

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



iStock: Wavebreakmedia



SENIOREN-TAGESSTÄTTE Melanie Strate

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

senioren-tagesstaette.de

14381701_002624

Eigener
Fahrdienst

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

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 Auf dem Amtshof 3
31303 Burgdorf 30938 Burgwedel
05136/ 804 64 99 05139/ 951 92 78
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de
Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

14389601_002624

Zuhause ist dort, wo man sich wohlfühlt.



**Evangelisches Alten- und Pflegeheim
Rosemarie-Nieschlag-Haus
gemeinnützige GmbH**

Iltener Straße 21 · 31275 Lehrte
Tel. 05132 832-0
silvia.liedtke@da-lm.de
www.rosemarie-nieschlag-haus.de



1429901_002624

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

14382301_002624

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

14381201_002624



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

14418001_002624

Verringertes Demenzrisiko?

Wie sich Sport auf das Gehirn auswirken kann

Selbst im Erwachsenenalter hat das Gehirn die Fähigkeit sich zu verändern. Eine an der Universität Pittsburgh durchgeführte Studie kommt zu dem Ergebnis, dass bereits moderate Bewegung ausreichen kann. Personen, die regelmäßig an die zehn Kilometer pro Woche zu Fuß gehen, verfügen offenbar noch Jahre später über ein größeres Gehirnvolumen im Vergleich zu weniger aktiven Menschen. Auch Schwimm-

men, Radfahren, Nordic Walking oder andere sportliche Aktivitäten wirken sich positiv aus. Je sportlicher jemand ist, umso besser scheint es für das Gehirn zu sein. Unter anderem scheinen die Gehirnregionen von der Bewegung zu profitieren, die beim Einspeichern neuer Informationen mitwirken und beispielsweise in Zusammenhang mit bestimmten Demenzformen betroffen wären. Eine kontrollierte Studie der For-

schungsgruppe um Dr. Silke Matura von der Goethe-Universität in Frankfurt am Main zeigt die positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung auf den Gehirnstoffwechsel und das Gedächtnis bei Studienteilnehmenden im Alter zwischen 65 und 85 Jahren. Das Training verringerte den Anstieg von Cholin. Die Konzentration des Stoffwechselprodukts steht oft mit dem Verfall von Nervenzellen in Zusammenhang, wie es beispielsweise

bei Alzheimer Demenz der Fall wäre. Dank des Trainings blieb die Konzentration von Cholin konstant, wohingegen sie bei der nicht trainierenden Kontrollgruppe weiter anstieg. Außerdem verbesserte sich durch das Training die Herzleistung. Die Aktivität an der frischen Luft ist vorteilhaft. Geführte Wanderungen, Sportkurse im Freien genauso wie Wanderreisen und Wellnessurlaube sorgen für Bewegungsfreude unter Gleichgesinnten mit dem Ziel, gemeinsam etwas für die körperliche und geistige Gesundheit zu tun.

LPS/JV



Körperliche Bewegung scheint einen präventiven Effekt in Bezug auf verschiedene Demenzformen zu haben.
Foto: pixabay

Kurzzeitpflege

Kompetente Versorgung in Krisensituationen

Häusliche Krankenpflege bedeutet eine enorme Belastung für die Angehörigen. Meist dauert es eine Weile, bis sich die Situation eingespielt hat und der Alltag gut bestritten werden kann. Dennoch kann es unter gewissen Umständen zu der Situation kommen, dass eine vollstationäre Pflege notwendig wird. Beispielsweise nach einem Unfall oder schwerer Erkrankung kann eine adäquate Versorgung im häuslichen Umfeld meist nicht mehr gewährleistet werden. In einem solchen Fall können Pflegebedürftige im Rahmen einer Kurzzeitpflege über einen gewissen Zeitraum hinweg vollstationär betreut werden. Während eines solchen Aufenthaltes in einem Pflegeheim können die Pflegebedürftigen wieder zu Kräften kommen und gestärkt nach Hause entlassen werden. Die Verhinderungspflege wird je nach Pflegegrad übernommen oder bezuschusst. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Pflegekasse übernimmt einen festen Satz, der einen

gewissen Zeitraum abdeckt. Sollte dieser Zeitraum für die Genesung nicht ausreichen, kann auf die Verhinderungspflege zugegriffen werden, die ein weiteres Budget zur Verfügung stellt. Sollten die Kosten für den Aufenthalt damit immer noch nicht abgegolten sein, gibt es noch den sogenannten „Entlastungsbetrag“. Dieser steht

dem Pflegebedürftigen monatlich zur Verfügung. Sollte er nicht benötigt werden, sammelt er sich über einen gewissen Zeitraum hinweg an, bevor er verfällt. Allerdings kann es sein, dass auch dieser Topf nicht ausreicht, um alle Kosten zu decken, sodass der ausstehende Betrag aus eigener Tasche bezahlt werden muss.

LPS/DGD



Bei der Kurzzeitpflege werden Pflegebedürftige für eine gewisse Zeit vollstationär versorgt.
Foto: Klinikverbund Hessen

Beschäftigung im Alter

Freizeitgestaltung in der häuslichen Pflege

Bei der häuslichen Pflege geht es nicht nur darum, die zu pflegende Person bestmöglich zu umsorgen, sondern auch für einen Freizeitausgleich zu sorgen. Das ist besonders für die geistige Gesundheit essenziell. Abwechs-

lungsreiche Tätigkeiten sorgen dafür, dass ältere Menschen länger mental fit bleiben. Dabei ist vieles denkbar. Je nach Interessenslage und geistiger Flexibilität können Kreuzworträtsel oder sogar Brettspiele einen Ausgleich zum Pflege-

alltag bilden. Auch Entertainment in Form von Fernsehen oder beispielsweise Hörspielen dient so manchen Senioren als willkommenen Freizeitvertreib. Ebenso ist es ein wichtiger Pfeiler, dass Angehörige zu regelmäßigen Besuchen erscheinen. So kann über die guten alten Zeiten geplaudert werden, was ebenfalls das Gedächtnis auf Trab hält. Es ist auch sinnvoll, ältere Menschen so viel wie möglich im Haushalt übernehmen zu lassen. Das fördert die Selbstständigkeit, erhält die Autonomie und steigert das Selbstwertgefühl. Außerdem fühlt sich der Mensch dadurch gebraucht und muss keine Angst vor Einsamkeit haben. Eventuell ist auch eine künstlerische Tätigkeit wie Basteln oder Musizieren möglich. Das kann auch prima im Kreis der Familie beispielsweise mit den Enkelkindern praktiziert werden, wodurch auch die familiären Bande gestärkt werden. Solche Aktivitäten machen nicht nur großen Spaß, sondern fördern auch die motorischen Fähigkeiten und wirken Alterungsprozessen entgegen.

LPS/DG



Spaziergänge an der frischen Luft geben neue Eindrücke und stärken das Immunsystem.
Foto: Annette Schrader



8961001_002624



Jens Brandtstädter

Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

3604401_002624



EichenStube

Wertvolle Zeit im Alter.

Tagespflege im Herzen Burgwedels

Von-Alten-Str. 18 · 30938 Burgwedel · Tel. 05139 986590
eichenstube@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de



Die Tagespflege des



Eine Schwester des



9093701_002624

**Ambulante Pflege
Burgdorf**

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

Kolleg*in gesucht!

für ein selbstbestimmtes Leben!

info@pflegedienst-burgdorf.com

Tel: 05136 / 3161

9093601_002624

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

**Pflege ist ein
Stück Vertrauen.**

- PFLEGERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de

www.piepers-garten.de

3811801_002624