

GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Pflege und Mobilität

Hilfsmittel zur Verbesserung der Beweglichkeit

Die Erhaltung der Mobilität und Selbstständigkeit ist ein zentrales Anliegen in der Pflege, insbesondere für ältere Menschen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen. Hilfsmittel zur Verbesserung der Beweglichkeit spielen hierbei eine entscheidende Rolle, da sie nicht nur die Fortbewegung erleichtern, sondern auch die Teilnahme am täglichen Leben fördern. Die Bandbreite solcher Hilfsmittel reicht von klassischen Gehhilfen und Rollatoren bis hin zu speziellen Alltagshelfern, die dazu beitragen, den Alltag einfacher und sicherer zu gestalten.

MOBIL BLEIBEN

Rollatoren sind wohl die bekanntesten Hilfsmittel, wenn es um die Unterstützung der Mobilität geht. Sie bieten nicht nur Stabilität und Sicherheit beim Gehen, sondern sind häufig auch mit Sitzflächen ausgestattet, die bei längeren Spaziergängen eine willkommene Ruhepause ermöglichen. Moderne Rollatoren sind zudem leicht, wenig und oft zusammenklappbar, was den Transport erleichtert. Besonders im häuslichen Umfeld oder bei Einkäufen sind sie unverzichtbar, da sie es ermöglichen, größere Strecken unabhängig und sicher zurückzulegen. Neben Rollatoren spielen auch andere Gehhilfen wie Gehstöcke und Unterarmgehstützen eine wichtige Rolle. Gehstöcke bieten eine einfache und effektive



Moderne Rollatoren bieten Sicherheit beim Gehen - und je nach Modell mit integrierten Stauräumen und ausklappbaren Rückenlehnen auch eine Unterstützung beim Einkaufen sowie bequeme Sitzmöglichkeiten.

Foto: Rollz International

Möglichkeit, das Gleichgewicht zu stabilisieren, während Unterarmgehstützen eine noch höhere Stützfunktion bieten, insbesondere nach Verletzungen oder Operationen. Sie sind oft höhenverstellbar und ergonomisch gestaltet, um den Druck auf Handgelenke und Arme zu minimieren.

KLEINE ALLTAGSHELPER

Doch nicht nur die Fortbewegung selbst, sondern auch alltägliche Handlungen können durch Hilfsmittel erleichtert werden. So gibt es zahlreiche kleine Alltagshelfer, die

speziell darauf ausgelegt sind, die Selbstständigkeit im Alltag zu fördern. Ein Beispiel hierfür sind spezielle Flaschenöffner, die für Menschen mit eingeschränkter Handkraft entwickelt wurden. Diese Öffner bieten Hebelwirkungen oder mechanische Unterstützung, um das Öffnen von Flaschen mit Schraubverschluss oder Gläsern ohne großen Kraftaufwand zu ermöglichen.

Greifhilfen sind ein weiteres wichtiges Hilfsmittel, das im Alltag vieler Menschen unverzichtbar ist. Diese Geräte ermöglichen es,

Gegenstände aufzuheben, ohne sich bücken zu müssen, was insbesondere für Menschen mit Rückenproblemen oder eingeschränkter Beweglichkeit eine große Erleichterung darstellt.

Neben diesen Hilfsmitteln gibt es auch zahlreiche weitere Unterstützungen, wie rutschfeste Maten, die Stürze verhindern können, oder spezielle Bestecke, die das Essen erleichtern.

KOMPETENTE BERATUNG EINHOLEN

Für diejenigen, die Unterstützung bei der Auswahl der passenden Hilfsmittel benötigen, ist eine fachkompetente Beratung unerlässlich. Interessierte können sich an Sanitätshäuser, Apotheken oder spezialisierte Fachgeschäfte wenden, die auf Pflegebedarf und Mobilitätshilfen spezialisiert sind. Hier erhalten Sie nicht nur eine individuelle Beratung, sondern können auch verschiedene Produkte ausprobieren, um das für Ihre Bedürfnisse am besten geeignete Hilfsmittel zu finden. Zudem bieten viele Krankenkassen Beratungsdienste an und informieren darüber, welche Hilfsmittel von der Kasse übernommen werden können. Auch Ergotherapeuten und Physiotherapeuten können wertvolle Empfehlungen geben, da sie die körperlichen Voraussetzungen und individuellen Herausforderungen ihrer Patienten gut einschätzen können.

IPflegedienst
Petra Schmidtke GmbH
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Vogtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

ZUR EICHE
Tagespflege
Bissendorf

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00
Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark
www.tagespflege-wedemark.de

Sozialstation

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- uvm.

Tele.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark

Wohnpark ALTE FESTWIESE - ELZE
Tagespfleger ALTE FESTWIESE - ELZE

**Sorglos-Wohnen - Wohngemeinschaft - Tagespflege
Pflegedienst - Service & Pflege**

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark
info@sozialstation-wedemark.de - Tel.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

„Forschungskompass Mentale Gesundheit“

So können psychisch Erkrankte auf Forschungsziele einwirken

Probleme in der Notfallmedizin, Stigmatisierung am Arbeitsplatz, Stärkung von Angehörigen psychisch Erkrankter, Diagnostik, neue Medikamente – das sind nur einige der Themen, die im Frühjahr für das Projekt KOMMIT eingereicht wurden. Ab dem 12. September können Betroffene und ihnen Nahestehende die Themenvorschläge nun nach ihrer Wichtigkeit für den „Forschungskompass Mentale Gesundheit“ bewerten. Das teilt das Deutsche Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG) mit.

BETROFFENE IM MITTELPUNKT

Maßgeblich dabei: „Welche Fragen sollte die Forschung beantworten, um die psychische Gesundheit von Ihnen oder nahestehenden Personen zu verbessern?“, heißt es auf der Projekt-Webseite. Wenn am 12. September 2024 die zweite Runde der Online-Befragung startet, haben Betroffene und Angehörige auf der Webseite kommit-deutschland.de drei Wochen lang die Gelegenheit, die für sie wichtigsten Themen auszuwählen. „Für die finale Erstellung des Forschungskompasses ist es wichtig, dass die Erfahrungsexperten die Forschungsprioritäten mit ihrer Bewertung einordnen“, so Projektleiterin Sabine Lipinski. Die Veröffentlichung des Forschungskompass, der auf den Antworten der Teilnehmenden basiert, ist für Anfang 2025 geplant. Im Frühjahr 2024 wurden bei der ersten offenen Ab-



Betroffenen und Angehörige können ab dem 12. September für den «Forschungskompass Mentale Gesundheit» die für sie wichtigsten Themen online bewerten.

Foto: Peter Steffen/dpa

Job oder Pflegeplatz gesucht?

BACHSTRASSE
SENIORENHEIM

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Achtung! Neue Adresse!

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen

0511- 76 19 05 34 Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

frage über 1500 Beiträge von Betroffenen und ihren Angehörigen eingereicht. Diese wurden in Zusammenarbeit mit mehr als 20 Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisationen ausgewertet und in 20 Themenfelder gegliedert. Die Themen decken Bereiche wie Arbeit, Bildung, Diagnose, Behandlung, Gesellschaft und Soziales, Lebensqualität und Wohlbefinden, Prävention psychischer Schwierigkeiten, Unterstützungsangebote sowie Ursachen und Folgen psychischer Schwierigkeiten ab.

Das Mitmach-Projekt wurde ursprünglich von Betroffenen und ihren Angehörigen initiiert, die im „Trialogischen Zentrumsrat“ des DZPG organisiert sind. Mit Unterstützung von Forschenden wurde KOMMIT konzipiert und wird bis zur Veröffentlichung des Forschungskompasses weiterentwickelt, heißt es von der DZPG. (DPA)

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop