

Rundum gut betreut

So finden Sie eine gute Pflegekraft für Ihre Eltern

LESER RATEN LESERN

Schulranzen packen

Unsere jüngste Enkelin kommt jetzt in die Schule, wie viele andere Kinder auch nach den Sommerferien. Ein guter Ranzen will klug gepackt sein: Schwere Bücher und Ordner nach hinten sortieren, nah an den Rücken. Die Seitentaschen sind für Dinge gedacht, die immer griffbereit sein sollen (zum Beispiel Vesperdose, Getränke). Vorteil: Auch wenn mal etwas ausläuft, bleiben die Schulbücher sauber. Leichte Gegenstände wie ein Federmäppchen nach vorne packen.

F. Sabelmann, Nachrodt-Wiblingwerde



Multifunktionsstuch

Kalte Ohren, staubige Luft: Ein leichter, dehnbare Rundschal (Bandana) ist so herrlich vielseitig zu verwenden – auch nachts als Schlafbrille und tagsüber als Sonnenschutz für die Haare. Ideal, wenn man auf Reisen geht. Ich habe ihn immer im Gepäck.

L. Endlich, Ginsheim-Gustavsburg

Kühlschrank-Tür

Damit der Kühlschrank optimal schließt, sollte man gelegentlich die Gummierung mit Talkum einreiben. Dadurch bleibt das Material geschmeidig und die Tür dicht.

A. Zehender, Marktbreit

HABEN SIE AUCH EINEN TIPP?

Für jeden Tipp gibt's 10 Euro: Woche der Frau, Stichwort: Leser raten Lesern, Rotweg 8, 76532 Baden-Baden

THEMA DER WOCHE



Die 24-Stunden-Kraft zieht in das Haus der zu pflegenden Person ein, verrichtet die Grund- und Körperpflege, wie waschen



Schön, wenn sich die Pflegedienstleistung Zeit für ein erstes Gespräch nimmt

Bei schwerer Krankheit oder im Alter gerät nicht nur der Alltag von Betroffenen aus dem Gleichgewicht. Auch Angehörige stehen vor der schwierigen Frage, wie sich Pflege, Beruf und Familie vereinbaren lassen. Denn viele Pflegebedürftige benötigen eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung, die oft von der Familie nicht zu stemmen ist. So beginnt die Suche nach einer guten Pflegekraft.

Agenturen

Oft läuft die Suche mithilfe einer Vermittlungsagentur. Sicherheit über die Seriosität eines Unternehmens verschaffen Sie sich, wenn Sie einen genaueren Blick auf das Beschäftigungsverhältnis und den Vermittler werfen. „Dabei helfen z. B. unabhängige Testberichte wie die der Stiftung Warentest. Stammen die Kräfte aus Osteuropa, steht die Entsendebescheinigung A1 für eine seriöse Beschäftigung.“

Dieses Dokument belegt die Zahlung von Sozialabgaben im Heimatland“, weiß unser Experte (www.pflegezuhause.info). „Zuverlässige Vermittler sorgen zudem für eine Einhaltung der maximalen Beschäftigungsdauer von 48 Stunden pro Woche – auch wenn die Betreuerin bei der 24-Stunden-Pflege mit dem Pflegebedürftigen zusammenlebt.“

Persönlicher Eindruck

Vorteilhaft ist es, wenn die Pflegedienstleitung zu einem Erst-Gespräch in die Wohnung des zu Pflegenden kommt. Wie viel Zeit nimmt sie sich? Fragt sie nach den Wünschen des Pflegebedürftigen? Wie ausführlich werden Leistungen, Kosten und Finanzierungsmodelle erklärt? Machen Sie sich auch im Außen schlau: Welchen Ruf hat der Pflegedienst bei Ärzten, Bekannten oder Mitarbeitern einer Beratungsstelle?

Kosten & Dauer

Abhängig von Sprachkenntnissen und Erfahrungen der Be-

EXPERTEN-RAT



Markus Küffer
Dipl. Gesundheitswissenschaftler, Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH

► **Helfende Hände aus Osteuropa** Erhalten Angehörige auf Nachfrage keine Entsendebescheinigung A1 (s. Lauftext), rate ich, einen anderen Anbieter in Betracht zu ziehen, da dies auf mögliche Schwarzarbeit hinweist. Auch zu geringe Preise sind mit Vorsicht zu genießen, da gute Pflege ihren Preis hat.

treuungskraft müssen Familien mit einem monatlichen Preis zwischen 2200 Euro und 2700 Euro rechnen. Je nach Pflegegrad stehen Betroffenen zwischen 316 Euro und 901 Euro Pflegegeld zur Verfügung. Verbraucherschützern warnen vor Angeboten unter 2000 Euro, denn auch bei der Entsendung von osteuropäischen Kräften gilt der deutsche Mindestlohn. Gut zu wissen: Die Betreuungskraft bleibt meist zwei bis drei Monate und wird anschließend von einer zweiten Kraft abgelöst.



Es muss kein Pool sein, ein Gartenschlauch sorgt auch für Abkühlung

Ganz schön cool!

So tricksen Sie die Hitze aus

Temperaturen ab 27 Grad Celsius und aufwärts wecken die Sehnsucht nach Abkühlung.

► **Eis-Schuhe** Legen Sie die Einlegesohlen über Nacht in den Kühlschrank. Morgens in die Latschen legen – das erfrischt tagsüber. Denn beim Laufen geben die Sohlen Kälte ab.

► **Kühlflasche** Funktionieren Sie Ihre Wärmflasche um. Einfach mit kaltem Wasser füllen, dann in den Kühlschrank damit und zwei Stunden später zwischen die Füße legen.

► **Menthol-Kick** Tragen Sie auf Kniekehlen, Handgelenken und Schläfen alle paar Stunden etwas Menthol auf. Die ätherischen Öle



Einfrieren können Sie Ihre Schuhe nicht, aber die Einlegesohlen kühlen

verdunsten schnell und hinterlassen ein Frischegefühl.

► **Atemtechnik aus dem Yoga** Zunge wie ein Röhrchen rollen, leicht aus dem Mund strecken, nun durch den Mund einatmen, durch die Nase ausatmen. Diese Übung drei Minuten machen, das senkt die Körpertemperatur.

► **Klimaanlage** Guter Schlaf ist wichtig für Leistung am Tag. Öffnen Sie nachts das Schlafzimmerfenster und hängen Sie ein nasses Bettlaken davor. So wird die einströmende Luft gekühlt.

Im Handumdrehen sind üble Gerüche weg

Es gibt immer Momente, wo etwas muffeln kann. Das ist normal, aber es gibt Möglichkeiten dagegen etwas zu tun, dass der Nase gefällt...

► **Textilien** Sofort nach draußen hängen. Mit Textilerfrischer (z. B. Febreze) einsprühen. Falls auch ihre Couch betroffen ist (z. B. weil Bello es sich ständig darauf gemütlich macht), hilft Natron. Es reinigt, desinfiziert und neutralisiert. Direkt auf die riechende Fläche streuen (bei einem Ecksofa circa 200 Gramm), über Nacht einwirken lassen und am nächsten Tag absaugen.

► **Raum** Kaffee neutralisiert wunderbar. Streuen Sie etwas Kaffeepulver (am besten frisch gemahlen) auf einen Teller und stellen Sie ihn in den Raum. Auch Essig hat einen ähnlichen Effekt. Dazu eine Schale mit Wasser und Essig (2:1) aufstellen.

► **Tipp** Urin, Erbrochenes, Schweiß, Speisereste – es gibt einen Geruchsentferner mit Depot- und Hygienewirkung der überall dort Gerüche neutralisiert, wo organische Stoffe zersetzt werden (s. rechts, www.drlavea.de).



Kaffee in den Kühlschrank stellen und nichts muffelt mehr

Von Dr. Lavea gibt es einen Geruchsentferner, 19,94 Euro/1 Liter

Mief aus Kleidern schnell entfernen, am besten an die Luft hängen

TEST DER WOCHE

Die gute Nachricht: Neun von 15 flüssigen Color-Waschmitteln reinigen gut, so Stiftung Warentest (test 7/19). Dazu gehören auch (neben den u. g.): „Gut & Günstig Color Plus“ (Edeka), Bravil Color Plus (Netto), „Shetlan“ (Penny) und „Color Gel“ (Persil).

► Für Buntes top

Tandil Color von Aldi Nord und Aldi Süd kosten nur 14 Cent pro Waschgang. Auch nach 20 Wäschen noch schöne Farben. Textilschonung ist befriedigend. Fleckentfernung bei 20 Grad eher mäßig.

NOTE: 2,3
PREIS: 2,75 Euro/1,10 Liter



► Gute Waschleistung

Schont die Farben: Denkmit Colorwaschmittel (dm). Auch nur 14 Cent pro Waschgang. Fleckentfernung bei 20 Grad leider eher mäßig (wie bei allen). Farben werden gut geschont – aber nicht auf Dauer.

NOTE: 2,3
PREIS: 2,75 Euro/1,10 Liter



► Schont die Farben

14 Cent kostet der Waschgang beim Formil Color (Lidl). Farben werden gut geschont. Fleckentfernung bei 20 Grad auch nicht so optimal. Auf Dauer bleichen Farben ebenso aus. NOTE: 2,3
PREIS: 2,75 Euro/1,10 Liter



Color-Waschmittel, Test Heft 7/19

Clever sparen

Umsonst und an der frischen Luft! In den Sommermonaten werden in vielen deutschen Städten kostenlose Sportgruppen in Parks angeboten, zum Beispiel „Sport im Park“ in Baden-Württemberg (Stuttgart, Mannheim) oder „Sport im Park“ in Berlin und Aachen. In München heißt es „Fit im Park“. Die Initiatoren sind zum Teil die Städte, aber beispielsweise auch Vereine oder Krankenkassen. Schauen Sie, ob es ein Angebot in Ihrer Region gibt!