

# Kundenmagazin

# Pflege

Ausgabe 1/2011

Neues von Ihrem Pflegedienst

Mein Logo

## Zu Hause leben?

### Heim-Alternativen: Welche Wohnmöglichkeiten für Ältere gibt es?

■ Laut Umfragen wollen nur 13 Prozent der Bundesbürger in ein Heim, wenn sie pflegebedürftig werden. Doch welche Alternativen gibt es im Hinblick auf Wohnmöglichkeiten für ältere Menschen, die die Hilfe anderer benötigen?



Foto: Fotolia

Gemeinsam wohnen, betreut durch die Diakonie

#### • Betreutes Wohnen zu Hause

Ältere Menschen, die allein in ihrer Wohnung leben, schließen mit einer Diakoniestation einen Servicevertrag. Dieser umfasst Beratung, Hausbesuche, die Organisation von Hilfsdiensten und einen Hausnotrufdienst. Hierfür zahlen die Kunden eine Servicepauschale, die je nach Pflegebedürftigkeit und persönlichen Verhältnissen auch vom Sozialhilfeträger bezuschusst werden kann.

#### • Betreutes Wohnen in Wohnanlagen

Das bedeutet: Selbstständiges Wohnen mit zusätzlichen vertraglich geregelten Serviceangeboten. Hilfsdienste, Hausnotruf, auch Pflege im Notfall für einen begrenzten

Zeitraum gehören dazu. Als Extras kann man umfassen meist hauswirtschaftliche Hilfen, Besuchs- und Begleitdienste, pflegerische Angebote, Beratung und Freizeitangebote dazubuchen.

#### • Gemeinschaftliche Wohnprojekte

Immer beliebter werden Senioren-WGs: Alle Bewohner haben einen eigenen privaten Wohnbereich, daneben gibt es noch zusätzliche Gemeinschaftsräume. Zum Selbstverständnis gehört auch die gegenseitige Hilfe der Bewohner. Darüber hinaus werden bei Bedarf ambulante Dienste in Anspruch genommen. In solchen Wohnprojekten können auch mehrere Generationen leben.

#### • Wohn- und Hausgemeinschaften

Ein Angebot besonders für Demenzzranke: Hier lebt eine kleine Gruppe pflege- oder hilfebedürftiger älterer Menschen in einer Wohnung oder einem Haus zusammen. Jeder hat seinen eigenen Bereich, man trifft sich in der Küche oder im Wohnzimmer. Begleitung wird durch ambulante (Diakonie-) Mitarbeiter sichergestellt, die Gruppenleben und Haushalt nach Bedarf unterstützen.

#### • Stationäre Wohnform

Eine Alternative zum traditionellen Pflegeheim: Neben dem eigenen Zimmer ist der Gemeinschaftsraum mit Küche Lebensmittelpunkt der Bewohner. Unterstützung im Alltag gibt's von Hauswirtschafts- und Pflegekräften der stationären Einrichtung.

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto: MEY

Hier könnte Ihr Text stehen – als Gruß aus Ihrer Pflegedienststation. Ihitate voluptati to eosam nimaximagnis esed ut quuntest ut laborro bea solores voluptat es es cores pos net, sum, quia int dolliqu iatiore mquiaepre intiatem faccus si dolorerum quibuscid ex eium sita volorrunt. optur abore, Ihitate voluptati dunti optam, experchitate nustis doluptum aut la quatemquibus am que dolecerum optur abore, facest as suntur aute plasam fugias amus, optur abore, et que poribus repro temporr uptaspe et qui vent fuga. Gent optur abore, ssequi seque nos ex ex es quaerum id quodi sit magnistium aligendunt.

Ihr  
Max Mustermann,  
Geschäftsführer  
des Pflegedienstes

## Gesundheits-Tipps

### Fit durch den Winter

- Stärken Sie die **Abwehrkräfte** des Körpers gegen Husten und Schnupfen: Gute Vitamin C-Spender aus der Natur sind zum Beispiel Zitrusfrüchte und Hagebutten.
- Licht wirkt gegen die **Winterdepression** in den dunklen Tagen. Ein Spaziergang an frischer Luft bei Tageslicht hilft. Johanniskraut ist ein bekanntes pflanzliches Mittel gegen depressive Verstimmungen.
- Wer im Winter fit bleiben will, sollte fettreiches **Essen** meiden. Kohlenhydrate heizen ein und sind ein guter Energielieferant: Also lieber einen Teller Nudeln oder Reis als Kraut und Knödel!
- Angenehm ist ein anregendes **Vollbad** (15 - 20 Min.) mit Lavendel- oder Rosmarin-Zusatz.



## Innovative Hilfen

# Beschwingte Ausflüge aus dem Alltag

Die Gäste haben sich schick gemacht. Zum Tanz-Café des Diakonischen Werks in Wiesbaden sind rund 30 Frauen und Männer gekommen. Organisiert wird es für Menschen mit Demenz und deren Angehörige; willkommen sind aber alle, die sich zum Takt alter Schlager bewegen wollen. Die Verbindung von fröhlicher Musik und Bewegung erzeuge Wohlbefinden für Gesunde und Kranken gleichermaßen, erklärt die Altersforscherin Ursula Frühauf. An der Rückseite des großen Saals, den der Tanzclub Blau-Orange zur Verfügung gestellt hat, ist eine große Tür geöffnet. An diesem Sommernachmittag dreht dort ein älteres Paar seine ruhigen Runden zu dem 50er-Jahre-Schlager „Tulpen aus Amsterdam“. Eine Drei-Mann-Combo spielt den Evergreen. Maria und Waldemar Heck sitzen noch beim Kaffee an einem der langen Tische. „Ich bin dankbar für jedes Angebot“, sagt Maria Heck. Ihr Mann ist seit drei Jahren dement. Sie kümmert sich rund um die Uhr um ihn und ist froh, wenn sie sich mit anderen Betroffenen austauschen kann. „Ich hätte nie gedacht, dass mein Mann und



Tanz-Café des Diakonischen Werks Wiesbaden

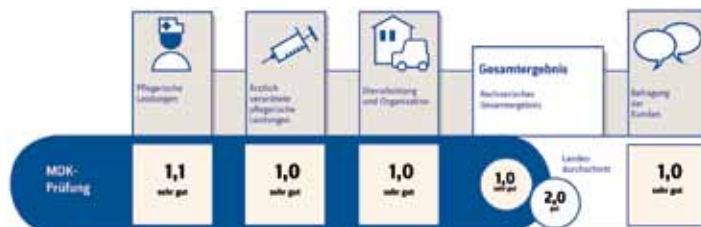
ich noch einmal miteinander tanzen würden“, sagt Maria Heck, in den Augen Tränen der Rührung. Ihr Mann vergisst zwar, welcher Tag heute ist und dass seine Schulzeit schon lange hinter ihm liegt, aber Tanzen kann der 88-Jährige noch immer. „Die Füße laufen einfach los“, erklärt die Gerontologin Frühauf. Melodie und Rhythmus vergesse man auch durch eine Altersdemenz nicht. Vertraute Klänge weckten Erinnerungen und könnten Geborgenheit geben, wo ansonsten häufig Desorientierung herrsche. *epd*

## Service

# Welcher Pflegedienst ist zu empfehlen?

Wer nach einer passenden Pflegeeinrichtung sucht, kann dies jetzt auch über das Internet tun. Unter [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de) sind ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen im gesamten Bundesgebiet zu finden – mit Information über

Größe, Preise, Ausstattung, Lage und Qualität der Einrichtungen. Auch ein Vergleich von Einrichtungen, die vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) bewertet wurden, ist möglich. Derzeit sind die Pflege-Transparenzberichte von fast 4.000 ambulanten Einrichtungen abrufbar. Die Zahl wächst, in der Endphase sollen es Infos zu über 12.500 ambulanten und 10.000 stationären Einrich-



Im Internet finden Sie bewertete Pflegedienste: [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

tungen sein. Das – nicht unumstrittene – Schulnotensystem gestaltet sich wie folgt: Rund 70 Prozent der Pflegedienste wurde mit den Noten 1,0 bis 2,5 bewertet, 20 Prozent mit 2,6 bis 3,9 und zehn Prozent mit 4,0 und schlechter. Der Pflegelotse soll Kunden einen schnellen Überblick über das Angebot geben, er ersetzt jedoch in keinem Fall eine Beratung durch die zuständige Pflegekasse.

**Mein Logo****Wussten Sie schon ...**

■ ■ Hier könnte Ihr Text stehen – Nachrichten aus  
 ■ ■ Ihrer Diakonie-/Sozialstation. Parum et voluptati-  
 is modistrum que simagnamet eatur resequeae aut  
 molupta spernatur sequam, quissedi accusaesto cus,  
 quiam, si tor sam, ut ad ut di blaceperro voluptaquo?  
 It es quis et ratiorem eos reius cullit, id que autem adis  
 el elit aditusciet que et aute nonseque dolupta turitat-  
 que poribero blanda consequi quas core eum in eate  
 consequi cuptam que molut excea ipsant ium resciet,  
 sincipsam et ma comnihi tatur, nonsenimus preceptam  
 de aperum ad maio officiunt. Optatur? Bitatet, totasi to  
 consererae verovidio. Et dolut dolupti inctatur? Qui  
 alitatur sus, sit aut opta que sinusda con et hitionse ide  
 natem que nest quas.



Platz für Bilder aus Ihrer Diakonie-/Sozialstation

**Kostenlos für Sie****Neue Kursangebote  
für Angehörige**

■ ■ Hier könnte Ihr Text stehen – Nachrichten aus  
 ■ ■ Ihrer Diakonie-/Sozialstation. Aut molupta  
 spernatur sequam, quissedi accusaesto cus, quiam, si  
 tor sam, ut ad ut di blaceperro voluptaquo beatur?  
 Et dolut dolupti inctatur? It es quis et ratiorem eos  
 reius cullit, id que autem adis el elit aditusciet que et  
 aute nonseque dolupta turitatque poribero blanda  
 consequi quas core eum in eate consequi cuptam que  
 molut excea ipsant ium resciet, sincipsam et ma  
 comnihi tatur, nonsenimus preceptam de aperum ad  
 maio officiunt. Optatur? Bitatet, totasi to consererae  
 verovidio. Et dolut dolupti inctatur? Qui alitatur sus,  
 sit aut opta que sinusda con et hitionse ide natem que  
 nest quas res.

**Angedacht****Anderen  
zur Last  
fallen?**

■ ■ Im Alter, in der  
 ■ ■ Krankheit und in der  
 Nähe des Todes lernt man  
 am tiefsten, dass man sich  
 nicht in der eigenen Hand  
 bergen kann. Der alte  
 Mensch ist hilflos, und er ist  
 nicht mehr Souverän seines  
 eigenen Lebens. Er hat  
 seine Stärke verloren, und  
 er muss gepflegt werden.  
 Er kann sich nicht mehr in  
 der eigenen Hand bergen,  
 er muss sich aus der Hand  
 geben. Er ist angewiesen  
 und bedürftig geworden.  
 Er braucht für die äußeren  
 Verrichtungen und für seine  
 innere Konstitution Men-  
 schen. Je geistiger ein  
 Wesen ist, umso bedürftiger  
 ist es; umso mehr weiß es,  
 dass es sich nicht selbst  
 gebären und vollenden  
 kann. Es braucht Väter und  
 Mütter, es braucht Kinder  
 und Enkel. Es muss sich auf  
 mehr berufen können als  
 auf den eigenen Witz und  
 die eigene Stärke.

**Alt sein, heißt verarmt**

**sein:** arm an eigener Kraft,  
 arm an Bewegungsfähig-  
 keit, arm an Zukunft. Wir  
 Alten müssen uns ergeben.  
 Sich ergeben ist ein veral-  
 tetes Wort, das ich mag. Es  
 heißt, sich aus der Hand  
 geben, sich anvertrauen,  
 sich nicht mehr mit sich  
 selber rechtfertigen; wissen,  
 dass es zu wenig ist, nur  
 bei sich selber aufgehoben

Prof. Fulbert Steffensky (77),  
Theologe und Buchautor

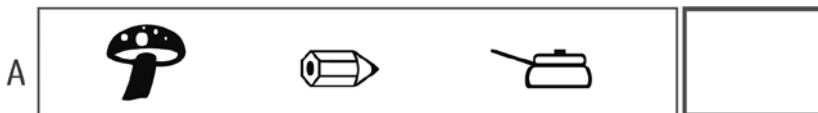
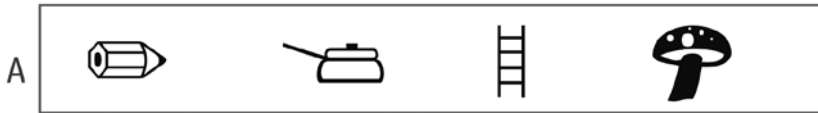
zu sein. Vermutlich gelingt  
 diese letzte Ergebung, die  
 letzte Bedürftigkeit nur  
 wenigen Menschen; aber  
 vielleicht ein Anfang davon  
 vielen. Es ist nicht leicht in  
 einer Gesellschaft, deren  
 Ideal die Unabhängigkeit  
 ist.

**Die Süße und die Schön-  
 heit des Lebens** liegt nicht  
 am Ende, im vollkommenen  
 Gelingen und in der Ganz-  
 heit. Das Leben ist endlich,  
 nicht nur weil wir sterben  
 müssen. Aber in der Nähe  
 des Todes wissen wir  
 endgültig, dass man mit der  
 eigenen Kraft allein alsbald  
 verloren ist. Darauf kann  
 man mit Verzweiflung  
 reagieren oder aber man  
 kann einstimmen in die  
 eigene Bedürftigkeit. Ich  
 muss gestehen, wenn ich  
 Angst vor dem hohen Alter  
 habe, dann ist es die Angst,  
 abhängig zu sein. Die  
 Abwehr dagegen, dass man  
 mich füttern, waschen und  
 wickeln muss. Vielleicht ist  
 es eine Form der Gottlosig-  
 keit, lieber sterben zu  
 wollen als abhängig zu  
 werden; eine Gottlosigkeit,  
 die sich tarnt als frommer  
 Wunsch, anderen nicht zur  
 Last zu fallen. Es ist das  
 Schwerste, was wir Alten zu  
 lernen haben, den anderen  
 zur Last zu fallen.

## Mitmachen

# Gehirn-Jogging

### Das Kurzzeit-Gedächtnis trainieren: Was können Sie sich merken?



Prägen Sie sich jeweils die Bilder aus einer Reihe ein. Decken Sie dann die obere Hälfte des Bildes ab.

Welches Symbol fehlt in der entsprechenden unteren Reihe? Aber Vorsicht, die Reihenfolge ist verändert!

Mein Logo

### Ansprechpartner

**Pflegedienst  
Musterstadt gGmbH**  
Musterplatz 12  
12345 Musterstadt  
Tel. (01 23) 45 67 89 - 0  
Fax (01 23) 45 67 89 - 555  
info@pflegedienst.de  
www.pflegedienst.de

**Geschäftsführer  
Max Mustermann**  
Tel. (01 23) 45 67 89 - 111  
geschäftsführer@pflege-  
dienst.de

**Pflegedienstleiterin  
Hanna Musterfrau**  
Tel. (01 23) 45 67 89 - 222  
pflegedienstleitung@  
pflegedienst.de

**7 Tage die Woche,  
rund um die Uhr für Sie  
erreichbar:**

**Hausnotruf**  
Tel. (01 23) 45 67 89  
hausnotruf@pflegedienst.de

Erstellt von der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. Postfach 1420, 85555 Ebersberg, www.gfg-online.de

## Unterwegs

# Bereichernd und schön

### Verein bietet Reisen für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf an

„Reisen ist auch für schwer pflegebedürftige Menschen fast immer möglich und wird von den allermeisten als bereichernd

und schön erlebt!“ Das ist die Erfahrung des Vereins „Urlaub & Pflege“, der 1999 im westfälischen Münster gegründet wurde. Als

Reiseveranstalter bietet er Erholungs- und Erlebnisreisen für Menschen an, die in einem Pflegeheim wohnen oder zu Hause gepflegt werden. Zielgruppe sind Patienten der Pflegestufen 1 bis 3, mit und ohne Mobilitätshilfe. Die Reisen werden von examinierten Pflegekräften und ehrenamtlichen Betreuern begleitet, es gibt

einen Nachtdienst. Im Angebot sind auch sogenannte „Demenzreisen“ für Gäste, die sich nicht allein orientieren können und Aufsicht benötigen. Reisende mit geringem Einkommen können von einem Förderverein bezuschusst werden. Kontakt: Tel. (0 25 04) 7 39 60 43 www.urlaub-und-pflege.de



Nordseeinsel Borkum: Urlaubsziel auch für Pflegebedürftige

**Impressum:** Pflegedienst Musterstadt gGmbH  
Musterplatz 12 | 12345 Musterstadt | Tel. (01 23) 12 34 - 0 | Fax - 55  
info@pflegedienst-muster.de | www.pflegedienst-muster.de  
Redaktion und Gestaltung: www.redbuero.de