

GUT UMSORGT IM ALTER



Foto: Monkey Business Images, AdobeStock

HARTMANN Schuhhaus Orthopädie

Wir sind weiter für Sie da!

- Attraktive und bequeme Schuhe im Mehrweitemsystem
- Orthopädische Einlagen
- Schuhversorgung bei Diabetes

Kommen um gehen zu können...

Pichelsdorfer Str. 90 · 13595 Berlin · Tel. 030 / 35 17 18 0
Mo-Fr 9.30-18.00 Uhr · www.hartmann-orthopaedie.de



Rollator kaputt

SERVICE: Was Betroffene jetzt tun können

Reifenpanne, Bremse defekt – was tun, wenn der Rollator kaputtgeht? In welchen Fällen er kostenlos repariert wird und wie Betroffene mobil bleiben: Das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ gibt Tipps.

Ist der Rollator als Hilfsmittel von der Kasse bereitgestellt worden, kümmert sich das zuständige Sanitätshaus drei bis fünf Jahre lang kostenlos um Reparaturen und holt den Rollator bei Bedarf daheim ab.

Gute Hilfsmittelversorger teilen Betroffenen mit, wie man im Notfall Mitarbeitende erreichen kann, auch an Wochenenden und Feiertagen. Tipp:

Dauert das Reparieren länger, fragen Sie nach einem Ersatzrollator. Ist die Frist von drei bis fünf Jahren abgelaufen, fordern manche Kassen ein neues Rezept. In diesem Fall kann sich der Kunde einen neuen Rollator aussuchen.

Bei Privatkäufen gilt: den Händler kontaktieren, bei dem der Rollator gekauft wurde. Innerhalb der ersten beiden Jahre muss dieser Mängel wie einen verbogenen oder gebrochenen Rahmen beheben – die gesetzliche Gewährleistung. Ein platter Reifen beispielsweise fällt aber nicht darunter – es sei denn, es handelt sich nachweislich um einen Materialfehler. **RR**

Augenvorsorge

Viele Augenerkrankungen entwickeln sich schleichend und werden oft erst spät bemerkt. Ein qualifiziertes Augenscreening kann Veränderungen frühzeitig erkennen, lange bevor Sie sie selbst wahrnehmen.

Augenglasbestimmung
Präzise Ermittlung Ihrer Sehstärke

Netzhautscan

Ein Netzhautscan kann die drei häufigsten Alterserscheinungen aufdecken: Makuladegeneration, diabetische Retinopathie und Glaukom. Dabei werden bestimmte Marker, z.B. der Augennendruck, mit Grenzwerten abgeglichen.

Kataraktscreeing

Optometrisches Screening kann auf Trübungen hinweisen: Grauer Star

Glaukomscreening

es wird die Hornhautdicke und der momentane Augennendruck gemessen

Vorderer Augenabschnitt

Wir analysieren die Daten mit einem Querschnitt durch Ihre Hornhaut und die vordere Augenkammer

Beurteilung des Tränenfilms

Tränenfilmanalyse mit Aufreißzeitmessung

Die durchgeführte Augenvorsorge ersetzt nicht die augenärztliche Untersuchung.

Augenoptikermeister Bernd Barnikel



Termin vereinbaren



Optiker Barnikel
Brillen- und Contactlinsen-Spezialist

individuell · persönlich · kompetent
Seit 90 Jahren in der Altstadt Spandau

Carl-Schurz-Straße 41 · 13597 Berlin · Tel. 030-3 33 71 81
www.optiker-barnikel.de

Gute Pflege.
Verständnis und Geborgenheit

Schiller Pflege- und Gesundheitsdienste
HERA

bieten wir unseren Kunden mit Demenz

Pflege zu Hause in Spandau

Wir für Sie

Pflege

☎ 030 35507575



Kontakt

Karriere

✉ info@schiller-pflege.de

🌐 schiller-pflege.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

KOSMETIKINSTITUT WOLF

seit 1997

- Kosmetische Gesichtsbehandlungen
- Pediküre, auch für Diabetiker/innen (ohne Verordnung)
- Das Institut für Frau und Mann
- Vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich!
- Freie Termine durch unsere neue Mitarbeiterin Roula

NIMM DIR ZEIT, UM GLÜCKLICH ZU SEIN!



TERMINE UNTER

030 - 332 23 37

Brüderstr. 12 · 13595 Berlin-Spandau
www.kosmetikinstitut-wolf.de

Wunden immer im Blick behalten

Trockene, rissige Haut begünstigt auch die Entstehung von Wunden und Hautproblemen, berichtet das „HausArzt-PatientenMagazin“. Wunden, die schlecht heilen, sollten Senioren ärztlich begutachten lassen. Vor allem, wenn es Anzeichen einer Infektion gibt, also bei Rötung, Eiterbildung und starken Schmerzen. **RR**

Starkes Netzwerk „Wir pflegen!“

Die meisten pflegebedürftigen Menschen werden in Deutschland zu Hause gepflegt. Für sie gibt einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung, der auf jeden Fall genutzt werden sollte. Der Verein „Wir pflegen!“ setzt sich für pflegende Angehörige ein und informiert auf seiner Webseite wir-pflegen.net. **RR**

Ratgebermagazin für Pflegende

„Ich pflege. Das Magazin für pflegende Angehörige“ heißt eine neue, kostenlose Zeitschrift extra für pflegende Angehörige. Herausgeber sind die Aktion Das sichere Haus (DSH) und die Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand. Die Zeitschrift bietet häuslich Pflegenden Tipps zur Selbstfürsorge und zum Erhalt ihrer eigenen Gesundheit, aber auch Hinweise zu rechtlichen Aspekten der häuslichen Pflege und zu einfachen Kniffen, die die Pflege erleichtern. In der ersten Ausgabe steht „Kraft“ im Mittelpunkt. Woraus schöpfen zum Menschen in ganz unterschiedlichen Pflegesituationen Energie für ihren Alltag mit seinen vielen Herausforderungen? Bestellung und Download kostenlos unter bwurl.de/1ez9. **RR**



Berliner Spezialitäten aus der Feldküche

Vor Ort oder zuhause genießen

Wer liebt Sie nicht, die typischen Berliner Gerichte, die man schon als Kind gern gegessen hat? Doch vieles ist aufwendig beim Einkauf, ebenso in der Zubereitung, wenn man es frisch, authentisch und lecker haben möchte. Und das fällt wiederum vielen Senior:innen schwer oder es ihnen vielleicht ohne fremde Hilfe auch nicht mehr möglich. Dennoch muss niemand in Spandau und Umgebung auf seine Lieblings Speisen verzichten, denn das Team um Oliver Straube, Inhaber und Chefkoch der renommierten Spandauer „Feldküche“, bringt Ihnen auch gern Ihr favorisiertes Mittagessen mit eigenem Lieferservice nachhause, wobei die Speisekarte

im wöchentlichen Rhythmus wechselt und auch die saisonalen Highlights immer gern berücksichtigt werden. So gibt es beispielsweise aktuell die Kürbissuppe, aber auch deftige Eintöpfe, Kasseler & Co., Rouladen, Königsberger Klopse, das Eisbein mit Sauerkraut, Erbspüree und Kartoffeln, ein Schnitzel mit Pilzrahmsauce, Matjes, Griebbrei und vieles mehr werden hier tagesfrisch und mit besten Zutaten regelmäßig sowie der Jahreszeit entsprechend angeboten. „Wir kochen für Sie stets alles frisch bei uns im Haus und wärmen nichts auf. Damit garantieren wir einen erstklassigen Genuss unserer Spezialitäten – entweder direkt bei uns vor Ort oder aber bei Ihnen zuhause!“



„Feldküche“
Wilhelmstraße 167/168
13595 Berlin
tägl. 12-17 Uhr
Tel. 200 96 333



WIR SIND, WAS WIR TUN.
DIE NATURSCHUTZMACHER*INNEN

www.NABU.de



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

GUT UMSORGT IM ALTER



Foto: Monkey Business Images, AdobeStock

Leben im Alter

SENIOREN: Wohnformen für einen flexiblen Lebensabend

Ein selbstbestimmtes Leben im Alter – und das in vertrauter Umgebung? Für viele ältere Menschen ist das eine absolute Wunschvorstellung. Doch nicht immer reicht die Kraft, um den Alltag allein zu bewältigen. Dirk Görgen, Pflegeexperte der DKV, erläutert, wie Senioren ihren Lebensabend flexibel gestalten können, welche Wohnformen dafür infrage kommen und worauf sie und ihre Angehörigen achten sollten.



Eigenständig leben mit Zusatzleistungen – Betreutes Wohnen bietet Senioren Freiräume und Sicherheit.

Foto: ERGO Group

Ein bewährter Klassiker ist das **Betreute Wohnen**. Senioren beziehen eine barrierefreie Wohnung in speziellen Anlagen, die sie wahlweise mieten oder kaufen können. Diese Wohnform eignet sich vor allem für ältere Menschen, die eigenständig bleiben möchten, jedoch hin und wieder Unterstützung im Alltag benötigen. „Aber Achtung: Pflegeleistungen müssen die Bewohner in den meisten Fällen gesondert organisieren“, erklärt Dirk Görgen. Zu den Basisangeboten zählen dafür Hausmeisterdienste, ein hauseigenes Notrufsystem und Gemeinschaftsräume. Zudem können Senioren zusätzliche Dienstleistungen wie Mahlzeiten, Einkaufsservice oder Freizeitangebote flexibel dazubuchen.

Eine ähnliche Art der Unterbringung sind **Mehrgenerationshäuser oder Senioren-Wohngemeinschaften** – besonders für ältere Menschen, die dauerhaft Geselligkeit schätzen. Ähnlich wie bei Studenten- oder Berufstätigen-WGs hat jeder Bewohner einen eigenen Raum; Küche und Wohnzimmer sind gemeinschaftlich. „Das reduziert Mietkosten und stärkt soziale Kontakte. Die Senioren organisie-

ren gemeinsam den Haushalt und teilen sich Pflegekräfte, die je nach Bedarf vorbeikommen“, erläutert der DKV Pflegeexperte. Für Menschen, die alleinstehend sind oder keine Verwandten in der Nähe haben, sind diese Modelle des Zusammenlebens das perfekte Mittel gegen Einsamkeit im Alter. Faktisch fallen sie jedoch nicht unter das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz und bieten daher weniger rechtliche Absicherung sowie geringere Qualitätsstandards als etwa Pflegeheime.

Menschen mit stärkerem Pflegebedarf sind in sogenannten **Pflege-WGs** gut aufgehoben. Hier wohnen meist bis zu zwölf Senioren zusammen und ein Pflegedienst übernimmt ihre zentrale Versorgung. „Pflege-WGs vereinen professionelle Betreuung mit den Vorteilen eines privaten Zuhauses. Das entlastet die Angehörigen und Senioren können trotz ihrer Pflegebedürftigkeit in einer familiären Atmosphäre leben“, sagt Görgen. Pflegekassen beziehungsweise Pflegeversiche-

rer fördern diese Wohnform sogar mit zusätzlichen finanziellen Leistungen. Dazu zählen ein monatlicher Wohngruppenzuschlag für die Beschäftigung einer Präsenzkraft sowie ein einmaliger Zuschuss für den altersgerechten Umbau bei der Gründung einer WG.

Unabhängig von der gewählten Wohnform lohnt sich eine frühzeitige Planung für den Lebensabend. „Durch den zunehmenden Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft schrumpft das Angebot freier Plätze in Einrichtungen. Die Folge sind steigende Preise“, sagt Görgen. Bei einigen Wohnformen – etwa Pflege-WGs oder beim barrierefreien Umbau – unterstützen Pflegekassen mit finanziellen Zuschüssen. Diese reduzieren die Eigenbelastung spürbar. Doch auch Atmosphäre und Miteinander sind entscheidend. „Viele Einrichtungen bieten ein Probewohnen an. Das gibt Sicherheit, ob das Wohnangebot wirklich zu den eigenen Wünschen passt“, empfiehlt der DKV Experte. **RR**

Geistig fit bleiben

Die Zahl intakter Gehirnzellen nimmt mit steigendem Alter ab. Gehirnjogging soll dem entgegenwirken. Wer häufig das Lösen von Sudokus trainiert, wird darin tatsächlich besser, allerdings werden dabei andere Hirnfunktionen vernachlässigt. Das bestätigt auch die COGITO-Studie des Max-Planck-Instituts. **RR**

Elf Rollatoren im Härtetest

Rollatoren müssen komfortabel, sicher und stabil sein, damit sie eine gute Unterstützung im Alltag sind. In einer Untersuchung der Stiftung Warentest zeigen sich allerdings erhebliche Qualitätsunterschiede: Vor allem die Standardrollatoren, die üblicherweise die Krankenkassen finanzieren, konnten im Test

nicht überzeugen. Ins Prüflabor kamen acht Leichtgewichtrollatoren aus Aluminium oder Carbon zu Preisen von 160 bis 556 Euro sowie drei günstige Standardmodelle aus Stahl für unter 100 Euro. Alle Informationen und den kompletten Testbericht (teils kostenpflichtig) gibt es unter bwurl.de/1f6r. **RR**

Digitalisierung behutsam nutzen

Sebahat Atli setzt auf die Beteiligung von Senioren

Das Motto des diesjährigen Jahresempfangs der Berliner Arbeiterwohlfahrt lautete: „Digitale Armut im Fokus – Demokratische Teilhabe stärken.“

Die Hakenfelder SPD-Abgeordnete Sebahat Atli kämpft dafür, dass strukturell besonders betroffenen Gruppen wie zum Beispiel ältere Menschen und Menschen mit geringer oder in Gänze fehlender Les-, Schreib- oder Sehfähigkeit passgenaue alternative, wie etwa analoge Angebote zur Verfügung stehen müssen.

Die Bandbreite des Themas ist groß: „Für viele ältere Menschen ist das Smartphone eine willkommene Erleichterung, für andere entstehen mit der zunehmenden Digitalisierung immer mehr Hürden im Alltag“, sagt Sebahat Atli, seniorenpolitische Sprecherin der SPD-Fraktion im Abgeordnetenhaus. Da gibt es diejenigen, die mittels Apps Überweisungen vornehmen und mit Behörden, Vermietern und Krankenkassen kommunizieren. Und dann gibt es diejenigen, die verzweifelt in ihrem Bürgerbüro vorsprechen, weil die Deutsche Bahn ihre Bahncards nur noch Kunden zukommen lässt, die eine E-Mail-Adresse haben, oder weil ihr Geldinstitut eine Filiale in der Nähe schließt.



BU: Sebahat Atli (2.v.l.) mit weiteren Mitstreitern wie Raed Saleh (Mitte) und Wohnen-Staatssekretär Stephan Machulik (hinten)

Foto: Bürgerbüro Sebahat Atli

„Die Teilnahme an der Gesellschaft muss grundsätzlich für alle möglich sein, egal ob sie digital unterwegs sind oder nicht“, fordert Sebahat Atli. Sie unterstützt die vom Abgeordnetenhaus geförderten Projekte „Seniorennetz“ der AWO-Berlin, das digitale Vernetzungsportal zu Freizeit-, kulturellen und Bildungsangeboten für Ältere, sowie das „Digital-Zebra“, das in den Bibliotheken kostenlos bei Terminbuchung oder elektronischem Versand von Dokumenten hilft. Das nutzen insbesondere Menschen, die kein Handy und keinen Computer haben (in der Spandauer Zentralbibliothek an der Carl-Schurz-Straße 13

immer dienstags von 13 bis 17 Uhr und mittwochs von 10 bis 14 Uhr).

Konkret helfen konnte Sebahat Atli zusammen mit dem Vorsitzenden der SPD-Fraktion im Abgeordnetenhaus, Raed Saleh, bei der Sicherung des Projektes „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ im Falkenhagener Feld. Hier trifft sich regelmäßig eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren, die sich beispielsweise gegenseitig digitale Unterstützungs- und Lernkurse sowie Tipps über die Nutzung von Smartphones und Unterstützungshilfen anbieten. Dieses Projekt ist ein positives Beispiel für die Notwendigkeit der Teilhabe aller Gesellschaftsgruppen und beugt zugleich möglicher Einsamkeit und Altersarmut vor.

Persönliche Anliegen nehmen Sebahat Atli und ihr Team in ihrem Bürgerbüro an der Hugo-Cassirer-Straße 45, 13587 Berlin, montags und dienstags von 13 bis 18 Uhr sowie freitags von 13 bis 15 Uhr entgegen. Gerne können andere Termine auch unter (030) 515 72 791 oder per E-Mail unter sebahat.atli@spd.parlament-berlin.de gebucht werden. Auch Besuche im Abgeordnetenhaus können abgesprochen werden.

CDU
FRAKTION SPANDAU

Wir sind für Sie da!

T 030 90279 2408
info@cdu-fraktion-spandau.de

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

Home Instead
Zuhause umsorgt

Leistungen über die Pflegekasse finanzierbar

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