



Foto: Monkey Business Images, AdobeStock

Plötzlich Pflegefall

SOZIALES: Was Angehörige beachten sollten und wo es Hilfe gibt

Oft geht es schnell: Ein Oberschenkelhalsbruch, ein Unfall oder eine Krankheit führen dazu, dass ein Mensch sofort Hilfe im Alltag benötigt, gar in einem Pflegeheim betreut werden muss. Das kann auch jungen Menschen passieren. Hilfe von Angehörigen bei der Organisation ist da unbezahlbar. Aber wie geht man vor, um schnelle Unterstützung zu erhalten? Das wissen die Pflegeexperten der Versicherungsgruppe Debeka.



Hilfe von Angehörigen ist im Pflegefall unbezahlbar. Eine Pflegezusatzversicherung schafft finanzielle Freiräume für verschiedene Eventualitäten. Foto: Debeka/AdobeStock

Nicht selten geht es direkt aus dem Krankenhaus in die Pflegebedürftigkeit. Dort ist meist der Sozialdienst eine erste Anlaufstelle für Fragen. Auf jeden Fall sollte man möglichst schnell Kontakt mit der zuständigen Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung aufnehmen, um einen Antrag auf Leistungen zu stellen. Diese vermitteln innerhalb von zwei Wochen eine Pflegeberatung. Bei der privaten Pflegeversicherung erfolgt die Beratung über compass (im Internet unter www.compass-pflegeberatung.de). In vielen Fällen sind die Betroffenen selbst überfordert und Angehörige müssen bei der Organisation helfen.

Begutachtungstermin vorbereiten. Im Auftrag des Pflegeversicherers prüft in der Regel der Medizinische Dienst in einem persönlichen Termin den Umfang der Pflegebedürftigkeit. Es ist ratsam, sich auf diesen Termin vorher gut vor-

zubereiten, denn dabei stellt ein Gutachter den Pflegegrad fest. Und nach dem richtet sich, wie viel die Pflegeversicherung zahlt. Also schon vor dem Termin in Ruhe mit Vertrauenspersonen den erforderlichen Fragebogen über Beschwerden, noch vorhandene Fähigkeiten und Defizite in sechs Lebensbereichen ausfüllen. Den Fragebogen und weitere nützliche Informationen, was zu tun ist, wenn der Pflegefall eintritt, gibt es unter www.debeka.de/pflegeinfos.

Pflegehilfsmittel und Umbaumaßnahmen. Beim Begutachtungstermin bereits nach benötigten Pflegehilfsmitteln fragen, zum Beispiel Handschuhen, Inkontinenzartikeln oder technischen Hilfs-

mitteln wie Badewannenlifter oder Pflegebetten. Dazu auch erforderliche Umbaumaßnahmen, beispielsweise bodengleiche Dusche oder Türverbreiterungen für den Rollstuhl ansprechen.

Organisation der Hilfe unter Angehörigen. Steht der Pflegegrad fest, ist auch klar, wie viel Geld es aus der Pflegekasse gibt. Angehörige müssen nun überlegen, welche Art von Hilfe im Alltag etwa im familiären Rahmen und mit Pflegediensten leistbar ist. Ist die Versorgung zu Hause möglich? Wenn zum Beispiel ein Umzug ins Pflegeheim nötig ist, bleibt immer ein Eigenanteil, der aus eigener Tasche zu zahlen ist. Der kann mehr als 2000 Euro betragen – bei Pflegegrad 1 sogar deutlich mehr. Reichen die finanziellen Mittel für die Finanzierung der benötigten Unterstützung im Alltag nicht aus, muss gegebenenfalls Sozialhilfe beantragt werden.

Wie finanzielle Engpässe vermeiden? Die gesetzliche Pflegeversicherung deckt nur den Grundbedarf des Betroffenen. Zuzahlungen sind die Regel. Wer eine private Pflegezusatzversicherung abschließt, kann im Pflegefall über mehr Geld verfügen. So können eigene Wünsche, wie man betreut werden möchte, eher berücksichtigt werden. **RR**

Weiterführende Informationen unter www.pflegestuetzpunkteberlin.de oder ☎ 0800 59 500 59 (Mo-Fr 9-18 Uhr) und in den Pflegestützpunkten vor Ort.

Diakonie in Spandau

Seit 40 Jahren ein verlässlicher Partner in der häuslichen Pflege und Krankenpflege

- ambulante Pflege
- Begleit- und Servicedienste
- Betreuungsangebote und Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
- Urlaubspflege/Verhinderungspflege

Wir beraten Sie gern:

Jüdenstraße 33, 13597 Berlin
Tel.: 030 35 39 17 -0

-> diakoniespandau@web.de
-> www.diakoniespandau.de



Diakonie Tagespflege Spandau gGmbH

Stadtrandstraße 477, 13589 Berlin
Tel.: 030 6059 120 10

VSI Tagespflege gGmbH

Radelandstraße 30, 13589 Berlin
Tel.: 030 375 95 562

Mo.-Fr. 8:00 -16:30 Uhr



BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE

Mit unserer persönlichen Betreuung: Zuhause und außer Haus. Von Grundpflege bis Demenzbetreuung.

Jetzt kostenlos beraten lassen.

Wolff Seniorenbetreuung Spandau GmbH

Tel.: 030 2084865 -0

www.homeinstead.de/berlin-spandau



Leistungen über die Pflegekasse finanzierbar



Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.

Ihr Profi für den Innenausbau

GLEICHWERK GMBH: Seniorengerechte Bäder und Duschen

Seit März vergangenen Jahres ist die Firma GleichWerk GmbH in Kremmen der richtige Partner an Ihrer Seite, wenn es um den Innenausbau Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung geht.



Einstiegstüren machen Baden und Duschen komfortabler. Foto: AdobeStock

Darüber hinaus bietet das Unternehmen auch ihre Dienste für Hausverwaltungen an. Geschäftsführender Inhaber des Fachbetriebs ist Dennis Garte, der nach jahrelanger Berufserfahrung den Schritt in die Selbstständigkeit wagte, wobei er über ein großes Netzwerk an Kooperationspartnern sowie angesehenen Handwerksfirmen verfügt. „Unser Hauptaufgabengebiet liegt im Innenausbau – egal ob es um den Trockenbau, Türen und Fenster, Maler-, Fliesen- oder Bodenverlegearbeiten, Bäder-sanierungen und den Einbau von sanitären Anlagen geht“, so Dennis Garte. Spezialisiert ist das Unternehmen auch auf den Ein- und Umbau von seniorengerechten Bädern, bei denen die Badewanne oder Du-

sche beispielsweise mit komfortablen Einstiegstüren, Haltegriffen und Sitzen versehen wird. „Darüber hinaus stellen wir in diesem Falle für unsere Kunden auch gern die Anträge an die Pflegekassen“, so der Inhaber. „Damit bekommen Sie bei uns alles aus einer Hand – vom kostenlosen Angebot bis hin zur schnellen Ausführung der erforderlichen Arbeiten.“ Die GleichWerk GmbH hat ihren Sitz in Kremmen, arbeitet aber nicht nur in Branden-

burg, sondern bietet ihren qualifizierten und kompetenten Service gleichermaßen in Berlin sowie im gesamten Bundesgebiet an. Rufen Sie gern an und lassen Sie sich unverbindlich beraten! Dennis Garte und sein Team freuen sich auf Sie!

GleichWerk GmbH,
Am Markt 8, 16766 Kremmen,
☎ 033055/23 96 37,
E-Mail: info@gleichwerk.de,
www.gleichwerk.de

Badumbau zum Nulltarif*

Realbeispiel*

Umbaukosten
4.180,- €

Zuschuss
Pflegekasse
4.180,- €

Eigenleistung
0,- €

Dusche zu Dusche

Badewanne mit Tür

Badewanne zu Dusche

* Der barrierefreie Badumbau wird durch Pflegekassen für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen mit 4180,- € unterstützt, sofern ein Pflegegrad vorliegt.



GleichWerk GmbH
Am Markt 8
16766 Kremmen
☎ 033055 - 23 96 37
www.gleichwerk.de





Foto: Monkey Business Images, AdobeStock



**böhnke
optik**

Augenoptikermeister
Werner Böhnke

Wir bringen die Brillen zu Ihnen ins Haus...

Hausbesuche in Spandau, Falkensee & Umgebung

☎ 0172-317 78 70

- Augenglasbestimmung
- Auswahl unter zahlreichen mitgebrachten Modellen
- Persönliche individuelle Beratung
- Wir besuchen auch gerne Alten- und Pflegeheime

14612 Falkensee · Poststraße 46 · Tel. 03322 / 20 07 91
www.boehnke-optik.de

Inserieren

Verkaufen, verschenken, Miet- und Stellengesuche: Private Kleinanzeigen können Sie ganz bequem und rund um die Uhr online auf spandauer-volksblatt.de aufgeben.

Mein Kiez
im Netz

Ihr Lebensabend in Spandau-Hakenfelde



St. Elisabeth Seniorenheim

- Familiäre Atmosphäre
- Christliches Leitbild
- 44 Plätze
- Hauseigene Küche
- Wohnen im Grünen



Fichtenweg 17 · 13587 Berlin
Tel. (030) 848 535 - 6 · Fax (030) 848 535 - 729
www.st-elisabeth-spandau.de



Abschied vom alten Zuhause

SENIOREN: Experten geben Tipps zum Umzug ins Pflegeheim

Wenn die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen immer weiter abnimmt und Angehörige die Pflege nicht übernehmen können, entscheiden sich viele Betroffene für ein Pflegeheim.

Der Umzug ist ein großer Einschnitt in das Leben aller Beteiligten und sollte gut geplant sein. Birger Mählmann, Pflegeexperte der IDEAL Versicherung, informiert, was Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Wohnungsauflösung beachten sollten, welche Verträge und Versicherungen sie kündigen können und was mit der Pflegeeinrichtung im Vorfeld zu klären ist. So schwer der Abschied von der eigenen Wohnung auch fällt: Sobald die Zusage für einen Platz im Pflegeheim vorliegt, sollten Betroffene mit den Umzugsvorbereitungen beginnen. Denn meist bedeutet dieser Schritt auch, sich von vielen Dingen trennen zu müssen. „Dafür brauchen die meisten Menschen Zeit“, so Birger Mählmann. Und der Wechsel des Lebensmittelpunkts bringt zahlreiche Veränderungen mit sich, die vorbereitet werden sollten.

Der Experte fasst die wichtigsten Punkte zusammen:



Sobald die Zusage für einen Pflegeplatz vorliegt, sollte man mit den Umzugsvorbereitungen beginnen. Foto: FredFroese/iStock.com

- Mietvertrag der Wohnung fristgerecht kündigen
- Falls noch nicht geschehen: Pflegekasse über den Umzug in das Pflegeheim informieren und Antrag auf Übernahme der Kosten für vollstationäre Unterbringung ausfüllen
- Klären, ob und welche Möbel mit ins Pflegeheim können
- Hilfe für das Entrümpeln der Wohnung organisieren
- Beim Pflegeheim erfragen, welche Dokumente dort benötigt werden, etwa ärztliche Ver-

ordnungen, Medikamentenpläne oder Patientenverfügungen, und diese rechtzeitig zusammenstellen

- Nachsendeantrag bei der Deutschen Post stellen
- Mit dem Hausarzt klären Betroffene, ob die Betreuung auch in der Pflegeeinrichtung weitergeführt wird

Verträge, die die alte Wohnung betreffen, beispielsweise für Telefon, Strom, Gas sowie den Rundfunkbeitrag, sollten den-

kündigt werden. „Dabei darauf achten, auch Daueraufträge, wenn vorhanden, zu beenden“, ergänzt der IDEAL-Experte. Sein zusätzlicher Rat: Eine Liste der laufenden Versicherungen erstellen und prüfen, welche gekündigt werden können und welche im Heim weiterhin notwendig sind.

Da in manchen Pflegeheimen zum Beispiel der Hausrat der Bewohner über das Heim versichert ist, ist es ratsam, sich dazu frühzeitig mit der Heimleitung abzusprechen. Versicherungen, die Heimbewohner behalten sollten, sind – wenn vorhanden – die private Kranken- und Unfallversicherung, die Sterbegeldversicherung und die private Haftpflichtversicherung. Bietet das Heim einen gemeinsamen Privathaftpflichtschutz an, empfiehlt der Pflegeexperte, die Versicherungskonditionen zu vergleichen, insbesondere die Deckungssumme und gegebenenfalls den Selbstbehalt. Einige Versicherer bieten auch spezielle und kostengünstige Seniorentarife an.

Gut zu wissen: Mit dem Einzug ins Pflegeheim können Bewohner ihre Heimkosten als außergewöhnliche Belastung von der Steuer absetzen. **RR**

Seniorenwohngemeinschaft Havelufer – Ihr neues Zuhause

Demnächst eröffnet: Unsere moderne Seniorenwohngemeinschaft für ein selbstbestimmtes und sicheres Leben im Alter. Der Mensch steht im Mittelpunkt!

- Zimmergrößen zwischen 16 und 30 m²
- Familienzimmer verfügbar
- Komplette Wohngemeinschaft Barrierefrei
- Großer Gemeinschaftsraum für geselliges Beisammensein
- 24-Stunden pflegerische & medizinische Betreuung
- Hausbesuche von Hausarzt, Ergotherapie, Physiotherapie, Fußpflege & Neurologe
- Täglich frisch gekochte Mahlzeiten
- Umfassende Betreuungsangebote durch unsere Betreuungsassistentin
- Hausnotrufknopf in jedem Zimmer
- Keine Besuchszeiten vorhanden
- Individuelle Zuwendung für jeden Bewohner



Gemütlicher Gemeinschaftsraum

Besichtigungstermine ab sofort möglich!
Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

Streitstraße 13
13587 Berlin im Hans-Carossa Quartier
Tel. (030) 890 069 30
wg@medikas-berlin.de
medikas-berlin.de

Wir freuen uns darauf, Sie in Ihrem neuen Zuhause willkommen zu heißen!



Spandauer SPD-Abgeordnete beim 14. Deutschen Seniorentag

Sebahat Atli ist auch vor Ort ansprechbar

In einer guten Woche beginnt in Mannheim der 14. Deutsche Seniorentag. Mit dabei ist die Hakenfelder SPD-Abgeordnete Sebahat Atli, die auch seniorenpolitische Sprecherin ihrer Fraktion ist.

Der dreitägige Mannheimer Kongress präsentiert mehr als 90 Veranstaltungen zu Themen wie etwa „Gesundheit und Prävention“, „Engagement und Teilhabe“ sowie „Digitalisierung und Bildung“. Weitere Schwerpunkte sind „Altersdiskriminierung“ und „Einsamkeit“.

„All diese Auswahl zeigt, dass ältere Menschen nicht nur gut umsorgt werden möchten, sondern aktiv mit ihren zahlreichen Erfahrungen und Fähigkeiten unsere Gesellschaft mitgestalten wollen“, sagt Sebahat Atli.

In ihrem politischen Fachgebiet folgt die Politikerin einer Richtschnur: „Die besten Experten fürs Älterwerden sind die Seniorinnen und Senioren selbst“. In ihrem Bürgerbüro lädt sie regelmäßig zu Begegnungscafés, in denen Vorträge zu aktuellen Themen gehalten



Sebahat Atli (3.v.r.) mit Mitgliedern und Mitarbeitern der AG 60plus der SPD Berlin – Foto: Bürgerbüro Sebahat Atli

werden, vor allem aber auch die Gäste untereinander ins Gespräch kommen.

Neben der großen Landespolitik sind es oft die vermeintlich „kleineren Projekte“, die Menschen Unterstützung bieten und die für Sebahat Atli Herzenssache sind. So konnte sie im vergangenen Jahr im Zusammenspiel mit dem SPD-Fraktionsvorsitzenden im Abgeordnetenhaus, Raed Saleh, das Spandauer Projekt „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ verlängern. Teilnehmer der Veranstaltungen dieses Projektes sprachen damals von einem „Lottogewinn“.

Die Anregungen aus solchen Begegnungen nimmt Sebahat Atli mit ins Parlament, wo sie mit ihrer SPD-Fraktion vehement für die Stärkung der Rechte der Seniorenvertretungen in den Bezirken kämpft.

Persönliche Anliegen nehmen Sebahat Atli und ihr Team gerne in ihrem Bürgerbüro an der Hugo-Cassirerstraße 45, 13587 Berlin, entgegen. Die Sprechzeiten sind: Mo+Di 14-18 Uhr und Fr 13-15 Uhr. Eine kurze Anmeldung unter (030) 515 72 791 oder per E-Mail unter sebahat.atli@spd.parlament-berlin.de ist erwünscht.



Foto: Monkey Business Images, AdobeStock



Eine orange und zwei blaue Tabletten morgens, zwei gelbe und eine weiße Pille am Abend. Doch Vorsicht: Medikamente können Nebenwirkungen haben und einander beeinflussen. Foto: Polina Tankilevitch/Pexels

Arznei-Check im Alter

MEDIKAMENTE: So helfen die Apotheken

43 Prozent der über 65-Jährigen in Deutschland nehmen täglich mehr als fünf verschiedene Medikamente, damit steigt vor allem im Alter das Risiko für unerwünschte Effekte. Umso wichtiger, dass man die Tabletten und die Risiken genau kennt. Das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ erklärt, wo es die Informationen gibt.

Am häufigsten werden Medikamente gegen hohen Blutdruck, schlechte Cholesterinwerte, Herzschwäche und Diabetes eingenommen. Auch Schmerzmittel und Arzneien gegen Depressionen, Parkinson oder Demenz-Erkrankungen sind stark vertreten. Was aber sind ungünstige Kombinationen? Zum Beispiel, wenn ein Diuretikum (Entwässerungsmedikament) zusammen mit einem blut-

drucksenkenden ACE-Hemmer und einem nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) eingenommen wird – dies kann zu Nierenversagen führen. Oder die Kombi aus Antidepressiva und Schlafmittel, die das Sturzrisiko steigert. Größte Vorsicht ist auch geboten, wenn ein Kortisonpräparat oder ein Gerinnungshemmer, wie zum Beispiel ASS, zusammen mit einem NSAR-Schmerzmittel eingenommen wird. Beides zusammen erhöht die Gefahr von Magen-Darm-Blutungen.

Um Risiken zu minimieren, ist es wichtig, dass man mit dem Arzt oder Apotheker über seine Medikamente spricht. Wer sich selbst informieren will: Die Broschüre „Medikamente im Alter“ des Ministeriums für Bildung und Forschung enthält die Priscus-Liste, die potenziell inad-

äquate Medikation im Alter auf-führt (<https://bwurl.de/19zs>).

Wer längerfristig mehr als fünf Medikamente verordnet bekommen hat, kann in der Apotheke einmal jährlich eine erweiterte Medikationsberatung in Anspruch nehmen, berichtet der „Senioren Ratgeber“. Die Kosten dafür trägt die Krankenkasse. Zum Termin sollte man alle seine Medikamente mitbringen, und zwar ärztlich verordnete, rezeptfreie und Nahrungsergänzungsmittel. Der Apotheker analysiert unter anderem, ob ungünstige Kombinationen darunter sind, und erstellt nach dem Gespräch einen Medikationsplan. Dieser kann in der Hausarztpraxis vorgelegt werden, bei Bedarf werden die Arzneimittel angepasst. **RR**

Mehr Infos unter <https://bwurl.de/19zr>.

Haus vor der Rente in Schuss bringen

IMMOBILIEN: Reparaturen nicht auf die lange Bank schieben

Das eigene Haus gilt als die ideale Altersvorsorge, so der Verband Privater Bauherren (VPB). Viele Hausbesitzer unterschätzen allerdings die Kosten für den laufenden Unterhalt der Immobilie.

Darunter fallen nicht nur kommunale Abgaben und Verbrauchskosten, sondern der

ganz normale Verschleiß am Haus. Je nachdem, wie gut die Besitzer die Immobilie in Schuss gehalten haben, und ob sie zwischenzeitlich sogar modernisiert haben, kommen mehr oder weniger hohe Unterhaltskosten auf die Rentner zu. Im Idealfall, so rät der VPB, lassen die Hausbesitzer zwei oder drei Jahre vor dem ei-

gentlichen Ruhestand eine Art große Inspektion machen, um zu prüfen, was saniert und repariert werden muss. Stehen dann größere Investitionen an, können sie aus dem laufenden Einkommen bezahlt werden, das ja deutlich über der späteren Rente liegt. **RR**

Infos im Internet unter www.vpb.de.

Gürtelrose im Alter verhindern

Wer früher im Leben einmal Windpocken hatte, kann später eine Gürtelrose (Herpes zoster) bekommen. Beide Erkrankungen gehen auf dasselbe Virus zurück, erklärt das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF). Es verbleibt nach einer Windpockenerkrankung im Körper und kann sich vermehren, wenn im Alter das Immunsystem schwächelt. Die Erreger führen dann zu einem schmerzhaften Hautausschlag, nach Abheilen können über Jahre anhaltende Nervenschmerzen bleiben. Eine zweimalige Impfung im Abstand von zwei bis sechs Monaten schützt vor dem Ausschlag und möglichen Langzeitfolgen. Mehr dazu im IPF-Faltblatt „Impfschutz“ unter www.vorsorge-online.de. **RR**

Kontaktstelle PflegeEngagement



Die Kontaktstelle PflegeEngagement ist eine bezirkliche Anlaufstelle für Pflegebedürftige, pflegende An- und Zugehörige, einsame Menschen und Nachbarn, die sich engagieren wollen. Ihr Ziel ist die Förderung von Selbsthilfe, Gesprächsgruppen, Ehrenamt und nachbarschaftlicher Hilfenetze rund um die häusliche Pflege. Die Kontaktstelle arbeitet eng mit Pflegestützpunkten, Betreuungsangeboten, Stadtteilzentren und bezirklichen Pflegeverbänden zusammen. Ihre Angebote sind kostenlos.

- Kontaktstelle PflegeEngagement in der Siemensstadt
- Kontaktstelle PflegeEngagement in der Altstadt
- Selbsthilfegruppe Pflegenden Angehörige in Kladow
- Weitere Selbsthilfegruppen in Planung

Information über Adressen, Öffnungszeiten und Termine:
Tel. (030) 93 62 23 80 (Susanne Pohlmann, Siemensstadt)
 Sprechzeiten: Di + Fr 12-14 Uhr
Tel. (030) 35 38 95 66 (Dirk Häsel, Altstadt)
 Sprechzeiten: Di 11-14, Do 11-13 Uhr
kpe-spandau@casa-ev.de

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

BERLIN



Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.v.

Wir sind Wegbegleiter

16 Bezirksverbände - auch in Ihrer Nähe



Der Unionhilfswerk Landesverband Berlin e.V. engagiert sich für gemeinnützige Zwecke und setzt sich für ein soziales Miteinander ein. Unsere ehrenamtlichen und freiwilligen Mitglieder helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Ob Junge oder Alte, Alleinstehende oder Paare, Hilfebedürftige oder Helfende - sie alle finden bei uns offene Ohren und ausgebreitete Arme.

- Beratung & Unterstützung
- Ausflüge, Fahrten & Kultur
- Freizeitgruppen & Aktionen

Jetzt Mitglied werden oder Angebote nutzen!

Josef Juchem (Spandau)
 030 | 4 22 65-710 oder -713

www.unionhilfswerk.de/landesverband



Unionhilfswerk

Werden Sie Teil unseres engagierten Teams im Gratulationsdienst oder in einer Seniorenfreizeitstätte!



Ihr Engagement macht den Unterschied! Melden Sie sich jetzt und werden Teil unseres tollen ehrenamtlichen Teams. In Spandau! Für Spandau! Ehrensache!

Für mehr Informationen melden Sie sich bitte bei

Frau Deicke; T. 90279 – 6021 oder verena.deicke@ba-spandau.berlin.de

Frau Ventura, T. 90279 – 263 oder s.ventura@ba-spandau.berlin.de

Bezirksamt Spandau

BERLIN



Ehrenamtlicher Dienst des Bezirksamtes Spandau