



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

# Pflege-WG: Drei Fakten zum Wohngruppenzuschlag

Ambulant betreute Wohngruppen werden von der Pflegeversicherung gefördert

In die WG statt ins Heim: Pflegebedürftige, die sich für das Leben in einer Wohngemeinschaft entscheiden, haben unter bestimmten Voraussetzungen auf den sogenannten Wohngruppenzuschlag.

Pflege-WGs gelten nämlich als sogenannte ambulant betreute Wohngruppen. Und die werden von der Pflegeversicherung besonders gefördert, wie das Bundesgesundheitsministerium online schreibt. Schließlich zahlt diese Wohnform darauf ein, dass Pflegebedürftige möglichst lange selbstständig wohnen können. Hier kommt der Wohngruppenzuschlag ins Spiel. Dreimal Wissenswertes dazu:

**Fakt 1: Es sind 224 Euro im Monat**  
Seit 2025 beträgt der Wohngruppenzuschlag 224 Euro im Monat. Ob die Person, die ihn beantragt, Pflegegrad 1 oder 5 hat, macht für die Höhe keinen Unterschied. Es



Eine Pflege-WG bedeutet mehr Freiheiten, was die Tagesgestaltung angeht, geht aber auch mit einem höheren organisatorischen Aufwand einher.

Foto: dpa

muss aber ein Pflegegrad vorliegen.

Das Geld ist zweckgebunden: Es dient der Bezahlung der sogenannten Präsenzkraft, die von den Bewohnerinnen und Bewohnern einer Pflege-WG beauftragt wird, wie es von der Verbraucherzentrale heißt. Diese Person ist nicht für die Pflege zuständig, sondern unterstützt die WG bei der Führung

des Haushalts und bei organisatorischen Aufgaben.

**Fakt 2: Die Pflege-WG muss Voraussetzungen erfüllen**  
Die Pflege-WG muss bestimmte Merkmale aufweisen – ein Überblick:  
• Der oder die Pflegebedürftige muss mit mindestens zwei und höchstens elf weiteren Personen in

einer gemeinsamen Wohnung leben. Mindestens zwei davon müssen ebenfalls pflegebedürftig sein, schreibt das Bundesgesundheitsministerium.

- Den Wohngruppenzuschlag gibt es außerdem, siehe oben, nur, wenn die Wohngemeinschaft eine sogenannte Präsenzkraft beauftragt.
- Es darf sich nicht um eine stationäre Versorgung, also nicht um ein Pflegeheim handeln.

**Fakt 3: Wo man den Antrag stellt**  
Wer den Wohngruppenzuschlag beantragen möchte, kann das bei der zuständigen Pflegekasse tun. Am besten nimmt man vorab Kontakt auf, um zu klären, was genau es dafür braucht. Gut zu wissen: Im Antrag muss man unter anderem Angaben zu den Aufgaben der Präsenzkraft machen und weitere Details zur Pflege-WG nennen. (DPA)

# Stolpert da was?

Herzrhythmusstörungen frühzeitig erkennen

Unser Herz schlägt ungefähr einhunderttausend Mal am Tag. Mal schneller, mal langsamer – je nachdem, was wir machen und ob wir uns zum Beispiel gerade mächtig aufregen. Gelegentliche Unregelmäßigkeiten des Herzschlags sind darum ganz normal.

Schlägt das Herz aber dauerhaft zu langsam, zu schnell oder unregelmäßig, kann das auf ernste Erkrankungen hindeuten.

„Herzrhythmusstörungen sind im Wesentlichen Abnormalitäten eines regulären Herzschlags“, sagt Prof. Julian Chun, Chefarzt in der Kardiologie und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Ein normaler Rhythmus liegt bei gleichmäßigen 60 bis 100 Schlägen in der Minute.

Nicht jede Herzrhythmusstörung sei gefährlich, Unregelmäßigkeiten im Herzschlag sollte man aber vor allem dann abklären und ein EKG machen lassen, wenn dazu Beschwerden wie Schwäche, Ohnmacht oder Schmerzen in der Brust auftreten, so Prof. Chun. Die häufigste Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern – „eine komplette elektrische Chaosituation in den Herzvorhöfen“, die Herzschwäche oder Schlaganfälle zur Folge haben kann.

Laut Prof. Chun fühlt sich eine Herzrhythmusstörung nicht für alle Betroffenen gleich an – manche bemerken sie womöglich gar nicht und bekommen die Diagnose erst, wenn sie bereits einen Schlaganfall hatten. Deshalb kann es sich lohnen, sich seinen Puls gezielt anzuschauen.

„Jeder kann den eigenen Puls ganz einfach und jederzeit fühlen, indem er Zeige- und Mittelfinger der



Auch Smartwatches und Wearables können dabei helfen, Herzrhythmusstörungen auf die Spur zu kommen.

Foto: dpa

linken Hand an das rechte Handgelenk unterhalb vom Daumen anlegt und ein wenig drückt“, bis man etwas spürt, so der Kardiologe. Nun kann man die Schläge zählen. Findet man auf diese Weise zufällig eine Unregelmäßigkeit – also sehr schnelle, sehr langsame oder ungleichmäßige Schläge –, kann ein ärztliches EKG bei der weiteren Diagnose helfen.

Die gelegentliche Selbstmessung empfiehlt Prof. Chun insbesondere Personen ab 75 Jahren und Menschen ab 65, die zusätzliche Risikofaktoren mitbringen, wie Diabetes oder Bluthochdruck. Auch wer schon einmal einen Schlaganfall hatte oder an einer koronaren Herzerkrankung nach einem Herzinfarkt leidet, sollte seinen Puls im Blick behalten.

Die allermeisten gelegentlichen Herzstolperer, die einem auch ohne Pulsmessung auffallen, sind Prof. Chun zufolge übrigens nicht gefährlich. Auch hier gilt: Vor allem dann, wenn dazu Schmerzen, Schwindel oder eine verminderte Leistungsfähigkeit auftreten, sollte man aber

besser zum Arzt gehen.

Mit dem richtigen Lebensstil kann man dazu beitragen, dass das Herz möglichst ruhig und gleichmäßig schlägt. Ein Risikofaktor ist Alkohol: „Da weiß man, dass das ein richtiger Trigger für Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern ist“, so Prof. Chun. Mehr als drei Drinks in der Woche sollten es besser nicht sein, so die Empfehlung.

Kaffee hingegen ist, auch wenn der kurzfristig zu einem schnelleren Herzschlag führen kann, in Maßen

nicht bedenklich: „Zwei, drei Tassen über den Tag verteilt sind kein Problem“, sagt Prof. Chun.

Förderlich ist es, sich regelmäßig zu bewegen, vor allem Ausdauersport. Starkes Übergewicht ist ein Risikofaktor, daher sollte man das nach Möglichkeit reduzieren und auf eine gesunde Ernährung achten.

Mit Sport übertreiben sollte man es aber auch nicht. „Extremsportler, Marathonläufer und Triathleten haben auch vermehrt Vorhofflimmern“, so Prof. Chun. (DPA)

## Miteinander reden: Damit eine Pflege gut vorbereitet ist

In vielen Familien ist das Thema Pflegebedürftigkeit tabu. „Dabei ist es gerade mit Blick auf ältere Menschen enorm wichtig, darüber zu sprechen“, sagt Ulrike Kempchen von der Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebedürftige Menschen (BIVA-Pflegeschutzbund). Bei den Gesprächen gilt es auszuloten, welche Wünsche und Bedürfnisse die Älteren haben, falls sie von jetzt auf gleich zu einem Pflegefall werden sollten. Möchte man in ein Pflegeheim oder lieber zu Hause gepflegt werden? Wie soll die Pflege organisiert werden?

„Angehörige, etwa die eigenen Kinder, sollten sich gegebenenfalls nicht scheuen, offen zu sagen,

dass sie sich aus persönlichen oder beruflichen Motiven außerstande sehen, die Pflege selbst zu übernehmen“, sagt Ulrike Kempchen. Kann sich eine ältere Person generell vorstellen, eines Tages in einem Heim zu leben, ist es in der Regel sinnvoll, sich frühzeitig nach passenden Einrichtungen umzusehen. „Man kann in dem ein oder anderen Heim einfach mal einen unverbindlichen Besichtigungstermin vereinbaren“, sagt Kempchen. Wenn einem ein Haus gefällt, kann man sich dort vorsorglich auf eine Warteliste setzen lassen. Darüber hinaus kann neben einem Heim oder häuslicher Pflege auch eine Senioren-WG eine Möglichkeit sein. (DPA)



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

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

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

**Ambulanter Pflegedienst**

**Ihr freundlicher City Flitzer**  
und Ihr Partner für Fahrten  
zu Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungsbehandlungen  
Fandt fährt Sie gern zu Arztbesuchen  
und anderen medizinischen Terminen.

Überzeugen Sie sich selbst und  
rufen Sie uns an unter  
**Tel. 0511 984 23773**  
**www.fandt-transfer.de**

**WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST**

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

**Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen**

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen  
einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen  
der ambulanten Alten- und Krankenpflege.  
Wir sind für Sie da. Jederzeit.

**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

**Job oder Pflegeplatz gesucht?**

**BACHSTRASSE**  
SENIORENHEIM  
[www.bachstrasse.de](http://www.bachstrasse.de)  
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Jetzt QR Code scannen und  
über WhatsApp bewerben.

4287301\_002625

**Du isst die Reste!**  
*\*Du bist die Beste!*

**Wieder nicht alles richtig verstanden?**

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest!**

**JETZT TERMIN VEREINBAREN:**  
**0511 - 20 20 528**

**HOPPE HÖRGERÄTE**  
[www.hoppe-hoergeraete.de](http://www.hoppe-hoergeraete.de)

Langenforther Platz  
30853 Langenhagen  
Parkplätze auf dem Hof  
(Zufahrt über Godshorner Str. frei)

4197101\_002625

10779701\_002625