



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

NordHannoverscher PflegeService
Care Management

Stefan Walter

Unabhängiger Pflegeberater

☎ 0511 / 37 38 22 60

Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.

3146001_002625



Mit Ihrem Testament die internationale Hilfe des DRK unterstützen

Für weitere Informationen:

drk.de/testamentsspende

Kostenloser Ratgeber

Weitere Informationen: www.drk.de/testamentsspende



Fürs Bad: Kleine Hilfsmittel gegen gefährliche Stürze

Klebefolien für die Dusche oder einfach ein stabiler Hocker: es gibt Helferlein, die vor allem ältere Menschen vorm Hinfallen im Bad bewahren können

In der Dusche stolpern und hinfallen: Gerade für ältere Menschen oft ein Angstszenario. Doch es gibt Hilfsmittel, die die Gefahr zumindest senken können, Duschhocker etwa. Darauf weist die Aktion «Das sichere Haus» (DSH) in ihrem Online-Magazin «Ich pflege!» hin. Denn wer etwa mit Gleichgewichtsproblemen zu tun hat, dem fällt das Duschen im Sitzen oft leichter.

Bei der Auswahl des passenden Hockers spielt dem DSH zufolge allerdings die Größe der Dusche eine Rolle – und die Länge der Oberschenkel und Füße des Menschen, der ihn nutzen soll. Ist die Dusche nämlich zu klein, als dass man darin auf einem Hocker gut und bequem Platz findet, kann eine andere Option sinnvoller sein: Ein Klappsitz, der fest an der Wand montiert wird.

Den passenden Sitz finden

Zu haben sind die Sitze aus Kunststoff, Aluminium oder Edelstahl. Und es gibt sie auch mit Rückenlehne und Armlehnen. Die Sitzfläche kann aus weich-gepolstertem Material bestehen. In jedem Fall sollte sie sich aber nicht nur angenehm

anfühlen. Der Verein «Barrierefrei Leben» empfiehlt auf seiner Webseite auch, darauf zu achten, dass sich die Sitzfläche leicht reinigen lässt.

Praktisch für eine leichtere Intimpflege kann außerdem eine Sitzfläche mit einem größeren Ausschnitt im Genitalbereich sein. Und wer sich den Sitz teilen möchte, sollte am besten ein höhenverstellbares Exemplar einbauen lassen. Bei Sitzhockern empfiehlt der Verein auf standsichere Gummifüßen zu achten. Sie können verhindern, dass der Hocker beim Hinsetzen verrutscht.

Bei Haltegriff auf Sicherheitsanzeige achten

Und es gibt noch mehr Hilfsmittel fürs Bad, die die Zeit dort und die Körperpflege sicherer machen können: Haltegriffe für Dusche oder Badewanne etwa. Dafür müssen Sie nicht mal unbedingt zur Bohrmaschine greifen. Laut DSH gibt es auch Haltegriffe, die sich mit Saug- oder Klebefestigung anbringen lassen.

Achten solltem an aber darauf,



Fester Halt im Bad: Haltegriffe an Dusche oder Badewanne geben Sicherheit und können helfen, gefährliche Stürze zu vermeiden.

Foto: Kai Remmers/dpa-mag

dass Haltegriffe mit Saugbefestigung eine sogenannte Vakuum-Sicherheitsanzeige oder eine Warnwippe haben. Diese signalisieren, wenn die Haftkraft nachlässt, der Griff also gelöst und neu befestigt werden muss.

Antirutsch-Folien für die Wanne

Ein weiteres Helferlein gegen das Fallen im Bad: Antirutsch-Klebefolien für die Duschwanne. Sie sind der DSH zufolge eine Alternative zu Antirutschmatten, unter denen sich auf die Dauer womöglich Braunalgen bilden. Und es gibt sie in verschiedenen Formen und Farben. Ein Zusatz Tipp: Bunte Klebe-

punkte nutzen, um zu markieren, wo die Duschwanne anfängt und wo sie aufhört.

Gut zu wissen: Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 haben Anspruch auf Pflegehilfsmittel zu denen auch Duschhilfen wie ein Haltegriff gehören können. Sie können einen entsprechenden Antrag dazu bei der Pflegekasse stellen. Der sollte, so der Verbraucherzentrale Bundesverband auf seiner Webseite, eine kurze Begründung enthalten, warum Sie das Hilfsmittel brauchen. Gegebenenfalls kann auch ein Antrag bei der Krankenkasseinfrage kommen. Die Kosten für Antirutsch-Klebefolien werden laut DSH von den Kassen aber nicht übernommen.

Medizin

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.

Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff *Turnera diffusa*, der seit Lan-



gem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem

rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



„Lange Zeit habe ich mich mit rheumatischen Gelenkschmerzen geplagt, bis ich durch Empfehlung dieses Medikaments eingenommen habe. Schon nach zwei Wochen habe ich eine Besserung verspürt. Ich kann dieses Medikament nur jedem weiterempfehlen.“

Dieter W.



Für Ihre Apotheke:

RubaXX

(PZN 13588561)

www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

Deseo, Wirkstoff: *Turnera diffusa* Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

39998201_002625

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
RubaXX, Wirkstoff: *Rhus toxicodendron* Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing