

Viele Senioren möchten länger und sicher zuhause bleiben

„Das Altersheim kann ruhig noch warten!“

Denn wir haben für Sie zahlreiche clevere Helferlein, die uns im Alltag unterstützen

Ab und zu schleicht sich die Einsicht an, dass der Alltag zunehmend schwieriger wird. Ob das Aufstehen aus dem Lieblingssessel, das Anziehen der Winterstiefel oder die besorgten Blicke der Kinder, wenn vergessen wurde die Herdplatte auszuschalten. Kein Grund zur Panik, denn deswegen müssen wir noch lange nicht unsere eigenen vier Wände verlassen. Heute gibt es viele Arten von Hilfsmitteln, die den Alltag erleichtern können. Viele davon

werden auch von den Kranken- oder Pflegekassen gezahlt (siehe Kasten rechts). Manchmal muss vielleicht auch etwas umgebaut werden, beispielsweise eine Badewanne durch eine Dusche ausgetauscht werden oder Türen werden verbreitert. Für manche seniorengerechten Umbaumaßnahmen gibt es sogar Zuschüsse. Eine Wohnberatungsstelle kann Ihnen hier behilflich sein (Adressen siehe Kasten rechts). Weitere nützliche Tipps haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Es werde Licht!

Damit der nächtliche Gang ins Bad nicht zur Gefahr wird, sollte der Weg dahin beleuchtet sein. Eine Möglichkeit sind kleine Lampen mit energiesparenden Leuchtmitteln. Sie können auch Bewegungsmelder in der Wohnung installieren lassen. Wenn die Infrarot-Sensoren im Melder eine Wärmequelle (also einen Menschen) registrieren, gehen die mit ihm verbundenen Lampen an. Bodennahe LED-Lichtleisten,

die automatisch bei Bewegung zu leuchten beginnen, sind ebenfalls nützlich. Zusätzlich wichtig: sogenannte smarte Warnmelder für Rauch, Gas und Wasser sowie Herd-Überhitzung. Sie geben im Notfall nicht nur ein akustisches Signal in der Wohnung ab, sondern senden zusätzlich einen Notruf an eine eingespeicherte Telefonnummer oder Zentrale. Die alarmiert dann die Feuerwehr oder Polizei. So sind Sie bestens geschützt.

Wie bekomme ich ein Hilfsmittel?

Wenn Sie einen Pflegegrad 1 oder höher haben und pflegebedürftig sind, können Sie bei Ihrer Kranken- oder Pflegekasse Hilfsmittel (z. B. Gehstock oder Rollator) beantragen. Dafür muss Ihr Arzt ein Rezept mit der sogenannten Hilfsmittelnummer

ausstellen. Gut zu wissen: Die Kasse zahlt nur den vereinbarten Festpreis dafür – es muss auch von dem genannten Vertragspartner geliefert werden, sonst können für Sie schnell ungewollte Mehrkosten anfallen.



Es wird keine Bewegung registriert? Alarm!

Ein „Funkbewegungsmelder“ ist ebenfalls sehr nützlich und beruhigend für alleinlebende Menschen. Dieses Alarmgerät wird an speziellen Stellen in der Wohnung platziert, an denen der Bewohner täglich mehrmals vorbeikommt – etwa in Flur, Küche oder Bad. Registriert das Gerät, dass sich zu vorher festgelegten Uhrzeiten eine Weile niemand bewegt, wird sofort die Zentrale des Anbieters alarmiert. Die stellt einen Kontakt her und schickt im Notfall Hilfe. Bewegungsmelder in Türrahmen können aber auch „unerwünschte“ Bewegungen, beispielsweise von Menschen mit einer Demenzerkrankung, anzeigen.



Hausnotrufsysteme mit Extras

Für alleinlebende Senioren bieten Hausnotrufsysteme (z. B. Wohlfahrtsverbände, Monatsgebühr ab 18 Euro) Sicherheit. Im Notfall wird einfach der Alarmknopf an Hals- oder Armband gedrückt und ein Mitarbeiter meldet sich über die Station und schickt Hilfe. Manche Anbieter offerieren gegen einen Aufpreis (ab 9 Euro) eine „Alles-in-Ordnung“-Taste: Wird diese nicht zu den verabredeten Zeiten gedrückt, fragt die Zentrale nach, ob alles in Ordnung ist. Zudem gibt es einen Notruf für draußen: Das System funktioniert auch im Freien (Aufpreis ab 9 Euro). So kann auch beim Spaziergang ein Hilferuf abgesetzt werden.



Nützliche Greifhilfe

Kein Grund zum Ärgern, wenn die Jacke mal wieder vom Bügel gerutscht ist. Eine Greifzange (erhältlich im Baumarkt) hilft Ihnen, sie ohne mühsames Bücken schnell wieder aufzunehmen. Manche Zangen mit Ankleidehaken erleichtern auch das tägliche Anziehen. Wie praktisch: Mit einem zusätzlich befestigten Magneten an der Zange können Sie sogar metallische Gegenstände (z. B. Münzen) gezielt wieder vom Boden aufheben.

Viele ältere Menschen fühlen sich fit genug, um in den eigenen vier Wänden leben zu können



Das sagt der Experte



MARKUS KÜFFEL
Dipl. Gesundheitswissenschaftler, Vorstandsmitglied des Verbandes für häusliche Betreuung und Pflege e. V.

„Richtige Betreuung finden“

Ein Familienmitglied möchte nicht ins Heim, benötigt aber sehr viel Pflege. Wozu raten Sie?
Überlegen Sie am besten als Familie gemeinsam und in Ruhe, was derzeit möglich ist. Reicht ein ambulanter Pflegedienst? Besteht ein Netzwerk aus Familie und Freunden, die vor Ort zusätzlich helfen können? Auch die Frage was finanziell leistbar ist, kann von großer Bedeutung sein.

Was tun, wenn zwei oder drei Besuche am Tag zu wenig sind?

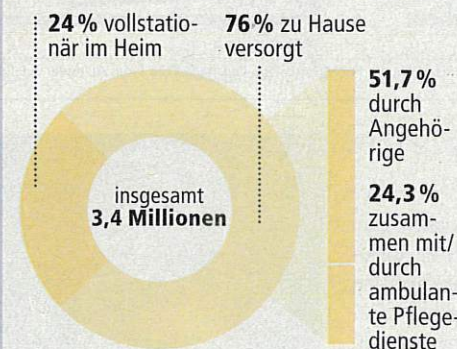
Dann können Sie eine sogenannte 24-Stunden-Pflege in Betracht ziehen. Dabei zieht eine Betreuungskraft, die oft aus Osteuropa stammt, in den Haushalt des Pflegebedürftigen ein. Sie übernimmt den Großteil der Haushaltsführung und hilft bei der anfallenden Grund- und Körperpflege.

Woran kann ich seriöse Pflegedienstanbieter erkennen?

Es gibt unabhängige Testberichte, wie z. B. von der Stiftung Warentest, die die Qualität der Anbieter bewerten. Bei Pflegekräften aus dem Ausland muss der Vermittler außerdem die sogenannte A1-Bescheinigung für die Familien nachweisen können. Zu niedrige Preise sind bei der 24-Stunden-Pflege auch mit Vorsicht zu genießen, da es sich dabei oft um nicht legal beschäftigte Betreuungskräfte aus Osteuropa handelt.

Wo in Deutschland Menschen gepflegt werden

In der Bundesrepublik waren im Dezember 2017 rund 3,41 Millionen Menschen im Sinne des Pflegegesetzes pflegebedürftig. Das heißt, sie hatten nach der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst (MDK) einen Pflegegrad zugeteilt bekommen. Von ihnen wurden nur etwa ein Viertel in einem Heim gepflegt, drei Viertel hingegen in den eigenen vier Wänden. Dabei spielen Angehörige laut Experten eine zentrale Rolle in der Versorgung der pflegebedürftigen Personen.



* Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2018

Damit uns das Aufstehen morgens etwas leichter fällt

Wenn Schwäche in den Beinen das Hochkommen erschwert, können „Aufsteh-Gestelle“ nützliche Helfer sein. Es gibt sie zum Anmontieren an Sofas, Sessel, Badewannen und Betten (rehasage.de). Für diese Hilfsmittel zahlt die Kasse keinen Zuschuss. Außerdem gibt es auch Sessel mit einer elektrischen Aufstehhilfe-Funktion (z. B. bei „me-up“). Mittels einer Fernbedienung wird die Sitzfläche derart gekippt, dass sie das Aufstehen ohne Anstrengung ermöglicht. Es muss aber nicht gleich ein neues Möbel sein: Für stabile Stühle oder Sessel verwendbar sind Katapultsitze. Sie sind tragbar und können auf verschiedene Sitzgelegenheiten gelegt werden. Unter dem gepolsterten Sitz der Aufstehhilfe ist ein Federmechanismus eingebaut.



Fotos: iStockphoto (6), Pflege zu Hause Michael B. Rehders