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

www.kreis-saarlouis.de

Älter werden

im Landkreis Saarlouis

Seniorensicherheit

Ruhestand

Gesund älter werden

www.total-lokal.de barrierefrei
mediaprint infoverlag

Landkreis Saarlouis

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

Ihr Wohl liegt uns am Herzen.
Gleich 2x in Saarlouis:

Mit saarlandweit 27 Seniorenzentren sind wir stets ein verlässlicher Partner in allen Fragen der Pflege und Betreuung.

Rund 2.600 Menschen schenken uns täglich ihr Vertrauen. Mehr als 1.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden dem Anspruch an eine professionelle und zertifizierte Pflege und Betreuung auf höchstem fachlichem Niveau gerecht. Doch vor allem steht der Mensch immer im Mittelpunkt unserer Arbeit.

Seniorenresidenz Saarlouis
Altenheim der AWO gGmbH
Prälat-Subtil-Ring 3a
66740 Saarlouis

Telefon: 06831 176-0

Sonnenresidenz Saarlouis
Sonnenresidenz Saarlouis
Lisdorfer Straße 23
66740 Saarlouis

Telefon: 06831 932-0

AWO Saarland

www.awo-saarland.de

Grußwort des Landrats

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Gesellschaft ist im Wandel begriffen. Der Anteil älterer Menschen wird immer größer. Während die Anzahl der Personen im Alter zwischen 0 und 64 Jahren abnimmt, wächst die Gruppe der 65- bis 79-Jährigen sowie besonders die Gruppe der über 80-Jährigen bis zum Jahr 2025 besonders stark an.

Die Leitstelle Älterwerden und der Pflegestützpunkt im Landkreis Saarlouis sind zu unverzichtbaren Anlaufstellen für ältere Menschen und ihre Familien geworden.

Unter der Prämisse, alles für unsere älteren Mitmenschen zu tun, damit sie so lange wie möglich eigenständig leben können, halten wir eine Vielzahl von Hilfs- und Beratungsangeboten bereit. Ich hoffe, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, von diesem Angebot Gebrauch machen.

Die vorliegende Ausgabe von „Älter werden im Landkreis Saarlouis" gibt neben interessanten Artikeln weitere Hinweise, Tipps und Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten bei uns im Landkreis.

Ich hoffe, dass Ihnen das Lesen dieser Zeitschrift Freude bereitet und wünsche Ihnen weiterhin viel Gesundheit und alles Gute.

Ihr

Patrik Lauer
Landrat des Landkreises Saarlouis

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Landrats	1
Branchenverzeichnis	3
Wichtige Telefonnummern	4
Seniorensicherheit	9
Seniorensicherheitsberater	10
Der Pflegestützpunkt	12
Ruhestand: Gelassen in einen neuen Lebensabschnitt	16
Leistungen der häuslichen Pflege	19
Unter die Zunge damit!	26
Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter	27
Termine und Angebote im Landkreis Saarlouis	30
Impressum	U3

U = Umschlagseite

MARIEN HAUS

Unser Alten- und Pflegeheim in der Trägerschaft der *Marienhaus Unternehmensgruppe* bietet älteren Menschen ein angenehmes Zuhause. Qualifizierte Mitarbeiter sorgen für das körperliche, seelische, geistige und soziale Wohl der Bewohner. Sie leisten eine ganzheitliche, aktivierende Pflege und eine individuelle, liebevolle Betreuung.

NEU **Tagespflege**

Zusätzlich bietet das Haus ab Anfang 2013 im ehemaligen Pfarr- und Jugendheim der Pfarrei Hl. Sakrament in Dillingen wochentags eine Tagespflege für 20 ältere Menschen, die zu Hause wohnen möchten, aber tagsüber Betreuung und pflegerische Unterstützung benötigen.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns an:

ST. FRANZISKUS
ALTEN- UND PFLEGEHEIM
DILLINGEN

Liebevolle Begleitung und Betreuung im Alter

Franziskusweg 1 · 66763 Dillingen · Tel.: 06831 7009 - 0 · Fax: 06831 7009 - 4050
www.altenheim-dillingen.de

Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Hier finden Sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.alles-deutschland.de**.

Branche	Seite
Ambulanter Pflegedienst	13, 21
Arbeiterwohlfahrt	U2
Augenoptik	3
Bank	17
Barrierefreie Bäder	25
Barrierefreier Umbau	24
Barrierefreies Bauen	24
Barrierefreies Wohnen	9
Betreutes Wohnen	31
Chirurgie	14
DRK-Gästehäuser	22
Fachklinik für Geriatrie	7
Fußpflege	13
Hörakustik	6
Hörgeräte	6
Krankengymnastik	28
Krankenhaus	15
Kurzzeitpflege	2, 22
Logopädie	5, 11
Mobiler Pflegedienst	5
Neurologie	3
Neuropädiatrie	3
Optik	3
Orthopädie	14
Orthopädische Hilfsmittel	24
Pädiatrie	3
Pflegedienste	8, 21, 29, U4
Pflegeheim	8
Physiotherapie	28
Praxisbedarf	24
Psychiatrie	3
Rechtsanwälte	6
Rehahilfen	24
Seniorenakademie	13
Seniorenheime	2, 5, 7, 8, 11, 12, 15, 31
Tagespflege	2
Volkshochschule	13
Wohnungsbau-gesellschaft	9

U = Umschlagseite

OPTIK WOLF
Inh. Andreas Alt e. Kfm.
staatl. gepr. Augenoptiker + Meister

Öffnungszeiten:
Mo. – Sa. 08.30 – 12.30 Uhr
14.00 – 18.30 Uhr
Mi. und Sa. nachmittags geschlossen

Hauptstraße 145 · 66773 Schwalbach
Tel.: 06834 51230 · Fax: 06834 56597

Brillen
Kontaktlinsen
Spezialbrillen für Sehschwäche
Lupen
www.optik-wolf.net

mvz Saar

Medizinisches Versorgungszentrum Saar
Marienhaus-Sophienstiftung GmbH

Gerhard Dollwet
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie
Tel. 0 68 31 . 33 73 | Fax 0 68 31 . 9 66 73 47
Mo, Di, Mi: 8:00 –12:00 h | Do: 8:00 –13:00 h | Fr: 8:00 –15:00 h

Dr. med. Franz Ladwein
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Schwerpunktpraxis: Kinderneurologie
(Epilepsieambulanz, EEG), Homöopathie
Tel. 0 68 31 . 33 73 | Fax 0 68 31 . 9 66 73 47
Mo – Fr: 8:00 –12:00 h und 14:30 –17:00 h
Mi Nachmittag geschlossen

Lisdorfer Straße 19 | 66740 Saarlouis | www.mvz-saar.de

Wichtige Telefonnummern

Amt für Soziale Dienste und Einrichtungen
Leitstelle Älterwerden
☎ 06831/444-609 oder
☎ 06831/444-226
Telefax: 06831/444-270
E-Mail: amt59@kreis-saarlouis.de

Örtliche Betreuungsbehörde
☎ 06831/444-210 oder
☎ 06831/444-436
E-Mail: karl-heinz-berty@kreis-saarlouis.de

Gesundheitsamt
☎ 06831/444-700
Telefax: 06831/444-722
E-Mail: gesundheitsamt@kreis-saarlouis.de

Pflegestützpunkt im Landkreis Saarlouis
☎ 06831/12 06 30
Telefax: 06831/12 06 32 9
E-Mail: saarlouis@psp-saar.net

Ehrenamtbörse
☎ 06831/444-251
Telefax: 06831/444-222
E-Mail: ehrenamtboerse@kreis-saarlouis.de

Anerkannte geförderte Wohlfahrtsverbände/-vereine im Landkreis Saarlouis:

Arbeiterwohlfahrt
☎ 06831/946912

Caritas
☎ 06831/9399-0

DRK
☎ 06831/9430-0

Kirchl. Sozialstation
☎ 06831/9195-0

Hilfen für Demenzkranke und ihre Angehörigen:

Demenz-Verein Saarlouis e.V.
☎ 06831/488180
E-Mail: info@demenz-saarlouis.de

Ansprechpartner für Seniorenbelange bei den Städten und Gemeinden des Landkreises Saarlouis:

Gemeinde Bous:
Hans Walter Seidel
☎ 06834/83-134

Stadt Dillingen:
Rainer Darimont
☎ 06831/709-363

Gemeinde Ensdorf:
Gabriele Schumacher
☎ 06831/504-115

Stadt Lebach:
Günter Schmitt
☎ 06881/59-229

Gemeinde Nalbach:
Lisa Pfau
☎ 06838/9002-175

Gemeinde Rehlingen-Siersburg:
Dunja Kolaric
☎ 06835/508-402

Kreisstadt Saarlouis:
Seniorenmoderatorin Birgit Cramaro
☎ 06831/443-383

Gemeinde Saarwellingen:
Seniorenmoderatorin Tamara Wagner
☎ 06838/9007-176

Seniorenmoderatorin Doris Leik-Kautenburger
☎ 06838/9007-154

Gemeinde Schmelz:
Waldemar Kallweit
☎ 06887/301-165

Gemeinde Schwalbach:
Seniorenmoderatorin Anja Wrona
☎ 06834/571-160

Gemeinde Überherrn:
Harald Holzhauser
☎ 06836/909115

Gemeinde Wadgassen:
Frank Villmen
☎ 06834/944-145

Gemeinde Wallerfangen:
Stefan Behr
☎ 06831/6809-11

viva
Mobiler Pflegedienst
Kircher & Klein
Gerberstraße 4 · 66740 Saarlouis-Roden
Telefon 0 68 31/8 51 93 · Fax 0 68 31/8 60 10 77
Mobil 01 79/4 93 86 95
Pfarrer-Gierend-Straße 18 · 66704 Beckingen
E-Mail: viva.kircher@t-online.de

Praxis für Logopädie
Evelyne Brüger
Staatlich anerkannte Logopädin
Pavillonstraße 14
66740 Saarlouis
Tel.: 0 68 31 - 4 97 75
Bonifatiusstraße 19
66802 Überherrn
Tel.: 0 68 36 - 800 735
Mobil: 0177 - 255 09 21 • Fax: 0 68 31 - 489 50 81
www.logopaedie-saarlouis.de
E-Mail: info@evelyne-brueger.de

Pflegedienste oder Pflegeheime im Landkreis Saarlouis

Übersichten mit Anschriften und Telefonnummern, unter denen die im Landkreis Saarlouis ansässigen Pflegedienste und die stationären Einrichtungen erreichbar sind, können bei der Leitstelle Älterwerden angefordert werden. ☎ 06831/444-226, auch per E-Mail: amt59@kreis-saarlouis.de. Weitere Informationen können bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Beratungsgespräche können vereinbart werden.

Wenn wir Ihnen die Broschüre künftig kostenlos zuschicken sollen, bitten wir um Bestellung beim

Amt für Soziale Dienste und Einrichtungen
Landkreis Saarlouis – Leitstelle Älterwerden
Postfach 18 40
66718 Saarlouis
E-Mail: amt59@kreis-saarlouis.de

oder rufen Sie an – auch bei Kritik und Anregungen: ☎ 06831/444-226

Auf der Homepage des Landkreises Saarlouis www.kreis-saarlouis.de haben Sie unter der Rubrik Soziales Zugang zum Wegweiser/Sozialatlas des Landkreises Saarlouis, einem Verzeichnis mit Adressen betreffend sozialer Hilfsangebote.

Wir beraten und vertreten Sie bei der
- Errichtung eines wirksamen Testaments
- inhaltlichen und formellen Prüfung eines bereits erstellten Testaments
- steuerlich sinnvollen Gestaltung der Erbnachfolge
- Erbauseinandersetzung nach einem Todesfall
- Fertigung einer Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung
- Schenkung zu Lebzeiten zur Steuerersparnis

sowie bei allen sonstigen Rechtsfragen durch unser kompetentes Team

WELSCH & WELSCH
RECHTSANWÄLTE
AVOCATS

Erbrecht • Vermögensnachfolge • Vorsorgevollmacht • Patientenverfügung

Bernhard Welsch
Rechtsanwalt
• Strafrecht • Verkehrsrecht
• Arbeitsrecht • Testamentsvollstreckung

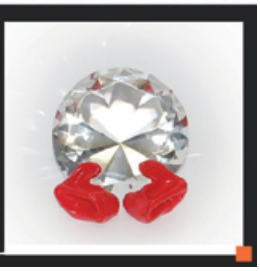
Danielle Welsch
Rechtsanwältin
• Fachanwältin für Familienrecht
• Fachanwältin für Erbrecht

Thierry Coumes
Rechtsanwalt – Avocat
• Gesellschaftsrecht • Bankrecht
• Französisches Recht

Rechtsanwälte Welsch & Welsch • Hauptstraße 31 B • 66798 Wallerfangen · Tel. 06831/96560-0 und 96560-1
Fax 06831/96560-2 · E-Mail: kanzlei@rechtsanwaelte-welsch-partner.de

Gisbrecht Hörakustik
Gut hören kann sich sehen lassen!
Am Markt 6, 66265 Heusweiler, T: 06806 - 98 28 575
Saargemünder Str. 105, 66119 Saarbrücken, T: 0681 - 94 08 205
Bahnhofstraße 41, 66793 Saarwellingen, T: 06838 - 97 44 544

UNSER SERVICE:
- kostenloser Hörtest
- Hörberatung und Analyse
- Eigene Reparaturwerkstatt
- Eigene Otoplastikfertigung
- zweisprachige Betreuung (deutsch-russisch)
- Zubehör für Schwerhörige
- individueller Gehör- und Schwimmschutz



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

spital Wallerfangen

Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

71 Betten, 42 Tagesklinikplätze, Institutsambulanz

„Es gibt nur einen echten Luxus, das sind die menschlichen Beziehungen“
Antoine de Saint-Exupéry

Sektorklinik für den Landkreis Saarlouis, Stationen mit offenen Türen

Auftrag: psychiatrische Erkrankungen im Erwachsenenalter, z. B. Depressionen, Psychosen, Suchterkrankungen, Angststörungen, Suicidalität u.a.

Team: Ärzte, Psychologen, Pflegedienst, Sozialdienst, Sport- und Kreativtherapeuten

Therapie: Psychotherapie und Beratung, Sozialtherapie, Medikamentöse Therapie, Bewegungs- und Kreativtherapien. Individuell, gemeindenah, verlässlich, angstlösend, lösungsorientiert

Fachklinik für Geriatrie

78 Betten, 12 Tagesklinikplätze

Alt werden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.“
Ingmar Bergmann

Akutgeriatrie: Behandlung akuter Erkrankungen im höheren Lebensalter

Geriatrische Rehabilitation: Nach akuten internistischen, neurologischen und orthopädischen Erkrankungen

Team: Ärzte, Pflegedienst, Physio- und Ergotherapeuten, Sozialdienst, Psychologen, Logopäden

Ziele: Verbesserung von Mobilität, Selbständigkeit und Hirnleistung

Altenheim

18 Doppelzimmer, 39 Einzelzimmer

Als die alte Anna das Licht in den Augen der Pflegerin sah, die Wärme ihrer Hände spürte, die wohltuende Frische des neu bezogenen Bettes durch ihre krause Nase zog, der bunte Blumenstrauß auf dem Nachttischschränkchen ein Willkommen in ihre verwirrten Sinne schickte, da wusste sie, sie war nicht mehr zuhause aber wohlgeborgen, beschützt von tiefer Menschlichkeit.
Dieter Christian Ochs

Pflege: gezielte soziale Betreuung für ein weitgehend selbständiges und selbstbestimmtes Leben in gesellschaftlichem, geistigem, körperlichem und religiösem Wohlbefinden.

Kinderheim

2 Wohnbereiche für bis zu 18 Kinder- und Jugendliche

„Kindererziehung ist ein Beruf, bei dem man verstehen muß, Zeit zu verlieren, um Zeit zu gewinnen.“
Jean-Jacques Rousseau

Stationäre Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe für Minderjährige, die aus unterschiedlichen Gründen in ihrem häuslichen Umfeld zeitweise oder dauerhaft nicht mehr leben können

Team: ausgebildete Erzieher und Erziehrinnen unter pädagogischer Leitung

Betreuung: Ermöglichung einer langfristigen Lebensperspektive, mit dem Ziel der Verselbständigung.

Elternarbeit: Kontaktpflege und Einbeziehung der Eltern bei Entscheidungsfragen, Elternberatung

www.sankt-nikolaus-hospital.de

zertifiziert nach:

proCumCert · KTQ-Zertifikat · EQR

St. Nikolaus-Hospital Wallerfangen

Hospitalstraße 5
D-66798 Wallerfangen
Tel. (0 68 31) 962-0
Fax (0 68 31) 962-465
info@sankt-nikolaus-hospital.de

dem Menschen dienen – seit 1857

Alten- und Pflegeheim
St. Antoniushaus
Niedaltdorf

Neunkircher Straße 71
66780 Niedaltdorf
Telefon: 0 68 33 / 2 26

E-Mail: St.Antoniushaus-Niedaltdorf@t-online.de
www.antoniushaus-niedaltdorf.de

Pflegeteam
Fahrenholz & Meyer
Dechant-Held-Str. 55, 66780 Siersburg
Tel.: 06835 / 60 16 50, Fax: 06835 / 60 16 51
Mobil: 0170 / 3 40 83 87 oder 3 40 83 88

Hauskrankenpflege
Marion Büttner
Nalbacher Straße 141
66763 Dillingen
☎ 0 68 31 / 72 80 0

Alten- und Pflegeheim
St. Hildegard
cusanus trägergesellschaft trier mbH
In den Waldwiesen 2
66787 Wadgassen-Hostenbach
Telefon: 06834 90904-0
Telefax: 06834 90904-160
E-Mail: s.klos@altenheim-hostenbach.de

Häusliche Krankenpflege
Magdalena Penth
qualifizierte Pflege
„Rund um die Uhr" durch
examiniertes Fachpersonal;
Zulassung zu allen Kranken- und Pflegekassen
Primsstraße 4, 66839 Schmelz, **Tel. (0 68 87) 3 04 92 05**
24-Stunden-Bereitschaftsdienst, Tel. (0171) 8 54 00 97
www.pflegedienst-penth.de · pflegedienst.penth@t-online.de

Kranken-, Alten- und Behindertenpflege Siersburg

Wallerfanger Str. 67a · 66780 Rehlingen-Siersburg
Telefon (0 68 35) 42 64 · Fax (0 68 35) 6 79 06
Bürozeiten: Montag – Freitag 11.00 – 13.00 Uhr

Seniorenheim «St. Martin»
Hauptstraße 93 · 66780 Rehlingen-Siersburg
Tel.: 06835 50030 www.sanktmartingmbh.de

Seniorensicherheit

Worauf Senioren achten sollen!

- Tricks durchschauen und selbstbewusst „Nein“ sagen!
- Wir kaufen und unterschreiben nichts an der Haustür!
- Wir haben an der Haustür ein Telefon/ Handy in greifbarer Nähe!
- Wir lassen keine Fremden in die Wohnung!
- Wir geben kein Geld an Personen, an die wir uns nicht erinnern können!
- Wir sagen niemand unsere Kontonummer und Geheimzahl!
- Wir sichern unsere Wohnungstür!

Ihre Notrufnummer bei der Polizei: 110

Woher haben die Trickbetrüger meine Adresse und meine Telefonnummer?

Lassen Sie Ihre Telefonnummer entweder gar nicht erst im Telefonbuch eintragen, oder, falls Sie einen Eintrag wünschen, dann nur mit abgekürztem Vornamen, z.B. M. Müller, ohne Straßenangabe. Sie können bei Ihrem Telefonanbieter jederzeit eine Löschung bzw. Änderung des Telefonbucheintrags beantragen.

- Täter suchen im Telefonbuch oder einer Telefonauskunfts-CD nach älteren Vornamen z.B. Hildegard, Adolph, aus dem Telefonbuch können sie die Anschrift erfahren.
- Aus der Anschrift erfahren die Täter, ob die Personen in sozial schwachen oder in sozial stärkeren Bereichen wohnen.
- Bei Haustürgeschäften schauen sie auf die Klingelschilder bezüglich alter Vornamen.
- Sie lauern am Monatsende, wenn Renten abgeholt werden, gezielt an Sparkassen, bei Geldautomaten, und gehen den Älteren bis zur Wohnung hinterher.
- Sie versuchen in den Straßen ältere Menschen anhand der Balkonbepflanzung oder der Gardinen zu finden.
- Die Betrüger sind auch gezielt in Seniorenresidenzen aktiv.

Quelle: www.pfiffige-senioren.de

Seniorensicherheitsberater

Infos unter ☎ 06831/444-226

Ein Beispiel für die Verbindung der Fachkompetenz der Polizei und ehrenamtlichem Engagement von Senioren findet man in dem Projekt „Seniorensicherheitsberater/innen" (SSB). Das Projekt wird vom Landesseniorenbeirat unterstützt.

Die Seniorensicherheitsberater/innen sind wichtige Partner der Polizei bei der Information über Kriminalitätsformen und bei der Vorbeugung.

Ihnen wurde ein Fachwissen vermittelt, welches ihnen helfen soll, älteren Mitbürgern einerseits unbegründete Ängste, Verbrechensopfer zu werden, zu nehmen, andererseits durch Aufklärung und gezielte Beratung die tatsächliche Sicherheit zu erhöhen.

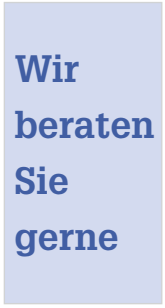
In Ihrer Ausbildung haben Sie gelernt wie sich Senioren wirkungsvoll schützen können. Dieses Wissen werden sie in ihren Heimatgemeinden in Vorträgen zu verschiedenen Gefahrenbereichen bei Vereinen und Organisationen weitergeben.

Für den Landkreis Saarlouis wurden 22 ehrenamtliche Personen ausgebildet. Sie kommen auf Anfrage zu Seniorenveranstaltungen bzw. stehen auch für Einzelberatungen kostenlos zur Verfügung.

Seniorensicherheitsberater im Landkreis Saarlouis

Gabriele Specht, 66359 Bous
Otto Fiederling, 66763 Dillingen
Wilfred Kiefer, 66763 Dillingen
Horst Nalbach, 66763 Dillingen
Waltraud Petry, 66763 Dillingen
Maria Staudy, 66763 Dillingen
Hiltrud Jenal, 66822 Lebach
Karl-Hans Kraus, 66822 Lebach
Friedrich Schnitzler, 66822 Lebach
Erika Schug, 66822 Lebach
Hans-Paul Scherer, 66809 Nalbach
Ferdinand Kappenberg, 66780 Rehlingen-Siersburg
Reinhard Kiefer, 66740 Saarlouis
Günter Engelbrecht, 66740 Saarlouis
Roman Engbarth, 66740 Saarlouis
Monika Blass, 66793 Saarwellingen
Gerhard Stuhlsatz, 66793 Saarwellingen
Jürgen Herb, 66802 Überherrn
Peter Kleber, 66787 Wadgassen
Franz-Josef Moritz, 66787 Wadgassen
Heinz Speicher, 66787 Wadgassen
Matthias Worobiow, 66787 Wadgassen

Kontakt zu den Seniorensicherheitsberatern stellt die Leitstelle Älterwerden gerne her, ☎ 06831/444-226.



Der Pflegestützpunkt

Pflege Stützpunkt Im Landkreis Saarlouis

Der Pflegestützpunkt informiert Sie

- über wichtige medizinische und pflegerische Angebote in unserer Region,
- über alle Möglichkeiten (z.B. Pflegedienste, betreutes Wohnen, Pflegeheime) der ambulanten oder auch stationären Versorgung im Pflegefall,
- über Alltagshilfen direkt in Ihrer Nähe wie z.B. hauswirtschaftliche Dienste, Hausmeisterdienste, Haushaltshilfen usw.,
- über Ihnen zustehende Leistungen und Finanzierungshilfen der Kranken- und Pflegeversicherung, der Sicherung des Lebensunterhaltes, der Sozialhilfe usw.,
- über aktuelle Versorgungsangebote in unserer Region wie z.B. Mahlzeitendienste, Fahrdienste, ehrenamtliche Besuchsdienste, Gruppen für stundenweise Betreuung,
- über Hilfen bei der Wohnraumanpassung

und berät Sie

- persönlich, vertraulich, trägerneutral, kompetent und kostenlos,
- gemeinsam mit Ihrem Arzt, Pflegedienst, Betreuer, Therapeuten oder Personen Ihres Vertrauens,
- auch in Ihrer eigenen Wohnung,
- individuell zu Ihrem „persönlichen Hilfeplan".

Pflegestützpunkt im Landkreis Saarlouis
Choisyring 9, 66740 Saarlouis

☎ 06831/120630, Internet: www.psp-saar.net

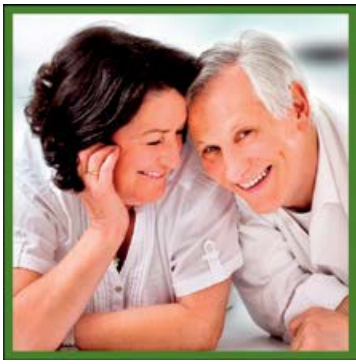
Ansprechpartnerinnen	Telefon
Ramona Hetzler	06831/12063-12
Patricia Metzen	06831/12063-13
Dorothee Pütz	06831/12063-14
Anke Rennolet	06831/12063-15
Tanja Sieger	06831/12063-16
Daniela Woll	06831/12063-17
Patrizia Bruno	06831/12063-18

Servicezeiten:

Montag – Donnerstag	9.00 – 12.00 Uhr
	und 13.30 – 15.30 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00 u. 13.30 – 15.00 Uhr

Wir kümmern uns um Sie und stehen Ihnen zur Seite

Praxis für Podologie
medizinische und diabetische Fußpflege
Maike Schönberger
Podologin
Lothringer Straße 10 66740 Saarlouis
Eingang:
Ecke Lothringer Straße / Professor-Notton-Straße
Telefon: 06831 / 5055188



Fitness beginnt im Kopf!
Halten Sie sich fit mit zahlreichen Kursangeboten für Ältere an unserer
Seniorenakademie
kvhs Saarlouis
Kreisvolkshochschule Saarlouis · Kaiser-Wilhelm-Straße 4–6 · 66740 Saarlouis
Telefon: 06831 444-413 oder -404 · E-Mail: kvhs@kreis-saarlouis.de

Pflegedienst „Arche Noah"
Dietmar Hartmann

**Wir pflegen und heilen in Ihrer häuslichen Umgebung.
Sie erreichen uns 24 Stunden an 7 Tagen in der Woche.
Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen.**

**66359 Bous · Leipziger Straße 10
Telefon 0 68 34/92 27 72 · Fax 0 68 34/92 27 73
E-Mail: archenoah@saarmail.de**

Infobox

Rheuma – was ist das eigentlich?

Das Wort Rheuma kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „ziehender, reißender Schmerz". Heute verstehen wir darunter allerdings eine Krankheit des Bewegungsapparats. Es werden im Allgemeinen vier große Hauptgruppen rheumatischer Krankheiten unterschieden: entzündlich-rheumatische Erkrankungen, Weichteilrheumatismus, degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden. Heute zählen mehrere hundert verschiedene Krankheiten als Rheuma und diese können sich einerseits sehr ähnlich sein, können andererseits aber auch grundverschieden sein. Übrigens: Entgegen der weitverbreiteten Meinung Rheuma sei eine Krankheit der älteren Generation, sind auch zahlreiche junge Menschen und Kinder von Rheuma betroffen.

Rheuma ist eine Erkrankung der Bindegewebsstrukturen und kann daher sehr unterschiedlich verlaufen. Sie sollten also im Falle einer Diagnose „Rheuma" unbedingt nachfragen, um welche Form es sich genau handelt. Rheuma sollte vor allem früh erkannt und schnell therapiert werden. Heutzutage stehen moderne Medikamente und Behandlungsverfahren zur Verfügung, mit denen die meisten rheumatischen Erkrankungen im Zaum gehalten werden können. Am Anfang der Therapie steht meist eine Behandlung mit Basismedikamenten, die langfristig in den Krankheitsverlauf eingreifen, diesen mindern, verlangsamen und gelegentlich sogar verhindern. Falls Sie also Gelenkschmerzen, Schmerzen im Bindegewebe, an Sehnen und Muskeln haben, empfiehlt es sich in jedem Fall eine Kontrolluntersuchung vom Arzt durchführen zu lassen. Selbstverständlich haben Schmerzen auch andere Ursachen, aber eine frühe Diagnose ist bei Rheuma das A und O – und lieber waren Sie einmal zu vorsichtig!

Dr. med. Werner Thiel
Andrea Thiel
Fachärzte für Orthopädie
Osteologe, H-Arzt

Kirchstraße 9
66359 Bous
Tel. 0 68 34 - 16 15
Fax 0 68 34 - 7 02 23
www.praxis-dr-thiel.de

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch	8^{00}-13^{00} und 14^{00}-17^{00} Uhr
Dienstag und Donnerstag	9^{00}-12^{00} und 16^{00}-18^{00} Uhr
Freitag	8^{00}-15^{00} Uhr

gelenkzentrum Saar

Drs. Lind – Maier – Meggiorini – Mohr – Nanninga – Franzl

Sportmedizin / Handchirurgie / Akupunktur / Chirotherapie / Notfallmedizin / Ambulante und Stationäre Operationen / Physikalische Therapie / Arbeits-, Schul- und Wegunfälle

Priv. Doz. Dr. med. Marcus Maier
Lehrbeauftragter für das Fach Orthopädie und Unfallchirurgie der Universität Frankfurt

Odilienplatz 12
66763 Dillingen
Tel.: 06831 / 489520
www.gelenkzentrum-saar.de
dillingengelenkzentrum-saar.de

Behandlungsschwerpunkte:
Schulter- und Kniegelenk

MARIENHAUS KLINIKUM SAARLOUIS - DILLINGEN

MARIEN HAUS

Wir... für Ihre Gesundheit

Spezielle Medizin für ältere Menschen in den Fachabteilungen:

- Innere Medizin
- Kardiologie
- Gefäßmedizin
- Neurologie mit Stroke Unit
- Intensivmedizin
- Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie

www.marienhaus-klinikum-saar.de · Kapuzinerstraße 4 · 66740 Saarlouis · Telefon 06831 16-0

Einfach ein gutes Gefühl

Neu: Victor's Residenz jetzt mit Pflege im Apartment.

Sie leben mit Stil, Komfort und Service, in einem schönen Apartment, Tür an Tür mit Restaurant und medicus-Gesundheitszentrum. Für Ihre Pflege ist der hauseigene ambulante Pflegedienst rund um die Uhr für Sie da. So haben Sie stets die Gewissheit bestens versorgt zu sein – in jeder Lebenslage. Wir beraten Sie gerne über die Leistungen der Pflegekasse. Jetzt informieren: 06831 8903-0

Victor's Residenz

Wohnen mit höchstem Komfort

Bahnhofsallee 5–7 · 66740 Saarlouis · Telefon 06831 8903-0 · Fax 06831 8903-3100 · saarlouis@victors-residenz.com · www.victors-residenz.com

Ruhestand: Gelassen in einen neuen Lebensabschnitt

Der Ruhestand ist für die meisten Menschen eine lang ersehnte Phase: mehr Zeit für die Familie haben, in aller Ruhe den Hobbys nachgehen, fremde Länder bereisen. Doch wie bereitet man sich am besten auf einen Alltag jenseits eines prall gefüllten Terminkalenders vor? Vor allem vielbeschäftigten Menschen droht eine Krise, wenn der neue Zeitabschnitt nicht gut vorbereitet wird.

Viele leiden dann unter Langeweile und Einsamkeit. Kommen noch gesundheitliche oder finanzielle Probleme dazu, droht nicht selten das Abgleiten in eine Depression. „Menschen, die ihre gesamte Zeit und Energie in ihre Arbeit investieren und ihr Selbstwertgefühl ausschließlich aus ihrer Tätigkeit beziehen, tun sich am schwersten, denn für sie stellt die Aufgabe des Berufs vorwiegend einen Verlust an Prestige und Anerkennung dar", sagt Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO).

Die neue Phase frühzeitig planen

Diese Gruppe habe oft sowohl ihre außerberuflichen Kontakte als auch ihre Hobbys vernachlässigt, was oft erst auffiele, wenn die Kontakte zu Kollegen wegfielen und der Kalender nicht mehr durch dienstliche Termine gefüllt sei. Lenz rät daher, sich früh genug gedanklich mit der neuen Lebensphase auseinanderzusetzen und dann in die konkrete Planung des Alltags einzusteigen. Dafür sei es ratsam, sich einmal allein, mit dem Partner oder der Familie ein Wochenende Zeit zu nehmen und sich der eigenen Wünsche, aber auch Befürchtungen bewusst zu werden.

Ehrenamtliches Engagement

Menschen im Ruhestand zählen heute längst nicht zum „alten Eisen", und dementsprechend groß ist das Spektrum möglicher Aktivitäten: Viele entschließen sich zu einem späten Studium oder engagieren sich ehrenamtlich. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, etwa als Lesepate in einer Schule, als Fahrdienst bei einer Senioreneinrichtung oder als Helfer in einer Kirchengemeinde tätig zu werden. Über den 2011 eingerichteten Bundesfreiwilligendienst (BFD) werden diverse Stellen vermittelt, die sogar noch die Rente aufbessern. Darüber hinaus ist es für die meisten eine persönliche Bereicherung, anderen zu helfen und eigene Erfahrungen an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben.

Digital gut vernetzt sein

Als Renter muss sich heute niemand mehr von der Außenwelt abgeschnitten fühlen: Dank der technischen Möglichkeiten sind heute bereits 33 Prozent aller über 65-Jährigen im Internet aktiv, 41 Prozent davon sind sogar Mitglied in einem Sozialen Netzwerk. Immer neue Möglichkeiten, wie die intuitiv zu bedienenden Tablet-Computer, ermöglichen den Austausch mit den Enkeln, den ehemaligen Kollegen oder neuen Freunden. „Das Internet gewinnt für ältere Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt sind, an Bedeutung. Auch dort gibt es spannende Angebote, sei es eine Diskussionsgruppe, eine Schreibwerkstatt oder ein virtueller kunsthistorischer Kurs", sagt Lenz.

Kurse sind oft preisgünstig

Doch auch jenseits der virtuellen Welt gibt es viele Angebote zur Freizeitgestaltung, die häufig sogar kostenfrei oder zumindest sehr günstig sind. In manchen Kommunen gibt es hierzu spezielle Ratgeber-Broschüren, auch die lokalen Seniorenbegegnungs- und Bildungsstätten bieten Kreativ- und Sprachkurse zu erschwinglichen Gebühren an, und es gibt inzwischen in vielen Städten auch Gruppen älterer Menschen, die

selbstorganisiert und kostenfrei Freizeit- und Bildungsangebote auf die Beine stellen. Dazu wenden Sie sich am besten an den Seniorenbeirat in Ihrer Kommune oder an die Seniorenberatung, die viele Städte anbieten. Bei großer Reiselust und schmalem Budget kann man sich zum Beispiel bei den Wohlfahrts-, Sozial- oder Seniorenverbänden als Reisebegleiter bewerben. Deren Reiseangebote sind grundsätzlich oft sehr günstig.

Partnerschaft auf dem Prüfstand

Viele Paare versäumen es, sich gemeinsam über das Leben nach dem Beruf Gedanken zu machen. Oft weiß der eine wenig von den Wünschen und Träumen des anderen. Auch hier gilt es, sich rechtzeitig gemeinsam zu überlegen, wie das neue Leben gestaltet werden soll. Welche Aufgaben sollen zusammen gemacht werden, welche getrennt? Wie soll die Rollenverteilung im Haus aussehen? Was ist mir wichtig, was möchte ich unbedingt noch machen? Dies sind wichtige Fragen, über die Paare nachdenken und sprechen sollten.

Körperliche und geistige Fitness erhalten

Grundsätzlich gilt gerade im Ruhestand das Motto: „Wer rastet, der rostet." „Zum Glück hat sich der Blick auf das Alter in den letzten Jahren deutlich verändert: weg von den Defiziten, hin zu den Kompetenzen", sagt Lenz. Warum sollte also jemand, der arthritische Kniegelenke hat, nicht etwas für die Beweglichkeit seiner Schultergelenke tun und an einer Sitzgymnastik teilnehmen? Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können Tänze

KREISSPARKASSE SAARLOUIS

Einfach und schnell: Der Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen. Flexible Laufzeiten. Faire Beratung.

Kreissparkasse Saarlouis

Überraschend unkompliziert: der Sparkassen-Privatkredit ist die clevere Finanzierung für Autos, Möbel, Reisen und vieles mehr. Günstige Zinsen, kleine Raten und eine schnelle Bearbeitung machen aus Ihren Wünschen Wirklichkeit. Infos in Ihrer Geschäftsstelle, telefonisch unter 06831-4420 oder unter www.ksk-saarlouis.de.
Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Ruhestand: Gelassen in einen neuen Lebensabschnitt

im Sitzen machen. Gymnastik im Wasser ist leichter und für die Gelenke schonender als „Trockengymnastik". Funktionen und Fähigkeiten, die nicht trainiert werden, verkümmern im Alter. Dies gilt für unseren Körper, für die Muskeln und Gelenke ebenso wie für unser Gehirn. „Körperliche, geistige und soziale Aktivitäten sind neben einer ausgewogenen und möglichst naturbelassenen Ernährung der beste Garant für ein gesundes Älterwerden", betont Lenz.

Beim Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Saarlandes ist die Broschüre „Das Saarland lebt gesund" erhältlich (☎ 0681/501-00).

In dieser Broschüre sind viele Tipps, Rezepte und Übungen zusammengestellt, die eines gemeinsam haben: Sie fördern das Gesundheitsbewusstsein, sind einfach umzusetzen und somit auch für Berufstätige „alltagstauglich".

Kontakt zu Gleichgesinnten suchen

Um den „inneren Schweinehund" zu überwinden, hilft es oft, Kontakt zu anderen aufzunehmen. „Kontakte lassen sich erfahrungsgemäß über Interessen oder Hobbys am leichtesten knüpfen", so Lenz. „Die einen lernen neue Menschen beim Wandern kennen, die anderen beim Auffrischen der Englischkenntnisse in der Volkshochschule, die dritten beim Bibelkreis in der Kirchengemeinde oder beim virtuellen Literaturkurs im Internet."

Wie in anderen Lebensphasen können sich auch im Ruhestand sowohl eine Überforderung als auch eine Unterforderung negativ auf Körper und Seele auswirken. Man sollte daher regelmäßig eine Bestandsaufnahme vornehmen und sich Fragen stellen wie: Wie geht es mir? Bin ich zufrieden? Dazu kommt, dass das Stress-Erleben von Menschen sehr unterschiedlich ist. Was der eine als stressig empfindet, ist für den anderen genau richtig. Die einen brauchen einen vollen Kalender, um sich wohlzufühlen, die anderen sind froh, keine oder nur wenige Termine zu haben. Einige brauchen das Gefühl, gebraucht zu werden, die anderen genießen es, endlich frei und ungebunden vom Büroalltag zu sein.

Leistungen der häuslichen Pflege

Zusätzliche Betreuungsleistungen

Pflegebedürftige, die in der Häuslichkeit gepflegt werden und bei denen neben dem Hilfsbedarf im Bereich der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung ein erheblicher Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung wie z.B. demenzbedingte Fähigkeitsstörungen, geistige Behinderungen oder psychische Erkrankungen gegeben ist, erhalten zusätzliche Betreuungsleistungen in Höhe von monatlich 100 € oder 200 €. Die Höhe wird auf Empfehlung des MDK je nach Einzelfall festgelegt.

Die Leistung ist eine Sachleistung, die zweckgebunden ist und nur von qualitätsgesicherten Trägern/Personen geleistet werden können.
Die Einstufung in eine Pflegestufe ist hierbei nicht Voraussetzung.

Überblick der Leistungen nach dem Pflege-Neuausrichtungsgesetz gültig ab 01.01.2013

1. Pflegegeld (§§ 37, 123 SGB XI)

Pflegestufe	Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz	Mit eingeschränkter Alltagskompetenz
0	Kein Anspruch	120 €
1	235 €	305 €
2	440 €	525 €
3	700 €	700 €

2. Pflegesachleistung (§§ 36, 123 SGB XI)

Pflegestufe	Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz	Mit eingeschränkter Alltagskompetenz
0	Kein Anspruch	bis zu 225 €
1	bis zu 450 €	bis zu 665 €
2	bis zu 1.100 €	bis zu 1.250 €
3	bis zu 1.550 €	bis zu 1.550 €

3. Teilstationäre Pflege (§ 41 SGB XI)

Pflegestufe	Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz	Mit eingeschränkter Alltagskompetenz
0	Kein Anspruch	kein Anspruch
1	bis zu 450 €	bis zu 450 €
2	bis zu 1.100 €	bis zu 1.100 €
3	bis zu 1.550 €	bis zu 1.550 €

4. Kombination aus Pflegegeld, Teilstationärer Pflege und/oder Pflegesachleistung (150 % Regelung)

Pflegestufe	Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz	Mit eingeschränkter Alltagskompetenz
0	Kein Anspruch	kein Anspruch
1	bis zu 675 €	bis zu 997,50 €
2	bis zu 1.650 €	bis zu 1.875 €
3	bis zu 2.325 €	bis zu 2.325 €

Leistungen der häuslichen Pflege

5. Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI)		
Pflegestufe	**Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz**	**Mit eingeschränkter Alltagskompetenz**
0	Kein Anspruch	kein Anspruch
1, 2, 3	bis zu 1.550 €	bis zu 1.550 €

6. Verhinderungspflege (§§ 39, 123 SGB XI)		
Pflegestufe	**Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz**	**Mit eingeschränkter Alltagskompetenz**
0	Kein Anspruch	bis zu 1.550 €
1, 2, 3	bis zu 1.550 €	bis zu 1.550 €

7. Hilfsmittel und Wohnungsumfeld-verbessernde Maßnahmen (§§ 40, 123 SGB XI)		
Pflegestufe	**Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz**	**Mit eingeschränkter Alltagskompetenz**
0	Kein Anspruch	bis zu 2.557 €
1, 2, 3	bis zu 2.557 €	bis zu 2.557 €

8. Zusätzliche Betreuungsleistungen (§ 45 SGB XI)		
Pflegestufe	**Ohne eingeschränkte Alltagskompetenz**	**Mit eingeschränkter Alltagskompetenz**
0, 1, 2, 3	Kein Anspruch	Grundbetrag 100 €
		erhöhter Betrag 200 €

Folgende Träger bieten im Landkreis Saarlouis Betreuungsangebote für Demenzerkrankte an:

Demenz Verein Saarlouis e.V.
Ludwigsstraße 5, 66740 Saarlouis
☎ 06831/48818-0

Weiterentwicklung ambulanter pflegerischer Versorgungsstrukturen:
tägliche Betreuungsgruppen im Demenz-Zentrum Saarlouis, häusliche Betreuung, Schulung und Fortbildung der ehrenamtlichen HelferInnen, Schulung von Angehörigen, in Gruppen, Besuchsdienst in der Häuslichkeit

Caritasverband Saar-Hochwald e.V.
Lisdorferstraße 13, 66740 Saarlouis
☎ 06831/9399-0

Projekt „Atempause“,
Projekt „Alltagsbegleiter“
häuslicher kreisweiter Besuchsdienst für an Demenz erkrankte Menschen, Angehörigengruppen, Schulung und Fortbildung der ehrenamtlichen HelferInnen, Einsatz ehrenamtlicher HelferInnen im häuslichen Bereich

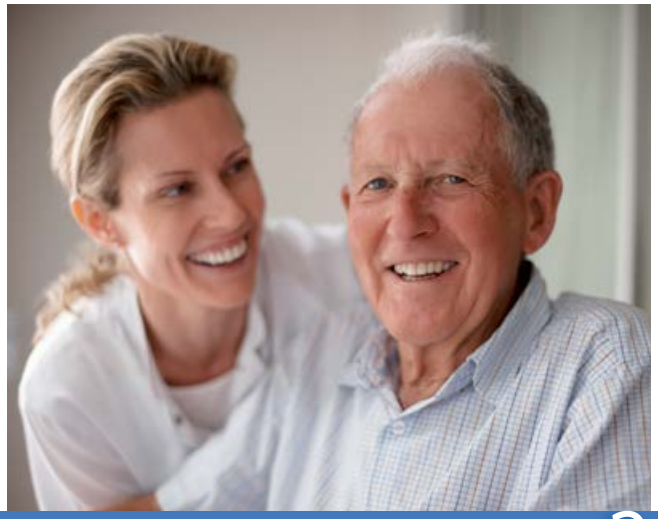
Kirchliche Sozialstation Saarlouis/Saarwellingen e.V.
Donatusstraße 36, 66740 Saarlouis
☎ 06831/91950

Projekt „Netzwerk Demenz“
Sensibilisierung für das Thema Demenz, Prävention, wohnortnahe, quartierbezogene Strukturen, aufsuchender Betreuungsdienst im Bereich Saarlouis und Saarwellingen, Betreuungsgruppen an Demenz erkrankter SeniorInnen in Saarlouis-Roden, Schulungen der ehrenamtlich Helfenden nach dem Böhm-Konzept, Angehörigengruppen

Wir sind da,
wenn Sie uns brauchen!
MK Häusliche Krankenpflege Margret Knobe
Zum Hangenberg 5 · 66822 Lebach
Telefon: 0 68 81/5 25 43
Mobil: 01 77/7 72 89 14
www.margret.knobe.de
info@margret.knobe.de
mknobe2501@gmx.de

Zuhause
ist es am schönsten!
Wir bieten Ihnen:
• Grund- und Behandlungspflege
• Vertretung bei Urlaub / Krankheit
• 24-Stunden-Notdienst
• Individuelle Beratung
• Hauswirtschaftliche Leistungen
• Wundexperten
PAL GmbH
Pflegedienst Agnes Lehnhof
Etzelweg 1 · 66780 Rehlingen-Siersburg
Tel. (0 68 35) 35 74
www.pflegedienst-agnes-lehnhof.de
Pflegedienst Agnes Lehnhof

Wir sind für Sie da



Leistungen der häuslichen Pflege

Deutsches Rotes Kreuz,
Ortsverein Schwalbach-Bous e.V.
Hauptstraße 97, 66773 Schwalbach
☎ 06834/56008-00

„Ambulante Betreuung Demenzkranker"
Betreuungsgruppen in Schwalbach-Bous im Mehrgenerationenhaus, Café Vergissmeinnicht, Schulungen für ehrenamtliche Betreuungspersonen zum Thema Demenz, Einsatz ehrenamtlicher BetreuerInnen im kreisweiten Besuchsdienst, Angehörigengruppen, Fahrdienst

DRK – Kreisverband Saarlouis e.V.,
DRK-OV Saarwellingen / DRK-OV Hüttersdorf
Carl-Friedrich-Gauß-Straße 4, 66793 Saarwellingen
☎ 06838/83835 oder 06838/8999-0

„Ambulante Betreuung Demenzkranker"
Betreuungsgruppen in Saarwellingen im Café Vergissmeinnicht, Schulungen für ehrenamtliche Betreuungspersonen zum Thema Demenz, Einsatz ehrenamtlicher BetreuerInnen, Fahrdienst

Arbeiterwohlfahrt Landesverband Saarland e. V.
Abt. Sozialmanagement
Prälat-Subtil-Ring 3a, 66740 Saarlouis
☎ 06831/176113 Frau Stoffel

Kooperationsprojekt Mobile
Ein Freiwilligenprojekt in Kooperation mit dem Saarländischen Turnerbund zur Betreuung demenzkranker Senioren in der eigenen Häuslichkeit und der Entlastung pflegender Angehöriger, Schulungen der Ehrenamtlichen, Besuchsdienst, Fahrdienst

Betreuung und Pflege mit Kompetenz!

DRK Gästehäuser für Wohnen in der Pflege sowie Kurzzeit- und Tagespflege

©Seresse Design

Die DRK Gästehäuser ergänzen mit ihren Dienstleistungen in idealer Weise die häusliche Pflege.

Helle, lichtdurchflutete Räume und ein behagliches Ambiente sorgen dafür, dass sich Senioren und pflegebedürftige Menschen vom ersten Tag an wie zu Hause fühlen.

Wohnen in der Pflege
- Bei Bedarf Ihr neues Zuhause mit individueller Betreuung

Kurzzeitpflege
- Urlaub von der Pflege
- Krankheit der Pflegenden
- Erholung nach einem stationären Aufenthalt

Tagespflege
- Zur Unterstützung und Entlastung der Pflegenden (auch stundenweise)
- Den Alltag in Gemeinschaft erleben und gestalten

Träger: DRK gemeinnützige Krankenhausgesellschaft mbH Saarland

66763 Dillingen
Saarlouiser Straße 12
Tel. 0 68 31/9 79 40

66822 Lebach
Schlesierallee 19
Tel. 0 68 81/9 35 30

66773 Hülzweiler
Talstraße 2
Tel. 0 68 31/9 56 10

66787 Wadgassen
Provinzialstraße 52
Tel. 0 68 34/9 40 40

Deutsches Rotes Kreuz

Infobox

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. In den letzten Jahren ist der Trend zum selbstbestimmten Wohnen in den eigenen vier Wänden immer deutlicher geworden. 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 nach draußen und zurück erschweren.

Zudem ist die eigene Wohnung noch in einer ganz anderen Hinsicht zentral: Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der Innenräume ist sie der Schlüssel zu einer aktiven Teilnahme am Leben und dem Erhalt der eigenen Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Dieses Kapitel soll Sie dazu motivieren, sich mit der eigenen Wohnsituation und den persönlichen Wohnbedürfnissen auseinanderzusetzen und Ihren veränderten Anforderungen anzupassen.

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 gesundheitliche Veränderungen einher. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der eigenen Wohnräume kann allerdings vielen dieser altersbedingten Schwächen Rechnung getragen werden, so dass sie im häuslichen Alltag kaum mehr ein Problem darstellen. Einige dieser Schwächen sind Ihnen vielleicht schon selbst bewusst geworden:

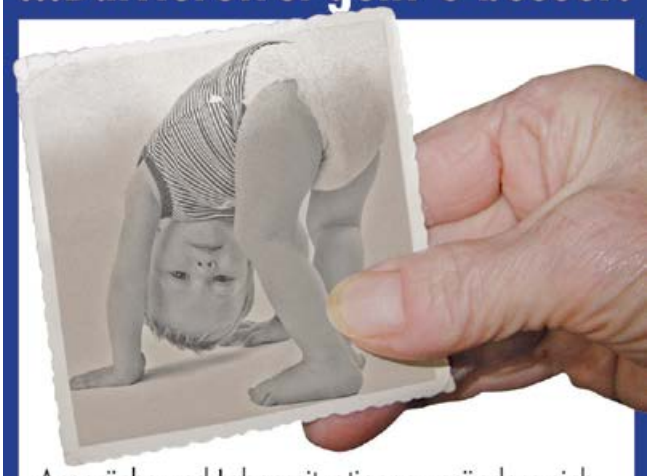
- Ihre Sehkraft wird schwächer. Altersweitsichtigkeit ist ein ganz normales Symptom fortgeschrittenen Alters, ebenso wie eine Verschlechterung der Hell-Dunkel-Sicht.
- Sie verfügen über eine geringere Muskelkraft als früher und tun sich zum Beispiel mit dem Heben, Halten oder Tragen von schweren Gegenständen schwer.

OTESAN
Technisch-Medizinischer Handel

- Alltagshilfen
- Rehabilitationsmittel
- Orthopädische Hilfsmittel
- Gehhilfen
- Treppenlifte
- Praxisbedarf
- Hygieneartikel
- Naturheilkundebedarf
- Berkemann Bequem- und Arbeitsschuhe für lose Einlagen

Körpricher Str. 4a · 66822 Lebach · Tel. 06881 - 539 09 62
www.otesan.de

Und morgen?
...Barrierefrei geht's besser!
Wir sind ausgezeichnet. Meisterhaft



Ansprüche und Lebenssituationen verändern sich. Wir passen Ihren Wohnraum an. Als Partner im Arbeitskreis **„Barrierefrei Bauen - Komfortabel wohnen"** ist Ihr Bauvorhaben bei uns in guten, erfahrenen Händen. Lassen Sie sich beraten.

0 68 31 965 965

NeuBau.
UmBau.
UmBauHerum.

bannwegBAU
HOCH- UND TIEFBAU SAARLOUIS

Saarlouis-Fraulautern · Ostring 53 www.bannwegbau.de

Heute an Morgen denken ...

Wir denken dabei an ein Wohnen ohne Barrieren und Stolperfallen, das Ihnen heute und in Zukunft viel Komfort und Nutzerfreundlichkeit bietet.

Tätigkeiten, die heute noch locker von uns ausgeführt werden können, können in ein paar Jahren vielleicht schon mit erheblichen Anstrengungen verbunden sein.

Barrierefreie Wohnungen und Häuser ermöglichen Ihnen hingegen Bewegungsfreiheit bis ins hohe Alter.

Wir beraten Sie gern ...

Unser Leistungsspektrum reicht von Stuckarbeiten bis hin zum Trockenbau. Dabei können wir auf langjährige Erfahrung, einen umfangreichen Wissensstand und modernste Technik zurückgreifen:

- Altbausanierung
- individuelle Planung
- Stuck- und Malerarbeiten
- Innenputz, Außenputz
- Brandschutz

STUKKA GEBT
Stukkateurbetrieb
Malerbetrieb
Meisterbetrieb

Weinheckstr. 6 · 66822 Lebach · Tel. 0 68 81/92 43 81
Fax 0 68 81/92 43 82 · E-Mail: info@stukka-gmbh.de

www.stukka.de

Infobox

- Die Wirbelsäule ist das ganze Leben lang einer enormen Belastung ausgesetzt, die der aufrechte Gang des Menschen mit sich bringt. Daher ist es normal, dass sie weniger geschmeidig und beweglich ist wie in jungen Jahren. Dasselbe gilt auch für Ihre allgemeine Beweglichkeit. Ihr Körper wird weniger agil, allerdings erwartet auch niemand mehr von Ihnen, eine Ehrenurkunde im Bodenturnen zu erringen.

Viele ältere Menschen legen diese ganz normalen Schwächen als Handikap aus, das ihnen eine normale Beteiligung am gesellschaftlichen Leben erschwert. Sie schämen sich vielleicht sogar, weil sie niemandem zur Last fallen wollen. Dieses Gefühl ist ganz normal, sollte Sie allerdings auf keinen Fall davon abhalten, Ihr Leben zu genießen. Altersbedingte Sehschwächen oder Bewegungsprobleme lassen sich mit moderner Technik heutzutage gut abfangen. Erwähnenswert sind zum Beispiel Treppenlifte und Hörgeräte. Einem sorgenfreien Alltag mitten im Leben steht daher nichts mehr im Weg.

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.

Ihr Komfortbad:
komplett aus einer Hand
alle Gewerke, ein Ansprechpartner,
ein Angebot, eine Gesamtrechnung

Badexperte:
Claus Gebhardt

sanitär heizung klima
GGT DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERONTOTECHNIK®
Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

klein & gebhardt gmbh
heizung · sanitär · klima · elektro
....aus Liebe zum Haus!
66763 Dillingen · Werderstr. 29 · **Tel. 0 68 31-7 12 60** · www.kleinundgebhardt.de

Unter die Zunge damit!

Weshalb das Fiebermessen unter der Zunge die brauchbarsten Ergebnisse liefert und was man dabei beachten sollte

Regensburg, obx-medizindirekt: Fieber ist eine Reaktion des Organismus, um das Abwehrsystem bei der Bekämpfung von Krankheitserregern zu unterstützen. Deshalb sollten bei Temperaturerhöhungen von unter 39 Grad Celsius im Normalfall keine Fieber senkenden Mittel genommen werden. Wichtig ist strikte Bettruhe, damit dem Immunsystem alle Energie für seine Aufgabe zur Verfügung steht.

Trotzdem sollte man im Fall einer Erkrankung die Temperaturentwicklung im Körper genau verfolgen. Das Fiebermessen ist aber eine kleine Wissenschaft für sich. Wo sollte gemessen werden? Unter der Achsel? Im Ohr? Im Mund? Im Rektum? In einem Beitrag in der Fachzeitschrift „Therapeutische Umschau" gibt der Schweizer Professor Dr. Andreas Gerber von der Medizinischen Klinik des Spitalzentrums Biel klare Antworten: Weder das Messen im After, noch das Messen mit dem elektronischen Fieberthermometer durch Infrarot am Trommelfell im Ohr liefern danach wirklich verlässliche Werte. Die Rektalmessung im After, die seit vielen Jahren als Standard gilt, liefert meist um 0,4 Grad zu hohe, bei Herz-Kreislauf-Patienten jedoch manchmal auch zu niedrige Werte. Und das Messen im Ohr hat nach mehreren Studien ebenfalls häufig deutlich abweichende Werte ergeben. „Auch auf die Temperaturmessung unter der Achsel sollte man besser verzichten", empfiehlt der Experte. Wer unter der Achsel misst, muss mit Abweichungen bis zu 2 Grad Celsius rechnen. Besonders ungenaue Werte liefert das so genannte Stirnmessverfahren, bei dem ein Plastikstreifen auf die Stirn gelegt wird, in dem auf die Temperatur reagierende Kristalle das Fieber angeben.

Als verlässlichste Methode wird von Prof. Gerber die Messung im Mund betrachtet, wenn dabei einige wichtige Voraussetzungen berücksichtigt werden. So sollte das elektronisch-digitale Fieberthermometer so weit wie möglich unter die rechte oder linke Zungenseite geschoben werden. Der Patient muss dann in der Lage sein, bei geschlossenem Mund zu atmen, sollte also keinen Schnupfen oder eine verstopfte Nase haben. Außerdem darf er kurz vor der Messung weder etwas Kaltes oder etwas Heißes getrunken und auch nicht intensiv gekaut haben. Bei Babys und Kleinkindern ist eine Messung im Mund nicht anzuraten, denn es besteht immer die Gefahr, dass ein Kind das Thermometer zerbeißt. Bei Kindern sollte deshalb rektal gemessen werden.

Grundsätzlich gilt: Fieberpatienten sollten nur leichte Kost und viel Flüssigkeit zu sich nehmen, da der Körper durch Schwitzen viel Flüssigkeit verliert. Faustregel: Für jedes Grad über 37 Grad Celsius einen halben bis einen ganzen Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Am besten Kräutertee oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Fieber senkende Mittel sollten möglichst nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.

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 Nachbarskinder verschreckt, ist längst überholt. Die Generation 60plus ist so engagiert und aktiv wie nie zuvor – Senioren bereisen die Welt, springen als Babysitter in der Nachbarschaft ein und treffen sich mehrmals wöchentlich zum gemeinsamen Sport. Denn nun haben Sie nach dem harten Arbeitsalltag endlich Zeit, Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Aktiv im Alter

Treffpunkte/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.

■ Große und kleine Alltagsprobleme

Auf den ersten Blick sind Begegnungsstätten für Senioren ein Treffpunkt zum gemütlichen Beisammensitzen. Dahinter verbirgt sich aber noch viel mehr: Wie ein zweites Zuhause fördern die Begegnungsstätten Lebenssinn, Gemeinschaft und Zufriedenheit. Zur täglichen Arbeit der Begegnungsstätten gehört die Förderung der Kommunikation, verschiedene Freizeitaktivitäten, kreative Betätigung, Sport, Spiel und in hohem Maße die Gesundheitsförderung. Zudem sind die Begegnungsstätten aber auch zentrale Anlaufstellen für die großen und kleinen Alltagsprobleme ihrer Besucher.

Einen wichtigen Platz in der Seniorenarbeit nimmt die Gesundheitsförderung ein. Sehr beliebt sind dabei Wassergymnastik, Gedächtnistraining und Seniorengymnastik.

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. Ganz gleich, ob Sie Ihr Hobby perfektionieren oder etwas lernen möchten, was Sie schon Ihr Leben lang können wollten – mit Gleichgesinnten zu lernen, bringt nicht nur neue menschliche Kontakte, sondern auch die Herausforderungen mit sich, die zur sinnvollen Beschäftigung anreizen und somit zu mehr Zufriedenheit führen.

Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter

Volkshochschule

Das Angebot der Volkshochschule, die laufend neue spezielle Kurse für Senioren entwickelt, ist umfangreich: Gesundheitsvorsorge, Sprach- und Computerkurse, Kreativkreise und Besichtigungen gehören zum Spektrum. Ein Beispiel dafür sind spezielle Englischkurse, in denen Sie die Weltsprache langsam, aber dafür sicher lernen. Oder gehören auch Sie zu den Menschen, denen der Computer fremd ist, die aber gerne das kleine Computer-ABC lernen möchten? In entsprechenden Kursen lernen Sie, mit dem Computer umzugehen, die Maus bedienen, einen Text schreiben, drucken, speichern und wiederfinden.

Informieren Sie sich doch einfach im Internet oder direkt bei der Volkshochschule in Ihrer Umgebung – mit Sicherheit ist auch für Sie ein verlockender Kurs dabei!

Bibliothek

Beim Lesen haben ältere Menschen ganz eigene Bedürfnisse, für welche die örtliche Bibliothek auch bestens eingerichtet ist: Wenn Sie mit den Augen Schwierigkeiten haben, gibt es Romane im Großdruck, außerdem Hörbücher, Sachliteratur, Hobby- und Fachzeitschriften sowie regionale und internationale Zeitungen. Wenn Sie mit den Medien der neuen Zeit Schritt halten wollen, stehen CD-ROMs zur Verfügung. Auch ein öffentlicher Zugang ins Internet ist gewährleistet. Viele Bibliotheken laden außerdem regelmäßig zu Veranstaltungen und Ausstellungen ein.

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 die Jüngeren 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 Menschen auch einfach wieder mehr Zeit und Muße, um interessante Ausstellungen zu besuchen, ins Theater oder Konzert zu gehen oder eine Zirkus- oder Varietévorstellung zu besuchen. Oder steht Ihnen eher der Sinn danach, die örtlichen Sehenswürdigkeiten zu erkunden?

Reisen

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg der Reichen, Schönen und Jungen mehr, son-

www.raffaeletassone.de
Praxis für Physiotherapie
– Krankengymnastik –
Im Krankenhaus Dillingen
Werkstraße 4 · 66763 Dillingen
Tel.: 06831 / 708 188
Fax: 06831 / 708 189

Zulassung zu allen Kassen
Termine nach Vereinbarung Hausbesuche

Physiotherapie – Krankengymnastik
· Nelli Yliniva-Math · Renate Frömming
· Randy Hoffmann · Kathrin Zimmer
Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Kiefergelenkbehandlung, CranioSacrale Therapie, Fußreflexzonentherapie, Rückenschule, Yoga, Chi Gong
Am Kleinbahnhof 3 · 66740 Saarlouis · Telefon 06831 43901
www.physiotherapie-kleinbahnhof.de

dern 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 von Flugreisen wird Senioren schon lange nicht mehr abgeraten: Hier gilt das Motto: „Wer Treppen steigen kann, darf auch fliegen." Allerdings reist besonders im Alter die Gesundheit immer mit – bei falscher Planung können schon die Reisevorbereitungen für Sie viel Stress und Aufregung bedeuten. Das sollte Sie allerdings auf keinen Fall vom Reisen abhalten! Durch eine vernünftige zeitliche Planung der vor der Reise zu erledigenden Dinge können unnötige Belastungen spielend vermieden werden. Selbst chronische Erkrankungen sind heutzutage kein Hindernis mehr für einen entspannten Urlaubstrip: So gibt es zum Beispiel Angebote mit ärztlicher Begleitung und permanenter medizinischer Versorgung, wie Dialyse-Kreuzfahrten. Über Seniorenreisen und weitere Angebote informieren Sie gerne die örtlichen Reisebüros.

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 oder im Verein ehrenamtlich für die Gemeinschaft ein. Das Deutsche Rote Kreuz zum Beispiel verlässt sich auf die Hilfe der Senioren, die den größten Teil der 10.000 Ehrenamtlichen bilden, die unter anderem für die Organisation der vielen Blutspendetermine zuständig sind.

Gesundheit, Ernährung & Wellness

■ Die richtige Ernährung im Alter

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, damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann. Im Alter braucht der Körper eine andere Ernährung als in jungen Jahren, da die Aufnahmefähigkeit von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nachlässt.

Das erfordert Nahrung, die aus besonders wertvollen Komponenten zusammengestellt wird. Eine Internetseite (www.ernaehrung.de/tipps/alter/) gibt Tipps zum Ernährungsstatus von Senioren oder den Anforderungen an eine altersgerechte Ernährung sowie zum Körpergewicht oder dem Nährstoffbedarf im Alter. Befolgen Sie bei Ihrem Einkauf zum Beispiel die Prinzipien der mediterranen Küche: viel Gemüse und Fisch, wenig Fleisch, wenig Fett, wenig Zucker. Ansonsten gibt es auch zahlreiche Fachbücher zu dem Thema – fragen Sie im Buchhandel nach!

Die Pflege zu Hause
Pflegedienst Szygula
Amb. Alten- und Krankenpflege
Berliner Straße 43a · 66839 Schmelz
Telefon: 06887 / 2852 · Fax: 06887 / 3050511
Mobil: 0172 / 5333869 · Mobil: 0172 / 5333870
E-Mail: anton_szygula@yahoo.de
Internet: www.pflegedienst-szygula.de

Termine und Angebote im Landkreis Saarlouis

Rathaussprechstunden des Pflegestützpunktes beim Landkreis Saarlouis

Schmelz:
14-tägig, jeweils donnerstags von 8:00 – 12:00 Uhr

Lebach:
14-tägig, jeweils donnerstags von 8:00 – 12:00 Uhr
(im Wechsel mit der Rathaussprechstunde in Schmelz)

Wadgassen:
wöchentlich donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr

Schwalbach:
jeweils am 1. Dienstag im Monat
von 14:00 – 16:00 Uhr

Rehlingen-Siersburg:
jeweils am 2. Dienstag im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

Veranstaltungen des Demenz-Vereins Saarlouis

Der Demenz-Verein Saarlouis e.V. bietet in Zusammenarbeit mit der AOK – Die Gesundheitskasse Saarlouis regelmäßig sechs Mal pro Jahr Angehörigenschulungen an.

Die Schulung richtet sich an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und soll den Angehörigen Wissen vermitteln, welches die Pflege von Menschen mit Demenz erheblich erleichtern kann.

Die Schulung besteht aus sechs Blöcken, die alle 2-3 Wochen in der Zeit von 18 – 20 Uhr im Demenz-Zentrum Saarlouis, Ludwigstraße 5, stattfinden.

Infos: ☎ 06831/488 18-0

Interkulturelle Frauenabende

Auf dem Programm stehen je Abend verschiedene Gerichte aus einem anderen Herkunftsland. Somit haben Frauen die Möglichkeit, ihr Heimatland über seine Küche und Kultur zu präsentieren. Die interkulturellen Abende bieten interessierten Frauen die Gelegenheit, sich beim gemeinsamen Kochen und Austausch kennenzulernen.

Aus Respekt vor religiösen Geboten wird bewusst auf die Verwendung von Schweinefleisch und den Ausschank von Alkohol verzichtet. In zwangloser Atmosphäre und durch gemeinsame Aktivitäten besteht so die Möglichkeit, sich einer anderen Kultur zu nähern. Die Abende finden nach vorheriger Absprache an einem Freitag statt. Ein Unkostenbeitrag von 5,00 € wird erhoben. Getränke können vor Ort erworben werden.

Infos:

Anja Wrona (Seniorenmoderatorin Gemeinde Schwalbach), ☎ 06834/571-160
Heidrun Woll (Frauenrat – Projekt Migrantinnen), ☎ 06831/506518

Internet für die Generation 50+
Neue Angebote ab Oktober 2013
Infos:
☎ 06834/571-160, Anja Wrona

Senioren Wohnpark Stefana

wohltuende Wärme und herzliche Betreuung

zu vermieten

Betreutes Wohnen in 1- oder 2-Zimmer Appartements
- bei liebevoller Betreuung
- professioneller Pflege
- 24-Stunden-Rundumversorgung

Appartements
- in ruhiger und zentraler Lage
- mit modernem Wohnkomfort
- zwischen 37m² und 65m²
- mit Einbauküche und behindertengerechtem Bad
- je nach Zuschnitt mit Balkon, Terrasse oder Wintergarten

Service
- Individuelle Beratung durch kompetente Mitarbeiter
- Ausrichten von Familienfesten
- Hauseigene Küche sorgt für große Auswahl abwechslungsreicher und ausgewogener Gerichte

Senioren Wohnpark Stefana
Saarbrücker Straße 2
66839 Schmelz

Tel. 06887 9021-100 /-350
info@stefanagmbh.de
www.stefana-gmbh.de

Termine und Angebote im Landkreis Saarlouis

„Aktiv älter werden“

Die Seniorenmoderatorin der Kreisstadt Saarlouis bietet mit der vhs, der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis und der Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V. Kurse und Veranstaltungen an, die die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen.

25.03.2013

„Löwenzahn – eine außergewöhnliche Pflanze“
Tipps und Rezepte rund um diese Pflanze
Leitung: Beate Krasenbrink, Heilpraktikerin
Teilnahmegebühr: 6,00 €
Anmeldung unter Familienbildungsstätte Saarlouis e.V.,
☎ 06831/43637

22.04.2013

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht aus rechtlicher und medizinischer Sicht
Teilnahmegebühr: 5,00 € (4,00 €)
Anmeldung unter vhs Saarlouis, Infos: ☎ 06831/40220

Täglich außer Sa, So, feiertags

„Tai Chi Treff – Saarlouis-Mitte“
Teilnahmepreis: 3,00 €
Infos: ☎ 06831/128518

IMPRESSUM

PUBLIKATIONEN INTERNET KARTOGRAFIE MOBILE WEB

Herausgegeber:
Landkreis Saarlouis, Amt für Soziale Dienste und Einrichtungen,
Kaiser-Wilhelm-Straße 4-6, 66740 Saarlouis, Tel.: 06831/444-226.
Redaktion: Bernd Maus, Andrea Zenner.
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.
Die Inhalte dieser Broschüre wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch sind alle Angaben ohne Gewähr.
Die Redaktion übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier veröffentlichten Informationen entstehen.

Fotos:
Titelfoto: Kiefer H.L.
Landkreis Saarlouis
S. 1 unten: Madochab/photocase.de
S. 2: Absolut/fotolia.de, S. 3: Tina7si/fotolia.de
S. 4: mediaprint infoverlag gmbh
S. 10: Thinkstock
S. 13 + 23: Alexander Raths/fotolia.de
S. 18: Weavebreakmediamicro/fotolia.de
S. 20 + U3: Yuri Arcurs/fotolia.de
S. 21 + 27: Polylooks.de
S. 32: Robert Kneschke/fotolia.de

mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2 • D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@mediaprint.info
www.mediaprint.info
www.total-lokal.de

Druck: MediaPrint Informationstechnologie GmbH • Eggertstraße 28 • 33100 Paderborn

66740057/1. Auflage / 2013

Pflege-Stern
B. & M. Zitt GmbH & Co.KG

Pflegeteam

Wir unterstützen Sie, Ihre Selbstständigkeit so weit als möglich zu erhalten oder wieder her zu stellen und geben Ihnen Geborgenheit ohne Sie zu bevormunden.
Kurzum: Wir sind für Sie da!

- Behandlungspflege (z.B. Verbände)
- Pflegemaßnahmen im Rahmen der Pflegeversicherung SGB XI, so individuell Sie wünschen
- Palliativpflege in Zusammenarbeit mit Hospizgruppen
- Port-Versorgung durch geschultes Fachpersonal
- Hausnotrufsystem kann vermittelt werden
- **Tagespflege Mo–Sa**

Rosenthalstraße 6 · 66740 Saarlouis
Telefon 0 68 31/13 13 · Telefax 0 68 31/4 89 63 25
E-Mail: service@pflegestern.de · www.pflegestern.de

Seminar-Stern
DESKAT

Deeskalationstraining Schutztechniktraining

Es gibt konkrete und anwendbare Verhaltensstrategien der Deeskalation. Wir erarbeiten mit Ihnen Ursachen, Auslöser und den Umgang mit Stress und Konflikten in Theorie und Praxis.

Außerdem trainieren wir Sie, wie Sie sich aus Gewaltsituationen befreien können.

Rosenthalstraße 6 · 66740 Saarlouis
Telefon: 0 68 31 / 48 96 31 2
E-Mail: mario@pflegestern.de · www.deskat.de

Das Thema Gewalt gegen Pflegebedürftige beschäftigt zur Zeit die Medien und Fachkreise in der Altenpflege.

Unser Ziel ist es, vorbeugend tätig zu sein, um Gewalt im weitesten Sinne nicht stattfinden zu lassen.

Es gibt vorbeugende Strategien, die Inhaber von Pflegediensten, Altenheimbetreiber und einzelne Pflegekräfte anwenden können. Über spezielle Schulungen werden die Ursachen möglicher Gewalthandlungen von, aber auch gegen Pflegekräfte bewusst gemacht.

Im zweiten Schritt wird an der konkreten Deeskalation von kritischen Situationen gearbeitet.

Dies führt dazu, dass Mitarbeiter-/innen in der Pflege gelassener mit stressbeladenen Arbeitsbelastungen umgehen.

Die Berufsgenossenschaft BGW hat dieses Konzept erarbeitet und empfiehlt dieses Deeskalationstraining dringend in jedem Betrieb umzusetzen.

Für jeden Pflegeleistungsanbieter ist ein Qualitätsmerkmal, im Betrieb ein Deeskalations-Management installiert zu haben.

Barbara und Mario Zitt sind Fachpflegekräfte und haben eine zusätzliche Ausbildung zu Deeskalationstrainern absolviert. Sie finden daher eine besonders hohe Akzeptanz bei Pflegekräften in der Durchführung der Seminare zur Deeskalation.

Seminartermine können auf Anfrage als Inhouseschulungen stattfinden. Zusätzlich werden Seminartermine auf Anfrage mitgeteilt.