

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Barrieren in Bad und Co.

Wie Pflegebedürftige wohnen

Türschwellen, über die man den Rollator erst mühsam heben muss. Oder die Dusche, in die kein Hocker passt. Das sind Beispiele für Barrieren in der Wohnung, die für Pflegebedürftige zur Gefahr werden können. Denn sie lassen das Risiko für Stürze steigen.

Solche Barrieren gibt es allerdings in vielen Wohnungen, in denen Pflegebedürftige leben. Das zeigt eine Befragung des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) unter 1005 Angehörigen von Pflegebedürftigen, die zu Hause versorgt werden. Fast jede zweite pflegebedürftige Person lebt demnach in einer Wohnung mit einigen, vielen oder sogar sehr vielen Barrieren (46 Prozent).

OFT NICHT BARRIEREFREI: DAS BADEZIMMER

Eine Problemzone: das Bad. 39 Prozent der pflegenden Angehörigen geben an, dass eine sichere Nutzung von Bad und WC nicht möglich sei – zum Beispiel, weil

Haltegriffe oder ein ebenerdiger Zugang zur Dusche fehlen.

28 Prozent der Angehörigen sagen außerdem, dass die Küche nicht sicher zu nutzen sei, etwa weil dort nicht genug Platz für Rollstuhl oder Rollator ist.

Die Angehörigen von Pflegebedürftigen, die nicht im Erdgeschoss wohnen, wurden außerdem nach der Beschaffenheit des Treppenhauses gefragt: 43 Prozent von ihnen schätzen es als unsicher ein. Ein mögliches Problem: zu hohe Stufen.

WIE LANGE GEHT ES NOCH IN DIESER WOHNUNG?

Was bedeutet es für die Wohnsituation, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtern sollte – auch nur leicht? Insgesamt gehen 20 Prozent der befragten Angehörigen davon aus, dass die pflegebedürftige Person dann nicht mehr in der Wohnung bleiben kann. Geht es um Pflegebedürftige in Wohnungen mit sehr vielen Barrieren, ist es sogar fast jeder



46 Prozent der pflegebedürftigen Personen leben laut einer Umfrage des ZQP in Wohnungen mit einigen, vielen oder sogar sehr vielen Barrieren.

Foto: Jens Kalaene/
dpa-Zentralbild/
dpa-mag

Zweite (48 Prozent). Das Zentrum für Qualität in der Pflege hat die Umfrage zwischen dem 26. April und dem 13. Mai 2023 durchge-

führt. Befragt wurden 1005 Personen im Alter von 40 bis 85 Jahre, die als pflegende Angehörige gelten. Sie kümmern sich seit min-

destens sechs Monaten und mindestens einmal pro Woche um eine pflegebedürftige Person, die zu Hause versorgt wird. DPA



Der Umgang mit moderner Medienkultur basiert auf bereits vertrauten Kommunikationsformen der Kindheit, Jugend und des Berufslebens. Der Übergang in neue technologische Generationen ist fließend.

Foto: pexels

Medienkultur und Internet der Dinge im Alter

Den Puls der Zeit für sich entdecken

Älter werden und jung bleiben, dies ist das individuelle Unternehmensleitbild. Ab dem 50. Geburtstag die Schallgrenze erreichen – ab diesem Stichtag wird man alt? Dies hat sich grundlegend geändert. Frauen und Männer fühlen sich heute ebenfalls aufgrund der stetig wachsenden Lebenserwartung jünger sowie dynamischer und dies wird sich in Zukunft verstärken. Unabhängigkeit, Eigenständigkeit und Selbstständigkeit ist der führende Lebensstil der Lebensqualität im Alter. Die Selbstverwirklichung wird durch maßgebliche Affinität zur zeitgenössischen Technologie und dem Puls der Zeit geprägt. Ab dem Jahre 2021 treffen sich die Schnittmengen der geburtenstarken Baby-Boomers und der weltbürgerlichen

Generation X der Jahrgänge 1945 bis 1980 mit einem Durchschnittsalter zwischen 55 und 75 Jahren. Beide Generationen sind mit Kommunikationsmedien aufgewachsen. Anhand einstiger privater und beruflicher Signaturprodukte wie Telefon, Television, E-Mail sowie Personal Computer der ersten Produktgeneration entsteht eine vertraute Neigung zum Umgang neuer Technologien, Internet der Dinge und Sozialen Medien. Diese Medienkultur beginnt nicht mit technischen Entwicklungen, sondern wie man ständig wachsende Technologien in den Dienst, in die subjektiven Wünsche, Bedürfnisse und Teilhabe älterer Menschen integriert. Der Mittelpunkt sind gesundheitsvorsorgende Technologien mit telemedizinischen Anwendungen. LPS/MP

Vitamine für das Hörvermögen

Wichtige Supplements



Das Gehör kann durch bestimmte Vitamine gestärkt werden.

Foto: pexels

Wie auch der Rest des Körpers, essen die Ohren mit. Ein Mangel an wichtigen Vitaminen kann sich demzufolge auch negativ auf das Gehör auswirken. Um seinen Ohren etwas Gutes zu tun und sie tatkräftig zu unterstützen, sind bestimmte Vitamine sehr wichtig. Hierzu gehören Vitamin B3, Vitamin C und E. Zudem sind Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Natrium essenziell für gesunde und gute Ohren. Auch hier gilt: Mit der richtigen Ernährung erhält man wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Aber auch spezielle Nahrungsergänzungsmittel können eine wertvolle Quelle und Unterstützung sein. Vitamine A, C, E und Beta-Carotin findet man aber nicht nur in Kapselform, sondern in ausreichenden Mengen in tierischen Produkten wie Leber, Eier, Spinat, Brokkoli, Feldsalat und Karotten. Um seine Ohren mit ausreichend Magnesium, Kalium und Zink zu versorgen, eignen sich Lebensmittel wie Avocados, Bananen und Mandeln sehr gut. Sie können dem Hörverlust vorbeugen und sind obendrein leckere Snacks. Ein weiteres Power-Lebensmittel für die Ohren ist Rote Beete. Die Knolle ist voller Vitami-

ne und Mineralstoffe und außerdem reich an Folsäure, mit der eine verbesserte Hörgesundheit in Zusammenhang stehen soll. Insbesondere das in Rote Beete enthaltene Folat ist gut für die Aufrechterhaltung des Kreislaufsystems.

Das wiederum bedeutet weniger Druck auf den Gehörgang und des Trommelfells. Viele Organsysteme stehen in ständiger Wechselwirkung miteinander – Vitamine und Mineralien sind wertvolle Unterstützer.

Vorher
Nachher

Seniorengerechter Duschumbau:

bis zu **4000€**

Pflegekassenzuschuss pro Person

Strauß

Duschen aus Glas

MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duشناusglas.com
www.strausdduschen.de

05130-95 32 11

3110601_002624

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

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

10574901_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

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

10255801_002624

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

www.fachpflegedienst.de

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

www.piepers-garten.de

3811801_002624

Noch wenige freie Plätze!

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 **EichenHof Burgwedel**

Eine Schwester des **WohnPark Großburgwedel**

9039701_002624