

**Mobilität** ist Lebensqualität



**Mönks + Scheer**  
Unser Lächeln hilft

**Goch**  
Klever Straße 16  
Tel. (0 28 23) 94 910

**Kleve**  
Ringstraße 33  
Tel. (0 28 21) 72 200

**Emmerich**  
Steinstraße 41  
Tel. (0 28 22) 5 37 30 10

www.moenks-scheer.de



Für eine verbesserte Lebensqualität machen wir uns stark!

- Ambulante Pflege
- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Unterstützung im Haushalt
- Seniorenberatung
- Wohnberatung
- Mobiler Mahlzeitendienst

50 JAHRE  
1969 2019  
caritas  
Caritasverband Moers-Xanten e.V.

Altenhilfe  
Wir verbessern Lebensqualität!

Geschäftsstelle Moers

Caritasverband Moers-Xanten e.V.  
Neustraße 35 · 47441 Moers  
Tel. 0 28 41 / 90 10 - 0  
Web www.caritas-moers-xanten.de  
Mail info@caritas-moers-xanten.de

Sprechen Sie uns an!  
0 28 41 / 90 100  
www.caritas-moers-xanten.de

## Reform der Pflegegrade wirft viele Fragen auf

Die Pflegestufen reichen von 1 bis 5 und werden durch ein Punktesystem ermittelt. Für Stufe 5 erhalten pflegende Angehörige bis zu 901 Euro monatlich.

(rps) Seit 2017 bestimmen nicht mehr drei Pflegestufen, sondern fünf Pflegegrade die individuelle Hilfsbedürftigkeit einer Person. Während sich die früheren Beurteilungen vor allem auf körperliche Beeinträchtigungen konzentrierten, war es gesetzlicher Wille, bei der neuen Regelung auch verstärkt geistige Einschränkungen, wie beispielsweise Demenzerkrankungen, zu berücksichtigen.

Viele Angehörige von Pflegebedürftigen fühlen sich jedoch im Umgang mit den Pflegegraden weiterhin überfordert. Markus Küffel, diplomierte Gesundheitswissenschaftler, examinierter Krankenpfleger und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, erklärt, was es mit den verschiedenen Graden auf sich hat.



Markus Küffel, Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH



Pflegegrade geben eine wichtige Orientierung bei der Frage nach der geeigneten Betreuungsform.

FOTOS (2): MICHAEL B. REHDE

Benötigt ein Familienmitglied Pflege, reichen die Angehörigen zunächst einen formlosen Antrag bei ihrer Krankenkasse ein. Danach begutachtet der unabhängige Medizinische Dienst der Krankenkassen, kurz MDK, den Betroffenen in seiner häuslichen Umgebung. Die anschließende Zuordnung orientiert sich an dem Grad der Selbstständigkeit, also daran, welche Handlungen der Patient noch selbstständig ausführen kann und wo er Hilfe benötigt.

**MDK entscheidet nach einem Punktesystem**  
Anhand eines Punktesystems erfolgt die anschließende Zu-

ordnung des Pflegegrades. Dieser entscheidet darüber, wie viel Pflegegeld und welche weiteren Leistungen dem Antragsteller zustehen. „Generell beurteilt der MDK innerhalb der Teilbereiche Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Selbstversorgung oder aber den Umgang mit sozialen Kontakten“, weiß Markus Küffel. Dabei stellt der Gutachter eine Vielzahl an Fragen wie: Kleidet sowie wäscht die Person sich noch selbst und isst sie ohne Hilfe? Welche Hilfe wird bei der Haushaltsführung benötigt und können soziale Kontakte gelebt und aufrecht gehalten werden?

Bei den Graden 1 bis 3 handelt es sich um eine geringe bis schwere Beeinträchtigung der eigenen Selbstständigkeit. Dies äußert sich beispielsweise durch fehlende Orientierung, eingeschränkte Mobilität und Hilfe im Bereich der Körperpflege. Entspricht ein Pflegebedürftiger dem Grad 4 oder sogar 5, weist er schwerere Beeinträchtigungen in allen Teilbereichen auf. Ein selbstbestimmtes Leben ist also aufgrund des intensiven Hilfebedarfs nicht mehr möglich. Beim fünften Grad steht insbesondere die Versorgung während der Nacht im Vordergrund. Anspruch auf Pflegegeld haben Betroffene allerdings

erst ab dem zweiten Grad. Bei Pflegegrad 5 erhalten sie beispielsweise bis zu 901 Euro monatlich, wenn Angehörige die häusliche Pflege übernehmen. Auch weitere Leistungen stehen Betroffenen zusätzlich zur Verfügung.

„Pflegegrade geben außerdem eine Orientierung bei der Frage, welche Betreuungsform am ehesten infrage kommt. Während bei den niedrigeren Stufen 1 bis 3 ein Pflegedienst oder eine Betreuungskraft aus Osteuropa oft ausreicht, benötigt das geliebte Familienmitglied bei schwereren Fällen möglicherweise eine Heimunterbringung“, erklärt Markus Küffel.

## Stressfrei ins neue Zuhause

Gerade für ältere Menschen bringt ein Umzug besondere Belastungen mit sich.

(rps) Ob in eine kleinere Wohnung, zu den Kindern oder in eine Senioreneinrichtung: Für ältere Menschen kann ein Umzug in vielen Fällen eine große Belastung darstellen. Denn sie sind nicht mehr so mobil und leistungsfähig wie in jüngeren Jahren. Deshalb empfiehlt es sich ganz besonders, ein versiertes Umzugsunternehmen zu beauftragen. „Vor allem bei älteren Menschen, die oft ängstlicher und misstrauischer sind, ist seitens der Mitarbeiter viel Sorgfalt und Sensibilität gefordert“, erklärt Dierk Hochgesang vom Bundesverband Möbelpedition und Logistik (AMÖ).

**Unverbindliche Beratung ist besonders wichtig**  
Professionelle und verlässliche Anbieter zeichnen sich dadurch aus, dass ihren Leistungen eine unverbindliche und ausführliche Beratung vorausgeht. Dabei kann in aller Ruhe abgeklärt werden, welchen Service das Umzugsunternehmen erbringen soll. Das sorgt auch für ein Gefühl der Sicherheit.

Mit einem Umzug sind sehr viele Erinnerungen verbun-



Vor einem Umzug sollte man sich im Vorfeld von Fachleuten beraten lassen.

FOTO: FEVERPITCHED/123.RF.COM

den, denn meist wird sich auch von zahlreichen alten Dingen getrennt. Vielen fällt es dann leichter, wenn der Dienstleister einen Großteil der Aufgaben übernimmt, sei es das Packen der Umzugskartons oder das Entrümpeln.

Auf Nummer sicher gehen diejenigen, die mit Umzugsunternehmen zusammenarbeiten, die das Zertifikat „an-

erkannter AMÖ-Fachbetrieb“ vorweisen können. Die mit dieser Zertifizierung ausgezeichneten Spediteure erfüllen höchste Standards in der Umzugsqualität – von der umfassenden Beratung über transparente Angebote bis hin zum fachmännischen Wohnungswechsel. Weitere Umzugstipps gibt es im Internet unter [www.umzug.org](http://www.umzug.org).

Stiftung Krankenhaus Bethanien

SENIORENSTIFT BETHANIE

### In guter Gesellschaft



- Das Seniorenstift Bethanien betreut und pflegt 206 Menschen, auch kurzzeitig, rund um die Uhr.
- Die Nähe zum Krankenhaus Bethanien gewährleistet jederzeit eine zuverlässige medizinische Versorgung.
- Ein großes Team aus Ehrenamtlichen ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.
- Ein umfangreiches Freizeitangebot bietet viele Möglichkeiten der Abwechslung. Dazu zählen auch regelmäßige Feste und Veranstaltungen im Haus.

Das Seniorenstift ist mit dem EUREGIO MRSA-net Qualitäts- und Transparenzsiegel ausgezeichnet. Das Siegel bescheinigt Gesundheitseinrichtungen, die Etablierung von Maßnahmen gegen multiresistente Keime.

**Das Seniorenstift in Zahlen**

- 206 Betten
- 172 Zimmer
- 138 Einzelzimmer
- 34 Doppelzimmer

**Wir informieren und beraten Sie gerne.**

**KONTAKT**  
Seniorenstift Bethanien  
Wittfeldstraße 31  
47441 Moers  
02841/200-2101  
seniorenstift@bethanienmoers.de  
www.bethanienmoers.de/seniorenstift

**BETHANIE**  
SENIORENSTIFT

ANDREA GRAF'S  
SENIORENHILFE  
Zu Hause alt werden!  
Deutschsprachige, erfahrene  
Pflegekräfte  
Nach Bedarf 24 Std. oder  
stundenweise  
Auch Not- und Sofortdienste  
Aus Ihrer Umgebung  
0 22 34 / 4 30 78 61  
www.seniorenhilfe-graef.de



**Häusliche Pflege GmbH**  
Gesundheitservice  
Gabriele Janssen

Materborner Allee 60  
47533 Kleve  
Telefon: 0 28 21-50 25 55  
www.hauesliche-pflege.net

25

... mehr als nur ein Pflegedienst, seit über Jahren

### Mit Liebe pflegen. Und mit Wissen.

Ihre Fragen zum Thema Pflege beantworten wir gern:

häusliche Pflegehilfe  
Pflegegeld bei Pflege durch Privatpersonen  
voll- und teilstationäre Pflege  
Kurzzeitpflege  
Hospizpflege  
Pflegehilfsmittel

**Kostenlose Pflegeberatung.**

DAK-Gesundheit  
Lindenallee 45, Kleve  
Tel.: 02821 71919-0  
www.dak.de

**DAK**  
Gesundheit

# Soziale Kontakte für Senioren

Gerade Ältere scheuen häufig die Nutzung sozialer Netzwerke. Dabei ist der Einstieg nicht so schwer – vor allem mit Lehrern im richtigen Alter.

(tmn) Für junge Leute sind soziale Netzwerke so selbstverständlich wie Essen und Schule: 98 Prozent von ihnen sind dort aktiv, wie eine Studie von Bitkom Research zeigt. Und was ist mit den Älteren über 65? Bei denen sind es zwar nicht alle – mit 65 Prozent aber doch jede Menge. Und bei Kurznachrichten- oder Messenger-Diensten haben sich sogar 70 Prozent von ihnen angemeldet.

Warum aber scheuen manche Ältere den Gang ins Netz? Zwei Gründe dafür seien Sicherheitsbedenken und Zugangsschwierigkeiten, sagt Nicola Röhrich. Sie ist Referentin für Digitalisierung und Bildung bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). „Viele Ältere haben Angst und fragen sich: Schaffe ich das überhaupt?“ Oft fehlt es auch schlicht an Unterstützung. Denn die Netzwerke erschließen sich vielen älteren Nutzern nicht von selbst. „Außerdem wird der Nutzen von sozialen Netzwerken häufig nicht gesehen“, sagt Nicola Röhrich.

## Mit anderen Senioren lernt es sich leichter

Wer sich nicht allein an die Anmeldung in sozialen Netzwerken herantraut, kann Freunde und Familie um Hilfe bitten. Alternativ gibt es Computer-Gruppen und andere Veranstaltungen von Seni-



Wer soziale Netzwerke nutzt, muss sich zunächst mit der Technik vertraut machen. FOTO: GETTY/TEOLAZAREV

orenbüros. „Ältere lernen gut voneinander“, sagt Nicola Röhrich. Denn sie können sehr gut einschätzen, wo die Schwierigkeiten des gleichaltrigen Einsteigers liegen – etwa bei Anglizismen. Bei der Gelegenheit können Senioren auch lernen, wie man Messenger und soziale Netzwerke sicher nutzt. Allgemeine Tipps dafür, rund um sichere Passwörter und Verbindungen etwa, gibt es beim Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI).

Dazu gibt es in sozialen Netzwerken aber noch einiges mehr zu beachten – für Ältere genau wie für Teenager. „Wer sich bei Online-Diensten anmeldet, sollte wenn möglich nicht alle abgefragten Daten preisgeben“, sagt Esther Jontsoh-Birnbaum von der Verbraucherzentrale Bayern. „Als Faustregel empfehlen wir Ver-

brauchern, bei jeder Veröffentlichung zu überlegen, ob sie die Info auch laut durch einen Bus rufen würden.“ Wer eine Freundschaftsanfrage von jemandem bekommt, mit dem er eigentlich bereits befreundet ist, sollte diese nicht annehmen. „Das Profil des Freundes wurde dann wahrscheinlich kopiert“, sagt sie. Eine weitere Gefahr sind sogenannte Love-Scammer: Sie bauen etwa durch romantische Nachrichten und Telefonate Vertrauen zu Betroffenen auf – und fragen dann plötzlich nach Geld.

Die Zahl der Dienste für die Kommunikation im Internet ist groß – und auf den ersten Blick etwas verwirrend. Mit Hilfe von Messengern oder Kurznachrichtendiensten wie WhatsApp, Threema und Signal lassen sich Text- und Sprachnachrichten verschicken, aber auch Fotos

und Videos. Auch über große Distanzen kann man mit den kostenlosen oder sehr günstigen Diensten Freunde und Familie auf dem Laufenden halten – und selbst Neuigkeiten empfangen.

Soziale Netzwerke sind dagegen eher für den Kontakt zu vielen Menschen auf einmal gedacht, oder zum Vernetzen anhand eigener Interessen und Vorlieben. Wohl die bekannteste Plattform dabei ist Facebook. Nutzer gestalten dort eine Art Steckbrief von sich. Von da aus posten sie dann Fotos, Texte, Videos und mehr – und können die Beiträge von anderen anschauen und kommentieren. Weitere, im Prinzip ähnliche Netzwerke sind Twitter, das eher auf kurze Nachrichten spezialisiert ist, und Instagram, bei dem sich alles um Bilder dreht.

# Tipps fürs Busfahren mit Rollator

(rps) Pflastersteine, Gullideckel und Bordsteinkanten gehören zu den alltäglichen Hindernissen für Menschen, die mit einer Gehhilfe unterwegs sind. Aber auch das Fehlen einer Bordsteinkante kann zum Problem werden. Nämlich dann, wenn ein Rollstuhlfahrer oder Nutzer eines Rollators in einen Bus einsteigen möchte. „Spätestens im Jahr 2050 ist jeder Dritte in der deutschen Gesell-

schaft über 65 Jahre alt“, weiß Jürgen Huber, Beauftragter für Inklusion im Verkehrsbetrieb der Stadtwerke Solingen, der für Menschen mit Rollatoren regelmäßig Sicherheitsfahrten anbietet. Schließlich will der richtige Umgang mit den mobilen Helfern gelernt sein.

Schlechte Bremsen, falsch eingestellte Höhen aber auch falsches Benutzen von Gehhilfen bergen eher ein Risiko,

als dass sie Hilfe sind. Auch die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln will geübt sein. Neben der Fahrtvorbereitung – welche Haltestelle ist in meiner Nähe, wie heißt die Zielhaltestelle, welche Linie ist richtig – sollten sich Mobilitätseingeschränkte bei Fahrten im Bus sicher fühlen.

Restlose Sicherheit gibt es nicht, gleichwohl aber goldene Regeln, die die Gefahr ver-

ringern, in Bussen zu stürzen: Den Einkaufswagen beim Ein- oder Ausstieg immer hinter sich herziehen. Mit Rollator vorwärts ein- und rückwärts aussteigen. In Bussen immer auf einem Sitz, aber nie auf den Rollator setzen. Mit dem Aufstehen warten, bis der Bus angehalten hat und steht. Möglichst einen Platz am Fenster wählen um sich im Notfall anlehnen zu können.

## Daheim statt Heim

Entlastungspflege gem. § 45 b, (Krankenkassen zahlen bei Vorlage eines Pflegegrades 125,00 €/Monat)

- Haus- und Wohnungspflege
- Fensterpflege
- Wäschepflege
- Gartenpflege u.v.m.

**aktiv**  
homeservice

...endlich sorgenfrei



aktiv homeservice / Kamp-Lintfort & Geldern  
Kruppstraße 58 / 47475 Kamp-Lintfort  
Tel.: 02842 / 9737-0 / Fax: 02842 / 9737-10  
Handy: 0178 / 3973723

Weitere Informationen auch online unter [www.aktivhomeservice.de](http://www.aktivhomeservice.de)

**HAUS MARIENGARTEN TAGESPFLEGE**  
ST. JOSEF PFLEGE GMBH

## WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

### UNSERE TAGESPFLEGE

versorgt ältere & pflegebedürftige Menschen

MONTAGS BIS FREITAGS | 08:00 BIS 16:00 UHR  
HAUS MARIENGARTEN TAGESPFLEGE

TEILKOSTENÜBERNAHME DURCH DIE PFLEGEKASSE

WIR BERATEN SIE GERNE UND BIETEN EINEN KOSTENLOSEN SCHNUPPERTAG AN  
Tel. 02841 107-4100 | [www.st-josef-moers.de/tagespflege-haus-mariengarten](http://www.st-josef-moers.de/tagespflege-haus-mariengarten)

## Sehnsucht nach Sylt?

### Unsere Senioren-Wohngemeinschaften

Gesunde Luft und direkte Strandnähe in Westerland inklusive!



Frische Nordseeluft und eine tolle Gemeinschaft. Das bieten wir Ihnen mit unseren Senioren-Wohngemeinschaften in Westerland auf Sylt:

- 2 Wohngemeinschaften mit 11 Einzelzimmern (circa 20 qm) und eigenes barrierefreies Duschbad
- Offene Wohnküchen und moderne Gemeinschaftsräume
- Gemeinsame Nutzung von Terrasse und Garten in toller Lage
- Viel Individualität im Tagesablauf sowie frei gestaltbarer Wohnraum
- Gemeinschaft und Gesellschaft mit anderen erleben: Teilnahme an geselligen Aktivitäten wie Einkaufsfahrten oder gemeinsamen Mahlzeiten
- Für das Plus an Pflege: direkte Anbindung an die stationäre Einrichtung in der Nachbarschaft

Sie haben Fragen? Ihre Ansprechpartnerin, Christine Haug-Reyer, freut sich auf Ihren Anruf unter Tel. 0152 288 599 38.

Es entsteht bei den WGs ein Eigenanteil in Höhe von circa 1.800 EUR. Enthalten sind die Miete inklusive Nebenkosten, hauswirtschaftliche Unterstützung sowie ein Betrag von 250 EUR für die Haushaltskasse.



Johanniter-Seniorenzentrum  
Steinmannstraße 63 · 25980 Westerland  
Tel. 04651 9950 604  
[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



Wir ermöglichen Patienten mit schwerer Krankheit, ihre letzte Lebensphase selbstbestimmt im vertrauten Umfeld zu erleben.

Wir versorgen unsere Patienten um durch Symptomlinderung die Lebensqualität zu verbessern. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche.

Unser Team besteht aus spezialisierten Palliativärzten, Pflegekräften, Psychoonkologen, Apotheken, Hospizdiensten und vielen mehr.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen und helfen Ihnen weiter.

Rufen Sie uns an:  
**02835-44 60 30**

**PALLIATIV NETZWERK NIEDERRHEIN GMBH**  
Koordinationsbüro Weseler Straße 16 | 47661 Issum  
[info@palliativnetz-niederrhein.de](mailto:info@palliativnetz-niederrhein.de) | [www.palliativnetz-niederrhein.de](http://www.palliativnetz-niederrhein.de)

Die Palliativversorgung ist ausdrücklicher Bestandteil der Regelversorgung Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung und Pflegegrad unabhängig.

