.

4 Eine individuell **angepasste Höhe** des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühelose Aufstehen (eventuell verstellbare Kopf- bzw. Fußteile).

5 Das Bett sollte von drei Seiten zugänglich sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.

6 Schaffen Sie genügend **Bewegungsfreiheit** und **Stützmöglichkeiten**.

7 **Stolperfallen** wie Teppichkanten sollten vermieden werden.

© Burmeier GmbH & Co. KG

© Burmeier GmbH & Co. KG

8 Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf vorhanden sein.

9 Ein **Nachttisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden.

10 **Elektrische Pflegebetten** sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.

Hegro GmbH

Reha-Hilfen für Menschen

Pflegebetten · Rollstühle · Scooter · Gehhilfen · Treppenlifter

■ Lieferservice ■ Reparatur ■ Notdienst ■ Zertifiziert nach:

DIN ISO 9001
DIN ISO
EN 13485

Hertha-Sponer-Str. 3 · 28816 **Stuhr**
Tel.: 0421/485526-0

Teerhof 50 · 28199 **Bremen**
Tel.: 0421/5980540

www.hegro-bremen.de

© AmmentorpDK/Thinkstock

© mopsgrafik/Fotolia

3 Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon zu erleichtern.

4 Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können **Rampen** und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.

5 Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.

6 Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten.

7 **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.

8 Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.

Balkon, Garten

1 Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.

2 **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.

© ThomBal/Fotolia

Nützliche Hilfsmittel

Um ein möglichst selbständiges Leben führen zu können, müssen die Gegebenheiten im Wohnraum so angepasst werden, dass beispielsweise der Toilettengang, die tägliche Hygiene oder die Nahrungsaufnahme möglichst lange mühelos bewältigt werden können.

Neben Umbaumaßnahmen können kleine Hilfsmittel den Alltag erheblich erleichtern. Eine bewährte Gehhilfe ist zum Beispiel der Rollator, von dem es auch eine klappbare Variante gibt. Voraussetzung für den häuslichen Gebrauch ist, dass genug Freiraum vorhanden ist.

Um die Kleidung schnell und bequem auf erreichbare Höhe zu bringen, kann ein elektrischer Kleiderlift in den Schrank eingebaut werden. Mehr Sicherheit bietet auch ein Gardinenlift. So wären Sie beim Ab- und Aufhängen nicht mehr auf eine Leiter angewiesen. Falls das Öffnen des Fensters umständlich ist, weil beispielsweise der Griff schwer erreichbar ist, können sowohl flexible als auch fest montierte Verlängerungen der Fenstergriffe hilfreich sein.

Im Badezimmer ist es wichtig, mit Haltegriffen für mehr Standsicherheit zu sorgen und Rutschgefahren zu vermeiden. Ein drehbarer und verschiebbarer Duschsitz, der am Duschtassenrand aufgesetzt wird, hilft Ihnen beim Ein- und Aussteigen in die Dusche und kann ohne Aufstehen zu müssen bewegt werden. Sehr nützlich für die tägliche Hygiene ist beispielsweise ein Dusch-WC mit Warmwasser-Unterdusche und Warmluft-Trocknung.

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Umfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Nicht zu vergessen ist eine Notrufanlage mit Funkfinger, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Eine Zughilfe für Netzstecker, ein Frühstücksbrett mit erhöhter Kante, rutschfeste Unterlagen oder eine Greifzange sind weitere Beispiele für kleine Helfer.

Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.

© Heiner Witthake/Fotolia

© GrafKoks/Fotolia

© GrafKoks/Fotolia

© Landkreis Tirschenreuth-Musterwohnung (2018)

Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme

© Dan Race/Fotolia

„Ambient Assisted Living“ (AAL) steht für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt, steht AAL für Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart Home Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen im Bereich der Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- Klingel mit optischem Signal
- Transponder zur Türöffnung
- Automatische Flurbeleuchtung

Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. Die Systeme werden an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden.

Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit, kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist bzw. wo es noch Verbesserungspotenzial gibt.

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Gibt es einen Telefonanschluss in Flur, Wohn- und Schlafbereich?	☐	☐
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	☐	☐
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	☐	☐
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	☐	☐
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	☐	☐
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	☐	☐

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?	☐	☐
Ist die Haustür überdacht?	☐	☐
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	☐	☐
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	☐	☐
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	☐	☐
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	☐	☐

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	☐	☐
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?	☐	☐
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	☐	☐
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, damit Sie die Wohnung sicher erreichen?	☐	☐
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die Stufen optisch klar voneinander abheben?	☐	☐
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	☐	☐

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Wohnzimmer	ja	nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	☐	☐
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	☐	☐
Besteht genug Licht zum Lesen?	☐	☐
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	☐	☐
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	☐	☐

Schlafbereich	ja	nein
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	☐	☐
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Haltegriffe, angebracht?	☐	☐
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	☐	☐
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?	☐	☐
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?	☐	☐
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	☐	☐
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflege-unterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?	☐	☐
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?	☐	☐

Bad und WC	ja	nein
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	☐	☐
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	☐	☐
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	☐	☐
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	☐	☐
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	☐	☐
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	☐	☐
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	☐	☐
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	☐	☐
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	☐	☐

Küche	ja	nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?	☐	☐
Können Sie die Schränke gut erreichen?	☐	☐
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	☐	☐
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	☐	☐
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?	☐	☐
Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirr-spülmaschine)?	☐	☐

Balkon und Terrasse	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	☐	☐
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	☐	☐
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	☐	☐

Notizen

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden sollten, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen oder erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenumzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren".

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

In den einzelnen Bundesländern gibt es unterschiedliche Förderprogramme und Bewilligungskriterien. Deshalb sollten Sie sich unbedingt vor Baubeginn nach einer Förderung durch Ihr Bundesland oder durch Ihre Kommune erkundigen. Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle der Investitions- und Förderbank Niedersachsen, Telefon: 0511 30031-313 oder unter www.nbank.de.

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
KfW Altersgerecht Umbauen – Kredit	Ab 0,75 Prozent effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit	Internet: www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung/ Hotline: 0800 539 9002 Für Eigentümer, Mieter und Vermieter
KfW Altersgerecht Umbauen-Investitionszuschuss	Bis zu 12,5 Prozent der förderfähigen Kosten maximal 6.250 Euro pro Wohneinheit (bei Kombination von Maßnahmen Barrierereduzierung/ Einbruchschutz)	
Wohnen und Pflege im Alter	Das Land Niedersachsen unterstützt Vorhaben zur Schaffung alters- und pflegegerechter Wohnumfeldbedingungen sowie die Entwicklung von Handlungsstrategien zum Aufbau von Unterstützungsnetzen vor Ort im Quartier. Die Förderung erfolgt als Zuschuss und beträgt bis zu 50 Prozent der zuwendungsfähigen Ausgaben	Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie Außenstelle Lüneburg Auf der Hude 2, 21339 Lüneburg Telefon: 04131 15-0 Fax: 04131 15-3295 E-Mail: PoststelleLSLueneburg@ls.niedersachsen.de Internet: www.soziales.niedersachsen.de
Wohnraumförderung – Mietwohnraum für gemeinschaftliche Wohnformen einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens	Das Land Niedersachsen fördert die Schaffung von Mietwohnraum für Haushalte. Mitfinanziert werden der Neubau, Aus- und Umbau sowie die Erweiterung von Appartmentwohnungen für Wohngruppen einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens für ältere Menschen ab 60 Jahre, schwerbehinderte sowie hilfe- und pflegebedürftige Menschen. Die Förderung erfolgt in Form eines Darlehens.	Investitions- und Förderbank Niedersachsen (NBank) Günther-Wagner-Allee 12 – 16 30177 Hannover Telefon: 0511 30031-313 Fax: 0511 30031-11313 E-Mail: wohnraum@nbank.de Internet: www.nbank.de

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
Wohnraumförderung – Mietwohnungen für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens	Gefördert werden der Neubau, Aus- und Umbau sowie die Erweiterung von Mietwohnungen für ältere Menschen ab 60 Jahren einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens, für Menschen mit Behinderung sowie für hilfe- und pflegebedürftige Menschen. Bauvorhaben für „Betreutes Wohnen" werden bevorzugt gefördert. Die Förderung erfolgt in Form eines Darlehens.	Investitions- und Förderbank Niedersachsen (NBank) Günther-Wagner-Allee 12 – 16 30177 Hannover Telefon: 0511 30031-313 Fax: 0511 30031-11313 E-Mail: wohnraum@nbank.de Internet: www.nbank.de
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	Pro Maßnahme bis zu 4.000 Euro (bis 16.000 Euro wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Das Bundesgesundheitsministerium bietet online Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung Internet: www.bmg.bund.de
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbständigkeit und der Arbeitskraft	zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de
Berufsgenossenschaften Beschaffung und der Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	• bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 Prozent • bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbständige Lebensführung	• individuelle Förderung • Geldspenden/Beihilfen	Internet: www.stiftungsindex.de
Sozialhilfe	Zuschuss im erforderlichen Umfang	

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Sicherheit im häuslichen Umfeld

© Jürgen Fälchle/Fotolia

© Kleymenov Evgenii/Fotolia

Sicherung von Haus und Wohnung

Es gibt Kriminelle, Männer wie Frauen, die ältere Menschen gezielt in ihrem Wohnquartier aufsuchen, um sie zu bestehlen. Sie kommen als vermeintliche Amtspersonen an Ihre Tür, benötigen angeblich Hilfe oder täuschen eine persönliche Beziehung zu Ihnen vor:

- „Ich bin Polizeibeamter der örtlichen Polizei … ein Mitarbeiter der Stadtwerke … Angestellter der Krankenkasse! …"
- „Kann ich ein Glas Wasser haben? … Mir ist schlecht! … Ich hatte eine Autopanne! … Darf ich Ihre Toilette benutzen? … Ich muss dringend meine Tabletten nehmen! … Haben Sie Papier und Bleistift?…"
- „Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? … Wir kennen uns doch von …!"
- Aber auch bei Anrufen von angeblichen Verwandten oder Polizeibeamten seien Sie misstrauisch:
- „Rate mal wer dran ist?" (Enkeltrick)
- „Im Rahmen von polizeilichen Ermittlungen haben wir festgestellt, dass Sie Opfer eines Einbruchs werden könnten. Wir bitten Sie, uns Ihr Bargeld auszuhändigen und schicken Ihnen einen unserer Beamten vorbei! … Versenden Sie Ihr Bargeld aus Sicherheitsgründen an folgende Adresse!" (Falsche Polizeibeamte)

Dies sind Beispiele für eine mögliche Gesprächsführung mit der man Ihr Vertrauen erlangen will! Seien Sie misstrauisch und lassen Sie sich auf solche Gespräche nicht vorbehaltlos ein! Bei fremden Personen an der Haustür oder am Telefon ist immer eine gewisse Vorsicht geboten!

Tipps Ihrer Polizei

- Lassen Sie keine Unbekannten in Ihre Wohnung. Schauen Sie sich Personen vor Ihrer Haustür durch einen Türspion oder ein Fenster genau an. Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre. Mit einem Türsprechsystem können Sie mit dem Besucher vor der Tür sprechen; viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion. Fordern Sie von Amtspersonen einen Dienstausweis. Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus. Lassen Sie sich von Anrufer nicht verbinden.
- Überlegen Sie, warum sich die Person in Ihrer Not an Sie wendet und nicht an ein Geschäft, eine Gaststätte, eine Apotheke.
- Ihre Polizei würde Sie nie über Ihre Vermögensverhältnisse ausfragen oder Sie dazu bewegen wollen, Geld oder Wertsachen auszuhändigen. Seien Sie misstrauisch und lassen sich nicht unter Druck setzen.
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf den Nachbargrundstücken! Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- Geben Sie keine Hinweise auf Abwesenheit in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter! Bitten Sie Nachbarn oder Freunde nach Ihrem Haus zu sehen!

Wir beraten Sie zu allen sicherheitsrelevanten Themen

Polizeiinspektion Diepholz / Präventionsteam
Dr.-Klatte-Straße 1, 49356 Diepholz
Telefon: 05441 971-0 oder
E-Mail: praevention@pi-dh.polizei.niedersachsen.de

Wohnberatung im Landkreis Diepholz

Die eigene Wohnung an die Bedürfnisse oder an eine Behinderung anpassen oder eine neue Wohnform suchen – das Spektrum an Wohnmöglichkeiten nimmt zu und differenziert sich immer mehr aus. Um die für Sie persönlich geeignete Wohnform zu finden, ist es wichtig, eine gründliche Selbsteinschätzung bezüglich der Wohnwünsche und persönlichen Ressourcen vorzunehmen. Oder auch, sich mit Angehörigen und Freunden auszutauschen, sich zu informieren, welche Angebote vor Ort vorhanden sind und bei Bedarf eine Wohnberatung in Anspruch zu nehmen.

Wohnberatung unterstützt Sie, Ihre Wohnsituation so zu gestalten, dass sie Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst ist. Bei einer umfassenden Wohnberatung unterstützen die Wohnberater Sie bei der Entscheidungsfindung, informieren über die Vor- und Nachteile der vor Ort vorhandenen Wohnangebote und vermitteln im Bedarfsfall Umzugshilfen. Sie kommen in Ihre Wohnung und beraten dort über die Möglichkeiten der Wohnungsanpassung, über deren Finanzierung und unterstützen bei der Umsetzung der Maßnahmen.

Nicht immer ist der Verbleib in der angestammten Wohnung möglich oder gewünscht. Wohnberater informieren deshalb auch zu den Wohnalternativen vor Ort und unterstützen dabei, die jeweils geeignete Wohnform zu finden. Je nach den individuellen Neigungen und Ressourcen der Ratsuchenden können dies z. B. geförderte Altenwohnungen, barrierefreie Wohnungen, selbstorganisierte Wohnprojekte oder Nachbarschaftsprojekte, Betreutes Wohnen bzw. Service-Wohnen, Pflege- oder Demenzwohngemeinschaften, Seniorenwohnheime oder auch Mischformen sein.

Informationen erhalten Sie im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
in der BBS Syke, Grevenweg 8/Ecke An der Weide und in den regionalen Senioren- und Pflegestützpunkten der Gemeinden und Städte im Landkreis Diepholz.

Senioren- und Pflegestützpunkte im Landkreis Diepholz

Die acht Pflegestützpunkte beraten kostenfrei, neutral und unterstützen hilfe- und pflegebedürftige Menschen sowie ihre Angehörigen oder Betreuer in allen Fragen rund um das Thema Pflege und Alter(n).

© Ingo Bartussek/Fotolia

Die Leistungen der Pflegestützpunkte umfassen vor allem:

- Beratung zur Pflegeversicherung, Pflegegraden, Einstufung und Höherstufung
- Unterstützung bei der Beantragung der in Betracht kommenden (Pflege-) Leistungen
- Vermittlung von pflegerischen Hilfs- und Unterstützungsangeboten
- Vermittlung von niedrigschwelligen Senioren-, Betreuungs- und Begleitdiensten, wie:
  - Seniorengruppen/Kleingruppen
  - Betreuungsgruppen Menschen mit Demenz
  - Einzelbetreuung/Einzelbegleitung von Senioren und Menschen mit Demenz
- Vermittlung des Kontaktes/Ansprechpartnern von den regionalen Freiwilligenagenturen und Selbsthilfestellen und anderen Beratungsstellen
- Aufklärung, Beratung über technische Hilfsmittel oder behindertengerechte Umbaumaßnahmen innerhalb des eigenen Wohnraums
- Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Kurzzeitpflege-, vollstationären Pflegeheim- oder Wohngemeinschaftsplatz

© Comstock/thinkstock

© Robert Kneschke/Fotolia

Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Diepholz

Brigitte Steinig, Gabriele Stroink, Martina Münzer
Niedersachsenstraße 2, 49356 Diepholz
Telefon: 05441 976-1041 oder -1044 oder -1045
E-Mail: spn-landkreis@diepholz.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Bassum
Stadt Bassum
Ursel Born
Alte Poststraße 13, 27211 Bassum
Telefon: 04241 8209554
E-Mail: senioren@bassum.de

Senioren- und Pflegestützpunkt
Bruchhausen-Vilsen
AWO Kreisverband Diepholz
Marion Süllow
Am Marktplatz 6, 27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 04252 9113034
E-Mail: info@ssb-bruvi.de

Wohnanlage für barrierefreies Wohnen mit Service- und Betreuungsleistungen (auf Wunsch).

Senioren wünschen sich für das Leben und Wohnen im Alter vor allem:

Eigenständigkeit plus Sicherheit für den Fall zunehmender Hilfsbedürftigkeit.

Diese Entwicklung stellt uns gemeinsam vor die Aufgabe, neue, bedarfsgerechte Wohnformen zu entwickeln, die beide Aspekte – Eigenständigkeit und Sicherheit – miteinander verbindet. Wohnangebote müssen folglich mit Serviceleistungen „seniorengerecht" gekoppelt werden. Hierzu gehören eine selbstständige Lebens- und Haushaltsführung in einem seniorengerechten Umfeld. Genauso jedoch die Sicherheit, begleitende Service-Leistungen in Anspruch nehmen zu können – und zwar dann, wenn sie gebraucht werden.

„Service-betreutes Wohnen" erfüllt diese Bedürfnisse in hohem Maße.

BAUVEREIN SULINGEN

Vermietung und Betreuung
Bauverein Sulingen eG
Vogelsang 13
27232 Sulingen

Tel. 0 42 71 / 9 36 80
Fax 0 42 71 / 93 68 68
E-Mail: info@bauverein-sulingen.de
Internet: www.bauverein-sulingen.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Diepholz
Sozialstation Diepholz gGmbH
Birgit Dase
Postdamm 4, 49356 Diepholz
Telefon: 05441 5552
E-Mail: birgit.dase@evlka.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Stuhr und Weyhe
Regionale Alzheimergesellschaft Stuhr und Weyhe
PRO DEM e. V.
Lilja Helms
Bremer Straße 7, 28816 Stuhr-Brinkum
Telefon: 0421 898 3344
E-Mail: info@prodem-stuhr-weyhe.de
Internet: www.prodem-stuhr-weyhe.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Sulingen
Bauverein Sulingen eG
Ingrid Lühs
Vogelsang 13, 27232 Sulingen
Telefon: 0170 8309951
E-Mail: info@bauverein-sulingen.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Syke
Stadt Syke
Heike Wilhelm
Waldstraße 1, 28857 Syke
Telefon: 04242 164325
E-Mail: H.Wilhelm@syke.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Twistringen
Stadt Twistringen
Linden Straße 14, 27239 Twistringen
Telefon: 04243 4130
E-Mail: rathaus@twistringen.de

RUNDUM GUT BETREUT

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

Gefördert durch: Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Stadt Bassum

Beratung und Begleitung für Seniorinnen und Senioren

Senioren- und Pflegestützpunkt Bassum
Stadt Bassum
Ursel Born
Nina Ehlers-Röpe
Alte Poststraße 13, 27211 Bassum
Telefon: 04241 8209554
E-Mail: senioren@bassum.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Twistringen
Stadt Twistringen
Linden Straße 14, 27239 Twistringen
Telefon: 04243 4130
E-Mail: rathaus@twistringen.de

Stadt TWISTRINGEN

SYKE meyne Stadt

Beratung
in der Waldstraße 1
Öffnungszeiten:
Dienstags 9 bis 11 Uhr und
Donnerstags 14 bis 16 Uhr
Telefon: 04242 164 250

In Kooperation mit
AWO
Deutsches Rotes Kreuz
PFLEGE DIENST

AWO

Senioren- und Pflegestützpunkt
Seniorenservicebüro
Bruchhausen-Vilsen
Am Marktplatz 6 · 27305 Bruchhausen-Vilsen
☎ 04252-9113034 · 🖷 04252-9113035
✉ info@ssb-bruvi.de · 💻 www.ssb-bruvi.de
Öffnungszeiten / Bürozeiten:
Mo., Di., Fr. 8:00 – 11:00 Uhr und
Do. 15:00 – 18:00 Uhr

Wir bieten
- Hilfe bei der Alltagsbewältigung
- Demenzbetreuung und -beratung
- Wohnraumberatung
- Pflegeberatung
- Vermittlung ehrenamtlicher Gesellschafter*innen
- Gesprächsgruppen

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Diepholz e.V.
Glockenstraße 4 · 28857 Syke
☎ 04242-60184 · 🖷 04242-60886
✉ info@awo-diepholz.de · 💻 www.awo-diepholz.de

- Ambulanter Pflegedienst
- Sozialkaufhaus
- Treff
- Hausnotruf
- Möbelstube
- Betreutes Wohnen

Senioren Service Büro in Diepholz…

Wir beraten bei Wohnraumanpassung zum behindertengerechten bzw. barrierefreien Wohnen.

Kontakt: Birgit Dase

Termine zur Beratung nach telefonischer Absprache (05441) 5552

Postdamm 4
49356 Diepholz
Tel. (05441) 55 52
E-Mail: birgit.dase@evlka.de

Montag bis Donnerstag
von 8.00 bis 13.00 Uhr
Freitag
von 8.00 bis 12.00 Uhr

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

Gefördert durch: Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Alternative Wohnformen

Senioren-Wohngemeinschaften für pflegebedürftige Menschen sind beliebt – doch ist diese Wohnform eine echte Alternative zum Pflegeheim?

von Bernd Reinke

Irmgard ist 79 Jahre alt. Sie sitzt im Rollstuhl, hat Diabetes. Auf Grund ihrer körperlichen Einschränkungen wurde sie vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen in den Pflegegrad 5 eingestuft. Dennoch: Unter ihrem Sonnenhut strahlt ein breites Lächeln. Irmgard wohnt in einer Senioren-WG. Neben den insgesamt zehn Bewohnern sind 24 Stunden am Tag die Damen vom Pflegedienst vor Ort. Irmgard zählt einige Vorzüge des WG-Lebens auf: Geselligkeit, aber auch privater Rückzug in ihr eigenes Zimmer mit Bad und Terrasse. Liebevolle Fürsorge durch umfassende Hilfe im Haushalt sowie die ganztägige Betreuung und Pflege aber auch Förderung der Selbstständigkeit.

Der Auszug aus ihrem alten Zuhause war dennoch ein schwerer Schritt. In Irmgards Alter schreckt man vor Veränderung erst einmal gehörig zurück. Doch heute freut sie sich in die WG gezogen zu sein und nennt einen weiteren Punkt, den sie in der WG sehr schätzt: Die Selbstbestimmtheit.

Wie ist so eine Senioren-WG eigentlich grundsätzlich organisiert? Was kosten das Wohnen und Leben in einer solchen WG? Was sind die Unterschiede zum Pflegeheim oder etwa zum sogenannten Betreuten Wohnen? Und kann man bei einer Pflegebedürftigkeit überhaupt in eine Senioren-WG ziehen und dauerhaft bleiben?

Im Jahr 1999 gründet sich in Berlin die erste Senioren-WG Deutschlands. Es sollten tausende derartiger Initiativen folgen. Doch vielen Menschen ist diese nutzergesteuerte Wohnform bis heute relativ unbekannt. Unwissenheit oder Missverständnisse scheinen das Bild zu dominieren. Bis heute haben viele Senioren und ihre Angehörigen den Eindruck, dass wenn es zuhause nicht mehr geht, eigentlich nur das Pflegeheim bleibt. Doch – so viel vorweg – das ist ein Irrtum.

Zunächst zur simplen Grundidee einer Wohngemeinschaft für pflegebedürftige Senioren. Statt mit 64

Menschen eine stationäre Einrichtung zu bewohnen (durchschnittliche Anzahl der Bewohner in Niedersachsens Pflegeheimen), besteht eine WG aus nur maximal zwölf Bewohnern (vom Gesetzgeber so festgesetzt). Gemeinsam teilt man sich also die Miete für ein entsprechend geeignetes Haus. Dieses sollte nicht nur Barrierefreiheit bieten, sondern auch jedem WG'ler ein eigenes Zimmer mit Bad bereithalten.

Da in der Regel alle Bewohner pflegebedürftig sind, wird ein ambulanter Pflegedienst gemeinsam beauftragt. Das ist ein großer Vorteil der WG. Ein Beispiel: Wenn Irmgard alleine zuhause geblieben wäre und eine professionelle 24-stündige Pflege und Betreuung bestellt hätte, wäre diese Dienstleistung kaum bezahlbar gewesen. In der WG jedoch werden bestimmte Kosten durch die Anzahl der Bewohner geteilt und so wird das Wohnen und Leben bezahlbar. Zählt man die Kosten für Lebensmittel, Miete samt Nebenkosten und die Kosten für den Pflegedienst zusammen, liegen diese in der Regel in etwa bei 1.600 Euro/Monat. Also in etwa so hoch wie der Eigenanteil in einem stationären Pflegeheim (ca. 1.500 bis 2.800 Euro). Wenn bei einem WG-Bewohner der Pflegegrad steigt muss er übrigens nicht befürchten, in ein Pflegeheim ziehen zu müssen. Diese Gefahr besteht etwa beim Betreuten Wohnen. Dort muss das Portemonnaie schon recht dick sein falls man beispielsweise nicht mehr sehr selber kochen kann oder eine höhere Pflegebedürftigkeit einsetzt. Denn beim Betreuten Wohnen muss das Essen bzw. etwaige Leistungen hinzugebucht werden – falls das überhaupt möglich ist.

Zurück zur Pflege-WG, wie die Senioren-WG manchmal auch genannt wird. Den Hauptvorteil kann man durchaus darin sehen, dass für etwa das gleiche Geld zahlreiche Mehrleistungen gegenüber dem Heim geboten sind. So sind wie im Falle von Irmgards WG sogar drei freundliche Damen vom Pflegedienst für gerade einmal zehn Bewohner da. In einem stationären Heim sucht man derart viel Personal bzw. individuelle Betreuung vergebens. Die Pflegekräfte, die in der WG waren, haben diese Einschätzung geteilt und von einem tollen, familiären Arbeitsumfeld gesprochen. Weitere Vorteile finden sich im häuslichen Ambiente, das nichts mit dem Krankenhaus-Charme vieler Heime gemein hat. Das Zimmer, das Irmgard bewohnt, ist hell, komfortabel und sehr großzügig geschnitten. Die Gartenanlage mit Ziegen- und Hühnerweide sind romantisch angelegt.

Das familiäre Ambiente bzw. Miteinander mit geselligen Spielerunden, das gemeinsame Kochen und

© Alexey Tulenkov/Fotolia

Backen (begleitet von entsprechenden Hauswirtschaftskräften) runden das Angebot ab.

Das gemeinsame Frühstück auf der großen überdachten Terrasse geht zu Ende. Während Irmgard sich noch ein Schälchen Erdbeeren gönnt, beobachtet sie verträumt die Ziegen und Hühner auf der Weide. Kann Irmgard das Wohnen und Leben in der Senioren-WG einem pflegebedürftigen Menschen generell empfehlen?

Nach dieser Frage hebt Irmgard lächelt ihren Kopf: „Nachdem mein Mann verstorben war, war es nicht etwa die Trauer oder der Rollstuhl, der mich im Trübsal gefangen hielt." Trotz drohender Vereinsamung war es letztlich die Einsamkeit und die Angst vor etwas Neuem. Mit fast 80 möchte man nichts Neues. Doch der Wandel ist nicht aufzuhalten. Das Neue – auch in Form eines Umzugs – kommt oft automatisch. „Ich dachte, mir droht eines Tages das Pflegeheim und heute danke ich Gott, diese wundervolle Wohnform entdeckt zu haben. Ich empfehle die WG jedem Menschen!"

Hilfe und Unterstützung

© Robert Kneschke/Fotolia

Als potentielle Pflegebedürftige oder Angehörige betrifft das Thema Pflege jeden von uns. Dabei gilt es sich in erster Linie über die Gesetzesänderungen, die verschiedenen Pflegearten und über die Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren.

Praxis für **Ergotherapie**

Gertraud Cherouny-Linde
Hausbesuche · Alle Kassen

Unsere Leistungen:
- Pädiatrie
- Neurologie
- Psychiatrie
- Konzentrationstraining
- Tiergestützte Therapie
- Rheumatologie
- Neurofeedback

Mitglied im Deutscher Verband der Ergotherapeuten

Lange Straße 42 • 27232 Sulingen
fon & fax (0 42 71) 65 60
gertraud.cherouny-linde@t-online.de
www.ergotherapie-gcl.de

Die Pflegereform

Lange war die Pflegeversicherung auf die körperliche Pflege ausgerichtet. Das hatte zur Folge, dass Demenzerkrankungen und psychische Beschwerden bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit nicht oder nur kaum berücksichtigt wurden. So hat die Pflegereform nicht nur die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige erweitert, sie führte zugleich einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ein. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in die Pflegeleistungen miteinzubeziehen.

Bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden also sowohl körperliche als auch geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Ob jemand pflegebedürftig ist, bestimmt der Grad der Selbstständigkeit.

Seit dem 1. Januar 2017 erhalten Demenzkranke und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich selbstständig eingeschätzt werden, den gleichen Pflegegrad und haben Anspruch auf die gleichen Leistungen der Pflegekasse. Die Pflegestufen von null bis drei wurden abgeschafft und durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag

Unsere seniorengerechten Wohnanlagen

Behalten Sie gut betreut Ihre Eigenständigkeit und buchen Sie, nach Wunsch, zahlreiche alltagserleichternde Dienstleistungen hinzu.

Wohnanlage ›Am Brunnen‹, Weimarer Weg 2–17 a, 28816 Stuhr-Brinkum
Telefon (0421) 84 001-113

Wohnanlage ›Am Deichfluss‹, Pablo-Picasso-Str. 4, 28816 Stuhr-Moordeich
Telefon (0421) 61 03 99 98

Wohnanlage ›Rosengarten‹, Krefelder Str. 6, 28844 Weyhe
Telefon (04203) 78 89 00

Alles aus einer Hand!

Unser ambulanter Pflegedienst

Wir bieten noch mehr als unsere Pflegedienstleistungen: Wir kümmern uns auch um Ihren Haushalt und bieten betreuerische Unterstützung!

Weser Pflegedienst Stuhr, Bahnhofstr. 50, 28816 Stuhr-Brinkum
Telefon (0421) 22 32 58-0 info@weser-pflegedienst.de

Anlauf- und Beratungsstelle Kirchweyhe, Krefelder Straße 1–5, 28844 Kirchweyhe
Telefon (0421) 43 98 330

Unsere Tagespflege

Verbringen Sie Ihren Tag in sicherer Gemeinschaft und genießen die Abwechslung im Alltag!

Weser Tagespflege Stuhr, Bahnhofstr. 50, 28816 Stuhr-Brinkum
Telefon (0421) 22 32 585 tagespflege-stuhr@weser-pflegedienst.de

www.weser-pflegedienst.de

Weser Pflegedienst
Ein Unternehmen der Specht Gruppe

ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Anstelle eines schriftlichen Antrags kann auch ein Pflegestützpunkt aufgesucht oder ein Hausbesuch eingefordert werden. In diesen Fällen kümmert sich der Pflegeberater um die weitere Antragstellung.

Der Antragssteller wird von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung anhand eines Fragebogens überprüft, um den Grad der Selbstständigkeit zu ermitteln. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird.

Im Gegensatz zur alten Methode, in der die benötigte Pflegezeit der jeweiligen Person gemessen wurde, werden im neuen Bewertungssystem Punkte vergeben, die darstellen, inwieweit die Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad eins. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad fünf.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades bekommt der Antragssteller die entsprechende Leistung aus der Pflegeversicherung.

Seit über
30 Jahren für Sie da!

Wir pflegen Sie dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen:
zu Hause!

Sozialstation
Pflegedienst der GEMEINDE WEYHE

RUFBEREITSCHAFT TAG & NACHT

Bahnhofstraße 33 · 28844 Weyhe · Telefon: 04203 / 810 330 · E-Mail: sozialstation@gemeinde.weyhe.de
Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8:00 bis 15:00 Uhr · Freitag 8:00 bis 14:00 Uhr

Pflegegrade und Leistungen

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff 2017 im Detail

Am 1. Januar 2017 wurde der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt. Dies bedeutet eine andere Bewertung der Pflegebedürftigkeit und eine andere Einstufung in Pflegegrade.

Wurden bisher nur körperliche Beeinträchtigungen für die Feststellung von Pflegebedürftigkeit bewertet, werden nun alle für Pflegebedürftigkeit relevanten Aspekte berücksichtigt. Dabei ist es also gleichgültig, ob körperliche, psychische oder kognitive Beeinträchtigungen vorliegen.

Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Dabei wird vor allem beurteilt, wie selbständig die betroffene Person noch ist.

Diese Selbständigkeit wird in folgenden Bereichen beurteilt:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Kliniken Landkreis Diepholz

PRISMA

Ambulante psychiatrische Hauskrankenpflege

Wir sind für Sie da!

Was heißt Begleitung
- Suche nach Perspektiven
- Suchen nach Fähigkeiten & Kompetenzen
- Verbesserung der Lebensqualität

Ihr Vorteil
- ausgebildete Fachkrankenpfleger und -schwestern
- Verbleib in häuslicher Umgebung auch in Krisensituationen
- Vermeidung von Klinikaufenthalten

Wir bieten Hilfe an
- Struktur durch regelmäßige Kontakte
- 24 Stunden Bereitschaft
- entlastende Gespräche
- Krisenbewältigung
- begleitete Facharzttermine
- Arbeit an Angstbewältigung
- Stärkung des inneren Kerns
- Erlangung eines besseren Krankheitsverständnisses
- weiterführende Hilfe
- auf Wunsch Angehörigenhilfe

St.-Annen-Straße 15, 27239 Twistringen

Tel: 04243 - 41530441 | @: prisma.twistringen@klinikverbund.de | www.klinikverbund.de

Persönlich – Zuverlässig – Nah

VAN DER ZANDE Pflegefürsorge

IHRE 24 STD. PFLEGEVERMITTLUNG VOR ORT

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht" – Annosa arbor non transplantur –

Walther von Châtillon

Ihr persönlicher Kontakt zu mir:

Heide van der Zande
Schmiedestraße 187
27249 Mellinghausen

Telefon:
+49 (0) 4272 95 95 888

heide@vanderzande-pflegefuersorge.de
www.vanderzande-pflegefuersorge.de

Alle Leistungen ab 2017 im Überblick

Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1			125 Euro	125 Euro
Pflegegrad 2	316 Euro	689 Euro	125 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro	2.005 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

In den Pflegegrad 1 werden ab 2017 erstmals Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, erhalten einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung und bei vollstationärer Pflege.

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegeeinrichtungen einen Entlastungsbetrag von 125 Euro geltend machen.

Innerhalb der stationären Pflege bleiben die Eigenanteile ab Pflegegrad 2 einheitlich. Das heißt, dass wenn sich der Pflegegrad erhöht, der Eigenanteil deswegen nicht steigt. Darüber hinaus gilt ein Bestandschutz: Falls Pflegebedürftige nach der Neuregelung nur noch Anspruch auf geringere Leistungen der Pflegversicherung hätten, wird dieser Differenzbetrag durch die Pflegekasse gedeckt. Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistung. Daraus ergibt sich ein Anstieg des Beitragssatzes der Pflegeversicherung ab dem 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte.

Pflegedienst Weyhe

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen!

Handelsweg 5, 28844 Weyhe

Tel. (04203) 78 89 86
Fax (04203) 43 80 57
24h Notruf: (0172) 512 31 74

www.pflegedienst-weyhe.de, info@pflegedienst-weyhe.de

Pflegearten

Nicht nur Unfälle und Krankheiten, sondern auch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen können zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen. Ganz im Interesse der Betroffenen gibt es verschiedene Pflegearten, die zuhause oder in einer professionellen Einrichtung genutzt werden können.

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem Angehörigen oder einer ausgebildeten Pflegekraft versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberater und Pflegeberaterinnen Ihrer Krankenkasse und in den örtlichen Pflegestützpunkten erfahren Sie, welche Art der Pflege für Sie am geeignesten ist.

Erkundigen Sie sich, ob ambulante Pflegedienste, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote anbieten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst „Essen auf Rädern“ in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der Tagespflege zu, bei der Sie mehrere Tage in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zuhause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können mit Altersgenossen unterhaltsamen Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten nachgehen.

Daneben bietet die Kurzzeitpflege eine willkommene Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie ist sowohl Entlastung für pflegende Angehörige als auch Abwechslung für Pflegebedürftige, die vorübergehend nicht zuhause versorgt werden können.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche stationäre Pflegeeinrichtungen zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie

© Monkey Business/Fotolia

und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der Pflegegrad, in den Sie eingestuft wurden.

Die Pflegeversicherung kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Informieren Sie sich sorgfältig, welche Betreuungsmaßnahmen zum Leistungsspektrum der Versicherung gehören. Wichtig ist außerdem, welche Voraussetzungen für entsprechende Maßnahmen vorliegen müssen. Auch die Frage, welche sonstigen Finanz- und Sachdienstleistungen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen beanspruchen können, sollten Sie ausführlich mit einem Pflegeberater besprechen.

Nehmen Sie sich genug Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, damit Sie eine gute Entscheidung treffen können.

© gpointstudio/Thinkstock

Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige können Beratungsangebote der örtlichen Sozialhilfeträger und der Krankenkassen in Anspruch nehmen. Ebenfalls möglich ist der Besuch von Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen sowie Fortbildungen im Bereich der Pflege. In den Veranstaltungen lernen Angehörige richtige und sachgerechte Grundpflege durchzuführen, aber auch der Umgang mit Stress oder mit schwierigen Situationen wird vermittelt. Auch die kirchlichen Träger wie Caritas und Diakonie bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit Informationen zu erhalten. Zudem ist es möglich, dass pflegende Angehörige einen Erste-Hilfe-Kurs machen können. Daneben können berufstätige Angehörige eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen.

An finanziellen Entlastungen ist die steuerliche Geltendmachung in der Einkommensteuererklärung möglich. Seitens der Sozialhilfeträger können pflegende Angehörige auch zusätzliche Hilfen für die Pflegebedürftigen im Sinne von medizinischem Hilfebedarf bekommen. Eine Pflegefachkraft für einige Stunden, kann zudem zur Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen. Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Ist eine Versorgung nur in Teilen notwendig, können haushaltsnahe Dienstleistungen, in Ergänzungen mit der Übernahme durch die Pflege von Angehörigen, diese komplettieren.

Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden. Ein kompetenter Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung, zur neuen Pflegereform und zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Neben privaten und staatlichen Beratungsangeboten können sich Betroffene auch in den Pflegestützpunkten beraten lassen, die in gemeinsamer Trägerschaft von den Kommunen und den Pflegekassen betrieben werden.

Altenpflege in der Region

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen!

Liebevolle stationäre Langzeit-, Kurzzeit-, Urlaubs- und Tagespflege

Pflegeeinrichtungen in Ihrer Nähe:

- Haus am Richtweg & Haus am Geestfeld in Kirchweyhe
- Haus Lerchenhof & Tagespflege Leeste in Weyhe-Leeste
- Haus am Brunnen in Stuhr-Brinkum
- Haus am Deichfluss in Stuhr-Moordeich
- Seniorenresidenz Huntetal in Barnstorf
- Seniorenresidenz Deutsche Eiche in Syke

Residenz-Gruppe Seniorenresidenzen
Tel. 0421 / 537 93-250
mail@residenz-gruppe.de
www.residenz-gruppe.de

Residenz-Gruppe
Seniorenresidenzen

WIR SIND FÜR SIE DA

Seit über 40 Jahren für Sie da!

Die Sozialstation der Gemeinde Stuhr

Alten- und Krankenpflege
Am Rathaus 7 • 28816 Stuhr

Tel. 0421 / 56 32 73

Man kann von einer besseren Welt träumen. Oder aufwachen und anpacken.
Der ASB in Diepholz. Ihr Partner für soziale Dienstleistungen und Fahrdienste.

Pflegeberatung
Essen auf Rädern
Hausnotruf
Tagespflege
Betreutes Wohnen

Tel. (0800) 12 19 212*
(*gebührenfrei)
www.asb-diepholz.org

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Hilfe und Betreuung zu Hause

Persönlich - vor Ort - für Sie da

Almuth Schreiber-Warnecke

Zofia Kuklinska-Speer

Wir beraten Sie unverbindlich vor Ort

Ansprechpartnerinnen im Landkreis Diepholz

Tel.: 0421 / 222 88 64
www.curaacasa.de

cura a casa
24 Stunden Betreuung

Mobilität und Fitness im Alter

Öffentlicher Personennahverkehr im Landkreis

Die öffentliche Infrastruktur bildet die Basis für die wirtschaftliche und gesellschaftliche Weiterentwicklung der Region. Der Landkreis Diepholz hat seine Funktion als zuständiger Aufgabenträger für sein Gebiet auf den Zweckverband Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen (ZVBN) mit Sitz in Bremen übertragen. In diesem Rahmen wirkt der Landkreis Diepholz bei der Nahverkehrsplanung, Konzepten der ÖPNV-Bedienung, Fahrplangestaltung und Verbesserungsmaßnahmen des ÖPNV mit.

Vor dem Hintergrund der zukünftigen Herausforderungen, wie zum Beispiel dem demografischen Wandel, dem weiteren Anstieg der Energiepreise und Veränderungen im Mobilitätsverhalten, werden nachhaltige Mobilitätskonzepte entwickelt. Ziel ist es, insbesondere die Erreichbarkeit des ländlichen Raums zu erhöhen, aber auch die Teilhabe von mobilitätseingeschränkten Personen am öffentlichen Leben zu stärken. So sollen noch mehr Menschen von der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel überzeugt werden.

© Colourbox.de

Kontakt:

Verkehrsverbund Bremen / Niedersachsen GmbH (VBN)
Am Wall 165 – 167
28195 Bremen
24h-Serviceauskunft: 0421 596059
Verwaltung: 0421 59600
E-Mail: info@vbn.de
Internet: www.vbn.de

Unentgeltliche ÖPNV-Nutzung für schwerbehinderte Menschen

Um die unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personennahverkehr in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie vom Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie bzw. einer seiner Außenstellen ein Beiblatt mit einer gültigen Wertmarke. Näheres erfahren Sie auf der Internetseite www.soziales.niedersachsen.de unter der Rubrik „Menschen mit Behinderung“ und „Nachteilsausgleiche“.

Bewegung als Universalmedizin

Mediziner sind sich über die positive Wirkung von Sport auf die Gesundheit einig. Mit genügend Bewegung verlängern Sie nicht nur Ihr Leben, Sie beugen sogar Krankheiten vor. Die steigende Körpertemperatur und das schneller pumpende Herz führen zur Aktivierung von Nervenbahnen im Gehirn und zur Heilung von krankem Gewebe.

Dass körperliche Aktivität gut für den Herz-Kreislauf und gegen Bluthochdruck ist und die Muskulatur kräftigt, ist lange bekannt. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, sind Sie zudem weniger anfällig für Verletzungen und Muskelverspannungen. Auch Ihre Knochen werden stärker, so dass Sie bis ins hohe Alter vor Brüchen geschützt sind.

Und das Beste: Bewegung kostet nichts und ist nicht verschreibungspflichtig. Diese Medizin kann überall zu jeder Zeit eingenommen werden. Ob es Laufen im Freien oder Tanzen im Wohnzimmer ist, es ist ganz allein Ihnen überlassen. Schon ein paar Minuten am Tag können sehr angenehme Wirkungen auf Ihre Gesundheit haben.

werner

Ihr kompetenter Partner für Mobilität

Mercedes-Benz smart KIA ŠKODA SAAB Volkswagen Service
STAS Renault Trucks Volvo FUSO wns wad Audi Service

Werner Holding GmbH, Seckenhauser Straße 7, 28844 Weyhe
Tel 0421 899050, Fax 0421 8990560, weyhe@wernerautomobile.de

www.wernerautomobile.de

25 Jahre Per Pedal

Ihr Partner
für Spezialfahrräder
und REHA-Mobilität.

www.perpedal.de

Per Pedal
FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND

Petra Schomburg
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
04242/9295090

Wir wünschen allzeit gute Fahrt!

Generation Plus
Die Stütze Ihrer Gesundheit

Training im Alter ... reduziert Bluthochdruck; verbessert den Stoffechsel; reguliert den Blutzucker; lindert Arthrose Beschwerden; reduziert Rückenbeschwerden; verbessert Ihr Gleichgewicht uvm ...

Auch OHNE Vertrags-bindung!

- Therapie und Training
- Beckenbodentraining
- Sturzprophylaxe
- Ärztliche Beratung
- Sensomotorik
- Methode Dorn

... Ihr Trainingsstudio für Senioren!

Leester Str. 62 - 28844 Weyhe / Leeste
Tel.: 0421.84733370 - www.generaton-plus.net

Muskeln – Die Stützen der Gesundheit

Wer sie bis ins hohe Alter trainiert, kann damit sogar Erkrankungen wie Demenz, Alzheimer, Diabetes oder Osteoporose vorbeugen. Mit zunehmenden Jahren neigen unsere Kräfte von Natur aus dazu, nachzulassen. Die Zellen der Skelettmuskulatur erneuem sich jedoch in einem ewigen Kreislauf. Deshalb ist eine regelmäßige Beanspruchung der Muskulatur gegen einen Widerstand von elementarer Bedeutung. Denn durch die körperliche Betätigung entstehen auch laufend neue Nervenverbindungen, übrigens sogar im Gehirn.

Notruftafel

Nummern für den Ernstfall

Notruf 112

„Die 112 muss gewählt werden, wenn es lebensgefährlich wird. Dazu gehören schwere Unfälle, Vergiftungen, Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall, Kreislaufkollaps, schwere Atemnot, starker Blutverlust und andere lebensbedrohliche Situationen“, erläutert DRK-Bundesarzt Peter Sefrin.

Die 112 ist kostenfrei und kann auch vom Handy aus ohne Vorwahl gewählt werden. Die Nummer gilt europaweit. Sefrin: „Auch wer in der Schweiz Ski fährt oder in Kroatien am Strand liegt, wählt im **Notfall die 112**.“

Die Rettungsleitstelle fragt die wichtigsten Daten ab: Was ist wo geschehen? Welche Verletzungen oder Erkrankungen? Wer nicht sprechen kann, sollte sich durch Klopfen oder andere Geräusche bemerkbar machen und nicht auflegen. Der Anruf kann zurückverfolgt werden. Bitte keine Bagatellen an die 112 melden, diese blockieren sonst die echten Notfälle. **Bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden hilft der Hausarzt oder – wenn dieser nicht dienstbereit ist –, der Ärztliche Bereitschaftsdienst.**

Bereitschaftsdienst 11 61 17

Der Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen ist bundesweit für Patienten gedacht, die außerhalb der Sprechzeiten des Hausarztes eine dringende ambulante Behandlung benötigen, sich aber nicht in einer lebensbedrohlichen Situation befinden.

Neben speziellen Bereitschaftsdienstpraxen bieten viele Kassenärztliche Vereinigungen auch einen Hausbesuchsdienst an.

Die 11 61 17 ist keine Notrufnummer im eigentlichen Sinne.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist der richtige Kontakt beispielsweise bei hohem Fieber in der Nacht oder einer akuten Magenverstimmung am Wochenende, wenn man normalerweise zum Hausarzt gehen würde.

Bei persönlichen Sorgen kann man die Telefonseelsorge unter der Telefonnummer 080 01 11 01 11 anrufen.

Frauen- und Kinderschutzhaus
Telefon: 05441 1373

Sexueller Missbrauch SprachLos e. V.
Telefon: 0178 2953443

Allerleirauh
Telefon: 0421 5669988

© der.Schwede/Fotolia

Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.total-lokal.de**

24-Std.-Pflege	37, 41
Ambulante Pflege	35, 36, U4
Ambulante psychiatrische Pflege	37
Arbeiter-Samariter-Bund	41
Aufzüge	10
Auto´s	43
Betreutes Wohnen	U2, 30
Betreuung zu Hause	41
Elektro-Räder	43
Ergoküche	13
Ergotherapie	34
Fahrräder	43
Gehörschutz	2
Häusliche Pflege	69
Hörakustik	2
Hörgeräte	2
Innung Sanitär-Heizung-Klima- und Klempnertechnik	15
Kraftfahrzeuge	43
Küchentechnik	13
Pflegedienst	38, 41, U4
Pflegeeinrichtungen	41
Pflegestützpunkt	31
Pflegevermittlung	37
Rehabilitationshilfen	19
Rollstuhllifte	10
Senioren- und Pflegeberatung	31
Senioren- und Pflegestützpunkt	31
Seniorenberatungsstelle	31
Seniorengerechte Wohnanalgen	35
Seniorenwohngemeinschaft	U2
Sozialstation	38, 41
Tagespflege	35
Trainingsstudio für Senioren	43
Treppenlifte	10

U = Umschlagseite

IMPRESSUM

total-lokal

Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info

in Zusammenarbeit mit:
ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e.V., Deichwendung 12, 28844 Weyhe

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Inhalt: Rita Wegg
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt, Murat Yaral, mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:
Titel: ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V.
S. 1: Landkreis Diepholz
Kompetenzzentrum S. 5 – 8: ZukunftsWerkstatt, Peter Michael Rose
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

49356039 / 1. Auflage / 2018

Druck:
Media-Print Informationstechnologie GmbH
Eggertstraße 28
33100 Paderborn

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g, weiß, matt, chlor- und säurefrei

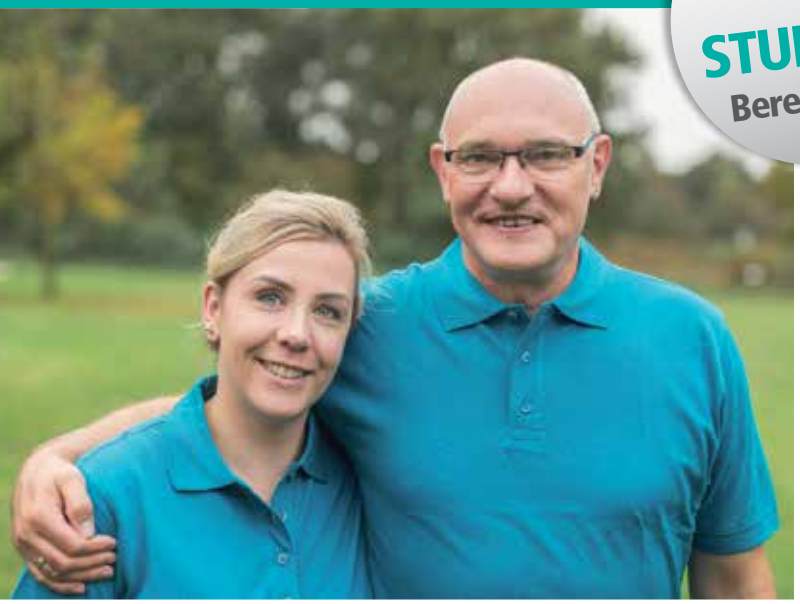
Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Bleiben Sie in Ihrer gewohnten Umgebung

Mensch sein – Pflegen, da wo Sie sich wohl fühlen.

Besonders für ältere Menschen ist es wichtig, in ihrem gewohnten Umfeld versorgt zu werden. Wir unterstützen Sie! Wir besuchen und beraten Sie, organisieren, verwalten, pflegen nach Wunsch und Bedarf – erledigen alle anfallenden Tätigkeiten – auch im Haushalt. Der Erstkontakt/Gespräch ist bereits im Krankenhaus möglich. Die Beratung und der Kostenvoranschlag ist unentgeldlich. Gerne unterstützen und beraten wir Sie bei der Antragstellung zur Erlangung oder Höherstufung einer Pflegestufe.



24 STUNDEN Bereitschaft

alberring
AMBULANTE PFLEGE

www.alberring.de
Telefon 04203.804829

Ihr Pflegedienst
für Weyhe und Umzu!

zuverlässig | individuell | flexibel | kompetent

Dorfstraße 3 | 28844 Weyhe | Telefon: 04203.804829 | Fax: 04203.804283
Handy: 0178.8064027 | www.alberring.de | E-Mail: info@alberring.de