

# Pflege

in Münster und  
im Münsterland

2|2016

Das Magazin rund  
um das Thema Pflege

TOP-Thema: Soziale Absicherung  
für pflegende Angehörige

Kostenlos zum  
Mitnehmen!



- Rund-um-Betreuung
- Bereit für die Pflege eines Angehörigen?
- Zusätzliche Betreuungsleistungen
- Ernährung im Alter

**JUBILÄUMS  
VERKAUF**

**Kruse**

Der PASSGENAUE Schuh

**BEQUEME  
MARKENSCHUHE  
20-50% Reduziert!**

VOM 30.06. - 09.07.2016  
AB DONNERSTAG,  
30. JUNI 2016

Ostmarkstraße 70 | Münster  
Telefon: 0251/1330524

# Patientenverfügung

Manch einer macht sich früh Gedanken darüber, wie sein Leben aussehen könnte, wenn er alt wird. Da stellt sich nicht nur die Frage, wer den Haushalt besorgt, kocht, putzt und wäscht oder bei der Körperpflege hilft.

Wer spricht für den Pflegebedürftigen, wenn er nicht mehr für sich selbst sprechen und

entscheiden kann? Hat er Einfluss darauf, wer sein Betreuer wird? Wird im Krankheits- und Pflegefall alles für einen getan? Pflegebedürftige und deren Angehörige, Freunde oder sonst nahestehende Personen können in guten Zeiten darauf Einfluss nehmen, wer entscheidet, wenn man sich selbst nicht dazu in der Lage sieht.

Das Bürgerliche Gesetzbuch hat dafür einige Möglichkeiten geschaffen, wie dies gesetzlich „wasserdicht“ gemacht werden kann.

Die Instrumente dafür heißen: Vorsorgevollmacht, Einzelvollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung. Je nach Lebenssituation, Familienverhältnissen und eigenen Vorstellungen können eines oder mehrere davon in Frage kommen.

Behandelnde Ärzte müssen die Wünsche des Patienten beachten. **Die Patientenverfügung** muss so klar wie möglich benennen, für welche Fälle sie gelten soll, was der Verfasser wünscht oder auch ausschließt. So reicht es nicht aus, wenn etwa darin steht: „Ich möchte nicht an Schläuchen und Maschinen hängen“ oder „Ich will von niemandem abhängig sein“.

Ärzte und Pflegefachpersonal müssen klare Hinweise darauf haben, ob sie etwa eine sogenannte PEG-Sonde zur künstlichen Ernährung legen dürfen oder eben nicht. Sie brauchen Anweisungen, was etwa bei einem Atemstillstand zu geschehen hat, oder ob beispielsweise Wiederbelebensmaßnahmen bei Herzstillstand ausgeschlossen werden sollen.

Um sich hier möglichst genau auszudrücken, sollte man sich mit seinem Hausarzt besprechen.

*Dr. Henning Laas,  
Promedica Plus GmbH Essen*



**HÖRSTUDIO**  
Hörgeräteakustiker-Meister  
**Fauska & Trunt**

Nils Trunt  
Vanessa Kösters  
Markus Fauska

## LEBENSFREUDE DURCH GUTES HÖREN

**Kostenlos für Sie:**

- Hörtest
- Hörgeräteausprobe
- Überprüfung vorhandener Hörgeräte
- Einstellungsoptimierung
- Hausbesuchsservice

Gilt auch für Geräte, die nicht bei uns gekauft wurden.

info@hoerstudio-muensterland.de  
hoerstudio-muensterland.de

*Gegenüber  
dem Kiepenkerl*

Münsterstr. 11-13  
48341 Altenberge  
Tel. 02505 / 94 84 827

Spiekerhof 2  
48143 Münster  
Tel. 0251/98 29 43 44

# Liebe Leserinnen, liebe Leser.

Im Mai zeigte das ZDF in seiner Reihe ZDFzoom eine bemerkenswerte Dokumentation zum Thema Pflege mit dem Titel „Die Pflegefälle“.

Dazu schreiben die Filmemacher u.a.: „Irgendwann trifft es fast jeden: Wer kümmert sich um Vater, Mutter, Opa, Oma? Wer kümmert sich einmal um mich, wenn ich alt bin? Immer mehr alte Menschen sind auf Hilfe angewiesen. Von etwa 2,7 Millionen Pflegebedürftigen leben zwei Drittel zuhause. Die meisten werden von ihren Angehörigen betreut. Der „größte Pflegedienst“ der Nation ist günstig und spart dem Staat Milliarden. Doch um welchen Preis? ... Pflegenden Angehörige erhalten nur eine geringe Aufwandsentschädigung für ihre Arbeit.

Auch dann, wenn sie für die Betreuung ihre Berufstätigkeit reduzieren oder ganz aufgeben. Dabei laufen sie Gefahr, selbst krank zu werden. Nach einer Studie der DAK haben 55 % mit psychischen Problemen zu kämpfen: Depressionen, Schlafstörungen, Burn-out. Viele haben keine Zeit mehr für Freundschaften und Hobbys, isolieren sich. ... Obwohl pflegende Angehörige der Pflegeversicherung und der öffentlichen Hand Milliardensummen sparen, wird ihnen wenig geholfen.

„Man fühlt sich hilflos, wie der letzte Mensch, der um Almosen bettelt“ sagt Gabriele M., die monatelang in einem bürokratischen Hürdenlauf um eine Pflegestufe für ihre hilflose Mutter kämpfte.“

Die ZDFzoom Filmemacher fragen: „Was läuft schief bei der Altenpflege? Sparen wir in puncto Betreuung am falschen Ende? ... Als eines der reichsten Länder der Welt gibt Deutschland für Altenpflege deutlich weniger aus als zum Beispiel Schweden. Dort erfahren wir, dass es auch anders geht.



Die Kommune kümmert sich hier um die Alten. Präventiv werden Hausbesuche gemacht, um frühzeitig herauszufinden, wer welche Hilfe benötigt. Pflegebedürftige Menschen werden umfassend versorgt und das quasi zum Nulltarif.

Anders als in Deutschland, wo für die Unterbringung im Pflegeheim notfalls das Eigenheim verkauft werden muss. Gute Pflege kostet Geld, viel Geld. Aber es zahlt sich aus, denn wer seine Liebsten gut versorgt weiß, bleibt selbst gesund und kann weiter seinen Beruf ausüben. Wer dagegen in der Pflegefälle landet, riskiert, selbst zum Pflegefall zu werden.“

Dieser Film (und andere zum selben Thema) ist in der ZDF-Mediathek online anzuschauen (<http://www.zdf.de/ZDFmediathek> - Suchbegriff „Pflegefälle“ eingeben).

Herzliche Grüße  
und bleiben Sie gesund

Johannes Gorschlüter

## Inhaltsverzeichnis

Patientenverfügung	2
Vorwort	3
Betreuungsleistungen	4
Demenz	5
Stress und Kummer	6
Pflegequalität	7
Rund-um-Betreuung	8
Ernährung im Alter	10
Buchtipps: Kriegserbe ...	11
Barrierefrei Wohnen	12
Soziale Absicherung	14
Bereit für die Pflege?	15
Serviceseiten	16

## Impressum

### Herausgeber:

Seniorenservice Münster  
Johannes Gorschlüter  
Piusallee 194, 48147 Münster  
Tel. 0251-3833567  
Fax 0251-382507  
[www.ms-seniorenservice.de](http://www.ms-seniorenservice.de)  
[info@ms-seniorenservice.de](mailto:info@ms-seniorenservice.de)

### Anzeigen und Vertrieb:

Johannes Gorschlüter

### Redaktion:

Jürgen Rahner (V.i.S.d.P.),  
Johannes Gorschlüter

### Druck:

Druckerei Weidenstrass  
Konstantinstraße 298  
41238 Mönchengladbach

### Erscheinungsweise:

alle 4 Monate

Auflage: 15.000 Exemplare

Fotos: Fotolia, Promedica Plus

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

# Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen

## Voraussetzungen und Höhe der Leistungen

Dementiell erkrankte Menschen, die pflegebedürftig sind, müssen verstärkt beaufsichtigt werden. Dafür können zusätzliche Betreuungsleistungen beantragt werden. Je nach Betreuungsaufwand sind das 104 € (Grundbetrag) bzw. 208 € monatlich (erhöhter Betrag). Der Anspruch auf diese zusätzlichen Leistungen wird im Rahmen der MDK-Begutachtung ermittelt.

Die Leistungen können von allen Pflegebedürftigen der Pflegestufe I bis III beansprucht werden. Wenn kein erheblicher Betreuungsbedarf besteht, kann die Pflegekasse für die in Anspruch genommenen Leistungen bis zu 104 € monatlich, bzw. 1.248 € jährlich für Pflegebedürftige in den Pflegestufe I bis III erstatten.

Diese Leistung kann (Pflegestufe 0) auch ohne eine Einordnung in eine Pflegestufe gezahlt werden, wenn der erhöhte Betreuungsbedarf durch den MDK festgestellt wurde.

In leichteren Fällen können somit bis zu 1.248 € pro Jahr für diese Leistungen bezahlt werden, in schwereren sogar bis zu 2.496 €. Die Kosten für die erforderlichen Maßnahmen werden nach Vorlage der Rechnungen

für die anerkannten Betreuungsangebote von der Pflegekasse erstattet. Der Betrag ist jedoch für bestimmte Betreuungsangebote zweckgebunden.

## Was sind zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen?

Über das Budget der zusätzlichen Betreuungsleistungen können folgende Angebote genutzt werden:

- Niedrigschwellige Betreuungsleistungen (das sind Angebote hierzulande speziell anerkannten Dienstleistern) und niedrigschwellige Entlastungsleistungen (insbesondere Serviceangebote für haushaltsnahe Dienstleistungen, Alltags- und Pflegebegleiter)
- Aufstocken der Regelleistungen in der Kurzzeitpflege oder Teilstationären Pflege oder Erstattung von Eigenanteilen im Rahmen der Kurzzeitpflege oder teilstationären Pflege
- Besondere Leistungen der allgemeinen Anleitung und Betreuung oder Angebote der hauswirtschaftlichen Versorgung von ambulanten Vertragspflegediensten (keine Leistungen der Grundpflege)

Darüber, welche Leistungserbringer konkret und mit wel-

chen Angeboten verfügbar sind, informieren die Pflegekassen und Pflegestützpunkte.

Restbeträge aus dem Budget der zusätzlichen Betreuungsleistungen, die am Ende eines Kalenderjahres noch nicht verbraucht sind, können in das Folgejahr übertragen werden und noch bis zum 30. Juni genutzt werden. Lassen Sie daher Ihre Leistungen nicht verfallen. Die Pflegekasse gibt Auskunft darüber, welche Ansprüche konkret verfügbar sind.

## Verwendung des Pflegesachleistungsbetrages für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote

Pflegebedürftige der Pflegestufen I bis III sowie Anspruchsberechtigte in der Pflegestufe 0 können zudem bis zu 40 % des Pflegesachleistungsbetrages für anerkannte niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen nutzen, soweit für die entsprechenden Leistungsbeträge keine ambulanten Pflegesachleistungen bezogen wurden.

## Unser Tipp:

Lassen Sie sich von der Pflegekasse oder einem Pflegestützpunkt (siehe Seite 15) beraten. Dies ist wichtig, um die jeweiligen Auswirkungen auf die Höhe des Pflegegeldes zu kennen.

# Demenz: So können Sie gezielt unterstützen

Von Martina Lüth

## Das harmonische Zusammenspiel von Musik und Bewegung und dementiell betroffenen Menschen

In weit verbreiteten künstlerischen und kulturellen Kreisen werden Musik und Singen als die eigentliche Muttersprache angesehen. Sie ist die natürlichste und einfachste Art und Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können - mit all unseren Sinnen, Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.

Das Singen ist der „innere Tanz unseres Atems“. Es kann, äußerte der Jahrhundertgeiger und große Humanist Yehudi Menuhin, „den menschlichen Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und den Rhythmus des Lebens lehren“.

Singen ist die Sprache der Menschen - unabhängig von kultureller Herkunft, Nationalität, Kultur, Alter und Geschlecht.

In meinem Arbeitsalltag mit demenziell betroffenen Menschen biete ich zwei musikalische Varianten an: Die Sitztanz-Gymnastik und den Rollator-Tanz. Wenn wir „sitzend durch Leben tanzen“, setze ich bestimmte Acces-

soires ein: Klangstäbe, Schüttelleier in unterschiedlichen Farben und Klängen, Löffel und Rasseln, kleine Trommeln, Tücher und Luftballons. Hierbei darf keinesfalls die Musik fehlen. Häufig äußern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigene Musikwünsche. In den Abschlussrunden am Ende einer Betreuungsstunde können aufgekommene Erinnerungen oder das momentane Lebensgefühl einen angemessenen Platz einnehmen.

Ziel ist es, die ältere Generation nicht nur an ihre verwurzelten

und fest verankerten Erinnerungen früherer Zeiten heranzuführen, sondern sie auch zur Bewegung zu animieren. Denn das eine bedingt das andere - Musik und Tanzen verbindet.

Es trainiert Herz und Kreislauf und unser Sozialgefüge. Die Koordination wird angeregt und die Konzentration wird auf spielerische Art und Weise und in kleinen Etappen mobilisiert. Es macht zudem große Freude und schult das Gedächtnis.

Beim Rollator-Tanz gibt es (so empfinden es hauptsächlich die Damen) einen wunderschönen Ausgangspunkt. Sie sagen Dinge wie „... mir tritt keiner auf meine

„Musik ist die schönste und zugleich die einzige Sprache, die überall auf dieser Welt verstanden wird.“

Johann Wolfgang von Goethe



Martina Lüth, Demenzbegleiterin  
Laurentiusstr. 9, 48703 Stadtlohn  
Tel. 0 25 63 - 217 98 81  
Mobil 01 72 - 279 16 19

info@lueth-dienstleistungen.de  
www.lueth-dienstleistungen.de

Füße ...“ und „... es gibt keine Widerworte“. Das gefällt vor allem den älteren Damen sehr. Die Herren halten sie eher bedeckt. Auch der Rollator wird auf Vordermann gebracht und meistens auch schön geschmückt.

Für die alten Menschen in der Tanzrunde sind diese Treffen, auch „Tanztee“ genannt, weit mehr als nur reine Beschäftigungstherapie.

Der Tanztee erinnert an frühere, oftmals sehr schöne Zeiten. Seniorinnen und Senioren können einen (längeren) Augenblick aus dem „Hier und Jetzt“ entfliehen.

Zudem belegen wissenschaftliche Studien: Balance halten und Schrittfolgen merken trainieren den Kopf weit besser als Kreuzworträtsel lösen.

# Stress und Kummer beschleunigen Alzheimer

Kummer, Sorgen und Stress könnten ein wesentlicher Faktor für die Ausbildung von Alzheimer-Symptomen sein. Das berichten argentinische Mediziner auf der 22. Jahrestagung der Europäischen Neurologischen Gesellschaft in Prag. Laut ihrer Studie begünstigen Schicksalsschläge im Alter – familiäre Todesfälle, finanzielle Sorgen oder Unfälle etwa – bei manchen den Beginn einer Demenz.

Experten bezeichnen Morbus Alzheimer in Europa bereits als „Pandemie“: Litten 2000 noch 4,7 Mio. Menschen an der Vergesslichkeits-Krankheit, werden 2030 bereits acht Millionen und 2050 sogar zwölf Millionen Europäer betroffen sein, sagen Schätzungen. Als Risikofaktoren kennt man bereits das fortgeschrittene Alter, Bluthochdruck, Diabetes sowie der körperlich und geistig inaktive Lebensstil, wengleich der eigentliche Krankheitsauslöser noch unbekannt ist. „Neben den biologischen Umständen bestimmen auch Umweltfaktoren, ob und wann die Krankheit ausbricht“, so der argentinische Forscher Edgardo Reich im Interview.

## Todesfälle und Pensionschock

In seiner Studie ist Reich dem möglichen Zusammenhang zwischen emotional herausfordernden Ereignissen und Mor-

bus Alzheimer näher auf den Grund gegangen. Er befragte 107 Patienten, bei denen zwei bis drei Jahre zuvor eine leichte bis mittlere Alzheimer-Demenz diagnostiziert worden war, nach belastenden Vorkommnissen in den drei Jahren vor der Diagnose. Auch ihre Angehörigen und Pflegenden wurden eingebunden, sowie zum Vergleich eine ebenso große Kontrollgruppe, die sich in Lebensalter (durchschnittlich 72 Jahre), Geschlecht und Bildung kaum unterscheiden, aber noch gesund war.

Tatsächlich hatten drei von vier Alzheimer-Patienten (73 Prozent) kurz vor dem Ausbruch ihrer Krankheit schwere seelische Belastungen zu verkraften, während dies in der Kontrollgruppe nur bei jedem Vierten (24 Prozent) der Fall war.

Bei diesen Vorkommnissen handelte es sich vor allem um den Verlust des Partners oder eines Kindes, um Autounfälle mit seelischen Verletzungen oder Raubüberfälle, jedoch auch um Geldsorgen, den „Pensionschock“, migrationsbedingte Anpassungen oder eine schwere Erkrankung eines Familienmitgliedes.

## Seele nicht außer Acht lassen

Die Beweise verdichten sich, dass Stress den krankhaften Gehirnabbau vorantreibt, sagt

Reich. „Wir vermuten, dass dies über Veränderungen im Hypothalamus geschieht, einer sowohl am Gedächtnis als auch an Emotionen beteiligten Gehirnregion.“ Bestätigt sich das Ergebnis in größeren Forschungen, sei dies ein Hinweis für die Bedeutung der seelischen Gesundheit im Alter. Panik sei jedoch fehl am Platz.

„Jeder erlebt Schicksalsschläge und Verluste, doch bei weitem nicht jeder entwickelt eine Demenz. Wer genetisch ein erhöhtes Risiko hat, sollte jedoch bei hohen Belastungen im Alter regelmäßig den Arzt aufsuchen.“

Auch Forscher des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie berichteten im „Journal of Neuroscience“, dass psychischer Stress einer der Faktoren ist, die zu Alzheimer führen können. „Wer es schafft, hohen Dauerstress im Alltag zu reduzieren, ist besser vor Depression geschützt. Möglicherweise gilt das jedoch auch für langfristige Schäden wie etwa Alzheimer“, betont Studienleiter Prof. Dr. Osborne Almeida.

Die Forscher setzten Ratten einen Monat lang täglich in überbesetzte Käfige oder auf vibrierende Plattformen, was bei den Tieren Stress auslöste. Gleichzeitig beobachteten sie den Hip-

pocampus – eine für Lern- und Gedächtnis zuständige Gehirnregion – sowie die präfrontale Hirnrinde, die höhere geistige Fähigkeiten ermöglicht. Was sie hier vorfanden, entsprach den Alzheimer-Anfangsveränderungen:

In beiden Regionen traten phosphorierte Tau-Proteine auf. Tatsächlich konnte auch gezeigt werden, dass die Tiere vergesslicher wurden.

Schon in einer früheren Studie hatten die Forscher gezeigt, dass Stresshormone auch die Bildung des Beta-Amyloid-Protein beschleunigen. Dieser Hauptverdächtige für die Krankheit bildet ebenfalls toxische Ablagerungen in den Nervenzel-



fotolia 80482297 · Urheber: Gabriele Rohde

len und führt somit zum Gedächtnisverlust. Nun wurde ein zweiter Mechanismus entdeckt, der zu Impulsen der Alzheimer-Entstehung beitragen dürfte.

In jedem Fall wird sich eine Stresslinderung günstig auf den Krankheitsverlauf auswirken, meint der Forscher.

*Johannes Pernsteiner*

## Deutsche sind bei der Pflegequalität verunsichert

Viele Bürger sind verunsichert, ob wirklich alle Menschen in deutschen Pflegeeinrichtungen qualitativ gut versorgt werden. Dies geht aus einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) hervor. Demnach glauben über zwei Drittel der Befragten (70 Prozent), dass die Pflegequalität von Einrichtung zu Einrichtung stark variiert. Von denjenigen, die vermuten, dass häufig erhebliche Mängel in der Qualität professioneller Pflegeangebote vorkommen, macht die große Mehrheit (71 Prozent) fehlendes Personal und daraus resultierende Arbeits-

überlastung als Hauptursache für Missstände verantwortlich. Den mit Abstand größten Verbesserungsbedarf schätzen die Befragten im Bereich der persönlichen Zuwendung und Kommunikation, für die aus ihrer Sicht mehr Zeit zur Verfügung stehen sollte.

Mehr als vier Fünftel (85 Prozent) von ihnen halten dies für wichtig. Wenn es um den Patientenschutz von Pflegebedürftigen geht, geben die meisten Befragten Medikamentensicherheit (74 Prozent), Hygiene (63 Prozent) und Schmerzmanagement (53 Prozent) als die wichtigsten

Aspekte an. Die Einschätzung von stark unterschiedlichen Versorgungsqualitäten mag dazu beitragen, dass es für 96% der Deutschen äußerst wichtig ist, im Bedarfsfall verlässliche Informationen über die Qualität von professionellen Pflegeangeboten zu bekommen. Trotzdem würden sich derzeit offenbar nur sehr wenige Befragte bei der Auswahl einer ambulanten oder stationären Einrichtung gerne auf offizielle Bewertungen (5 Prozent) stützen wollen.

Also auch nicht auf die sogenannten Pflegenoten, die eingeführt wurden, um Verbrauchern bei der Beurteilung der Pflegequalität verlässlich zu helfen.

Weitere Informationen:  
[www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Rund-um-Betreuung und Pflege zu Hause mit zuverlässigen Kräften

in Deutschland werden nach Angaben des Familienministeriums derzeit 2,6 Millionen Menschen zu Hause gepflegt - zwei Drittel davon ausschließlich durch Angehörige.

Das stellt für alle Beteiligten eine ganz besondere Belastung dar und die pflegenden Angehörigen kommen schnell an die Grenzen ihrer physischen und psychischen Belastung.

Wird ein älterer Mensch hilfe- oder pflegebedürftig, stehen er und seine Angehörigen vor weitreichenden Entscheidungen: Muss der Pflegebedürftige wirklich ins Altenheim oder in eine Einrichtung für Betreutes Wohnen?

## Oder gibt es eine menschliche und sichere Alternative?

Vermittlungs-Agenturen der 24-Stundenbetreuung haben es sich zur Aufgabe gemacht, älteren Menschen ein würdiges und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen und gleichzeitig die hohen Kosten für ein Altenheim zu vermeiden – durch professionelle 24-Stunden-Betreuung zuhause. Osteuropäischen Betreuungs- und Pflegekräfte un-

terstützen Hilfe- und Pflegebedürftige in der Hauswirtschaft, bei alltäglichen Aktivitäten, bei der Körperpflege, bei der Ernährung und hinsichtlich ihrer Mobilität.

## Auf diese Weise lässt sich für viele Menschen der Weg ins Altenheim vermeiden!

Damit diese Alternative für Senioren und ihre Angehörigen auch wirklich menschlich, professionell und sicher funktioniert, sollten Sie auf folgende Dinge achten.

Persönliche Beratung und individuelle Vermittlung. Engagierte Berater vor Ort ermitteln gemeinsam mit Ihnen Ihren individuellen Bedarf für Betreuung und Pflege und schlagen Ihnen Betreuungskräfte aus Polen oder anderen osteuropäischen Ländern vor, die den Anforderungen des hilfebedürftigen Menschen ideal entsprechen.

## Professionelle und zertifizierte Qualität

Neben fachlichen Kriterien sollten Sie auch größten Wert auf charakterliche Eigenschaften wie Engagement, Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit legen.

## Legalität und Rechtssicherheit

Viele Angebote im Bereich 24h-Betreuung und Pflege zuhause sind rechtlich unsicher und schwer zu durchschauen. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, dass die Betreuungskräfte legal beschäftigt sind, den Mindestlohn bekommen und im Rahmen des europäischen Dienstleistungsrechts arbeiten.

Auf diese Weise stellen sie sicher, dass die Alternative zu Betreutem Wohnen, Pflege- oder Altenheim wirklich fachgerecht, menschlich und rechtlich sicher zu gestalten.

## Die Leistungen

Betreuungskräfte aus Polen bzw. Osteuropa unterstützen den Hilfebedürftigen rund um die Uhr im kompletten Alltagsleben.

Sie fungieren dabei nicht nur als Haushaltshilfen, sondern kümmern sich auch um die Körperhygiene, um die Mobilität und um eine gesunde Ernährung.

Die medizinische Behandlungspflege wird jedoch ausschließlich durch die örtlich zugelassenen Pflegedienste erbracht.



## Immer an Ihrer Seite: Herzlich. Kompetent. Engagiert.

Fürsorgliche Pflege  
und Betreuung im  
eigenen Zuhause.



Jeder Mensch hat das Recht, seinen Lebensabend in den eigenen vier Wänden und in seiner lieb gewonnenen Umgebung zu verbringen. Wir geben den Senioren diese Möglichkeit und unterstützen sie mit zuverlässigen, osteuropäischen Betreuungskräften.



**Beratung und Information:  
Telefon 02 51 / 89 98 889**



### **PROMEDICA PLUS Münster**

Johannes Gorschlüter

Piusallee 194 · 48147 Münster

[muenster@promedicaplus.de](mailto:muenster@promedicaplus.de)

[www.promedicaplus.de/muenster](http://www.promedicaplus.de/muenster)

# Ernährung im Alter

## Worauf sollte man achten?

Der häufigste Wunsch zu Neujahr ist Gesundheit im kommenden Jahr. Doch gerade die Menschen, die diesen Wunsch äußern, sind häufig über- oder untergewichtig, essen falsch und bewegen sich nur selten. Doch möchte jeder bei bester Gesundheit ein hohes Lebensalter erreichen. Dass dabei Essen das wichtigste „Medikament“ ist, unterschätzen viele. Übergewicht, Untergewicht und einseitige Ernährung verkürzen Lebenszeit und mindern Lebensqualität.

Eine ausgewogene Ernährung in jeder Hinsicht ist deshalb empfehlenswert. Und auch für ältere Menschen gilt: **Deutschland ist kein Vitaminmangelland!** Viele der im Handel angebotenen Vitaminpräparate sind bei ausreichender und abwechslungsreicher Ernährung bestenfalls unnützlich, schlimmstenfalls sogar gefährlich. Das einzige Vitamin, das man im Alter häufiger ergänzen sollte, ist Vitamin D. Vitamin D findet sich hauptsächlich in Hering, Lachs, Makrele, Lebertran, Pilzen, Butter, Margarine und Eiern (2-3 Stück/Woche empfohlen); die zusätzliche Einnahme von 800 i.E. = 20 Mikrogramm täglich ist zu empfehlen.

Vitamin B12, Folsäure und Eisen werden im Alter oft schlechter aufgenommen. Eine zusätzliche Einnahme sollte hier aber vom Hausarzt verordnet werden. **Bei Alkohol gilt:** Kleine Mengen



*Dr. Engelbert Zilles berät seine Patienten auch über die richtige Ernährung.*

erscheinen unbedenklich (das abendliche Glas Rotwein). Es ist jedoch empfehlenswert, zwei abstinente Tage in der Woche einzuhalten. Größere Mengen Alkohol sind bei älteren Menschen problematischer als bei jüngeren. **Bei vielen hochbetagten Senioren ist nicht mehr das Übergewicht, sondern die Mangelernährung das Hauptproblem.** Hier sollten Maßnahmen wie Anreicherung der Mahlzeiten mit Energieträgern wie Maltodextrin, Eiweißkonzentrat oder Sirup zum Einsatz kommen. Eine höhere Nahrungsmenge kann auch durch mehrere Zwischenmahlzeiten mit Frucht- oder Müsliriegeln sowie Smoothies erreicht werden.

*Dr. med. Engelbert Zilles  
Leitender Arzt des  
Netzwerks Altersmedizin*

### Wichtige Empfehlungen zur Ernährung im Alter:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – „Nimm 5 am Tag“
4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier nur in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit (mindestens 1,5 Liter pro Tag)
8. Essen schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

# Buchtipp

Wir wissen heute: Unbegründete Ängste, diffuse Einsamkeitsgefühle, übermäßiger Leistungsdruck von Menschen heute können in einem ursächlichen Zusammenhang mit den Kriegserlebnissen der Eltern und Großeltern stehen. Wie das Kriegserbe in der eigenen Seele erkannt und die Traumaweitergabe unterbrochen wird, zeigt der erste Ratgeber zum Thema.

Es ist heute kaum vorstellbar, dass vor gerade einmal 70 Jahren Krieg, Not und Gewalt den Alltag in Europa bestimmten. Wenn auch die letzten Spuren des Kriegs in unseren Städten und Landschaften schon lange beseitigt sind, in den Psychen der Menschen leben die Kriegserfahrungen der Großeltern und Eltern fort. Meist unerkannt. Das Phänomen wird seit einigen Jahren unter dem Begriff der

transgenerationalen Weitergabe von Kriegstraumata diskutiert. Jetzt erscheint der erste Ratgeber zum Thema.

»Krieg in der Seele« der beiden erfahrenen Therapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer zeigt, woran man die Weitergabe von Kriegstraumata bei sich erkennt und wie man ihnen – auch im Gespräch mit Eltern, Großeltern oder Bekannten – am besten begegnet. Dafür schlägt das Buch ein Vorgehen in drei Schritten vor: erstens erkennen, dass dieses oder jenes Problem nicht originär mit der eigenen Person zu tun hat, sondern vererbt wurde, zweitens das Irritierende an den Eltern und Großeltern besser verstehen lernen und drittens, unterstützt durch eine Fülle von Übungen, den »Schritt beiseite« aus der Weitergabe von Kriegstraumata wagen.

»Wir knüpfen dort an, wo die anderen Kriegskinder- und Kriegsenkel-Bücher aufhören: bei



Udo Baer und Gabriele Frick-Baer:  
*Kriegs-Erbe in der Seele. Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft.*  
Beltz Verlag. Weinheim 2015. 189 Seiten.  
16.95 Euro. ISBN 978-3-407-85740-8

dem, was hilft. Denn die Kette der Traumaweitergabe muss unterbrochen werden, damit nicht auch noch unsere Kindeskinde unter den Kriegsfolgen leiden müssen.« (Dr. phil. Udo Baer, und Dr. phil. Gabriele Frick)

## HAUSNOTRUF – für meine Sicherheit



### Sicherheit für **Zuhause**:

- problemlose Bedienung
- mühelose Installation
- höchste Zuverlässigkeit



- ✓ Rund um die Uhr für Sie da
- ✓ individuelle Beratung
- ✓ kostenloser Telefonservice

Sicherheit und  
Fürsorge  
rund um die Uhr  
per **Knopfdruck**



### Sicherheit für **Unterwegs**:

- jederzeit und von überall Hilfe anfordern
- auf Wunsch mit Ortung

# Barrierefrei wohnen

## Finanzierung der Maßnahmen zur Verbesserung

**Barrierefrei wohnen bedeutet, dass Räume, Terrassen oder Balkone sowie Alltagsgegenstände bequem erreichbar, begehbar, nutzbar und zugänglich sind.**

Insbesondere für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, wie z.B. einer Gehbehinderung sind barrierefreie Wohnräume wichtig. Die Raumgestaltung stellt das jedoch nicht selten vor eine Herausforderung.

Das barrierefreie Wohnen dient der Wahrung der Selbstständigkeit gepaart mit Bequemlichkeit und hohem Komfort. Wichtig ist daher, dass Räume nicht zu klein, verwinkelt oder zu eng sind.

Nur so kann gewährleistet werden, dass man barrierefrei wohnen kann und beispielsweise ein Rollstuhl ausreichend Bewegungsfreiheit hat. Zumeist lässt sich schon mit einem Lift leicht Abhilfe schaffen, wenn sich die Wohnung nicht im Erdgeschoss befindet.

Dabei muss dieser ausreichend Platz für einen Rollstuhl oder eine Gehhilfe bieten. Kleinere Stufen vor der Haustür lassen sich dagegen mit Rampen überbrücken. Um im eigenen Wohnhaus barrierefrei wohnen zu können, sind Sessellifts, die von

einem Stockwerk zum nächsten führen, ebenfalls eine gute Lösung.

Barrierefrei wohnen heißt aber auch, sich entsprechend einzurichten – die Zimmer sollten nicht zu vollgestellt, und Alltagsgegenstände gut erreichbar sein. Ebenso gehören ebenerdige Duschkabinen zu barrierefreiem Wohnen, erleichtern sie doch den Einstieg.

Entsprechende Haltegriffe oder Sitze, die zusätzliche Sicherheit geben, können schnell und einfach nachgerüstet werden. Erfordert es ein Rollstuhl von vornherein, dass man barrierefrei wohnen muss, sollte das Badezimmer so viel Platz bieten, dass man sich leicht aus einem Rollstuhl herausheben und gut auf die Toilette oder den Badewannenrand setzen kann. Handtuchhalter sollten dann in entsprechender Höhe angebracht werden.

Auch die Küche lässt sich entsprechend gestalten, um das Kochen und Backen möglichst einfach zu machen.

Hier sollte man darauf achten, dass sämtliche Küchengeräte leicht zu bedienen und zu erreichen sind. Viele Hersteller greifen heute schon das Thema

„barrierefrei wohnen“ auf und fertigen ihre Küchen dementsprechend. Voll ausziehbare Küchenfronten und tief angebrachte Küchenoberflächen bieten dabei nicht nur Luxus, sondern sind wichtiges Kaufkriterium für denjenigen, der barrierefrei wohnen will.

Im technischen Bereich sind schnurlose Telefone oder Laptops mit WLAN-Anschluss ideale Hilfen. Mit ihnen liegt kein störendes Kabel im Weg. Sind Kabel jedoch unvermeidlich, lassen sie sich gut in Kabelschächten verstecken. So gibt es fast für jedes Problem eine Lösung, um im ganzen Haus barrierefrei wohnen zu können.

Im Rahmen der Gebäudesystemtechnik können beispielsweise Jalousien, Markisen- oder Rollladenantriebe nachgerüstet werden, Alarm- und Störmeldesysteme mit Notruf eingebaut oder Gegensprechanlagen und Kommunikationsanlagen angeschlossen und miteinander vernetzt werden.

Bewegungs- und Präsenzmelder vermeiden das Suchen nach dem Lichtschalter im Dunkeln und damit das Risiko eines Sturzes. Wichtig ist es außerdem, eine ausreichende Anzahl von barrierefreien Steckdosen zu schaffen.

Diese sollten hoch genug angebracht werden, damit diese auch noch erreicht werden können, wenn das Bücken schwerer fällt oder man an einen Rollstuhl gebunden ist.

Hier hat sich bei Schaltern eine Höhe von 85 Zentimetern und bei Steckdosen 40 Zentimeter Abstand zum Boden bewährt. Auf alle Bedürfnisse gleichzeitig einzugehen, bedeutet hohen Aufwand und hohe Kosten – und wird sich auch nicht immer umsetzen lassen.

### Kosten und Finanzierung

Die Liste der Maßnahmen, die ergriffen werden kann, um das Wohnen in den eigenen vier Wänden im Alter komfortabler zu gestalten, scheint zunächst

endlos und die Kosten für die Umsetzung immens. Doch kann die Finanzierung der Umbaumaßnahmen aus verschiedenen Förderquellen unterstützt werden. Beispielsweise kann die Pflegekasse auf Antrag bis zu 4.000 Euro als Zuschuss zahlen, wenn die Umbaumaßnahmen dazu dienen, die häusliche Pflege zu ermöglichen oder – gerade auch für die Pflegepersonen – erheblich zu erleichtern oder eine möglichst selbständige Lebensführung des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen wieder herzustellen.

Ein Zuschuss zur Wohnungsanpassung kann auch ein zweites Mal gewährt werden, wenn die Pflegesituation sich so gravierend verändert hat, dass erneute

Maßnahmen nötig werden. Auch die KfW-Bank fördert Modernisierungsmaßnahmen, mit denen Barrieren reduziert und Wohnkomfort erhöht werden.

Dazu gehören z.B. Wege zu Gebäuden und Wohnumfeldmaßnahmen, Eingangsbereich und Wohnungszugang, Überwindung von Treppen und Stufen, Umgestaltung der Raumaufteilung und Schwellenabbau sowie Badumbau. Einzelmaßnahmen können hier mit bis zu 10% der förderfähigen Kosten (max. 5.000 Euro pro Wohneinheit) bezuschusst werden.

*Corina Viohl, Senioren- und  
Pflegemagazin „LebensWerte“  
für den Landkreis Göttingen*



## Sie möchten auf unseren Serviceseiten im nächsten Magazin werben?

10  
Euro

**Beispiel 1:**  
Firmeneintrag (Text  
max. 5 Zeilen/24 mm)

**Hörstudio Fauska & Trunt**  
Münsterstraße 11-13  
48341 Altenberge  
Telefon 0 25 05/94 84 827  
www.hoerstudio-muensterland.de

**Kontakt:** Seniorenservice Münster  
Johannes Gorschlüter,  
Piusallee 194, 48147 Münster, Tel. 0251-3833567, Fax 0251-382507,  
www.ms-seniorenservice.de, info@ms-seniorenservice.de

Zur Aufnahme in unsere Serviceseiten senden Sie uns bitte Ihre Daten per E-Mail oder Fax. **Firmeneintrag mit Logo: PDF Dokument in der Größe 57 mm x 60 mm.**

29  
Euro

**Beispiel 2:**  
Firmeneintrag mit  
Hervorhebung

**Hörstudio  
Fauska & Trunt**  
**Hörgeräteakustiker-Meister**  
Münsterstraße 11-13  
48341 Altenberge  
Telefon 0 25 05/94 84 827  
www.hoerstudio-muensterland.de

49  
Euro

**Beispiel 3:**  
Firmeneintrag  
mit Logo

**HÖRSTUDIO**  
Hörgeräteakustiker-Meister  
**Fauska & Trunt**  
Münsterstraße 11-13  
48341 Altenberge  
Telefon 0 25 05/9484827  
info@hoerstudio-muensterland.de  
www.hoerstudio-muensterland.de  
*Gegenüber dem Kiepenkerl*

Firma

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail

# Soziale Absicherung für pflegende Angehörige

## Wann gelten pflegende Angehörige als Pflegeperson?

Wenn Sie sich mindestens 14 Stunden pro Woche um einen oder mehrere Angehörige kümmern und diese unentgeltlich pflegen, sind Sie eine Pflegeperson im Sinne der Pflegeversicherung.

Die Zeit für den Pflegeaufwand kann addiert werden, wenn Sie mehrere Personen versorgen.

## Rentenanspruch von Pflegepersonen

Als Pflegeperson dürfen Sie nicht mehr als 30 Stunden pro Woche in Ihrem eigentlichen Beruf arbeiten, um Rentenbeiträge der Pflegeversicherung zu bekommen. Diese Beiträge erhalten Sie jedoch nicht, wenn Sie bereits Vollrentner sind.

Die Höhe berechnet sich nach dem Umfang Ihrer Pflegetätigkeit und der Pflegestufe des Pflegebedürftigen. Je mehr Zeit Sie für die Versorgung Ihres Angehörigen benötigen und je höher die Pflegestufe, desto höher sind auch die Rentenbeiträge zu Ihrer Absicherung.

## Anspruch auf Unfallversicherung

Bei allen Tätigkeiten, die mit der Pflege Ihres oder Ihrer Angehörigen zu tun haben, sind Sie

zudem gegen Unfälle versichert. Dies gilt sowohl für Verletzungen, die Sie sich im Haus zufügen, als auch für Unfälle, die Ihnen zustoßen könnten, während Sie mit Ihrem Angehörigen unterwegs zum Arzt sind oder ihn bei einem Spaziergang begleiten.

## Anspruch auf Arbeitslosenversicherung

Während einer Pflegetätigkeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, sich freiwillig gegen Arbeitslosigkeit versichern zu lassen.

Der Anspruch besteht jedoch nur, wenn Sie zuvor innerhalb von zwei Jahren mindestens zwölf Monate lang Beiträge zur Arbeitslosenversicherung gezahlt, Arbeitslosengeld bezogen haben oder aufgrund einer Arbeitsbeschaffungsmaßnahme versichert waren und nicht anderweitig versichert sind. Neben der Pflegetätigkeit dürfen Sie einer geringfügigen Beschäftigung nachgehen.

## Anspruch auf Krankenversicherung

Während Ihrer Tätigkeit als Pflegeperson werden auf Antrag außerdem Anteile zur Ihrer Krankenversicherung und Ihrer eigenen Pflegeversicherung von der Pflegekasse des Pflegebedürftigen übernommen.



Die Höhe der Zuschüsse hängen ebenfalls vom Umfang der Pflege und der Pflegestufe Ihres Angehörigen ab.

## Sonstige Unterstützungen der Pflegeversicherung

Um Ihre Gesundheit zu erhalten oder Sie bei Erkrankungen zu entlasten, bezahlt die Pflegeversicherung eine Ersatzpflege, wenn Sie selbst für einen begrenzten Zeitraum ausfallen.

Mit der sogenannten Verhinderungspflege wird die Pflege Ihres Angehörigen zu Hause weitergeführt, z. B. durch einen ambulanten Pflegedienst.

Ist eine Pflege während Ihrer Krankheit, Kur oder Ihres Urlaubs daheim nicht möglich, kann Ihr Angehöriger auch in einer Kurzzeitpflege-Einrichtung versorgt werden.

# Bereit für die Pflege eines Angehörigen?

**Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig, möchte es zu Hause versorgt werden.**

Je nach Einschränkung kann die Pflegesituation jedoch eine große Herausforderung darstellen. Nicht jeder fühlt sich in der Lage, dem Angehörigen bei der Körperpflege zu helfen und nach dem Stuhlgang den Intimbereich zu säubern. Viele Kinder übernehmen die Pflege ihrer Eltern aus Pflichtgefühl, obwohl dies eine Mehrfachbelastung für sie bedeutet. Bevor Sie sich aus Liebe zum Partner oder zum Elternteil für die Pflege entscheiden, sollten Sie darübernachdenken, wie belastbar Sie sind.

**Eine Pflegesituation verändert die Beziehung**

Egal wie gut Sie sich mit Ihrem Angehörigen verstehen: Eine Pflegesituation erfordert eine ganz andere Form der Nähe. Die Eltern-Kind-Beziehung kehrt sich plötzlich um, da Sie sich als Kind nun um Ihre Eltern kümmern. In der Partnerschaft ändern sich die Rollen ebenfalls, wenn der Partner die Pflege übernimmt.

Diese Neubestimmung kann beim Pflegebedürftigen zur Ablehnung Ihrer Person führen. Ihnen würde wiederum die entsprechende Würdigung Ihrer Arbeit fehlen, was die Beziehung zusätzlich belasten könnte.

**Chancen und Risiken der Pflege zu Hause**

Andererseits hat die Pflege zu Hause Vorteile für alle Beteiligten. Sie können weiterhin zusammen leben und sich jederzeit austauschen.

Als Pflegebedürftiger fühlt man sich in den eigenen vier Wänden geborgener als in einem Pflegeheim und die Selbstständigkeit kann leichter trainiert werden. Problematisch wird die Pflegesituation jedoch, wenn Sie sich als Pflegenden überfordern.

## Pflegestützpunkte in Münster und im Münsterland

Im Informationsbüro Pflege  
Sozialamt der Stadt Münster  
Gasselstiege 13  
48159 Münster  
Tel. 0251-4925050

Im Hause der AOK  
Königsstraße 18/20  
48143 Münster  
Tel. 0251-595700

Im Gesundheitsamt des Kreises  
Steinfurt  
Münsterstraße 55  
48431 Rheine  
Tel. 05971-16131198

Im Hause der AOK Steinfurt  
Alexander-König-Straße 17  
48565 Steinfurt  
Tel. 02551-16299

Im Hause der Knappschaft  
Weberstraße 74-104  
49477 Ibbenbüren  
Tel. 05451-443711



Orthopädietechnik, Rehathechnik,  
Sanitätshaus, Kinderreha

Den Menschen  
im Blick.



WOI R. Kellner GmbH & Co. KG  
Robert-Bosch-Str. 1 | 48153 Münster (gegenüber Media Markt)  
Telefon 0251 979 15 - 0 | info@woi-kellner.de | www.woi-kellner.de

## FAMILIE & DAHEIM

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen

Wenn Sie das erste Mal bestellen erhalten Sie das erste Menü zum Probierpreis von 4,50 €.  
\* Gilt nur für Meyer Menü Neukunden!



Gültig bis zum 31.08.2016  
**4,50 €**  
Probierpreis\*



*Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen*

Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**

# TILL WEBER

**Armbanduhren • Schmuck • Gold • Silber • Münzen**

**Ankauf**



**Auch Altgold und Zahngold!**

**Auch Versilbertes in 90er & 100er**

**www.ich-kaufe-gold.de**



◀ iPhone/iPad APP

**www.ich-kaufe-silber.de**

*Seriös & kompetent*

*seit über 25 Jahren*

**Till Weber, Königsstraße 15, 48143 Münster, Tel.: 0251-56042**