

GESUNDHEIT UND PFLEGE

SENIOREN - FAMILIE - PFLEGE - ABSICHERUNG - GESUNDHEIT



Sicher barrierefrei Wohnen

Das gilt es bei der Umgestaltung des eigenen Zuhauses unbedingt zu beachten

Wer im Alter nicht umziehen möchte, sollte sich frühzeitig Gedanken darum machen, wie das Leben im eigenen Zuhause weiterhin ermöglicht werden kann. Spätestens wenn die Mobilität nachlässt, muss die Wohnung daher altersgerecht umgestaltet werden. Das Stichwort lautet „Barrierefreies Wohnen“. Dabei wird darauf geachtet, dass alltägliche Erledigungen weiterhin autonom möglich sind und vor allem, dass es keine Stolperfallen gibt. Nach Möglichkeit sollte es also eine Alternative zu Treppenstufen geben. Bestenfalls befinden sich alle Zimmer auf einer Etage, sodass auch kein Lift benötigt wird. Dies ist beispielsweise in Bungalows optimal gelöst. Außerdem müssen Gefahrenquellen und Hindernisse wie erhöhte Schwellen an Türen oder bei

Einstiegen in die Dusche beseitigt werden. Besonders geeignet sind daher ebenerdige Duschen, die auch mit Hilfsmitteln wie einem Rollator befahren werden können. Damit die Wohnung mit einem Rollator oder Rollstuhl befahren werden kann, dürfen an den Türschwellen keine Erhebungen sein. Dies kann sonst schlimmstenfalls zum Sturz führen. Damit auch beim Zubettgehen keine Hilfe benötigt wird, kann die Anschaffung eines speziellen, höhenverstellbaren Bettes oder eines Krankenbettes sinnvoll sein. Dadurch wird ein einfaches Aufstehen und Hinlegen ermöglicht, wodurch alte Menschen noch lange unabhängig bleiben. Am besten entwirft man zusammen mit den Angehörigen ein Konzept und spricht über mögliche Probleme im Alltag.



Ab einem gewissen Alter sollte die Wohnung barrierefrei sein.
Foto: Duravit

Stressfreier Umzug im Alter

(Un)möglich? Schwierige Dinge vertrauensvoll den Profis überlassen

Im Alter ändern sich die Bedürfnisse an das häusliche Umfeld. Die Bewältigung alltäglicher Aufgaben wird zunehmend schwieriger und stellt teilweise große Herausforderungen für alte Menschen dar, die sie nur mit großer Mühe überwinden können. So können das Treppensteigen oder die tägliche Körperpflege in einem Bad mit nicht altersgerechter Badewanne sogar zur Gefahr werden. Häufig sind umfangreiche Umbaumaßnahmen nötig, um die vorhandene Wohnung altersgerecht zu gestalten. Das erfordert viel Planung und geht nicht von heute auf morgen. Teilweise ist es auch nur schwer möglich, ein in die Jahre gekommenes Haus noch

umzugestalten. Beispielsweise ist der Einbau von Treppenliften in alten Häusern nicht selten problematisch, da die Treppen oftmals sehr eng oder stark gewunden sind. Dann kommt eigentlich nur noch ein Umzug infrage, vor dem viele alte Menschen aber zurückschrecken. Je früher man über diese Option im Kreise der Familie nachdenkt, umso leichter wird es dem Senior fallen, sich an das neue Umfeld zu gewöhnen. Hilfe sollte man sich dabei nicht nur bei den Kindern oder Enkeln holen, sondern auch bei professionellen Umzugsunternehmen. Dort kann man auf jahrelange Expertise vertrauen und die schwierigen Dinge den Profis überlassen. Je nach Unter-

nehmen werden nicht nur die Packarbeiten und das Transportieren von Möbeln und Elektrogeräten übernommen, sondern auf Wunsch auch die gesamte übrige Planung. Auch der Abbau von sperrigen Gegenständen und der Transport durch enge Treppenhäuser stellt für Profis kein Problem dar, denn Fachbetriebe verfügen über Außenaufzüge, mit denen Sie das Umzugsgut schonend über die Außenfassade transportieren können. Besonders in Städten ist es sinnvoll, am Tag des Umzugs Halteverbotszonen einzurichten. Auch darum kümmern sich Umzugsfirmen im Voraus, sodass der Umzug reibungslos vonstattengehen kann.



Wer ein Umzugsunternehmen beauftragt, muss sich um nichts kümmern.

Foto: Pexels

Altersgerechte Küche

Kochen für ältere Menschen leicht gemacht



Spezielles Besteck und Löffelaufsätze sorgen dafür, dass beim Essen nichts daneben geht.
Foto: priogoods

Für alte Menschen ist es meist wichtig, möglichst lange selbstständig und autonom zu bleiben. Damit dies gelingt, ist es natürlich essenziell, die Küche derart zu gestalten, dass sie auch im Alter mit körperlichen Beeinträchtigungen noch vollumfänglich genutzt werden kann. Man kann sich mit allerlei Hilfsmitteln das Leben schon relativ leicht machen. Damit das Geschirr nicht aufwendig von Hand gespült werden muss, kann die Anschaffung einer Spülmaschine das Leben schon enorm erleichtern. So kann das schmutzige Geschirr einfach in die Maschine eingeräumt werden, die dann ihr Übriges tut. Häufig sind die haptischen Fähigkeiten ein wenig eingeschränkt, sodass das ein oder andere Stück auch mal zu Bruch gehen kann. Daher kann es sinnvoll sein, viel genutztes Geschirr wie Teller oder Tassen durch bruchstärkeres Geschirr zu ersetzen. Optisch steht dieses Geschirr häufig echtem Porzellan in nichts nach, denn es gibt Teller und

Schüsseln in tausend echter Porzellanoptik. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass das Geschirr für Spülmaschine und Mikrowelle geeignet ist. Alte Menschen, die an weitreichenden körperlichen Einschränkungen wie beispielsweise Tremor leiden, sollten sich nach speziellem Besteck umsehen. So gibt es mittlerweile spezielle Löffel, die ein Verschütten von Suppe oder anderen flüssigen Speisen effektiv verhindern. Es kann auch nötig sein, die Küche komplett umzugestalten, da es meist für alte Menschen eine Herausforderung darstellt, die Höhe von Hängeschränken zu erreichen oder längere Zeit am Herd zu stehen. Eine Maßanfertigung kann helfen, die häusliche Selbstständigkeit noch lange Zeit aufrechtzuerhalten. Alternativ ist die Beauftragung eines Mahlzeitendienstes eine Möglichkeit, den alten Menschen zu entlasten. Dann ist für frisch zubereitete Speisen immer gesorgt und eine gesunde Verköstigung gewährleistet.

Marktspiegel
Jeden Samstag
frei Haus ...
www.marktspiegel-verlag.de

Das „Schaufenster“ der heimischen Wirtschaft und der lokalen Events.

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:
Donnerstag, 12.00 Uhr

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- 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

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 895816

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

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

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

EichenHof
Burgwedel
Wertvolle Zeit im Alter.

Der ambulante Pflegedienst im Herzen Burgwedels
Individuelle Pflege und Unterstützung, kompetente Beratung und Schulung.

EichenHof Burgwedel GmbH
Von-Alten-Str. 18/20
30938 Burgwedel
☎ 05139 986 580
info@eichenhof-burgwedel.de
eichenhof-burgwedel.de

Ein Schwesterunternehmen des WohnParks Großburgwedel

Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen

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

Ambulante Pflege Burgdorf

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

für ein selbstbestimmtes Leben!
info@pflegedienst-burgdorf.com
Tel: 05136 / 3161