

Stock: Wavebreakmedia



# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



## SENIOREN-TAGESSTÄTTE Melanie Strate

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

21566901\_002624

## Massage/-therapie Burgdorf

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister  
Therapie & Entspannung

Im Behandlungsraum oder Mobil zu Hause!  
Bei Migräne, nach Verletzung, bei Verspannungen  
oder zur Entspannung.

- Klassische Massagetherapie
- speziell Massagen bis 21 Jahre
- Schröpfmassage & Therapie / Feuerschröpfen
- Massage-Gruppen
- Lymphdrainage (MLD)
- Taping

Tel. 0170/9119508  
WhatsApp: 0170 9119508  
Email: SimSe2018@t-online.de  
www.SimSeMobilemassage.com

Neukunden-Angebot:  
Ersttermin für 65 € statt 80 €  
gültig bis: 20.11.2024 (nur gegen Vorlage des Zeitungsausschnitts)



25500301\_002624

## Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflegedienst mit Herz und Kompetenz.

24 Stunden  
kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg  
Telefon (05135) 14 75 · 24 Stunden erreichbar  
www.ambulante-pflege-burgwedel.de



21567501\_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



21567501\_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



21566001\_002624

Eigener  
Fahrdienst

## TAGESPFLEGE

Sabine Schmidtke

80€  
Kennenlern-  
Gutschein

Montag bis Freitag 08:30 – 16:30 Uhr

Lust auf Abwechslung? Einsam? Pflegebedürftig?  
Tagespflege!

Wir schenken Ihnen einen unverbindlichen  
Kennenlertag, 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

21560001\_002624

# Altersgerechte Beleuchtung

Am besten ohne Schatten

Die Stufe nicht gesehen und gestürzt, auf dem Weg zum Klo gegen Möbel gestoßen: Können wir im Alter schlechter sehen und gehen, kann die passende Beleuchtung einen Unterschied machen.

Stolperstellen erkennt man etwa generell besser, wenn sie ausreichend hell sind, aber gleichzeitig blend- und schattenfrei beleuchtet werden.

Und auch sonst kann man an der Beleuchtung drehen, um den Alltag zu erleichtern. Denn die Wahrnehmung von Licht und Farben verändert sich mit der Zeit. Ein 60-jähriger Mensch benötigt, so schreibt es der Verbraucherzentrale Bundesverband auf seiner Webseite, für den gleichen Helligkeitseindruck die doppelte Lumenzahl, also Lichtmenge, wie eine 20-jährige Person.

Bei Leuchtmitteln sind also höhere Lumenwerte sinnvoll. Die Angaben dazu finden Sie auf der Verpackung. Ein abgestimmter Farb- und Helligkeitskontrast zwischen zwei benachbarten Flächen, etwa zwischen Wand und Bodenfliesen, kann im Alter zusätzlich helfen, besser zu sehen - und sich somit leichter zu orientieren.

## ORIENTIERUNG FÜR DEN WEG ZUM KLO

Dem Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informations-technischen Handwerke (ZVEH) zufolge können zu einem altersgerechten Beleuchtungskonzept



auch Lichtleisten am Boden gehören oder Orientierungsleuchten an der Wand. Sie weisen einem etwa in der Nacht den Weg zur Toilette.

Denkbar sind dafür etwa Orientierungslichter für die Steckdose, die sich über einen Bewegungsmelder oder Helligkeitssensor ein- und ausschalten.

Zur Markierung von Treppenstufen eignen sich beispielsweise ferngesteuerte LED-Streifen.

Hebt man Lichtschalter mit einem auffälligen Rahmen hervor, muss man nach ihnen nicht mehr mühsam tasten. Werden neue Lichtschalter installiert, achtet man außerdem am besten von vornherein darauf, dass sie auch von einem Rollstuhl aus mühelos zu erreichen sind.

## MORGENS KÄLTER, ABENDS WÄRMER

Eine weitere Option: Bewegungs-, Präsenz- oder Anwesenheitsmelder, die dafür sorgen, dass sich die Lichter automatisch bei Bewegung anschalten. In Verbindung mit einer intelligenten Hausautomation kann Licht auch automatisch gesteuert und so an feste Routinen angepasst werden.

Vor allem für Senioren empfiehlt der Verbraucherzentrale Bundesverband eine Beleuchtung, die sich dem Tagesverlauf

**Gute Beleuchtung hilft: Helle, blendfreie Lichtquellen können Stolperstellen im Alter sicherer machen.** Foto: Christin Klose/dpa-mag

oder Biorhythmus anpasst, also helleres, kälteres Licht am Vormittag gibt und eher wärmeres, gedimmtes zum Abend hin. Das soll vor allem an Demenz erkrankten Menschen helfen, ihren Tag zu strukturieren.

Für Hörgeschädigte kann dem ZVEH zufolge übrigens auch die Installation einer sogenannten «optischen Klingel» sinnvoll sein. Sie meldet mit einem Lichtsignal, wenn Besuch vor der Haustür steht. DPA

# So wird Ihre Wohnung stolpersicher

Kabel & Co.

Besonders wenn man im Alter nicht mehr ganz so gut zu Fuß ist und schlechter sieht, können Stolperfallen im Haushalt rasch zur Gefahr werden. Um Stürze zu vermeiden, sollte man ihnen also möglichst schnell an den Kragen gehen. Etwa, indem man Teppiche und Läufer und insbesondere ihre hochstehenden Kanten mit doppelseitigen Klebebändern am Boden befestigt, rät die Verbraucher Initiative in ihrem Online-Magazin «Verbraucher60plus» (Ausgabe 05/2024).

Unebenheiten im Fußboden, Höhenunterschiede zwischen verschiedenen Bodenbelägen und hochstehende Türschwelle sollte man ebenfalls so weit wie möglich ausgleichen, zum Beispiel durch Leisten. Auf Treppenstufen können Antirutsch-Streifen sinnvoll sein. Und Strom- und Verlängerungskabel oder Kabel für den Telefon-, Internet- oder Fernsehanschluss sollten Sie am besten direkt an der Wand oder über dem Türrahmen entlang legen. Nicht vergessen: einmalig benutzte Kabel am besten gleich wieder wegräumen, nachdem man sie benutzt hat.

Damit man im Bad nicht ausrutscht, kann man rutschfeste Vorleger auf den Boden vor die Du-



Um Stürze zu vermeiden, kann man Teppiche und Läufer mit doppelseitigen Klebebändern am Boden befestigen.

Foto: Nicolas Armer

sche oder Wanne legen. In der Wanne oder Dusche selbst geben Gummimatten oder rutschhemmende Beläge mehr Sicherheit - ebenso wie Haltegriffe.

## SICHER AUF DEM KLAPPTRITT

Sie fühlen sich fit und wollen nicht auf die ein oder andere Höhen-

Arbeit im Haushalt wie Gardinen-aufhängen verzichten?

Dann sollten Sie darauf achten, dass Sie Stehleitern oder Klapptritte mit breiten Trittflächen und

rutschfeste Belägen verwenden, die standsichere GummifüÙe und eine stabile Spreizsicherung haben.

Außerdem wichtig: ein Sicherheitsbügel am oberen Ende für besseren Halt. Mit einem stabilen Eimerhaken an der Leiter kann man die Arbeitsutensilien zudem direkt in Griffnähe haben. Auch Werkzeuggürtel oder -taschen können hier helfen, so die Verbraucher Initiative.

Nicht vergessen: Halten Sie bei allen Arbeiten auf der Leiter immer eine Hand zum Festhalten frei. Und lassen Sie Kabel von elektrischen Geräten an der Seite der Leiter entlanglaufen und nicht über die Stufen hängen. DPA



## Tagespflege

LEHRTE

EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto

„Individuell betreut werden -

Gemeinsamkeit erleben -

vornadene 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

21567501\_002624



## SCHICKE'S PFLEGEDIENST

VON MENSCH ZU MENSCH  
Inhaberin: Stefanie Schicke

Manskestraße 22

31275 Lehrte

Tel.: 05132 - 58 83 737

Fax: 05132 - 58 83 738

Mail: info@schickes-pflegedienst.de

Web: www.schickes-pflegedienst.de

Für Menschen  
von Menschen

28114201\_002624