

Ein Leben lang zu Hause wohnen

2. Auflage

im Landkreis Diepholz



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1	Checkliste	
Allgemeine Einführung	2	„Ein Leben lang zu Hause wohnen“	24
• Barrierefreies Wohnen	2	Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	27
• Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht ...	3	Sicherheit im häuslichen Umfeld	29
• Wohnraumanpassung	3	• Sicherung von Haus und Wohnung	29
Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen ...	5	• Tipps Ihrer Polizei	29
• Das Konzept	6	Wohnberatung im Landkreis Diepholz	30
Rundgang durch die Räume	8	• Senioren- und Pflegestützpunkte im Landkreis Diepholz	31
• Eingang, Treppenhaus und Flur	8	14 Jahre unsere Nachbarn: Senioren Wohngemeinschaft Heiligenrode	32
• Küche	9	Hilfe und Unterstützung	35
• Wohnzimmer	11	• Die Pflegereform	35
• Schlafzimmer	12	• Pflegegrade und Leistungen	37
• Bad, WC	15	• Pflegearten	40
• Balkon, Garten	17	• Unterstützung für pflegende Angehörige	41
Nützliche Hilfsmittel	18	• Pflegeberatung	41
Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme	19	• Mobilität und Fitness im Alter	43
• Smart Home Technologie	19	Notruftafel	44
• Vernetztes Wohnen	20	Inserentenverzeichnis	U3
• Hausnotruf	21		

U = Umschlagseite





Grußwort

Die ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V. ist ein Verein interessierter Bürgerinnen und Bürger, der sich für aktuelle und zukünftige gesamt-gesellschaftspolitische Themen im Bereich Gesundheit und Pflege im Landkreis Diepholz engagiert.

Ein Ziel ist die Erarbeitung von generationsübergreifenden Ideen und Konzepten in den Bereichen Gesundheit und Pflege.

So ist bereits 2018 die 1. Auflage der Informationsbroschüre zur Wohnraumanpassung „Ein Leben lang zu Hause wohnen“ veröffentlicht worden, jetzt erscheint bereits eine aktualisierte 2. Auflage. Dies zeigt das große Interesse der Menschen an diesem Thema.

Anhand konkreter praktischer Informationen wird in der Broschüre aufgezeigt, wie es Ihnen möglich ist, bis ins hohe Alter in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben zu können. So können z. B. schon mit wenigen Maßnahmen, Wohnungen und Eigenheime Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

Dabei zielt die Broschüre nicht nur auf ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen ab, sondern möchte auch generationenübergreifend Menschen in allen Lebenslagen vermitteln, dass eine barrierefreie Wohnung zum Erhalt der eigenständigen Lebensführung beitragen und die Wohnungs- und Lebensqualität aller Familienmitglieder verbessern kann.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie für Ihr Interesse an der Wohnraumanpassung viele hilfreiche Anregungen finden.

Diepholz im Februar 2020

Landkreis Diepholz

C. Bockhop
Landrat

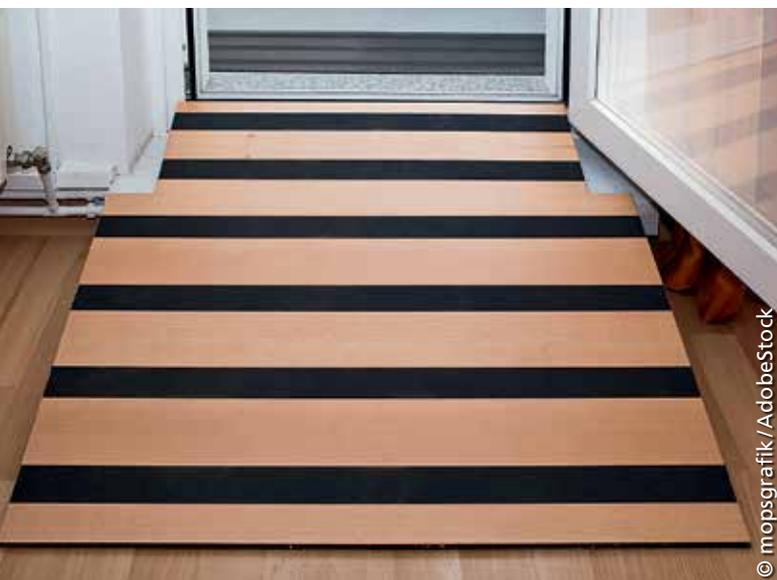
Allgemeine Einführung



In der eigenen Wohnung sollte sowohl die ungehinderte Erreichbarkeit der Räume als auch die uneingeschränkte Nutzbarkeit der Alltagsgegenstände gewährleistet sein. So kann die Wohnung oder das Eigenheim mit gezielten Umbaumaßnahmen seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet werden. Ziel einer solchen Wohnraumanpassung ist in erster Linie der Erhalt oder die Wiedergewinnung der eigenständigen Lebensführung sowie die Verbesserung der Wohnungs- und Lebensqualität.

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.



Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben. Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.

Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit.

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Beispielsweise werden mit der Zeit Stufen und sanitäre Anlagen zum Problemfall. Deshalb müssen Sie nicht zwangsläufig ans Umziehen denken. Mit rechtzeitigen Umbaumaßnahmen in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern.

Dafür sorgt zum Beispiel die Installation eines Treppenlifts oder die rutschsichere Ausstattung der Stufen im Treppenhaus. Mehr Sicherheit bieten auch die Anbringung von gut erkennbaren Haltegriffen und Stützstangen oder die Installation von Bewegungsmeldern für den nächtlichen Weg zur Toilette. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass alle Stolperfallen in den Wohnräumen beseitigt werden. Der Einbau von gut erreichbaren Lichtschaltern, das Absenken von Hängeschränken in der Küche und der Umbau der Wanne zu einer stufenlosen Dusche sind ebenso hilfreiche Maßnahmen für den alltäglichen Bedarf in den eigenen vier Wänden.



Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sollten Sie anschließend Ihre Pläne mit Ihrem Vermieter besprechen, denn er muss der Wohnraumanpassung zustimmen. Eine Beratung ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen



Ein im weiten Umkreis einmaliges Kompetenzzentrum für Barrierefreies Wohnen gibt es seit Mitte April 2016 an der Berufsbildenden Schule (BBS) Syke. Zum Konzept gehören Beratungen, Schulungen für Auszubildende, Handwerksbetriebe und Pflegepersonal, Vorträge, Pflegekurse sowie eine große Ausstellung mit Produkten, die für Barrierefreiheit sorgen und so Senioren sowie Menschen mit Behinderungen unterstützen sollen. Auf die Beine gestellt wurde das Projekt vom Verein „ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V.“ in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Syke und der BBS Syke.

„In Bremen, Garrel und Osterholz-Scharmbeck gibt es bereits barrierefrei gestaltete Häuser oder Wohnungen, die als Anschauungsobjekte dienen. Im Landkreis Diepholz gab es ein solches Zentrum bis 2016 noch nicht“, erläutert Rita Wegg. Sie ist die Vorsitzende des Vereins ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V. „Mit dem Kompetenzzentrum in Syke wurde diese Lücke geschlossen. „Außerdem ist die Einrichtung mit Anbindung an eine Berufsschule meines Wissens deutschlandweit einzigartig“, ergänzt sie.

Ein ehemaliger Lichthof des Gebäudes C der BBS Syke wurde für das Zentrum umgebaut, der künftig permanent die Ausstellung sowie die Beratungsstelle beher-

bergt. Die eigens gebildete Arbeitsgemeinschaft Kompetenzzentrum, die sich aus den Mitgliedern des Vereins „ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege“ rekrutiert, hat das Projekt verwirklicht. Bei den regionalen Handwerksbetrieben, die die Exponate stellen, seien die engagierten Bürger dabei auf offene Ohren und Begeisterung gestoßen. Eine lange Liste mit Ausstellungsstücken wie etwa einem Treppenlift, einem Pflegebett, einem intelligenten Kleiderschrank, Schwellenausgleichssystemen, Türschwellenrampen, Hausnotrufsystemen und vielem mehr erwartet den Besucher. Dabei werden die Bereiche Wohnen, Sanitär, Möbel, Elektrik, Sicherheit, Alltagsgegenstände sowie pflegerische und orthopädische Hilfsmittel abgedeckt. Glanzpunkt ist ein komplettes, barrierefrei gestaltetes Badezimmer, für die BBS-Schüler aus dem Bereich Zimmerer-Innung extra eine Ausstellungskabine gebaut haben.

„Die Exponate können ausprobiert werden und sollen zeigen, was alles möglich ist. Viele Menschen wissen nämlich gar nicht, wie sehr solche Gegenstände oder Einbauten den Alltag erleichtern“, erklärt die Ehrenamtliche. Darüber hinaus würden Anregungen gegeben, wie jeder selbst auf einfache Weise für mehr Sicherheit und Komfort im eigenen Zuhause sorgen könne. „Ein Beispiel dafür ist das Zusammenstellen einer Notfalldose, in der für den Ernstfall Notizen zu Erkrankungen, Kontaktdaten von Angehörigen, Medikamente und sonstige wichtige Dinge untergebracht werden“, so Wegg.

Die beiden Dipl.-Ing. (Architektur) Silke Keller und Silvia Tannert und die WohnberaterInnen Karsten Burock, Angelika Garbsch, Christian-Martin Koos, Christa Rödiger, Michael Rose, Eberhard Schierenbeck und Benno Tamsen sowie die Pflegeberaterin Marion Zimmermann, stehen für die Beratung bereit – von einfachen Auskünften bis hin zur Beratung zu der Bauplanung. Auch bei der Antragstellung für staatliche Fördermitteln zum Zweck des barrierefreien Umbaus werden Senioren, Menschen mit Beeinträchtigungen und ihre Angehörigen unterstützt. „Die Erstberatung ist dabei kostenlos“, sagt die Vorsitzende der Zukunftswerkstatt. Wenn weitergehende Beratung gewünscht ist oder die Wohnberater zu den Interessenten nach Hause gerufen werden, entstünden jedoch Kosten. „Bei Pflegebedürftigen übernimmt unter Umständen die Pflegekasse solche Kosten“, gibt Rita Wegg einen Tipp. Zusätzliche Informationsangebote werden durch Vorträge und Pflegekurse geschaffen.



Ein weiterer, wichtiger Part der Arbeit im Kompetenzzentrum sind Schulungen für Fachkräfte. Dazu gehören die Auszubildenden, die in der BBS Handwerksberufe erlernen. Außerdem werden Weiterbildungen für Pflegepersonal, Architekten, Bauplaner und ähnliche Professionen angeboten. Senioren- und Behindertenbeiräte, sozial oder politische engagierte Personen sollen ebenfalls von solchen Schulungen profitieren können.

Das Kompetenzzentrum im Gebäude C der BBS Syke, Grevenweg/Ecke An der Weide ist donnerstags von 10.00 bis 13.00 Uhr, außer in den Schulferien, geöffnet. Die Ausstellung kann kostenlos besichtigt werden, Termine für Führungen werden nach Absprache vergeben. Gruppen müssten sich anmelden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Konzept

Die Zukunftswerkstatt Gesundheit & Pflege e. V. hat in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Syke und der Berufsbildenden Schule (BBS) Syke das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen als Dauerausstellung im Gebäude C der BBS, Grevenweg/Ecke An der Weide, eröffnet.

Die Nutzung durch die Senioren- und Pflegestützpunkte, SeniorenServiceBüros, Senioren- und Behindertenbeiräten und Quartiersmanagement im Landkreis Diepholz wird angestrebt.



Das Konzept für das **Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen** in der BBS Syke wurde von der Zukunftswerkstatt Gesundheit & Pflege e. V. für den Landkreis Diepholz entwickelt.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sowie ein breites Fachpublikum im Landkreis Diepholz.

Die Besucher des Kompetenzzentrums können vor Ort Produkte, technische Hilfsmittel zum barrierefreien Leben sowie bauliche Wohnraumanpassungsmaßnahmen anschauen und ausprobieren und eine individuelle Beratung in Anspruch nehmen.

Das Angebot leistet einen Beitrag zur

- Gleichstellung von Menschen aller Altersklassen und Behinderungen in unserer Gesellschaft.

- Informationsgewinnung über technische Unterstützungssysteme, bauliche Veränderungen und Ausstattungsveränderungen sowie deren Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten
- Bewusstseinsbildung für die Notwendigkeit barrierefreier Lebenswelten.

Das Kompetenzzentrum steht für Beratungs- und Weiterbildungsangebote, die sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzen. Dazu zählen u. a. die Ausstellung, Führungen, Fachvorträge, Schulungen und Pflegekurse.

Zielgruppen

Betroffene und deren Angehörige, Senioren- und Pflegestützpunkte, SeniorenServiceBüros, Beschäftigte im Pflegebereich, Pflegeschüler, Vereine, Verbände, Behinderten- und Seniorenbeiräte, Selbsthilfegruppen, Auszubildenden im Handwerk, HandwerkerInnen, Planer, Architekten, Bauträger und alle Interessierten im Landkreis Diepholz.

Ziele

Das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen unterstützt Menschen jeden Alters bei der Ideenfindung und Umsetzung barrierefreier Wohnumfeldgestaltung.

Folgende Ziele stehen dabei besonders im Vordergrund:

- Sensibilisierung für die Notwendigkeit barrierefreier Lebenswelten
- Aufklärung über Neuentwicklungen, technische Möglichkeiten und deren Umsetzungsformen.

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit/Quartier
- Erleichterungen in der privaten und professionellen Pflege
- Sensibilisierung für die Bedarfe z. B. älterer, pflegebedürftiger und behinderter Menschen.

Leistungen

Das Angebot bietet allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis Diepholz die Möglichkeit, sich über barrierefreies Wohnen und Bauen zu informieren.

Die Ausstellung leistet mit ihrem Angebot einen Beitrag zur Inklusion von Menschen mit den entsprechenden Bedarfen, von alten und behinderten Menschen bis hin zu jungen Familien, die mit weniger Hürden in ihrem Wohnumfeld leben möchten.

- Ausstellung zum barrierefreien Gestalten der Wohnsituation
- Individuelle Beratung und Planung bei Wohnungsanpassungsmaßnahmen Die Beratung kann, je nach Wunsch des zu Beratenden, die Planung, Begleitung und Durchführung von Anpassungsmaßnahmen vor Ort, egal ob Mietwohnung oder Eigenheim, beinhalten.
- Begleitung und Organisation bei der Maßnahmen-durchführung
- Beratung und Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Informationen zu technischen Einrichtungen und Alltagshilfen für ein selbstständiges Leben zu Hause sowie



- Führungen durch die Ausstellung
- Schulungen wie z. B. zur DIN 18040
- Vorträge zu fachspezifischen Themen über z. B. Technische Hilfen im Alltag, das barrierefreie Bad, Finanzierung von Maßnahmen und Hilfsmitteln
- Fortbildungen

Das Angebot stellt eine Schnittstelle zwischen den Bereichen Planen, Bauen und Ausführung durch entsprechende Handwerker dar. Die Beratungen werden neutral und unabhängig durchgeführt. Es werden weder Produkt- noch Firmenempfehlungen ausgesprochen.

Kosten

Beratungen

Die Wohnberatung im **Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen** als Erstberatung ist kostenlos.

Weitergehende Beratungen wie Recherchen größeren Umfangs und die Beratung nach Bauplänen sind kostenpflichtig. Die Beratung kann, je nach Wunsch des zu Beratenden, die Planung, Begleitung und Durchführung von Anpassungsmaßnahmen vor Ort, egal ob Mietwohnung oder Eigenheim, beinhalten. Die Beratung beinhaltet die Erfassung und Beurteilung der Wohn- und Lebenssituation, das Angebot von Lösungsmöglichkeiten, das Einholen von Kostenvoranschlägen mit Prüfung und entsprechender Auswertung sowie deren Dokumentation.

Für Beratungen, die vor Ort stattfinden oder gewerblich genutzt werden, entstehen Kosten gemäß aktueller Honorarvereinbarung. Alle Leistungen seitens der Mitglieder der ZukunftsWerkstatt und externer Referenten erfolgen auf Honorarbasis. Die Honorarabrechnung erfolgt durch Leistungsnachweise (Stundennachweise und Fahrtenbuch).

Führungen

Gruppenführungen durch die barrierefreie Ausstellung mit ausführlicher Erläuterung zu den Produktlösungen in den einzelnen Wohn- und Lebensbereichen, sollen mit max. zehn Personen stattfinden. Die Führungen werden ca. 1,5 Stunden dauern und es wird eine Pauschale gemäß aktueller Honorarvereinbarung berechnet.



Schulungen und Vorträge

Es sollen Schulungen zu fachspezifischen Themen, wie z. B. DIN 18040 stattfinden. Des Weiteren werden Fachvorträge über z. B. Technische Hilfen im Alltag, das barrierefreie Bad, Finanzierung von Maßnahmen und Hilfsmitteln organisiert. Für Vorträge und Schulungen wird eine Teilnahmegebühr erhoben. Schulungen und Vorträge sind nach Absprache für die BBS kostenfrei. Vorträge von Produkt- und Dienstleistungsanbietern werden honorarfrei durchgeführt.

Kontakt:

ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e. V.

Rita Wegg 1. Vorsitzende

Telefon: 04203 787700

Mail: kompetenzzentrum@
zukunftswerkstatt-diepholz.de

Ehrenamtliche WohnberaterInnen:

Karsten Burock

Angelika Garbsch

Silke Keller Dipl.Ing. (Architektur)

Christian-Martin Koos

Christa Rödiger

Michael Rose

Eberhard Schierenbeck

Benno Tamsen

Silvia Tannert Dipl.Ing. (Architektur)

Telefon: 04242 9571290

donnerstags von 10 bis 13 Uhr

www.kompetenzzentrum-barrierefreieswohnen.de

und www.zukunftswerkstatt-diepholz.de

Rundgang durch die Räume



© Ingo Alex/Fotolia

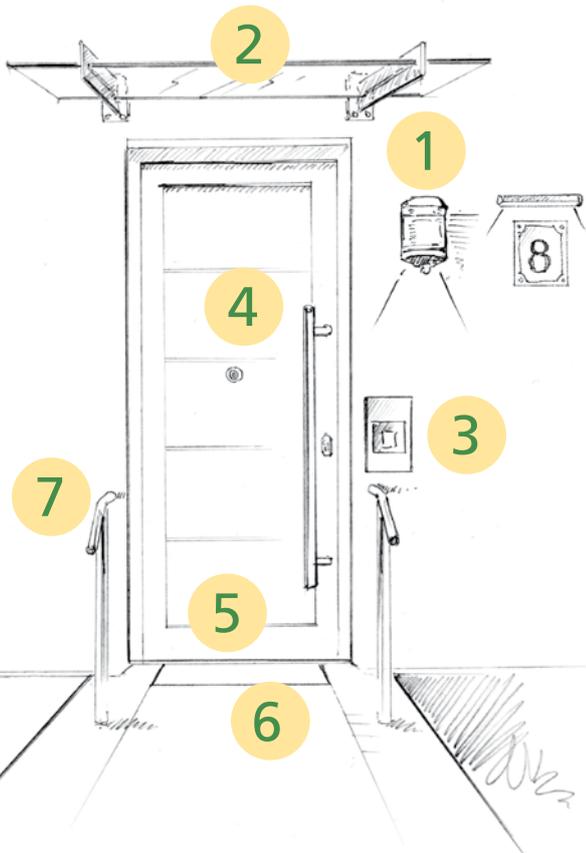


© Ingo Bartussek/Fotolia

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern. Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

Eingang, Treppenhaus und Flur

- 1 Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- 2 Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.
- 3 Eine **beleuchtete Klingel** ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen der Klingel und den Lichtschaltern kommt.
- 4 Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m und 1,60 m).
- 5 Durch die Grundierung von **Türschwellen** werden mögliche Stolperfallen behoben. Auch fällt es Rollstuhlfahrern leichter, durch Türen zu fahren.
- 6 Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen **rutschfest** zu machen.
- 7 **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 cm.
- **Leuchtende Lichtschalter** können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.
- **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- Bei einer Gehbehinderung empfiehlt es sich, einen **Treppenlift** einbauen zu lassen.



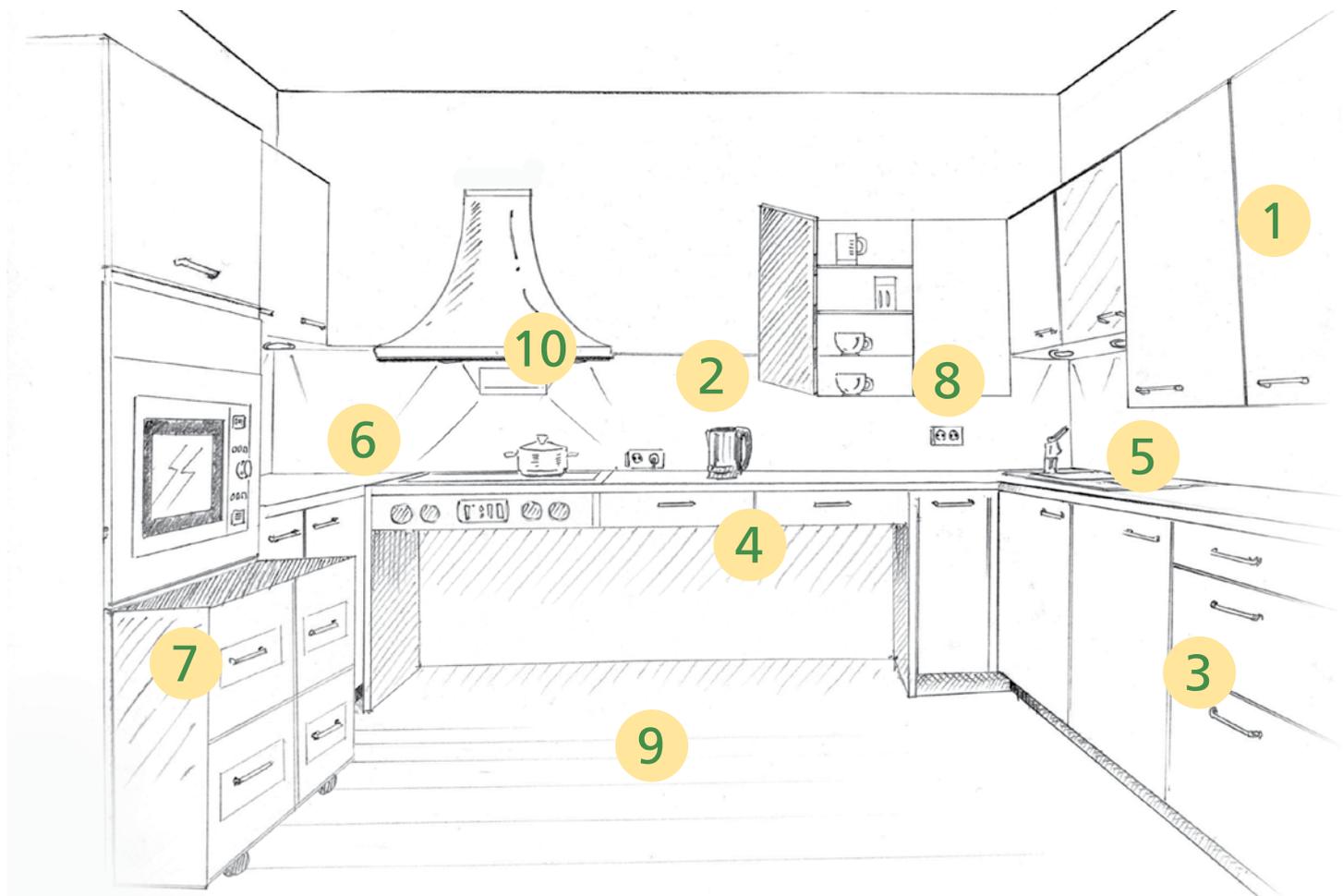
© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

Küche

- 1 Senken Sie **Hängeschränke** so ab, dass Sie den Inhalt ohne sich zu strecken entnehmen können.
- 2 Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen.
- 3 Bauen Sie **Unterschränke** mit Auszügen und Schubladen ein.
- 4 Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, so dass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können. Und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit.
- 5 Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens.
- 6 Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.



© Colourbox.de



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz



© Katarzyna Bialasiewicz Photographee.eu/Fotolia

- 7 Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.
- 8 Steckdosen, Beleuchtung und Schalter sollten sich in **Greifhöhe** befinden.
- 9 Rutschfester **Bodenbelag** sorgt für mehr Standfestigkeit.
- 10 Gute **Lichtquellen** entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- Runden Sie spitze und gefährliche **Möbelkanten** ab.
- Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.
- Ein Handbesen und eine Kehrschaufel **mit langem Griff** ermöglichen das Kehren ohne sich zu bücken.
- Damit die Küche **geräumiger** ist, sollten Sie sich auf wenige, nützliche Möbel beschränken.

Neu: Jetzt mit Dachdecker-Meister

- Fenster, Türen, Rollläden, Innentüren
- **Fenster- und Türensicherung**
gelistet bei der Landeskriminalpolizei Niedersachsen
- Parkett, Laminat und Vinyl der Fima Haro
- Glasarbeiten
Plissees/Insektenschutz
- **Barrierefreies Wohnen**
- **Möbel- & Küchen-Neuware**
Um-, Ab- und Aufbau gebrauchter Küchen

Tischlerarbeiten

Besuchen Sie unsere Ausstellung in Seckenhausen, Delmenhorster Str. 45

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Tel. 0421 - 8972941 o. 0171 - 1982329
Michael Hoffmann www.hoffmann-der-tischler.de



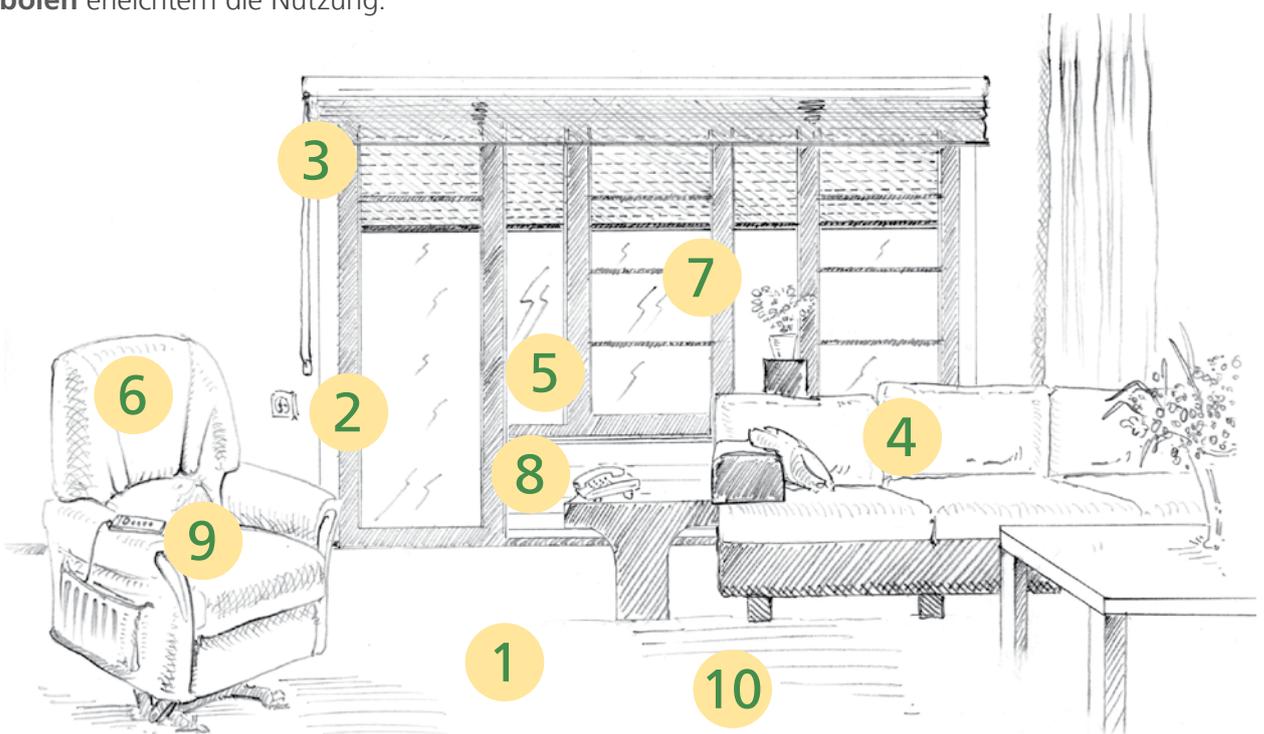
© LK Tischenreuth-Musterwohnung (2018)

Wohnzimmer

- 1 Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.
 - 2 Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.
 - 3 Elektrische **Rolläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.
 - 4 Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an oder passen Sie diese durch Holzklötze vom Tischler an.
 - 5 Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.
 - 6 **Aufstehessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen.
 - 7 **Blumen** und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, so dass sie ohne Probleme gewässert werden können.
 - 8 Das Telefon sollte sich immer in **greifbarer Nähe** zu den Sitzmöbeln befinden.
 - 9 Fernbedienung und Telefon mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung.
 - 10 **Stolperfallen** wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummriges Licht und sperrige Möbel sind zu vermeiden.
- Lassen Sie leuchtende **Lichtschalter** einbauen, die gut erreichbar sind. Eventuell können auch Bewegungsmelder installiert werden.
- Bedienungselemente, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die **geeignete Höhe** angepasst werden.
- Faltbare **Gehgestelle (Gehbank)** bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung.



© Africa Studio/Fotolia



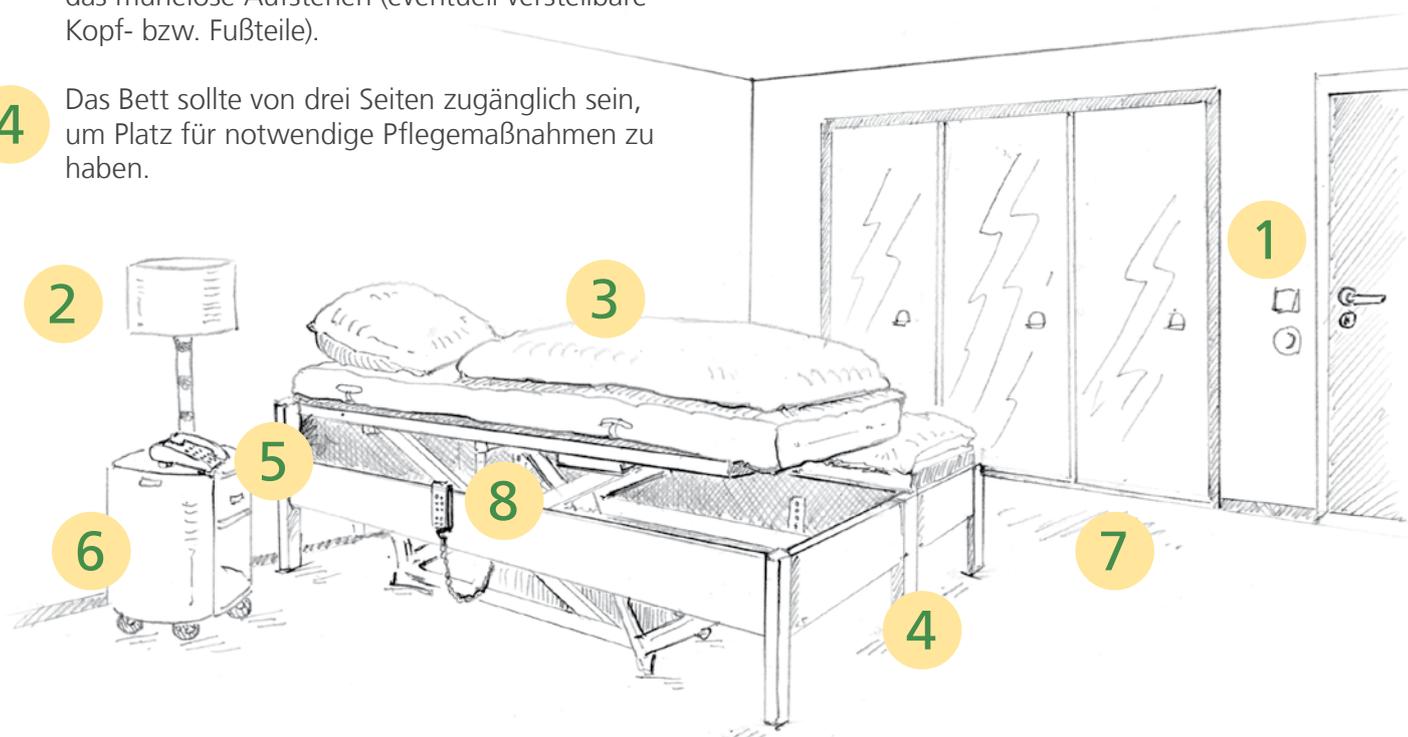
© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz



Schlafzimmer

- 1 **Lichtschalter** sollten auch vom Bett aus erreicht werden können.
- 2 Für den nächtlichen Weg zur Toilette wären **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder**).
- 3 Eine individuell **angepasste Höhe** des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühelose Aufstehen (eventuell verstellbare Kopf- bzw. Fußteile).
- 4 Das Bett sollte von drei Seiten zugänglich sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.

- 5 Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf vorhanden sein.
- 6 Ein **Nachttisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden.
- 7 **Stolperfallen** wie Teppichkanten sollten vermieden werden.





© Burmeister GmbH & Co. KG

8 Elektrische Pflegebetten sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.

Schaffen Sie genügend **Bewegungsfreiheit** und **Stützmöglichkeiten**.

Eine **Zeitschaltuhr**, um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, ist sinnvoll.



© Burmeister GmbH & Co. KG



Reha-Hilfen für Menschen

Pflegebetten · Rollstühle · Scooter · Gehhilfen · Treppenlifter

■ Lieferservice

■ Reparatur

■ Notdienst

■ Zertifiziert nach:

Hertha-Sponer-Str. 3 · 28816 Stuhr
Tel.: 04 21 / 48 55 26 - 0

DIN ISO 9001
DIN ISO
EN 13485



www.hegro-bremen.de



INNUNG SANITÄR- HEIZUNG-, KLIMA- UND KLEMPNERTECHNIK LANDKREIS DIEPHOLZ

Heute schon an morgen denken

Schönes Bad ohne Barrieren

txn. Um das Bad auch im Alter oder bei Krankheit möglichst lange nutzen zu können, ist Barrierefreiheit wichtig. Denn wenn der Platz für die Gehhilfe fehlt, der Einstieg in die Wanne zum Hindernis wird oder der Fußboden gefährlich rutschig ist, kommen ältere Menschen schnell an ihre Grenzen. Planung und Ausführung sollten durch einen erfahrenen Fachmann der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik erfolgen. Das beginnt bereits bei der Wand, die stabil genug sein muss, um später einen Duschsitz anzubringen, und hört bei der intelligent geplanten Leerverrohrung zum Nachrüsten von Nachtlicht oder Notruf-Schalter nicht auf. Auch unterfahrbare Waschbecken, eine bodenebene Duschfläche, rutschhemmende Bodenbeläge, Bewegungsmelder, ein durchdachtes Beleuchtungskonzept und vieles mehr sind zu berücksichtigen. Der SHK-Profi kennt alle geeigneten Produkte und kann deswegen ein zukunftssicheres Bad realisieren, das bis ins hohe Alter bequem und sicher zu nutzen ist.



Barrierefreiheit im Bad bietet ein Plus an Sicherheit und Komfort, das auch jüngere Menschen zu schätzen wissen. Wichtig: Schon in der Planungsphase sollte ein SHK-Fachbetrieb hinzugezogen werden, damit das Bad im Alter möglichst lange genutzt werden kann.

Foto: Villeroy & Boch/ZVSHK

Familienbad: Komfort mit Sicherheit

txn. Moderne Generationenbäder müssen sorgfältig geplant werden. Denn schließlich gilt es, grundverschiedene Bedürfnisse zu erfüllen. Während es jungen Familien meist um Design und Komfort geht, sind für die ältere Generation die Themen Sicherheit und Barrierefreiheit wichtig. Wie sich die verschiedenen Ansprüche heute optimal vereinen lassen, wissen die Badprofis aus dem SHK-Fachbetrieb vor Ort. Sie zeigen sehr überzeugend, dass ein modernes Generationenbad nicht nur sehr gut aussieht, sondern auch konsequent barrierefrei sein kann. Wer sich inspirieren lassen möchte, findet im Internet unter www.shk-barrierefrei.de viele gute Ideen. Der Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK) informiert hier umfassend zum Thema Barrierefreiheit im Bad und bietet sogar eine Produktsuche für bestimmte körperliche Einschränkungen.



Eine altersgerechte Badewanne bietet jungen Menschen Komfort und gibt Senioren Sicherheit. Bei Planung und Montage hilft der SHK-Fachbetrieb. Foto: Saniku/ZVSHK



INNUNG
SANITÄR- HEIZUNG-, KLIMA-
UND KLEMPNERTECHNIK
LANDKREIS DIEPHOLZ

Kreishandwerkerschaft
Diepholz/Nienburg
Körperschaft des öffentlichen Rechts

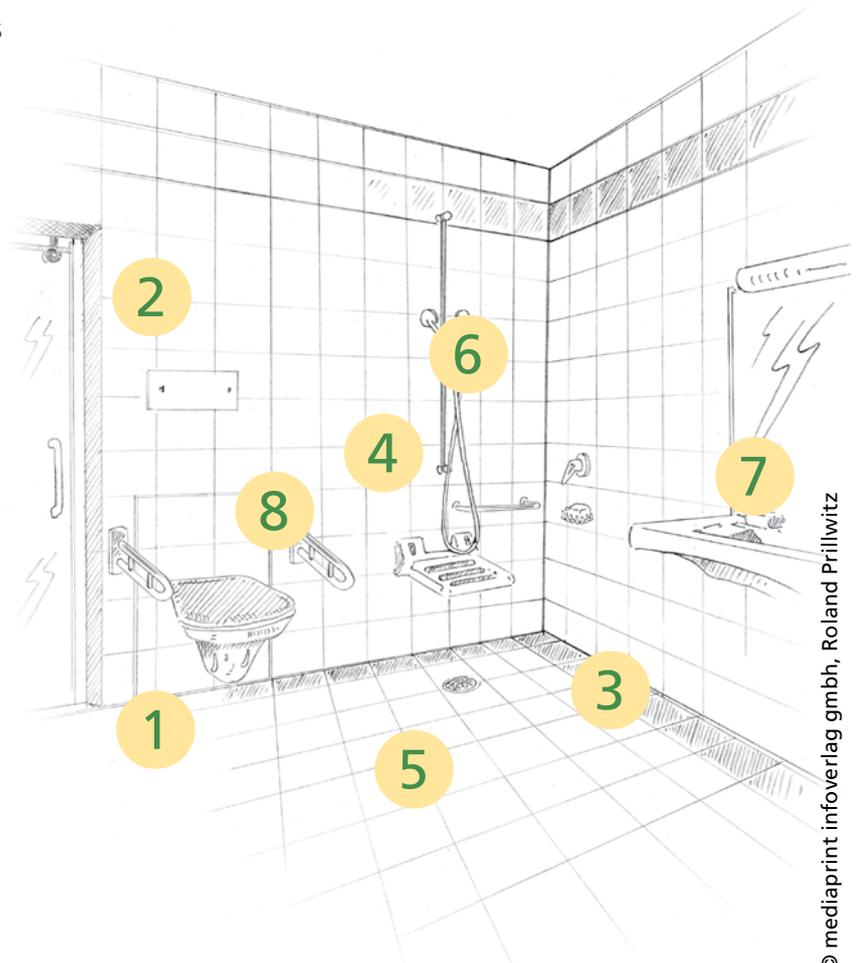
Vogelsang 18, 27232 Sulingen
Telefon: 04271 93940
Internet: www.shk-dh.de

Vertreten durch
Obermeister Holger Behrens



Bad, WC

- 1 Ein ausreichend breiter Zugang ohne **Schwelle** ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- 2 **Nach außen** schwingende Türen ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.
- 3 Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine/des Duschbereiches und reduziert das Stolperrisiko.
- 4 Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.
- 5 Kleine oder **rutschhemmende Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- 6 **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen.
- 7 Ein **höhenverstellbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.
- 8 Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.





- **Rutschsicherheit** in Wanne und Dusche sind unerlässlich.
- Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein Duschhocker in der Duschkabine erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen.
- **Verstellbare Spiegel** erleichtern die Körperpflege.
- Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** helfen beim Ein- und Aussteigen.
- Heizkörper können auch als **Handtuchhalter** genutzt werden.
- Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.
- Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem **Duschvorhang** bestehen

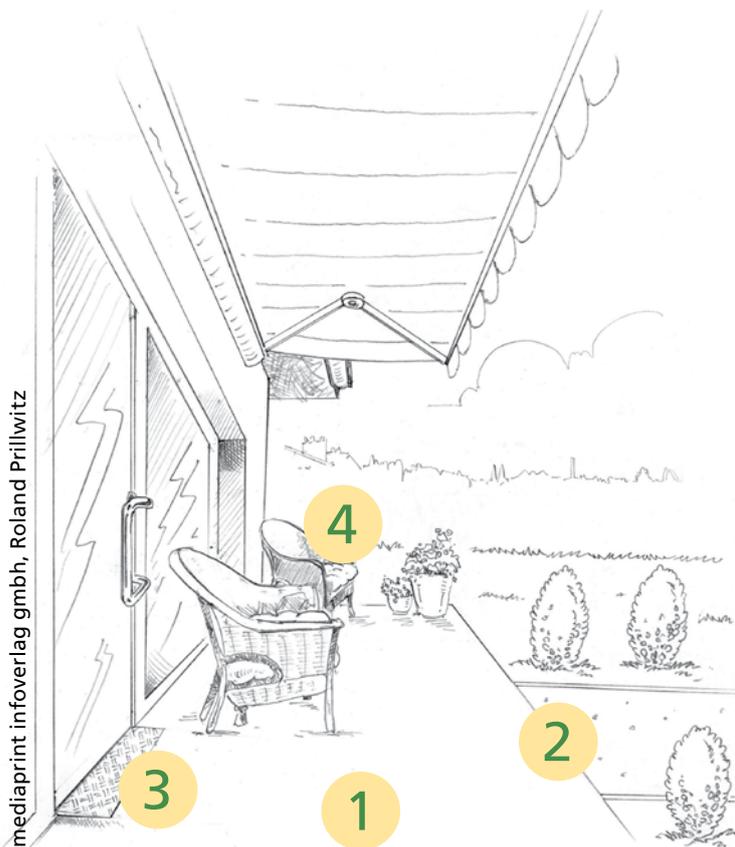




Balkon, Garten

- 1 Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
- 2 **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.

- 3 Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon zu erleichtern.
- 4 Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten.
- Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können **Rampen** und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwelen.
- Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.
- Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.



Nützliche Hilfsmittel



Um ein möglichst selbständiges Leben führen zu können, müssen die Gegebenheiten im Wohnraum so angepasst werden, dass beispielsweise der Toilettengang, die tägliche Hygiene oder die Nahrungsaufnahme möglichst lange mühelos bewältigt werden können.

Neben Umbaumaßnahmen können kleine Hilfsmittel den Alltag erheblich erleichtern. Eine bewährte Gehhilfe ist zum Beispiel der Rollator, von dem es auch eine klappbare Variante gibt. Voraussetzung für den häuslichen Gebrauch ist, dass genug Freiraum vorhanden ist. Um die Kleidung schnell und bequem auf erreichbare Höhe zu bringen, kann ein elektrischer Kleiderlift in den Schrank eingebaut werden. Mehr Sicherheit bietet auch ein Gardinenlift. So wären Sie beim Ab- und Aufhängen nicht mehr auf eine Leiter angewiesen. Falls das Öffnen des Fensters umständlich ist, weil beispielsweise der Griff schwer erreichbar ist, können sowohl flexible als auch fest montierte Verlängerungen der Fenstergriffe hilfreich sein.



Im Badezimmer ist es wichtig, mit Haltegriffen für mehr Standsicherheit zu sorgen und Rutschgefahren zu vermeiden. Ein drehbarer und verschiebbarer Duschsitz, der am Duschtassenrand aufgesetzt wird, hilft Ihnen beim Ein- und Aussteigen in die Dusche und kann ohne Aufstehen zu müssen bewegt werden. Sehr nützlich für die tägliche Hygiene ist beispielsweise ein Dusch-WC mit Warmwasser-Unterdusche und Warmluft-Trocknung.

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Umfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Nicht zu vergessen ist eine Notrufanlage mit Funkfinger, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Eine Zughilfe für Netzstecker, ein Frühstücksbrett mit erhöhter Kante, rutschfeste Unterlagen oder eine Greifzange sind weitere Beispiele für kleine Helfer. Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.



Alter und Technik

Das Angebot an Hilfsmitteln, die das barrierefreie und altersgerechte Wohnen erleichtern, reicht vom Duschhocker über Gehhilfen bis hin zum sprechenden Schlüsselanhänger. Auch aus dem Bereich *Smart Home* bzw. des *Ambient Assisted Living (AAL)* eignen sich viele technische Systeme zur besseren Alltagsbewältigung.

Smart Home Technologie

Smart Home sowie Ambient Assisted Living (AAL) stehen für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt, steht AAL für **Altersgerechte Assistenzsysteme** für ein gesundes und unabhängiges Leben. Wesentlich für dieses Konzept sind intelligente Informations- und Kommunikationstechnologien. Ähnliche Begriffe für vernetzte Systeme sind unter anderem Smart House, Smart Living, vernetztes Wohnen, intelligentes Wohnen oder eHome.

Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, sicheres und selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart Home Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen im Bereich der Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- Kommunikation und Videounterhaltung per Fernseher oder Tablet-PC
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- SMS-Benachrichtigung der Waschmaschine
- Eingangüberwachung mit Türöffnung
- Automatische Flurbeleuchtung
- Klingel mit optischem Signal
- Sensor im Briefkasten



Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. Die Systeme werden an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden. Im Rahmen des Bundesprogramms „Altersgerechtes Umbauen“ unterstützt das Bundesministerium und die KfW-Bankengruppe Smart Home Lösungen mit finanziellen Zuschüssen (Hotline für Eigentümer, Mieter und Vermieter: 0800 539 9002).

 An advertisement for Johanniter Hausnotruf. It features a close-up of a hand holding a white square button with a red cross symbol. The hand is wearing a silver wristwatch. The background is dark blue. The text is white and red.

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.

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

 **JOHANNITER**

Vernetztes Wohnen

Smart Home Technologien erleichtern nicht nur die Kommunikation und die Überwachung, sondern können in nahezu jedem Bereich des Haushalts zum Einsatz kommen. Mit ein paar Handgriffen können elektronische Geräte miteinander vernetzt werden, um mehr Komfort und Sicherheit zu gewährleisten. Beliebt im Alter sind unter anderem Beleuchtungssysteme, die nachts automatisch den Weg zur Toilette erhellen. Des Weiteren bieten elektrische bzw. mechanische Gardinenlifts, die per Knopfdruck oder Hebelbewegung herabgesenkt werden, nicht nur eine willkommene Hilfestellung, sondern mindern auch die Sturzgefahr im Alltag. Weitere technische Anwendungen sind zum Beispiel elektronische Kleiderlifts und Schrankregale, die sich in Griffweite senken lassen, oder Aufstehsessel und Drehbetten, die per Knopfdruck in wenigen Sekunden in eine günstige Sitz- und Aufstehposition gebracht werden können.

Der Sicherheitsaspekt spielt eine große Rolle für die meisten Hausbesitzer. Moderne Systeme sind zuverlässiger, einfacher und vielseitiger als je zuvor und sorgen für mehr Gebäudesicherheit. Mithilfe der Smart Home Technologie kann beispielsweise ein „belebtes Haus“ simuliert werden – auch wenn die Bewohner selbst nicht zu Hause sind. Des Weiteren erkennen Sensoren an Türen und Fenstern Einbruchversuche und benachrichtigen den Hausbesitzer per Smartphone-App oder Bodensensoren in der Wohnung melden schwere Stürze beim jeweiligen Notfallkontakt. Zudem können automatische Herdabschaltungen und Wasser-Stopp-Systeme mehr Sicherheit bei beginnender Demenz eines Angehörigen bieten.

Funk-Sensor am Briefkasten

Für Haushalte mit wenig Briefpost oder in Gegenden, wo die Zusteller unregelmäßig kommen, gibt es eine smarte Lösung, um unnötige Kontrollgänge zum Briefkasten zu ersparen. Ein Funksensor registriert, wenn die Klappe des Briefkastens geöffnet wird und benachrichtigt den Bewohner. So erfahren Sie punktgenau, wann der Postbote da war. Hierzu sind nur ein Funksystem mit genügend Reichweite (Smart-Home-System oder -Router) und ein Bewegungsmelder notwendig.



Automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden

Rollladenkästen können problemlos mit einem Rollladenmotor nachgerüstet werden. So können Sie Ihre Rollläden per Fernsteuerung oder automatisch öffnen und schließen, ohne den geringsten Kraftaufwand aufzubringen. Dafür gibt es zwei Alternativen: Elektrische Gurtwickler sind mit Motoren und entsprechender Steuerungstechnik ausgestattet. Sie können auch über WLAN oder Funk gesteuert werden. Daneben gibt es Rohrmotoren, die direkt in die Rollladenwelle eingesetzt werden. Diese Variante ist flexibler, was die Kommunikation und Steuerung angeht, und ist zudem die elegantere, jedoch auch die aufwendigere Lösung. Mit der Automatisierung der Rollläden sparen Sie nicht nur Kraft, sondern auch Zeit. Zudem bieten programmierbare Rollläden, die sich auch während Ihrer Abwesenheit öffnen und schließen lassen, eine sogenannte „Anwesenheitssimulation“ und somit einen passiven Einbruchschutz.

Steuerung von Elektrogeräten mit dem Smartphone

Ob es das Einstellen der Wohlfühltemperatur ist oder das Ein- und Ausschalten von Lampen, ob von zu Hause oder Unterwegs – mit einer einfachen Handbewegung auf dem Smartphone oder auf dem Tablet ist alles möglich. Mit intelligenten Smart Home-Zwischensteckern können alle Geräte, die an einer konventionellen Steckdose betrieben werden, jederzeit bequem ferngesteuert ein- und ausgeschaltet werden. Auf diese Weise können Sie beispielsweise über einen Heizkörperthermostat die Raumtemperatur nach individuellen Bedürfnissen steuern, zum Beispiel wenn Schlafenszeit ist oder wenn niemand zu Hause ist. Ähnlich funktioniert auch die Steuerung der Beleuchtung in den einzelnen Räumen sowie des Fernsehers, der Küchengeräte

und sogar der Waschmaschine. Zudem können auch Informationen und Hinweise von Rauchmeldern und Alarmanlagen direkt an das Smartphone gesendet werden. Hierzu werden alle Smart-Home-Komponenten per Funk über eine Basisstation vernetzt.

Durch die Vernetzung sparen Sie nicht nur viel Zeit, sondern auch Heiz- und Stromkosten. Zu den Komponenten eines Smart-Home-Systems gehören diverse Smart-Home Geräte wie zum Beispiel der Heizkörperthermostat (etwa 40 Euro), eine Basisstation (50 bis 150 Euro) und Zwischenstecker, weswegen die Kosten je nach Umfang und Anzahl der Räume variieren können.

Automatische Herdabschaltung

Ein eingeschalteter Herd kann eine ernstzunehmende Gefahrenquelle darstellen. Häufig wird aufgrund von Stress, Hektik oder Übermüdung vergessen, den Herd abzuschalten. Zum Schutz vor unangenehmen Folgen kann eine automatische Herdabschaltung installiert werden, die sich durch sehr einfache Bedienbarkeit auszeichnet. Das Gerät kann mit jedem beliebigen Elektroherd betrieben werden. Die Herdabschaltautomatik überwacht die Temperatur über den Kochplatten und schaltet den Herd bei zu hoher Temperatur und nach einer individuell eingestellten Zeit ab und verringert dadurch die Gefahr eines Küchenbrandes. Das System für die Herdüberwachung kontrolliert dabei sowohl die Funktion des Backofens als auch aller Kochfelder. Ist das eingestellte Zeitfenster abgelaufen, wird der Strom für den Herd abgeschaltet. Die Standard-Einstellung entspricht hier 30 Minuten, kann aber auf Wunsch auf bis zu 240 Minuten programmiert werden.

Intelligente Eingangs- und Wohnungsüberwachung

Die meisten Einbrüche erfolgen über die sogenannten Schwachstellen des Hauses, die Fenster und Türen. Deshalb lohnt es sich, Türen mit einem Kontakt und einer angeschlossenen Alarmanlage zu sichern. Die Tür-Kontakte werden einfach an die Tür geklebt und per Funk an die Basis angebunden. Sobald in Ihrer Abwesenheit ein Fenster oder eine Tür geöffnet werden, erhalten Sie eine Meldung auf dem Smartphone. Zusätzlich können Sie eine direkte Verbindung zu einer Außen- oder Innensirene schalten sowie direkt einen Sicherheitsdienst benachrichtigen. Die Tür-Fensteralarme zeichnen sich dadurch aus, dass sie besonders einfach zu installieren sind und sich auch im Nachhinein in Ihr Smart-

Home-System integrieren lassen. Die Überwachung kann auch mit intelligenten Kameras ausgerüstet werden. Wenn die Kamera eingeschaltet ist, werden Sie per SMS-Nachricht auf Bewegungen und Geräusche im Haus aufmerksam gemacht und können sich über Ihr Smartphone live ins Haus schalten. Über die Sprachfunktion können Sie auch mit der Person in Ihrer Wohnung bzw. vor der Eingangstür sprechen.

Es gibt unterschiedliche Überwachungstechniken, die Sie mit Ihrem Smart-Home-System verbinden können. Im Gegensatz zu einer aufwendig installierten Alarmanlage, sind Smart-Home-Komponenten nicht mit unkalkulierbaren Kosten verbunden. Sie sind aus der Ferne mit dem Smartphone oder Tablet einfach und unkompliziert bedienbar. Die Preise für ein Smart-Home Sicherheitspaket mit Tür- und Fenstersensoren, Rauchwarnmeldern und Kameras fangen schon bei 250 Euro an.

Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit, kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe: Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gerückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde. Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.



Wir bringen Ihre Küche in Bewegung...

Ob groß, klein, korpulent, schlank, jung, alt, gelenkig oder steif: kein Mensch gleicht dem Anderen und auch die persönlichen Bedürfnisse wechseln im Lauf der Lebensjahre. Dennoch baut man immer noch Küchen mit Standardmaßen sowie mit Arbeitsplatten, Schränke und Regale mit festen Höhen. So mancher würde es vorziehen seine Küche auf die entsprechenden Bedürfnisse anzupassen, wie man es z. B. im Auto beim Rückspiegel, Fahrersitz und Lenkrad ganz selbstverständlich kann. Wir bieten Ihnen die Lösung!

Die **Ergoküche** mit unsichtbarer **Küchentechnik**



TIPP:
Lässt sich auch in
Ihre vorhandene Küche
integrieren!

Individuellen Beratungstermin
unter 04242 - 9210-0
vereinbaren.



DIAGO

Schnell, leise und bequem fahren komplette Hochschränke nach vorne und nach unten. Kann auch problemlos über Spülen eingesetzt werden und ist mit einem Klemmschutz ausgestattet.



UNILIFT

Ein Liftsystem für viele Zwecke. Zum Beispiel hebt er Ihnen schwere Küchengeräte oder Haushaltsmaschinen bequem und stufenlos auf die gewünschte Höhe.



CENTERLIFT

Die perfekte Lösung für Kochinseln mit integriertem Stauraum. Bequem senkt sich auf Knopfdruck die gesamte Kochinsel um bis zu 30 cm. Die Mechanik ist unsichtbar integriert und für unterschiedliche Korpusgrößen erhältlich.



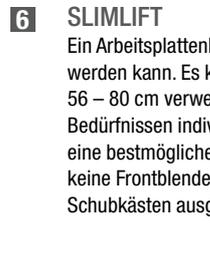
INDIAGO

Der Schrankeinsatz fährt bei diesem System schnell und leise nach vorne und unten. Passend für verschiedene Schrankbreiten und auch bereits vorhandene Oberschränke. Inklusive Klemmschutz und auch über Spülen verwendbar.



VERTI

Dieses System senkt den Schrankinhalt bis zur Arbeitsplatte ab und bietet Ihnen die größtmögliche Nutzung des Stauraums. Passend für verschiedene Schrankbreiten und auch nachträglich montierbar. Inklusive Klemmschutz.



SLIMLIFT

Ein Arbeitsplattenlift, der individuell ausgestattet werden kann. Es können Arbeitsplattentiefen von 56 – 80 cm verwendet und in der Breite den Bedürfnissen individuell angepasst werden. Für eine bestmögliche Unterfahrbarkeit hat der Lift keine Frontblende, kann aber mit Fronten oder Schubkästen ausgerüstet werden.



Besuchen Sie uns auf facebook!



Wagner Wohnen GmbH
Barrier Straße 33
28857 Syke-Barrien
Tel.: 04242 - 9210-0

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 9 Uhr - 19 Uhr
Samstag 10 Uhr - 18 Uhr

info@wagner-wohnen.de
www.wagner-wohnen.de

DUO-KOMFORT Massivholzbett LUGANO, Kernbuche massiv geölt.
 Liegefläche ca. 2x 90x200 cm. Stufenlose Höhenverstellung des
 Bettrahmens, das Kopfteil ist feststehend. Auch als Einzelbett
 erhältlich und Rollen oder Standfüße möglich.



belluna
 BETTEN & SCHLAFKOMFORT



BETTEN FÜR HEUTE. UND ÜBERMORGEN.

Das zukunftssichere Bett – der Zeit einen Sprung voraus.



Betten können auch
 getrennt platziert werden.

Funktionalität und individuelles Design sind für uns kein Widerspruch, sondern bilden die Grundlage der Komfortbetten-Philosophie. Die klare Fokussierung auf dieses Zusammenspiel legt den Grundstein für Ihr persönliches zukunftsicheres Bett. Wir heben Ihre Lebensqualität auf ein ganz neues Niveau und erhöhen nebenbei noch Ihre Schlafqualität. Jedes Bett ist individuell und entspricht so genau Ihren Bedürfnissen.

Auch auf zukünftige Situationen passt es sich immer optimal an. Kommen Sie in den Genuss der ganzheitlich unterstützenden Funktionalitäten eines modernen, zukunftsicheren Komfortbettes und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten, die motorisierte Höhenverstellung zu nutzen.



Auch bei Höhenverstellung des Bettrahmens bleibt die Kopfteilhöhe stets unverändert.



In der Ausführung Boxlike überzeugt LUGANO als hochwertiges Premium-Komfortbett.



Belluna Betten und Schlafkomfort · Bremer Straße 40 · 28844 Weyhe · Telefon: 0421 8003760 · info@belluna.de · www.belluna.de
 Unsere Öffnungszeiten: Montag geschlossen · Dienstag – Freitag 10:00 Uhr – 18:00 Uhr · Samstag 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist beziehungsweise wo es noch Verbesserungs-

potenzial gibt. Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Gibt es einen Telefonanschluss in Flur, Wohn- und Schlafbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür überdacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, damit Sie die Wohnung sicher erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wohnzimmer	ja	nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht genug Licht zum Lesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlafbereich	ja	nein
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Haltegriffe, angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bad und WC	ja	nein
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Küche	ja	nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Schränke gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Balkon und Terrasse	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden sollten und sich die Pflegesituation verändert hat, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen oder erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

In den einzelnen Bundesländern gibt es unterschiedliche Förderprogramme und Bewilligungskriterien. Deshalb sollten Sie sich unbedingt vor Baubeginn nach einer Förderung durch Ihr Bundesland oder durch Ihre Kommune erkundigen. Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle der Investitions- und Förderbank Niedersachsen, Telefon: 0511 30031-313 oder unter www.nbank.de.

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
KfW Altersgerecht Umbauen – Kredit	Ab 0,75 Prozent effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit	Internet: www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung/ Hotline: 0800 539 9002 Für Eigentümer, Mieter und Vermieter
KfW Altersgerecht Umbauen-Investitionszuschuss	Bis zu 12,5 Prozent der förderfähigen Kosten maximal 6.250 Euro pro Wohneinheit (bei Kombination von Maßnahmen Barrierereduzierung/ Einbruchschutz)	
Wohnen und Pflege im Alter	Das Land Niedersachsen unterstützt Vorhaben zur Schaffung alters- und pflegerechter Wohnumfeldbedingungen sowie die Entwicklung von Handlungsstrategien zum Aufbau von Unterstützungsnetzen vor Ort im Quartier. Die Förderung erfolgt als Zuschuss und beträgt bis zu 50 Prozent der zuzahlungsfähigen Ausgaben	Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie Außenstelle Lüneburg Auf der Hude 2, 21339 Lüneburg Telefon: 04131 15-0 Fax: 04131 15-3295 E-Mail: PoststelleLSLueneburg@ls.niedersachsen.de Internet: www.soziales.niedersachsen.de
Wohnraumförderung – Mietwohnraum für gemeinschaftliche Wohnformen einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens	Das Land Niedersachsen fördert die Schaffung von Mietwohnraum für Haushalte. Mitfinanziert werden der Neubau, Aus- und Umbau sowie die Erweiterung von Apartmentwohnungen für Wohngruppen einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens für ältere Menschen ab 60 Jahre, schwerbehinderte sowie hilfe- und pflegebedürftige Menschen. Die Förderung erfolgt in Form eines Darlehens.	Investitions- und Förderbank Niedersachsen (NBank) Günther-Wagner-Allee 12 – 16 30177 Hannover Telefon: 0511 30031-313 Fax: 0511 30031-11313 E-Mail: wohnraum@nbank.de Internet: www.nbank.de

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
Wohnraumförderung – Mietwohnungen für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens	Gefördert werden der Neubau, Aus- und Umbau sowie die Erweiterung von Mietwohnungen für ältere Menschen ab 60 Jahren einschließlich des generationenübergreifenden Wohnens, für Menschen mit Behinderung sowie für hilfe- und pflegebedürftige Menschen. Bauvorhaben für „Betreutes Wohnen“ werden bevorzugt gefördert. Die Förderung erfolgt in Form eines Darlehens.	Investitions- und Förderbank Niedersachsen (NBank) Günther-Wagner-Allee 12 – 16 30177 Hannover Telefon: 0511 30031-313 Fax: 0511 30031-11313 E-Mail: wohnraum@nbank.de Internet: www.nbank.de
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	Pro Maßnahme bis zu 4.000 Euro (bis 16.000 Euro wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Das Bundesgesundheitsministerium bietet online Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung Internet: www.bmg.bund.de
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbständigkeit und der Arbeitskraft	zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de
Berufsgenossenschaften Beschaffung und der Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	<ul style="list-style-type: none"> • bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 Prozent • bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe 	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbständige Lebensführung	<ul style="list-style-type: none"> • individuelle Förderung • Geldspenden/Beihilfen 	Internet: www.stiftungsindex.de
Sozialhilfe	Zuschuss im erforderlichen Umfang	

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Sicherheit im häuslichen Umfeld



© Jürgen Fälchle/Fotolia



© Kleymentov Evgenii/Fotolia

Sicherung von Haus und Wohnung

Es gibt Kriminelle, Männer wie Frauen, die ältere Menschen gezielt in ihrem Wohnquartier aufsuchen, um sie zu bestehlen. Sie kommen als vermeintliche Amtspersonen an Ihre Tür, benötigen angeblich Hilfe oder täuschen eine persönliche Beziehung zu Ihnen vor:

- „Ich bin Polizeibeamter der örtlichen Polizei ... ein Mitarbeiter der Stadtwerke ... Angestellter der Krankenkasse! ...“
- „Kann ich ein Glas Wasser haben? ... Mir ist schlecht! ... Ich hatte eine Autopanne! ... Darf ich Ihre Toilette benutzen? ... Ich muss dringend meine Tabletten nehmen! ... Haben Sie Papier und Bleistift?...“
- „Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? ... Wir kennen uns doch von ...!“
- Aber auch bei Anrufen von angeblichen Verwandten oder Polizeibeamten seien Sie misstrauisch:
- „Rate mal wer dran ist?“ (Enkeltrick)
- „Im Rahmen von polizeilichen Ermittlungen haben wir festgestellt, dass Sie Opfer eines Einbruchs werden könnten. Wir bitten Sie, uns Ihr Bargeld auszuhändigen und schicken Ihnen einen unserer Beamten vorbei! ... Versenden Sie Ihr Bargeld aus Sicherheitsgründen an folgende Adresse!“ (Falsche Polizeibeamte)

Dies sind Beispiele für eine mögliche Gesprächsführung mit der man Ihr Vertrauen erlangen will! Seien Sie misstrauisch und lassen Sie sich auf solche Gespräche nicht vorbehaltlos ein! Bei fremden Personen an der Haustür oder am Telefon ist immer eine gewisse Vorsicht geboten!

Tipps Ihrer Polizei

- Lassen Sie keine Unbekannten in Ihre Wohnung. Schauen Sie sich Personen vor Ihrer Haustür durch einen Türspion oder ein Fenster genau an. Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre. Mit einem Türsprechsysteem können Sie mit dem Besucher vor der Tür sprechen; viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion. Fordern Sie von Amtspersonen einen Dienstausweis. Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus. Lassen Sie sich von Anrufer nicht verbinden.
- Überlegen Sie, warum sich die Person in Ihrer Not an Sie wendet und nicht an ein Geschäft, eine Gaststätte, eine Apotheke.
- Ihre Polizei würde Sie nie über Ihre Vermögensverhältnisse ausfragen oder Sie dazu bewegen wollen, Geld oder Wertsachen auszuhändigen. Seien Sie misstrauisch und lassen sich nicht unter Druck setzen.
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf den Nachbargrundstücken! Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- Geben Sie keine Hinweise auf Abwesenheit in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter! Bitten Sie Nachbarn oder Freunde nach Ihrem Haus zu sehen!

Wir beraten Sie zu allen sicherheitsrelevanten Themen

Polizeiinspektion Diepholz/Präventionsteam
 Dr.-Klatte-Straße 1, 49356 Diepholz
 Telefon: 05441 971-0 oder
 E-Mail: praevention@pi-dh.polizei.niedersachsen.de

Wohnberatung im Landkreis Diepholz

Wohnanlage für barrierefreies Wohnen mit Service- und Betreuungsleistungen (auf Wunsch).

Senioren wünschen sich für das Leben und Wohnen im Alter vor allem:

Eigenständigkeit plus Sicherheit für den Fall zunehmender Hilfsbedürftigkeit.

„Service-betreutes Wohnen“ erfüllt diese Bedürfnisse in hohem Maße.



Vermietung und Betreuung
Bauverein Sulingen eG
Vogelsang 13
27232 Sulingen
Tel. 0 42 71/9 36 80
Fax 0 42 71/93 68 68
E-Mail: info@bauverein-sulingen.de
Internet: www.bauverein-sulingen.de

Die eigene Wohnung an die Bedürfnisse oder an eine Behinderung anpassen oder eine neue Wohnform suchen – das Spektrum an Wohnmöglichkeiten nimmt zu und differenziert sich immer mehr aus. Um die für Sie persönlich geeignete Wohnform zu finden, ist es wichtig, eine gründliche Selbsteinschätzung bezüglich der Wohnwünsche und persönlichen Ressourcen vorzunehmen. Oder auch, sich mit Angehörigen und Freunden auszutauschen, sich zu informieren, welche Angebote vor Ort vorhanden sind und bei Bedarf eine Wohnberatung in Anspruch zu nehmen.

Wohnberatung unterstützt Sie, Ihre Wohnsituation so zu gestalten, dass sie Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst ist. Bei einer umfassenden Wohnberatung unterstützen die Wohnberater Sie bei der Entscheidungsfindung, informieren über die Vor- und Nachteile der vor Ort vorhandenen Wohnangebote und vermitteln im Bedarfsfall Umzugshilfen. Sie kommen in Ihre Wohnung und beraten dort über die Möglichkeiten der Wohnungsanpassung, über deren Finanzierung und unterstützen bei der Umsetzung der Maßnahmen.

Nicht immer ist der Verbleib in der angestammten Wohnung möglich oder gewünscht. Wohnberater informieren deshalb auch zu den Wohnalternativen vor Ort und unterstützen dabei, die jeweils geeignete Wohnform zu finden. Je nach den individuellen Neigungen und Ressourcen der Ratsuchenden können dies z. B. geförderte Altenwohnungen, barrierefreie Wohnungen, selbstorganisierte Wohnprojekte oder Nachbarschaftsprojekte, Betreutes Wohnen bzw. Service-Wohnen, Pflege- oder Demenzwohngemeinschaften, Seniorenwohnheime oder auch Mischformen sein.

Informationen erhalten Sie im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

in der BBS Syke, Grevenweg 8/Ecke An der Weide und in den regionalen Senioren- und Pflegestützpunkten der Gemeinden und Städte im Landkreis Diepholz.



für Stuhr, Weyhe und Syke* (*ab Oktober 2020)

**Neutrale Beratung und Unterstützung
Altern, Pflege und Demenz
Betreuungs- und Entlastungsangebote
Angehörigen-Selbsthilfegruppen
Wohnen im Alter**

PRO DEM e.V. Senioren- und Pflegestützpunkt & Regionale Alzheimergesellschaft der Gemeinden Stuhr & Weyhe & der Stadt Syke
Telefon 0421 - 898 33 44 www.prodem-stuhr-weyhe.de

Senioren Service Büro in Diepholz ...

Wir beraten Sie kostenfrei und neutral in allen Fragen rund um Pflege, Wohnen und Betreuung.

Kontakt: Birgit Dase

**Termine zur
Beratung
nach
telefonischer
Absprache
(05441)
5552**

Tel.: 05441 5552
Mobil: 0172 4589931
E-Mail: Birgit.Dase@
diakoniestation-diepholz.de
Postdamm 4
49356 Diepholz

Montag bis Donnerstag
von 8.00 bis 13.00 Uhr

Freitag
von 8.00 bis 12.00 Uhr



Senioren- und Pflegestützpunkte im Landkreis Diepholz

Die acht Pflegestützpunkte beraten kostenfrei, neutral und unterstützen hilfe- und pflegebedürftige Menschen sowie ihre Angehörigen oder Betreuer in allen Fragen rund um das Thema Pflege und Alter(n).

Die Leistungen der Pflegestützpunkte umfassen vor allem:

- Beratung zur Pflegeversicherung, Pflegegraden, Einstufung und Höherstufung
- Unterstützung bei der Beantragung der in Betracht kommenden (Pflege-) Leistungen
- Vermittlung von pflegerischen Hilfs- und Unterstützungsangeboten
- Vermittlung von niedrigschwelligen Senioren-, Betreuungs- und Begleitdiensten, wie:
 - Seniorengruppen/Kleingruppen
 - Betreuungsgruppen Menschen mit Demenz
 - Einzelbetreuung/Einzelbegleitung von Senioren und Menschen mit Demenz
- Vermittlung des Kontaktes/Ansprechpartnern von den regionalen Freiwilligenagenturen und Selbsthilfestellen und anderen Beratungsstellen
- Aufklärung, Beratung über technische Hilfsmittel oder behindertengerechte Umbaumaßnahmen innerhalb des eigenen Wohnraums
- Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Kurzzeitpflege-, vollstationären Pflegeheim- oder Wohngemeinschaftsplatz

Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Diepholz

Gabriele Stroink, Martina Münzer, Kathrin Kampers

Niedersachsenstraße 2, 49356 Diepholz
Telefon: 05441 9764300
E-Mail: spn-landkreis@diepholz.de



Senioren- und Pflegestützpunkt Bassum Stadt Bassum

Nina Ehlers-Röpe
Alte Poststraße 13, 27211 Bassum
Telefon: 04241 8209554
E-Mail: senioren@bassum.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Bruchhausen-Vilsen AWO Kreisverband Diepholz

Marion Süllow
Marktplatz 6, 27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 04252 9113034
E-Mail: info@ssb-bruvi.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Diepholz Sozialstation Diepholz gGmbH

Birgit Dase
Postdamm 4, 49356 Diepholz
Telefon: 05441 5552
E-Mail: birgit.dase@evlka.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Stuhr und Weyhe Regionale Alzheimergesellschaft Stuhr und Weyhe PRO DEM e. V.

Lilja Helms
Bremer Straße 7, 28816 Stuhr-Brinkum
Telefon: 0421 898 3344
E-Mail: info@prodem-stuhr-veyhe.de
Internet: www.prodem-stuhr-veyhe.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Sulingen Bauverein Sulingen eG

Ingrid Lühs
Vogelsang 16, 27232 Sulingen
Telefon: 0170 8309951
E-Mail: luehs@bauverein-sulingen.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Syke Stadt Syke

Heike Wilhelm
Waldstraße 1, 28857 Syke
Telefon: 04242 164250
E-Mail: h.wilhelm@syke.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Twistringen Stadt Twistringen

Anke Döpkins
Linden Straße 14, 27239 Twistringen
Telefon: 04243 413105
E-Mail: a.doepkins@twinstringen.de

14 Jahre unsere Nachbarn: Senioren Wohngemeinschaft Heiligenrode



Ahornweg Nr. 6

Etwa seit 1980 hat sich die Alterung unserer Gesellschaft so ausgewirkt, dass es in fast jeder Familie zu jeder Zeit ein Altenpflegeproblem gibt. Das zu lösen, verunsichert die Angehörigen seither, weil das bestehende Hilfesystem (Wohnung oder Heim) sich zunehmend als unbrauchbar erwies.

Bei uns war der Auslöser der Schlaganfall unserer Mutter, geboren am 5. August 1919. Im Jahr 2005, also im 86. Lebensjahr, gehörten wir nun zu all den anderen betroffenen Mehrheitsbürgern, die sich zeitnah aus diesem Dilemma befreien wollten. Zunächst hatten wir keine Antwort auf die Frage, die uns alle angeht:

„Wo und wie möchte ich wohnen, wenn eine Pflegebedürftigkeit eintritt?“

Im Winter 2005/2006 nahmen meine Frau und ich die Verantwortung in die Hand und entschieden gemeinsam mit unserer Mutter, folgende Ziele zu verfolgen:

- Keine Rückkehr in ihr Zuhause und Aufgabe des kleinen Eigenheimes

- Keine Wohn- und Pflegezukunft in unserem Mackenstedter Haus
- Besichtigung aller Heime in unserer näheren Umgebung. (Aus hygienischen Gründen entschieden wir uns für keine Heimunterbringung.)
- Suche nach alternativen ortsnahen Wohnformen, zu der wir als Angehörige zu Fuß oder mit dem Rad jederzeit hinkommen können.

Es wurde ein Haus im Maifeld, im Ahornweg Nr. 6, gefunden, mit sieben Einzelzimmern, barrierefreien Bädern, einer geräumigen Wohnküche, einem sonnedurchfluteten großen Wohnzimmer und einem Fahrstuhl. Das Haus ist komplett unterkellert für hauswirtschaftliche Bereiche, hat eine Garage und einen großen Garten.

Mit unserer Mutter sowie mit zwei anderen Erstbewohnern und deren Angehörigen gründeten wir vor nunmehr 14 Jahren den gemeinnützigen Träger und Vermieter „Miteinander Wohnen e. V.“, dem sich auch ein Pflegedienst anschloss.

Mit unserem Konzept, dem Mietvertrag, Pflegevertrag, Betreuungsvertrag und Präsenzkraftvertrag garantierten wir bis heute dem souveränen Nutzer, dem Mieter bzw. dem Pflegebedürftigen und seinen Angehörigen nicht nur auf dem Papier, sondern auch tatsächlich, dass sie die Freiheit haben, den Pflegedienst zu wechseln, ohne dafür das Haus verlassen zu müssen.

Eine wesentliche rechtlich-finanzielle Rahmenbedingung bietet seit einigen Jahren das PNG (Pflegeneuordnungsgesetz), welches uns einen Wohngruppenzuschlag pro Mieter von 200,00 Euro monatlich zusätzlich zu den üblichen pflegegradabhängigen Leistungen zubilligt.

In unserem Haus wohnten dauerhaft immer fünf Mieter/-innen. Zwei Wohneinheiten stellen wir Stuhler Bürgern für eine Verhinderungs- beziehungsweise Übergangspflege oder zum Probewohnen zur Verfügung. Ist eine Wohneinheit frei, konnten Bewerber mit ihren Angehörigen das Haus besuchen und vom Pflegedienst begutachten lassen, ob dieser die Pflege und Betreuung gewährleisten kann und ob die Finanzierung gesichert ist. Unter Einbeziehung der WG-Bewohner/-innen und ihren Angehörigen konnte dann das neue Mietverhältnis gegründet werden; natürlich mit dem eigenen mitgebrachten Mobiliar.

Wir sind dankbar, dass wir erleben durften, wie alle drei Erstbewohner so viele Selbstheilungskräfte freisetzen konnten, dass sie „mit ihrer Erkrankung“ über zehn Jahre selbstbestimmt die Zuwendung ihrer Angehörigen und des Pflegedienstpersonals bis zum letzten Atemzug genießen konnten.

Nun wurde das Projekt in dieser Form zum 30. April 2020 beendet. Der Gesetzgeber ermöglicht in diesem Jahr auch Pflegediensten neben der Pflege und Betreuung, die Vermietung unter bestimmten baulichen und mietvertraglichen Bedingungen. Da die Energieeffizienz im bisherigen Objekt in Heiligenrode nicht mehr den Anforderungen entsprach und der Vermieter das Haus verkaufen wollte, nutzte der Pflegedienst die Situation, ein eigenes Haus zu bauen. Dem stimmte der Verein zu und geht nunmehr nach seiner 14-jährigen Geschichte der Auflösung entgegen.

Die vielen Erfahrungen kann nunmehr der Pflegedienst in seiner eigenen „WG“ nutzen und die Kooperation mit seiner Tagespflege besser einbringen.

Wir wünschen dem neuen Träger viel Erfolg.

Miteinander Wohnen e. V.
Alexandre Peruzzo



Es freut sich Sozialministerin Cornelia Rundt bei der Übergabe eines VR-Mobils für die WG

 PRIVATE SENIORENBETREUUNG



24-Stunden-Seniorenbetreuung
im eigenen Zuhause mit liebevollen
und qualifizierten Betreuungskräften.
Wir beraten Sie gerne kostenfrei,
persönlich und vor Ort.

Martin und Madlain Zörner
PSB Regionaldirektion Nord
Büro Rahden Tel. 05771 – 60 98 192
Büro Bremen Tel. 0421 – 47 88 21 93
www.psb-deutschland.de/rahden



**Seit über 40 Jahren
für Sie da!**



**Die Sozialstation
der Gemeinde Stuhr**

Alten und Krankenpflege
Am Rathaus 7 • 28816 Stuhr

Tel. 0421 / 56 32 73



Hansa

Gepflegt wohlfühlen in Brinkum!

Füreinander da sein – Miteinander wohlfühlen.

- ~ Stationäre Pflege
- ~ Kurzzeitpflege (Urlaubs- und Verhinderungspflege)
- ~ Pflege bei Demenz

HANSA Pflegezentrum Brinkum
Hausleitung Johannes Heger
Weyher Straße 162 | 28816 Stuhr-Brinkum
Telefon 0421 8977322-0
E-Mail pz.brinkum@hansa-gruppe.info
www.hansa-gruppe.info



**Seit über
30 Jahren für Sie da!**



Sozialstation
Pflegedienst der **GEMEINDE WEYHE**
RUFBEREITSCHAFT TAG & NACHT

*Wir pflegen Sie dort, wo Sie
sich am wohlsten fühlen:
zu Hause!*

Bahnhofstraße 33 • 28844 Weyhe • Telefon: 04203 / 810 330 • E-Mail: sozialstation@gemeinde.weyhe.de
Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8:00 bis 15:00 Uhr • Freitag 8:00 bis 14:00 Uhr

Hilfe und Unterstützung



© klick61/AdobeStock

Als potentielle Pflegebedürftige oder Angehörige betrifft das Thema Pflege jeden von uns. Dabei gilt es sich in erster Linie über die Gesetzesänderungen, die verschiedenen Pflegearten und über die Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren.

Die Pflegereform

Lange war die Pflegeversicherung auf die körperliche Pflege ausgerichtet. Das hatte zur Folge, dass Demenzerkrankungen und psychische Beschwerden bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit nicht oder nur kaum berücksichtigt wurden. So hat die Pflegereform nicht nur die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige erweitert, sie führte zugleich einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ein. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in die Pflegeleistungen miteinzubeziehen.

Bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden also sowohl körperliche als auch geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Ob jemand pflegebedürftig ist, bestimmt der Grad der Selbstständigkeit.

Seit dem 1. Januar 2017 erhalten Demenzkranke und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich selbstständig eingeschätzt werden, den gleichen Pflegegrad und haben Anspruch auf die gleichen Leistungen der Pflegekasse. Die Pflegestufen von null bis drei wurden abgeschafft und durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag



© Lev Dolgachov/Fotolia

Persönlich – Zuverlässig – Nah



VAN DER ZANDE
Pflegefürsorge

IHRE 24 STD.
PFLEGEVERMITTLUNG VOR ORT

*„Einen alten Baum verpflanzt man nicht“
– Annosa arbor non transplantur –*

Walther von Châtillon

Ihr persönlicher Kontakt zu mir:

Heide van der Zande
Schmiedestraße 187
27249 Mellinghausen

Telefon:
+49 (0) 4272 95 95 888

heide@vanderzande-pflegefuersorge.de
www.vanderzande-pflegefuersorge.de

Seniorenbetreuung

Ulrike Schäfer

Staatlich anerk. examinierte Altenpflegerin



- + Beratung & Begleitung zur Pflegestufen-Thematik
- + Hilfe bei Pflege, Haushalt & Freizeitgestaltung

Hillmannring 32
28816 Stuhr
Telefon: 0421/8784614
Mobil: 0160/7786601
E-Mail: info@altenpflege-schaefer.de



www.altenpflege-schaefer.de



**Liebevoll.
Zuhause.
Betreut.**

www.brinkmann-pflegevermittlung.de

Pflege- u. Betreuungskräfte für zuhause

Für die Region Bremen und das nördliche Niedersachsen

Heidi Göldenitz
Am Kiebitzmoor 32
28816 Stuhr

0421 - 69 64 27 45

✉ h.goeldenitz@brinkmann-pflegevermittlung.de



Brinkmann®
PFLEGEVERMITTLUNG



© Robert Kneschke/Fotolia



© nmann77/Fotolia



© belahoche/Fotolia

ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Anstelle eines schriftlichen Antrags kann auch ein Pflegestützpunkt aufgesucht oder ein Hausbesuch eingefordert werden. In diesen Fällen kümmert sich der Pflegeberater um die weitere Antragstellung.

Der Antragsteller wird von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung anhand eines Fragebogens überprüft, um den Grad der Selbstständigkeit zu ermitteln. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird.

Im Gegensatz zur alten Methode, in der die benötigte Pflegezeit der jeweiligen Person gemessen wurde, werden im neuen Bewertungssystem Punkte vergeben, die darstellen, inwieweit die Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad eins. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad fünf.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades bekommt der Antragsteller die entsprechende Leistung aus der Pflegeversicherung.

Pflegegrade und Leistungen

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff 2017 im Detail

Am 1. Januar 2017 wurde der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt. Dies bedeutet eine andere Bewertung der Pflegebedürftigkeit und eine andere Einstufung in Pflegegrade.

Wurden bisher nur körperliche Beeinträchtigungen für die Feststellung von Pflegebedürftigkeit bewertet, werden nun alle für Pflegebedürftigkeit relevanten Aspekte berücksichtigt. Dabei ist es also gleichgültig, ob körperliche, psychische oder kognitive Beeinträchtigungen vorliegen.

Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Dabei wird vor allem beurteilt, wie selbständig die betroffene Person noch ist.

Diese Selbständigkeit wird in folgenden Bereichen beurteilt:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte



Ergänzende unabhängige
Teilhabeberatung

Beratung für Menschen mit Behinderungen
Informationen zur Beratungsstelle unter:

www.eutb-diepholz.de
Telefon: 0173 4384704
0173 5153786
0173 4394040



Wir unterstützen und beraten alle Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen sowie deren Angehörige in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.

Die EUTB berät Menschen

- im Vorfeld bei der Antragstellung auf Leistungen
- auf Augenhöhe, damit man selbstbestimmt Entscheidungen treffen kann
- unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen
- geben Rat und Orientierung

Die Beratung ist kostenlos und stellt keine Rechtsberatung dar.



© Lev Dolgachov/Fotolia



24
STUNDEN
Bereitschaft

alberring
AMBULANTE PFLEGE

www.alberring.de
Telefon 042 03.8 04 84 29

**Ihr Pflegedienst
für Weyhe und Umzu!**



zuverlässig | individuell | flexibel | kompetent

Dorfstraße 3 | 28844 Weyhe | Telefon: 042 03.8 04 84 29 | Fax: 042 03.8 04 28 13
Handy: 01 78.8 06 40 27 | www.alberring.de | E-Mail: info@alberring.de

Alle Leistungen ab 2017 im Überblick

Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1			125 Euro	125 Euro
Pflegegrad 2	316 Euro	689 Euro	125 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro	2.005 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

In den Pflegegrad 1 werden ab 2017 erstmals Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, erhalten einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung und bei vollstationärer Pflege.

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegeeinrichtungen einen Entlastungsbetrag von 125 Euro geltend machen.

Innerhalb der stationären Pflege bleiben die Eigenanteile ab Pflegegrad 2 einheitlich. Das heißt, dass wenn sich der Pflegegrad erhöht, der Eigenanteil deswegen nicht steigt. Darüber hinaus gilt ein Bestandschutz: Falls Pflegebedürftige nach der Neuregelung nur noch Anspruch auf geringere Leistungen der Pflegeversicherung hätten, wird dieser Differenzbetrag durch die Pflegekasse gedeckt. Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistung. Daraus ergibt sich ein Anstieg des Beitragssatzes der Pflegeversicherung ab dem 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte.





© Firma V/Fotolia

Pflegearten

Nicht nur Unfälle und Krankheiten, sondern auch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen können zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen. Ganz im Interesse der Betroffenen gibt es verschiedene Pflegearten, die zuhause oder in einer professionellen Einrichtung genutzt werden können.

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem Angehörigen oder einer ausgebildeten Pflegekraft versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberater und Pflegeberaterinnen Ihrer Krankenkasse und in den örtlichen Pflegestützpunkten erfahren Sie, welche Art der Pflege für Sie am geeignetsten ist.

Erkundigen Sie sich, ob ambulante Pflegedienste, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote anbieten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst „Essen auf Rädern“ in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der Tagespflege zu, bei der Sie mehrere Tage in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zuhause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können mit Altersgenossen unterhaltsamen Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten nachgehen.

Daneben bietet die Kurzzeitpflege eine willkommene Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie ist sowohl Entlastung für pflegende Angehörige als auch Abwechslung für Pflegebedürftige, die vorübergehend nicht zuhause versorgt werden können.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche stationäre Pflegeeinrichtungen zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der Pflegegrad, in den Sie eingestuft wurden.

Die Pflegeversicherung kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Informieren Sie sich sorgfältig, welche Betreuungsmaßnahmen zum Leistungsspektrum der Versicherung gehören. Wichtig ist außerdem, welche Voraussetzungen für entsprechende Maßnahmen vorliegen müssen. Auch die Frage, welche sonstigen Finanz- und Sachdienstleistungen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen beanspruchen können, sollten Sie ausführlich mit einem Pflegeberater besprechen.

Nehmen Sie sich genug Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, damit Sie eine gute Entscheidung treffen können.



©Wavebreakmedia/Micro/Fotolia

Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige können Beratungsangebote der örtlichen Sozialhilfeträger und der Krankenkassen in Anspruch nehmen. Ebenfalls möglich ist der Besuch von Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen sowie Fortbildungen im Bereich der Pflege. In den Veranstaltungen lernen Angehörige richtige und sachgerechte Grundpflege durchzuführen, aber auch der Umgang mit Stress oder mit schwierigen Situationen wird vermittelt. Auch die kirchlichen Träger wie Caritas und Diakonie bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit Informationen zu erhalten. Zudem ist es möglich, dass pflegende Angehörige einen Erste-Hilfe-Kurs machen können. Daneben können berufstätige Angehörige eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen.

An finanziellen Entlastungen ist die steuerliche Geltendmachung in der Einkommensteuererklärung möglich. Seitens der Sozialhilfeträger können pflegende Angehörige auch zusätzliche Hilfen für die Pflegebedürftigen im Sinne von medizinischem Hilfebedarf bekommen. Eine Pflegefachkraft für einige Stunden, kann zudem zur

Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen. Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Ist eine Versorgung nur in Teilen notwendig, können haushaltsnahe Dienstleistungen, in Ergänzungen mit der Übernahme durch die Pflege von Angehörigen, diese komplettieren.

Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden. Ein kompetenter Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung, zur neuen Pflegereform und zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Neben privaten und staatlichen Beratungsangeboten können sich Betroffene auch in den Pflegestützpunkten beraten lassen, die in gemeinsamer Trägerschaft von den Kommunen und den Pflegekassen betrieben werden.

25 Jahre Per Pedal



Ihr Spezialist für E-Bike-Mobilität

www.perpedal.de

Per Pedal
FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND

Petra Schomburg
Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
04242/9295090

Wir wünschen allzeit gute Fahrt!



Generation Plus

Die Stütze Ihrer Gesundheit

Training im Alter ... reduziert Bluthochdruck; verbessert den Stoffwechsel; reguliert den Blutzucker; lindert Arthrose Beschwerden; reduziert Rückenbeschwerden; verbessert Ihr Gleichgewicht uvm ...

Auch OHNE Vertragsbindung!



- Therapie und Training
- Beckenbodentraining
- Sturzprophylaxe
- Ärztliche Beratung
- Sensomotorik
- Methode Dorn

... Ihr Trainingsstudio für Senioren!

Leester Str. 62 - 28844 Weyhe / Leeste
Tel.: 0421.84733370 - www.generaton-plus.net

Muskeln – Die Stützen der Gesundheit

Wer sie bis ins hohe Alter trainiert, kann damit sogar Erkrankungen wie Demenz, Alzheimer, Diabetes oder Osteoporose vorbeugen. Mit zunehmenden Jahren neigen unsere Kräfte von Natur aus dazu, nachzulassen. Die Zellen der Skelettmuskulatur erneuern sich jedoch in einem ewigen Kreislauf. Deshalb ist eine regelmäßige Beanspruchung der Muskulatur gegen einen Widerstand von elementarer Bedeutung. Denn durch die körperliche Betätigung entstehen auch laufend neue Nervenverbindungen, übrigens sogar im Gehirn.

Mobilität und Fitness im Alter

Öffentlicher Personennahverkehr im Landkreis

Die öffentliche Infrastruktur bildet die Basis für die wirtschaftliche und gesellschaftliche Weiterentwicklung der Region. Der Landkreis Diepholz hat seine Funktion als zuständiger Aufgabenträger für sein Gebiet auf den Zweckverband Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen (ZVBN) mit Sitz in Bremen übertragen. In diesem Rahmen wirkt der Landkreis Diepholz bei der Nahverkehrsplanung, Konzepten der ÖPNV-Bedienung, Fahrplangestaltung und Verbesserungsmaßnahmen des ÖPNV mit.

Vor dem Hintergrund der zukünftigen Herausforderungen, wie zum Beispiel dem demografischen Wandel, dem weiteren Anstieg der Energiepreise und Veränderungen im Mobilitätsverhalten, werden nachhaltige Mobilitätskonzepte entwickelt. Ziel ist es, insbesondere die Erreichbarkeit des ländlichen Raums zu erhöhen, aber auch die Teilhabe von mobilitätseingeschränkten Personen am öffentlichen Leben zu stärken. So sollen noch mehr Menschen von der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel überzeugt werden.



Bewegung als Universalmedizin

Mediziner sind sich über die positive Wirkung von Sport auf die Gesundheit einig. Mit genügend Bewegung verlängern Sie nicht nur Ihr Leben, Sie beugen sogar Krankheiten vor. Die steigende Körpertemperatur und das schneller pumpende Herz führen zur Aktivierung von Nervenbahnen im Gehirn und zur Heilung von krankem Gewebe.

Dass körperliche Aktivität gut für den Herz-Kreislauf und gegen Bluthochdruck ist und die Muskulatur kräftigt, ist lange bekannt. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, sind Sie zudem weniger anfällig für Verletzungen und Muskelverspannungen. Auch Ihre Knochen werden stärker, so dass Sie bis ins hohe Alter vor Brüchen geschützt sind.

Und das Beste: Bewegung kostet nichts und ist nicht verschreibungspflichtig. Diese Medizin kann überall zu jeder Zeit eingenommen werden. Ob es Laufen im Freien oder Tanzen im Wohnzimmer ist, es ist ganz allein Ihnen überlassen. Schon ein paar Minuten am Tag können sehr angenehme Wirkungen auf Ihre Gesundheit haben.

Kontakt:

Verkehrsverbund Bremen / Niedersachsen GmbH (VBN)

Am Wall 165 – 167
28195 Bremen

24h-Serviceauskunft: 0421 596059

Verwaltung: 0421 59600

E-Mail: info@vbn.de

Internet: www.vbn.de

Unentgeltliche ÖPNV-Nutzung für schwerbehinderte Menschen

Um die unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personennahverkehr in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie vom Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie bzw. einer seiner Außenstellen ein Beiblatt mit einer gültigen Wertmarke. Näheres erfahren Sie auf der Internetseite www.soziales.niedersachsen.de unter der Rubrik „Menschen mit Behinderung“ und „Nachteilsausgleiche“.

Notruftafel

Nummern für den Ernstfall

Notruf 112

„Die 112 muss gewählt werden, wenn es lebensgefährlich wird. Dazu gehören schwere Unfälle, Vergiftungen, Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall, Kreislaufkollaps, schwere Atemnot, starker Blutverlust und andere lebensbedrohliche Situationen“, erläutert DRK-Bundesarzt Peter Sefrin.

Die 112 ist kostenfrei und kann auch vom Handy aus ohne Vorwahl gewählt werden. Die Nummer gilt europaweit. Sefrin: „Auch wer in der Schweiz Ski fährt oder in Kroatien am Strand liegt, wählt im **Notfall die 112.**“

Die Rettungsleitstelle fragt die wichtigsten Daten ab: Was ist wo geschehen? Welche Verletzungen oder Erkrankungen? Wer nicht sprechen kann, sollte sich durch Klopfen oder andere Geräusche bemerkbar machen und nicht auflegen. Der Anruf kann zurückverfolgt werden. Bitte keine Bagatellen an die 112 melden, diese blockieren sonst die echten Notfälle. **Bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden hilft der Hausarzt oder – wenn dieser nicht dienstbereit ist –, der Ärztliche Bereitschaftsdienst.**

Bereitschaftsdienst 11 61 17

Der Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen ist bundesweit für Patienten gedacht, die außerhalb der Sprechzeiten des Hausarztes eine dringende ambulante Behandlung benötigen, sich aber nicht in einer lebensbedrohlichen Situation befinden.

Neben speziellen Bereitschaftsdienstpraxen bieten viele Kassenärztliche Vereinigungen auch einen Hausbesuchsdienst an.

Die 11 61 17 ist keine Notrufnummer im eigentlichen Sinne.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist der richtige Kontakt beispielsweise bei hohem Fieber in der Nacht oder einer akuten Magenverstimmung am Wochenende, wenn man normalerweise zum Hausarzt gehen würde.

Bei persönlichen Sorgen kann man die Telefonseelsorge unter der Telefonnummer 080 01 11 01 11 anrufen.

Frauen- und Kinderschutzhaus
Telefon: 05441 1373

Sexueller Missbrauch SprachLos e. V.
Telefon: 0170 4995070 und 0421 8091005

Allerleirauh
Telefon: 0421 894151



Inserentenverzeichnis



© goodluz/Fotolia

Ambulante Pflege

- Alberring Ambulanter Pflegedienst 38
- Ulrike Schäfer Seniorenbetreuung 36

Beratungsdienste

- EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für den Landkreis Diepholz e. V. 38
- Evangelisches Kirchenamt in Südingen 30

Betreutes Wohnen

- Bauverein Sulingen 30

Betten und Bettwaren

- belluna Betten & Schlafkomfort 22,23

Fahrräder

- Per Pedal 42

Fitnessberatung

- Generation Plus 42

Hausnotrufdienste

- Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. 19

Innungen

- Innung für Sanitär-Heizung- und Klimatechnik Diepholz 14

Pflege- und Betreuungsdienste

- Brinkmann Pflegevermittlung 36
- Regionalvertretung Bremen 36
- Heide van der Zande Pflegefürsorge 36

Pflegeheim

- Hansa Pflegezentrum Brinkum 34

Reha Hilfen

- HEGRO GmbH 13

Senioren- und Pflegestützpunkt

- Stadt Syke 30

Seniorenbetreuung

- PSB-Regionaldirektion Nord 34

Soziale Dienste

- DRK im Landkreis Diepholz U4

Sozialstation

- Gemeinde Stuhr 34
- Gemeinde Weyhe 34

Tischler

- Michael Hoffmann 10

Wohnbedarf

- Wagner Wohnen GmbH 22,23

U = Umschlagseite

IMPRESSUM



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:
Zukunftswerkstatt Gesundheit & Pflege e. V.
Deichwendung 12, 28844 Weyhe

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Inhalt: Rita Wegg
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt, Murat Yaral, mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrusevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:
Titel: Zukunftswerkstatt Gesundheit & Pflege e. V.
Seite 1: Landkreis Diepholz; Seite 4 – 7 und 18: Kompetenzzentrum, Michael Rose;
Seite: 32 und 33: Alexandre Peruzzo vom Verein Miteinander Wohnen e. V.
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

49356039 / 2. Auflage / 2020

Druck:
Wicher Druck
Otto-Dix-Straße 1
07548 Gera

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g, weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Wir sind da.



**Das DRK Diepholz hilft, wenn Pflege
und Betreuung gebraucht werden.**
Zuverlässig, freundlich und professionell.

Unsere Seniorenheime

Barnstorf

☎ 05442 80490-500

Barrien

☎ 04242 16887500

Syke

☎ 04242 9227-500

Unsere Tagespflegen

Bruchhausen-Vilsen

☎ 04252 91100

Ehrenburg

☎ 04275 9640032

Rehden

☎ 05446 9029601

Bahrenborstel

☎ 04273 203981400

Unsere ambulanten Pflegedienste

Barrien

☎ 04242 784415

Kirchdorf

☎ 04273 962200

Schwaförden

☎ 04275 9640036

Siedenburg

☎ 04272 963855

Pflege Süd/West

☎ 05446 902211

Wagenfeld

☎ 05444 5950

Barnstorf
Lemförde
Rehden

www.drk-diepholz.de



Team DRK Diepholz
Team Qualität



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK
im Landkreis
Diepholz