



GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG

Eigener Fahrdienst
TAGESPFLEGE
 Sabine Schmidtko
 Kennenlern-Gutschein

Montag bis Freitag 08:30 – 16:30 Uhr

Pflegebedürftig? Einsam? Lust auf Abwechslung? Tagespflege!

Wir schenken Ihnen einen unverbindlichen Kennenlernetag, vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen. Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Wächterstieg 9
 31303 Burgdorf
 05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtko.de | info@tagespflege-schmidtko.de

Auf dem Amtshof 3
 30938 Burgwedel
 05139/ 951 92 78

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
 ☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

Tagespflege
 LEHRTE
 EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto
 „Individuell betreut werden -
 Gemeinsamkeit erleben -
 vorhandene Fähigkeiten fördern -
 Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen!“

Gut aufgehoben, betreut und das über den Tag.

Sie haben Fragen zur Tagespflege, rufen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne!
 Tel. 0 51 32 / 9 29 84 28

Ambulante Pflege
 Burgdorf

• Grundpflege
 • medizinische Versorgung
 • hauswirtschaftliche Unterstützung
 • Pflegeberatung
 • palliative Begleitung

für ein selbstbestimmtes Leben!

info@pflegedienst-burgdorf.com
 Tel: 05136 / 3161

Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen

MDK-geprüft
 Kundenzufriedenheit
 „sehr gut“

PFLEGETEAM
 GmbH

Ambulante
 Kranken- und Seniorenpflege

Sehnde – Lehrte

Sehnde - Achardstr. 23, Tel. 05138 / 61 53 57
 Lehrte 05132 / 83 11 05

www.pflegeteam-sehnde.de

Selbstbestimmung im Alter

Wie Senioren in Pflegeeinrichtungen ihre Selbstständigkeit bewahren können

Der Übergang in eine Pflegeeinrichtung markiert oft einen bedeutsamen Lebensabschnitt für Seniorinnen und Senioren. Während viele ältere Menschen sich mit dem Gefühl auseinandersetzen, ihre Unabhängigkeit einzuschränken, um die notwendige Unterstützung zu erhalten, gibt es dennoch Wege, wie sie ein hohes Maß an Selbstbestimmung bewahren können. Dies ist nicht nur für das individuelle Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung, sondern trägt auch dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und das Selbstwertgefühl zu stärken. Angehörige können dabei unterstützen, aber auch die Angebote der Pflegeeinrichtung oder des betreuten Wohnens sind ein wichtiger Faktor.

FÖRDERUNG VON AKTIVITÄTEN ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT

In vielen Seniorenheimen werden gezielte Aktivitäten angeboten, die darauf abzielen, die Selbstständigkeit der Bewohner zu fördern. Ein praktisches Beispiel hierfür sind Gruppenübungen zur Sturzprävention, bei denen die Senioren ihre Balance und Mobilität verbessern können. Auch gemeinsames Kochen oder Backen kann eine Aktivität sein, die nicht nur die Selbstständigkeit im Alltag fördert, sondern auch soziale Interaktion ermöglicht und das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Einbindung von Technologie: Technologische Innovationen können ebenfalls dazu beitragen, die Selbstständigkeit von Senioren in Pflegeeinrichtungen zu erhalten. Dies umfasst beispielsweise den Einsatz von intelligenten Assistenzsystemen, die es den Bewohnern ermöglichen, bestimmte Aufgaben eigenständig zu erledigen, wie das Erinnern an Termine oder die Einnahme von Medikamenten. Auch die Nutzung

von Videotelefonie oder sozialen Medien kann dazu beitragen, die Verbindung zu Familie und Freunden aufrechtzuerhalten und so Gefühle der Isolation zu reduzieren. Angehörige können unterstützen, indem sie ihren Liebsten bei der Nutzung solcher Technologien helfen und sie ermutigen, sich damit vertraut zu machen.

FÖRDERUNG VON SELBSTVERANTWORTUNG UND ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Ein wichtiger Aspekt zur Erhaltung der Selbstständigkeit älterer Menschen in Pflegeeinrichtungen ist die Förderung ihrer Selbstverantwortung und Entscheidungsfähigkeit. Dies kann beispielsweise durch regelmäßige Bewohnerkonferenzen erreicht werden, bei denen die Senioren die Möglichkeit haben, ihre Anliegen und Wünsche zu äußern und aktiv an der Gestaltung ihres Alltags teilzunehmen. Angehörige können ihre Liebsten dabei unterstützen, indem sie sie ermutigen, ihre Meinung zu äußern und bei Entscheidungen zu unterstützen, die ihr Leben betreffen, sei es in Bezug auf ihre Pflege oder ihre täglichen Aktivitäten.

UNTERSTÜTZUNG VON ANGEHÖRIGEN

Angehörige spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der Selbstständigkeit ihrer Liebsten in Pflegeeinrichtungen. Sie können dazu beitragen, indem sie regelmäßig Besuche abstaten, um ihren Familienmitgliedern emotionale Unterstützung zu bieten und sicherzustellen, dass ihre Bedürfnisse angemessen berücksichtigt werden. Ein praktisches Beispiel hierfür ist die Begleitung bei Arztbesuchen oder die Übernahme organisatorischer Aufgaben, wie die Verwaltung von Dokumenten oder die Organisation von Freizeitaktivitäten.

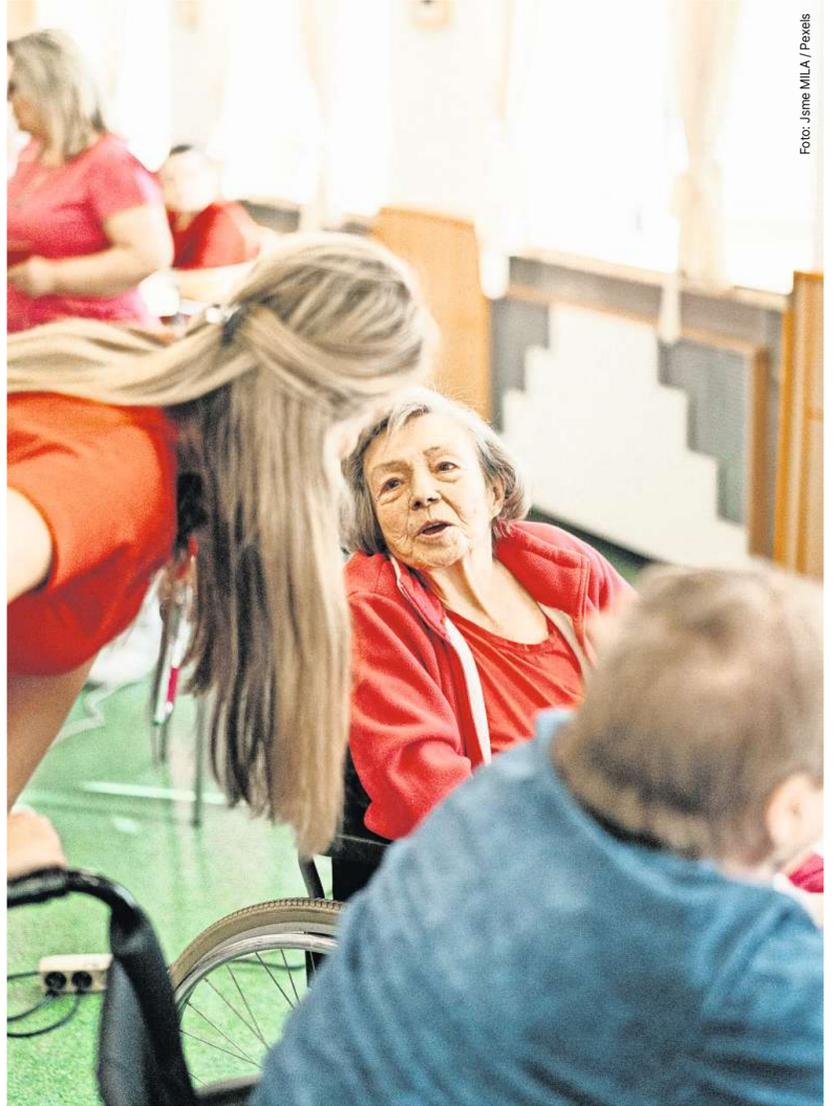


Foto: Jisme MLLA / Pexels

SCHAFFUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG

Eine Umgebung, die die Selbstständigkeit fördert, ist entscheidend. Pflegeeinrichtungen soll-

ten sicherstellen, dass die Infrastruktur und Räumlichkeiten so gestaltet sind, dass Senioren so viel Autonomie wie möglich behalten können. Eine barrierefreie Gestaltung der Wohnbereiche und Gemeinschaftsräume sowie

der Einsatz von Hilfsmitteln wie Haltegriffen in Badezimmern oder Hörschleifen in Gemeinschaftsräumen können dazu beitragen, dass sich die Bewohner sicherer und selbstständiger fühlen.

Drei Gründe, warum Hobbys im Alter guttun

Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit

Draußen oder drinnen, alleine oder in Gruppe, kreativ oder sportlich: „Ich finde nichts, das zu mir passt“ ist eine Ausrede, die bei Hobbys nicht zählt. Gerade im Alter lohnt es sich, seine Freizeit aktiv zu gestalten. Nicht nur, weil man - Ruhestand sei dank - auf einmal mehr davon hat. Hier kommen drei gute Gründe:

GRUND 1: HOBBYS ZAHLEN AUF IHRE GESUNDHEIT EIN

„Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit, denn sie ermöglichen positive Erfahrungen - und die sind für Kopf und Körper gut“, erklärt die Psychologin Prof. Susanne Wurm von

der Universitätsmedizin Greifswald in der Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ (Ausgabe 4/2024). So konnte eine Studie aus Großbritannien zeigen, dass Ältere, die einem Hobby nachgehen, gesünder und zufriedener sind und seltener zu Depressionen neigen.

Ein komplexes Zopfmuster stricken oder einen neuen Golfplatz ausprobieren: Unserem Gehirn kommt außerdem zugute, dass Hobbys nie zur Routine werden, sondern uns neue Erfahrungen ermöglichen, wir also immer wieder dazulernen. Das kann Abbauprozessen im Gehirn entgegenwirken.

Und: Viele Hobbys bedeuten körperliche Aktivität - auch das zählt auf die Gesundheit ein.



Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit.
 Foto: Daniel Karmann

Ihre Anzeige in diese Zeitung.

SENIOREN-TAGESSTÄTTE
 Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen
 Tel. 0 51 47-10 64 · info@senioren-tagesstaette.de
senioren-tagesstaette.de

Schon regelmäßiges Spazierengehen senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

GRUND 2: HOBBYS KÖNNEN VOR EINSAMKEIT SCHÜTZEN

Sich über Romane, Tomatenanbau oder Salsa-Figuren austauschen: Es ist schön, wenn mit seiner Leidenschaft nicht alleine bleibt, darüber vielleicht sogar neue Menschen kennenlernt. Wo man Gleichgesinnte findet? Der „Senioren Ratgeber“ gibt den Tipp, das Programm der Volkshoch-

schule oder des Sportvereins vor Ort nach einem passenden Angebot zu durchsuchen. Wohlfahrts- und Naturschutzverbände bieten außerdem oft Führungen, Ausflüge und Reisen für Ältere an - und damit Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen.

GRUND 3: HOBBYS KÖNNEN IHRE PARTNERSCHAFT VERBESSERN

Viele ältere Paare verbringen den ganzen Tag zusammen. Das kann die Kommunikation verebben lassen, wie der Ehepartner Prof.

Michael Vogt von der Hochschule Coburg im „Senioren Ratgeber“ erklärt. Eigenen Interessen nachzugehen, ist daher wichtig, um etwas Neues in die Beziehung bringen zu können. So hat man sich gegenseitig wieder mehr zu erzählen - das kann die Partnerschaft lebendig halten. Und auch gemeinsame Hobbys können der Liebe guttun. Mit einer Einschränkung: Das gilt nur, wenn beide wirklich Lust auf die Aktivität haben. Schleift etwa der eine den anderen gegen dessen Willen zum Tanzkurs, bringt das auf Dauer eher Frust als Freude.