



Ratgeber mit Tipps und Trends rund um das Thema

Gesundheit und Pflege



Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 18. Februar 2023

Altersgerechte Bäder Heute schon an morgen denken

Ips/DGD. Mit zunehmendem Alter werden gewisse Alltagssituationen immer schwieriger. Die Bedürfnisse ändern sich und das Umfeld sollte sich dementsprechend mitverändern. Ein wichtiger Aspekt, der eine große Rolle spielt, ist die alltägliche Körperhygiene.

In jungen Jahren ist man deutlich flexibler und es ist allenfalls eine Frage der Vorliebe, ob das Badezimmer über ein Wannenbad oder eine Dusche verfügen soll. In der zweiten Lebenshälfte sollte man sich allerdings bereits frühzeitig Gedanken darüber machen, wie man das Badezimmer altersgerecht gestalten kann. Das erleichtert dann nicht nur den Alltag, sondern entlastet auch die Angehörigen, die andernfalls später diese Aufgabe übernehmen müssen und mit der Planung nicht selten überfordert sind. Außerdem ist es in einem altersgerecht gestalteten Bad möglich, der Körperpflege lange Zeit autonom und ohne fremde Hilfe nachzugehen. Das ist besonders wichtig, da dieses Thema häufig schambehaftet ist und ungern angesprochen wird.

Altersgerechte Bäder verfügen meist über ebenerdige Duschen. Die sonst übliche Schwelle am Eingang der Dusche wird entfernt, sodass eine nicht zu unterschätzende Gefahrenquelle beseitigt wird. Außerdem ist es somit möglich, die Dusche mit einem Rollator oder Rollstuhl zu betreten. Die Duschkabinen sind meist dementsprechend breiter als die üblichen Ausführungen.

Fachfirmen, die sich auf alters-

gerechte Bäder spezialisiert haben, kennen die Bedürfnisse alter Menschen und wissen, welche Tücken es im Alltag zu bewältigen gilt.

Daher sollte man die Planung und Ausführung einer Fachfirma überlassen, die das Bad nach individuellen Wünschen gestaltet. Wer bereits unter eingeschränkter Mobilität leidet, kann sich auch mit einem speziellen Duschstuhl behelfen. Dieser kann entweder bei Bedarf in der Dusche platziert oder permanent an einer Kabinenwand befestigt werden. Sofern er nicht benötigt wird, kann er einfach platzsparend hochgeklappt werden.



Körperpflege birgt im Alter oft Schwierigkeiten. Foto: Renodom

Freizeitaktivitäten für die ältere Generation

Körperlich und geistig aktiv bis ins hohe Alter



In der zweiten Lebenshälfte bleibt viel Zeit für Hobbys. Foto: Pixabay

Ips/DGD. Hobbys sind nicht nur für die jüngere Generation. Gerade in der zweiten Lebenshälfte, wenn mehr Zeit für die schönen Dinge bleibt, kann man gut seinem Hobby nachgehen oder sich ein solches zulegen. Die Aktivität hat positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Fitness. Außerdem ist auch der soziale Aspekt nicht zu vernachlässigen. Denn Hobbys können meist gut mit anderen Gleichgesinnten ausgeübt werden, sodass man immer in guter Gesellschaft ist und seine Interessen teilen kann. Es gibt zahlreiche lokale Vereine, die speziellen Seniorensport anbieten. Dabei steht nicht der Leistungsgedanke, sondern die körperliche Ertüchtigung mit den speziellen Bedürfnissen des Alters im Vordergrund. So gibt es

beispielsweise Gymnastikgruppen, die Rehasport anbieten, in denen die Muskulatur gezielt aufgebaut wird, um Beschwerden vorzubeugen oder zu mildern. Solche Angebote findet man häufig auch in Fitnessstudios, in denen es meist Kursprogramme mit verschiedenen Schwerpunkten gibt. Noch gelenkschonender ist Wassergymnastik, die vielerorts in Schwimmbädern ausgeübt wird. Zum geistigen Austausch gibt es beispielsweise Lesezirkel oder literarische Cafés, die zum gemeinsamen Lesen und Philosophieren einladen. Wer seinen Interessenschwerpunkt in der Musik hat, könnte sich entweder einer örtlichen Band anschließen oder Konzerten und Aufführungen in der Oper lauschen.

Wir sind umgezogen!

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

Neue Anschrift:
Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

Ich bedanke mich herzlich bei meiner langjährigen Mieterin im Sonnenweg 19

Ambulanter Pflegedienst Petra Schmidtke GmbH
und wünsche Frau Schmidtke und Ihrem Team alles Gute und viel Erfolg am neuen Standort Voigtwiese 8!

Gert Röhr

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann
Langenhagen-Godshorn, Hauptstr. 9

0511-76 19 05 34 Termine nach Vereinbarung

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

Der Umzug aus den vertrauten „vier Wänden“ in ein Pflegeheim löst häufig Ängste und Unsicherheit aus. Wir vom Anni-Gondro-Pflegezentrum im Eichenpark unterstützen Sie und Ihre Angehörigen bei diesem Schritt und stehen an Ihrer Seite!

Anni-Gondro-Pflegezentrum im Eichenpark
Stadtparkallee 16, 30835 Langenhagen
Tel. 0511/168-37050

Seniorengerechter Duschumbau leicht gemacht

bis zu 4.000 €
Pflegekassenzuschuss pro Person

... rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark/Mellendorf
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausduschen.de

05130-95 32 11



Hausnotruf-Sicherheitswochen 2023

Der Johanniter-Hausnotruf kann wieder getestet werden – kostenfrei und vier Wochen lang vom 6. Februar bis 19. März 2023

Sie sind älter als 75 Jahre, wohnen allein in der eigenen Wohnung oder im vertrauten Haus und wünschen sich etwas mehr Sicherheit. Das trifft auf den Großteil der mehr als 14.500 Hausnotrufkunden der Johanniter in der Stadt und Region Hannover zu. Manche Menschen nutzen aber den Hausnotruf aus anderen Beweggründen. Weil sie nach einer Operation noch wackelig auf den Beinen sind, mit einem Handicap leben oder ein unfallträchtiges Hobby wie Reiten oder Mountainbiken haben und den mobilen Hausnotruf als schnelle Hilfe bei eventuellen Unfällen buchen.

„Der Hausnotruf ist technisch sehr variabel einsetzbar und in vielen Fällen eine gute Lösung für mehr Sicherheit“, sagt Carsten Nolte, Mitarbeiter im technischen Hausnotrufdienst der Johanniter in Hannover. „Ich denke da zum Beispiel an ein Ehepaar, er ist demenziell erkrankt, sie noch fit. Bei den Beiden haben wir das Hausnotrufgerät mit einem Türkontaktschalter verknüpft“, sagt Carsten Nolte. Geht sie beispielsweise zum Einkaufen, aktiviert sie den Kontakt. Meist bleibt ihr Mann zuhause, nur selten gerät er in Unruhe und versucht ihr zu folgen. Sobald er die Haustür öffnet, wird in der Hausnotrufzentrale der Alarm ausgelöst. Die fachkundigen Johanniter haben in Sekunden alle nötigen Informationen vor sich und verständigen telefonisch die Ehefrau, die sich sofort auf den Weg zurück macht und ihren Mann bisher immer in unmittelbarer Hausnähe auffinden konnte. Carsten

Nolte nennt weitere Beispiele für Einsätze: „Die Strickjacke einer im Rollstuhl sitzenden MS-Patientin hatte sich in der Wohnung im Rollstuhl verfangen und es blockiert. Sie kam nicht mehr vor oder zurück, konnte über den Hausnotruf aber schnell Hilfe rufen. Wir haben auch einen jüngeren Mann mit einer Psychose unter unseren Nutzern. Er kann allein leben, benötigt neben dem ambulanten psychiatrischen Pflegedienst aber mitunter etwas Unterstützung. Wenn er in hohen Stressmomenten eine Beruhigung braucht, helfen ihm der direkte Kontakt und ein Gespräch – in solchen Momenten drückt er den Hausnotruf, der entweder an der fest installierten Basisstation oder an einem Sender, der als Halskette oder Armband getragen wird, ausgelöst werden kann.“ Unter den vielen tausend Hausnotrufkunden im Raum Hannover gibt es auch so genannte Premium-Kunden. Sie bekommen zusätzlich einmal pro Woche einen Telefonanruf. „Dann wird einfach geklärt, gefragt, wie es so geht, besprochen, welche Termine anstehen, überlegt, ob ein Spaziergang eine gute Sache wäre. Viele Menschen leben allein, ihre Kinder sind in andere Städte gezogen, Freunde mitunter rar. Manchmal hilft ein solcher Kontakt gegen aufziehende Einsamkeit.“ Und wenn man den Hausnotruf nur für ein paar Wochen benötigt, etwa während einer Risiko-Schwangerschaft? „Kein Problem. Dann holen wir ihn nach der Geburt wieder ab und wünschen der jungen Familie alles Gute.“

Wer sich für ein Hausnotrufgerät interessiert, bekommt im ersten Schritt Besuch von einem Kundenberater der Johanniter. Dann wird zuhause und in Ruhe die optimale individuelle Lösung besprochen und überlegt, welche Daten hinterlegt werden sollten. Carsten Nolte: „Dadurch liegen den Mitarbeitenden in der Zentrale neben dem Sprechkontakt auch alle Informationen zu eventuellen Vorerkrankungen vor, wenn ein Alarm ausgelöst wird, und sie können Angehörige oder Nachbarn umgehend

telefonisch informieren. Außerdem können sie eine Alarm gebende Person gegebenenfalls auch orten.“

Der Hausnotruf ist von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt und stellt eine haushaltsnahe Dienstleistung dar. Die Kosten für einen Hausnotruf können daher teilweise von der Steuer abgesetzt werden. Mehr Informationen zum Johanniter-Hausnotruf gibt es im KundenserviceCenter Hannover unter 0800-001 92 14.

Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

*Gültig vom 06.02.2023 bis 19.03.2023. Der Preisvorteil ergibt sich aus entfallender Anschlussgebühr und kostenlosem Probemonat. Gilt für alle Kunden, deren Pflegekasse die Basisleistungen des Hausnotrufsystems nicht übernimmt. Diese Kosten werden im 1. Monat der Versorgung durch die Johanniter getragen. Zusatzleistungen im Komfort/Premium sind im 1. Monat der Versorgung für alle Kunden gratis.

JOHANNITER