

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de

tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Sperber
über 60 Jahre

Pflege-WG: Drei Fakten zum Wohngruppenzuschlag

Ambulant betreute Wohngruppen werden von der Pflegeversicherung gefördert

In die WG statt ins Heim: Pflegebedürftige, die sich für das Leben in einer Wohngemeinschaft entscheiden, haben unter bestimmten Voraussetzungen auf den sogenannten Wohngruppenzuschlag.

Pflege-WGs gelten nämlich als sogenannte ambulant betreute Wohngruppen. Und die werden von der Pflegeversicherung besonders gefördert, wie das Bundesgesundheitsministerium online schreibt. Schließlich zahlt diese Wohnform darauf ein, dass Pflegebedürftige möglichst lange selbstständig wohnen können. Hier kommt der Wohngruppenzuschlag ins Spiel. Dreimal Wissenswertes dazu:

Fakt 1: Es sind 224 Euro im Monat
Seit 2025 beträgt der Wohngruppenzuschlag 224 Euro im Monat. Ob die Person, die ihn beantragt, Pflegegrad 1 oder 5 hat, macht für die Höhe keinen Unterschied. Es



Eine Pflege-WG bedeutet mehr Freiheiten, was die Tagesgestaltung angeht, geht aber auch mit einem höheren organisatorischen Aufwand einher.

Foto: dpa

muss aber ein Pflegegrad vorliegen.

Das Geld ist zweckgebunden: Es dient der Bezahlung der sogenannten Präsenzkraft, die von den Bewohnerinnen und Bewohnern einer Pflege-WG beauftragt wird,

wie es von der Verbraucherzentrale heißt.

Diese Person ist nicht für die Pflege zuständig, sondern unterstützt die WG bei der Führung des Haushalts und bei organisatorischen Aufgaben.

Fakt 2: Die Pflege-WG muss Voraussetzungen erfüllen

Die Pflege-WG muss bestimmte Merkmale aufweisen - ein Überblick:

• Der oder die Pflegebedürftige muss mit mindestens zwei und

höchstens elf weiteren Personen in einer gemeinsamen Wohnung leben. Mindestens zwei davon müssen ebenfalls pflegebedürftig sein, schreibt das Bundesgesundheitsministerium.

• Den Wohngruppenzuschlag gibt es außerdem, siehe oben, nur, wenn die Wohngemeinschaft eine sogenannte Präsenzkraft beauftragt.

• Es darf sich nicht um eine stationäre Versorgung, also nicht um ein Pflegeheim handeln.

Fakt 3: Wo man den Antrag stellt

Wer den Wohngruppenzuschlag beantragen möchte, kann das bei der zuständigen Pflegekasse tun. Am besten nimmt man vorab Kontakt auf, um zu klären, was genau es dafür braucht.

Gut zu wissen: Im Antrag muss man unter anderem Angaben zu den Aufgaben der Präsenzkraft machen und weitere Details zur Pflege-WG nennen. (DPA)

SENIOREN-TAGESSTÄTTE
Melanie Strate

...gemeinsam aktiv.

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen
senioren-tagesstaette.de · Tel. 05147 - 1064
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

Massage-/therapie Burgdorf

Therapie & Entspannung

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister: bei Verspannungen, nach Verletzungen, bei Migräne und zur Entspannung.

Kontakt:
Tel.: 0170 9119508
WhatsApp: 0170 9119508
www.SimSeMobilemassage.com

5,-
Rabatt

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst 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

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

Stolpert da was?

Herzrhythmusstörungen frühzeitig erkennen

Unser Herz schlägt ungefähr einhunderttausend Mal am Tag. Mal schneller, mal langsamer - je nachdem, was wir machen und ob wir uns zum Beispiel gerade mächtig aufregen. Gelegentliche Unregelmäßigkeiten des Herzschlags sind darum ganz normal.

Schlägt das Herz aber dauerhaft zu langsam, zu schnell oder unregelmäßig, kann das auf ernste Erkrankungen hindeuten.

„Herzrhythmusstörungen sind im Wesentlichen Abnormalitäten eines regulären Herzschlags“, sagt Prof. Julian Chun, Chefarzt in der Kardiologie und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Ein normaler Rhythmus liegt bei gleichmäßigen 60 bis 100 Schlägen in der Minute.

Nicht jede Herzrhythmusstörung sei gefährlich, Unregelmäßigkeiten im Herzschlag sollte man aber vor allem dann abklären und ein EKG machen lassen, wenn dazu Beschwerden wie Schwäche, Ohnmacht oder Schmerzen in der Brust auftreten, so Prof. Chun. Die häufigste Herzrhythmusstörung



Auch Smartwatches und Wearables können dabei helfen, Herzrhythmusstörungen auf die Spur zu kommen.

Foto: dpa

ist das Vorhofflimmern - „eine komplette elektrische Chaosituation in den Herzvorhöfen“, die Herzschwäche oder Schlaganfälle zur Folge haben kann.

Laut Prof. Chun fühlt sich eine Herzrhythmusstörung nicht für alle Betroffenen gleich an - manche bemerken sie womöglich gar nicht

und bekommen die Diagnose erst, wenn sie bereits einen Schlaganfall hatten. Deshalb kann es sich lohnen, sich seinen Puls gezielt anzuschauen.

„Jeder kann den eigenen Puls ganz einfach und jederzeit fühlen, indem er Zeige- und Mittelfinger der linken Hand an das rechte

Handgelenk unterhalb vom Daumen anlegt und ein wenig drückt“, bis man etwas spürt, so der Kardiologe. Nun kann man die Schläge zählen.

Findet man auf diese Weise zufällig eine Unregelmäßigkeit - also sehr schnelle, sehr langsame oder ungleichmäßige Schläge -, kann ein ärztliches EKG bei der weiteren Diagnose helfen.

Die gelegentliche Selbstmessung empfiehlt Prof. Chun insbesondere Personen ab 75 Jahren und Menschen ab 65, die zusätzliche Risikofaktoren mitbringen, wie Diabetes oder Bluthochdruck. Auch wer schon einmal einen Schlaganfall hatte oder an einer koronaren Herzerkrankung nach einem Herzinfarkt leidet, sollte seinen Puls im Blick behalten.

Die allermeisten gelegentlichen Herzstolperer, die einem auch ohne Pulsmessung auffallen, sind Prof. Chun zufolge übrigens nicht gefährlich. Auch hier gilt: Vor allem dann, wenn dazu Schmerzen, Schwindel oder eine verminderte Leistungsfähigkeit aufre-

ten, sollte man aber besser zum Arzt gehen. Mit dem richtigen Lebensstil kann man dazu beitragen, dass das Herz möglichst ruhig und gleichmäßig schlägt. Ein Risikofaktor ist Alkohol: „Da weiß man, dass das ein richtiger Trigger für Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern ist“, so Prof. Chun. Mehr als drei Drinks in der Woche sollten es besser nicht sein, so die Empfehlung.

Kaffee hingegen ist, auch wenn der kurzfristig zu einem schnelleren Herzschlag führen kann, in Maßen nicht bedenklich: „Zwei, drei Tassen über den Tag verteilt sind kein Problem“, sagt Prof. Chun.

Förderlich ist es, sich regelmäßig zu bewegen, vor allem Ausdauersport. Starkes Übergewicht ist ein Risikofaktor, daher sollte man das nach Möglichkeit reduzieren und auf eine gesunde Ernährung achten.

Mit Sport übertreiben sollte man es aber auch nicht. „Extrem-sportler, Marathonläufer und Triathleten haben auch vermehrt Vorhofflimmern“, so Prof. Chun. (DPA)

Wetterfälligkeit: Was tun gegen Wetter-Beschwerden?

Ein einfacher Tipp kann helfen

Besseres Wetter heißt nicht gleich bessere Laune. Wenn die Temperaturen schnell wechseln, hat das Auswirkungen auf den Körper. Das Ganze nennt sich Wetterfälligkeit.

Konkret sind es rasch fallende oder steigende Temperaturen sowie Änderungen im Luftdruck oder der Luftfeuchtigkeit, die den Körper überfordern können. „All das hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und unsere Leistungsfähigkeit“, erklärt Prof. Martin Scherer, Direktor des Instituts und Poliklinik für Allgemeinmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). So kann das Wetter für Kreislaufprobleme, Schwindelgefühle oder ein generelles Unwohlsein verantwortlich sein.

Halten die Probleme über einen längeren Zeitraum an, kann der Hausarzt oder die Hausärztin eine diagnostische Abklärung durchführen. „Wir vermuten, dass sich die Witterungsverhältnisse auf

das vegetative Nervensystem auswirken und daher zu Symptomen führen können“, erklärt Scherer. Während Temperaturschwankungen für einige kein Problem darstellen, so braucht der Körper anderer Menschen manchmal etwas länger, um sich anzupassen. Aktuelle persönliche Faktoren wie Stress oder die Arbeitsbedingungen spielen hier auch eine Rolle, führt der Mediziner aus. Arbeitet man zum Beispiel im Büro, sitzt man meist lange drinnen. Das heißt auch: weniger Bewegung und weniger Zeit an der frischen Luft. Dabei ist genau das ein Tipp, um dem Phänomen entgegenzuwirken.

Denn tägliche Spaziergänge bei egal welchem Wetter können helfen, rät Scherer. So kann sich der Körper besser an Temperaturwechsel gewöhnen - und steckt sie tendenziell besser weg. Aber Vorsicht: Niedrige Temperaturen und eine trockene Luft können das Immunsystem auch

schwächen. Die Schleimhäute trocknen aus und machen einen anfälliger für Krankheitserreger.

WETTERDIENST BIETET INFOKARTE FÜR WETTERFÄHIGE

Praktisch: Der Deutsche Wetterdienst (DWD) bietet auf seiner Website Gefahrenindizes für Wetterfälligkeit, nach Regionen unterteilt auf einer Deutschlandkarte. Damit kann man sich vorbereiten, wenn Wetterwechsel kommen. Die Karte bietet Informationen über mögliche Auswirkungen auf das allgemeine Befinden, asthmatische Krankheiten, sowie rheumatische und Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Mit einer einfachen Farbskala liefert sie auch eine Einschätzung, ob das vorausgesagte Wetter positiven oder negativen Einfluss auf die Gesundheit wetterfälliger Menschen hat - oder ob es keinen Einfluss hat. (DPA)

WohnPark Großburgwedel
Die Alternative für das Wohnen im Alter.

Betreutes Wohnen für Senioren

05139 986500
info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren

im Herzen von Großburgwedel

EichenHof Burgwedel
Werde Zeig im Alter.

Ambulante Pflege & Tagespflege
EichenStube

05139 986580
info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

Pflegedienst Arpker Land
Inh. Sairah Müller

Gleiwitzer Str. 1
31275 Lehrte-Arpke
05175-7712160
info@arpkerland.de
www.arpkerland.de

sucht ab sofort oder später
Hauswirtschaftskraft (m/w/d) in Teilzeit
Komm in unser tolles Team - wir freuen uns auf Dich!

Tipps - Trends - Infos
Jeden Sonnabend im
Marktspiegel