



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

**2-Rad Krüger** Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!

**Ihr Boxenstop in Langenhagen**

„Capri“ Reichweite 25 Km, komplett zerlegbar, Batterie extern zu laden

„Thrifty“ 25 o. 45 Km/h, 68 Km Reichweite, 2-Personen Zulassung

E-Mobile mit Service

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich  
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047  
Di. - Sa. 9 - 13 Uhr • Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • Montags geschlossen

**IPflegedienst**

**Petra Schmidtke GmbH**

**Ihre Ambulante Pflege**

PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

**Ambulanter Pflegedienst**

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

**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

**Job oder Pflegeplatz gesucht?**

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

**BACHSTRASSE SENIORENHEIM**

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

**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

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

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

## Pflegeheim-Kosten im Überblick - wer zahlt was

Was tun, wenn es finanziell eng wird?

Im Heim gepflegt zu werden, das wird für Pflegebedürftige immer teurer: Im Bundesdurchschnitt müssen Bewohnerinnen und Bewohner mit Stand 1. Juli im ersten Jahr im Heim 3.108 Euro pro Monat aus eigener Tasche zahlen. Das zeigt eine aktuelle Auswertung des Verbandes der Ersatzkassen.

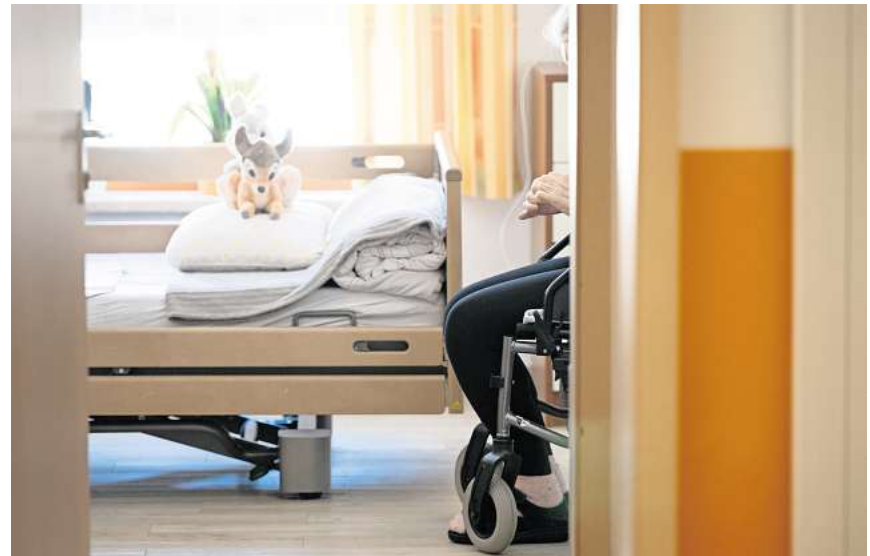
Diese Summe umfasst nicht nur den Eigenanteil für die Pflege, sondern auch Kosten für unter anderem Unterkunft, Verpflegung und Investitionen. Doch was, wenn die Rente und Rücklagen nicht ausreichen, um all das zu stemmen?

### ERST EINMAL IST DAS EIGENE VERMÖGEN DRAN

Grundsätzlich gilt: Bis auf einige Ausnahmen muss dann das eigene Vermögen für die Heimkosten eingesetzt werden, wie die Verbraucherzentralen erklären. Und: Gibt es erwachsene Kinder, die ein Jahresbruttoeinkommen von mehr 100.000 Euro haben, müssen sie sich an der Finanzierung für einen Heimplatz beteiligen - Elternunterhalt nennt sich das.

Die Ersparnisse sind längst dahingeschmolzen, das Geld reicht hinten und vorn nicht? Dann ist sinnvoll, sich beraten zu lassen. Anlaufstellen dafür sind das örtliche Sozialamt, Pflegestützpunkte, Verbraucherzentralen oder die Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen.

Dort können sich Pflegebedürftige und ihre Angehörigen über Unterstützungsleistungen informieren, die bei finanzieller Not grei-



**Ein Platz im Pflegeheim geht richtig ins Geld. Doch was, wenn dieses Geld fehlt? Was viele nicht wissen: Auch wer im Heim lebt, hat unter Umständen Anspruch auf Wohngeld.**

Foto: Sebastian Kahnert/dpa

fen. Die sollte man allerdings rasch beantragen. Sie werden nämlich erst ab dem Monat der Antragstellung gewährt, nicht aber rückwirkend. Ein Überblick:

### WOHNGELD: FÜR HEIMBEWOHNER EINE OPTION

Das Wohngeld ist ein Zuschuss zur Miete, auf den auch Heimbewohnerinnen und -bewohner unter bestimmten Bedingungen Anspruch haben. Bei einer ersten Einschätzung, ob man überhaupt mit Wohngeld rechnen darf und wie hoch es ausfallen könnte, kann den Wohngeld-Plus-Rechner des Bundesbauministeriums helfen.

Gut zu wissen: Die Höhe des Wohngeldanspruchs für Heimbewohner orientiert sich an dem Mietniveau in der Region, in der sich das Heim befindet, so die Verbraucherzentralen.

Beantragen können Pflegebedürftige, die im Heim leben, das Wohngeld bei der örtlichen Wohngeldbehörde. In vielen Bundesländern gibt es dafür ein spezielles Formular. In dem Antrag müssen Heimbewohnerinnen und -bewohner ihre wirtschaftlichen Verhältnisse offenlegen, also unter anderem aktuelle Rentenbescheide und Nachweise über Vermögen beifügen. Einen Teil des Antrags muss auch die Heimleitung ausfüllen - etwa mit Details zum Wohnraum.

### PFLEGEWOHNGELD: NUR FÜR DREI BUNDESLÄNDER

Wer in Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein oder Mecklenburg-Vorpommern im Pflegeheim lebt, kann vom Pflegegeld profitieren, wenn es finanziell knapp wird. Mit dieser Leistung sollen die Investitionskosten gedeckt

werden. Der Antrag auf Pflegegeld wird beim Sozialamt gestellt. Den Angaben der Verbraucherzentralen zufolge unterscheiden sich die Voraussetzungen und die Höhe je nach Bundesland.

### SOZIALHILFE: HILFE ZUR PFLEGE

Es besteht kein Anspruch auf Wohngeld? Dann bleibt noch die Möglichkeit, beim Sozialamt die sogenannte Hilfe zur Pflege zu beantragen. Auch hier müssen Heimbewohner Auskunft über ihre finanziellen Verhältnisse geben.

Reichen die nicht aus, um die Pflege im Heim zu finanzieren, springt das Sozialamt ein. Wichtig: Sollten Pflegebedürftige bis dahin Schulden gemacht haben, um die Heimkosten zu bezahlen, werden diese nicht übernommen, so die Verbraucherzentrale. (DPA)

## 3 Tipps, wie unser Gedächtnis in Schuss bleibt

Was man nicht im Kopf hat, hat man im Smartphone - nicht so gut für unsere Gedächtnisleistung

**H**aben Sie bestimmt schon mal gehört: dass man das Gehirn und das Gedächtnis trainieren kann und soll, damit der Kopf möglichst fit ist - und lange bleibt. Aber wie geht das im Alltag? Der Psychologe und Neurowissenschaftler Christian Jarrett nennt im Magazin «BBC Science Focus» unter anderem diese drei Methoden:

### 1. Mit Humor bleibt's besser hängen

Schon in den 1970er-Jahren zeigte sich in Studien: Lerninhalte, die mit Humor vermittelt wurden, blieben bei Studierenden besser im Gedächtnis - allerdings nur, wenn der Witz zum Thema passte.

Der Mechanismus dahinter: Wenn wir etwas lustig finden, kommt es zu biochemischen Veränderungen im Gehirn. Weil der humorvolle Inhalt in der Regel ein wenig überraschend ist und dann lustig, werden Neurotransmitter wie Dopamin ausgeschüttet und das Belohnungszentrum aktiviert.

Wie nutzt man das aktiv? Indem man es sich lustig macht. Etwa mit

witzigen Akronymen (Anfangsbuchstaben von Begriffen), Eselsbrücken (wie dieser aus dem Musikunterricht: «Geh, du alter Esel, hole Fische» für Dur-Tonarten) oder, in dem man den Sachen auf der Einkaufsliste unterhaltsamere Namen gibt.

### 2. Direktive: Navi aus!

Rein ins Auto, Navi an - manche machen das sogar in der eigenen Stadt, und es ist ja auch praktisch und bequem. Aber: Wenn wir uns nur auf die elektronischen Wegweiser verlassen, statt den eigenen Orientierungssinn zu benutzen, hat das einen negativen Effekt auf unser räumliches Gedächtnis - es schrumpft quasi.

Die gute Nachricht: Es funktioniert auch andersherum. Wer häufiger den eigenen Orientierungssinn einsetzt, kann diese Fähigkeiten wieder aufbauen. Das muss nicht heißen, dass man lange Fahrten direkt ohne Navi antritt - anfangen kann man damit, bei Fahrten in der eigenen Gegend auf technologische Hilfe zu verzichten.

### 3. Gemeinsam fürs Gehirn: Unter Leuten sein hält fit

Wer regelmäßig mit anderen Menschen zu tun hat, bleibt länger geistig auf der Höhe, das belegen Studien.

- Eine weist darauf hin, dass der Effekt umso größer ist, je unterschiedlicher die sozialen Aktivitäten sind - ob Treffen mit Freunden, Ehrenamt, Verein.
- Eine andere kommt zu dem

Schluss, dass zweimal pro Woche Kontakte pflegen einer der Hauptfaktoren ist, die vor nachlassender Gedächtnisleistung schützen.

Man sollte sich bemühen, zweimal pro Woche unterschiedliche soziale Aktivitäten einzuplanen. Und Christian Jarrett hat noch einen Extra-Tipp: Das kann man auch mit anderen Gedächtnis-Boostern kombinieren, etwa eine neue Sprache in einem Kurs lernen. (DPA)

**Sozialstation**  
PFLEGEDIENT - TAGESPFLEGE - BETREUTES WOHNEN

**Ich fühle mich wohl und gut versorgt!**

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

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 6999  
www.sozialstation-wedemark.de

**Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause**

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bugalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

**Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0**  
www.sozialstation-wedemark.de

**Alzheimer-Forschung braucht Hilfe!**

Unterstützen Sie jetzt die Hans und Ilse Breuer-Stiftung in Forschung und Hilfe!

www.breuerstiftung.de