

Verlagssonderveröffentlichung

Pflege im Alter

optimal betreut - bestens versorgt



Foto: Thomas Hilfen für Behinderte/Eva-Katalin

Zwei für mehr Mobilität



Patentierter Traktionsantrieb sorgt vor allem bei kurvigen Treppen für komfortable Fahrt. Werkfoto: Kennngott

Zwei Markenhersteller bieten Produkte „made in Germany“ an, wobei die jeweiligen Systemteile so aufeinander abgestimmt sind, dass Treppen des einen, auch wenn bereits vor Jahrzehnten eingebaut, mit einem Lift des anderen nachgerüstet werden können.

Weil häufig unumgängliches Verbohren der Treppe entfällt, lässt sich diese bei einem späteren Ausbau des Lifts wieder formschön umrüsten. Beschädigungen werden vermieden und der Wert der Treppe bleibt erhalten - auch für nachfolgende Generationen.

Vollmacht

Eine Vorsorgevollmacht regelt, wer stellvertretend handeln soll, wenn man selbst es nicht mehr kann. Das kann die Bereiche Gesundheit und Pflege betreffen, aber auch Wohnungs- und Vermögensangelegenheiten. Es ist ratsam, beim Ausfüllen einer Vorsorgevollmacht anwaltliche oder notarielle Beratung zu holen. Eine notarielle Beglaubigung kann nicht schaden. Formulare für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung kann man sich von der Internetseite des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz herunterladen.

Hier hilft's, dort schadet's

Dranginkontinenz ist eine besonders häufige und unangenehme Form von Blasenchwäche. Um die Beschwerden zu lindern, kommen Betroffene um ein Medikament oft nicht herum. Doch viele Arzneistoffe wirken auch auf das zentrale Nervensystem und können Symptome wie bei einer leichten Demenz hervorrufen.

Anticholinergika haben sich bei der Behandlung der Dranginkontinenz bewährt. Sie wirken dort, wo der Beckennerv das Signal zum Wasserlassen auf den Blasenmuskel überträgt. Acetylcholin ist der daran beteiligte Botenstoff. Anticholinergika blockie-

ren die Andockstellen des Acetylcholins im Blasenmuskel und schwächen so seine Wirkung ab. In der Folge zieht sich der Blasenmuskel nicht mehr so oft und unwillkürlich zusammen, die Blase kann wieder mehr Urin speichern. An anderen Stellen des Körpers ist eine hohe Aktivität des Acetylcholins hingegen erwünscht. Das gilt zum Beispiel für das zentrale Nervensystem, wo der Botenstoff an Denk- und Gedächtnisvorgängen beteiligt ist. Anticholinergika, die in das zentrale Nervensystem übergehen, können somit die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen (anticholinerges Syndrom).

Die meisten Stürze sind leicht vermeidbar

Ein Drittel der über 65-Jährigen und sogar die Hälfte der über 80-Jährigen stürzt einmal im Jahr. So kann Stürzen vorgebeugt werden:

- Stolperfallen beseitigen: Rutschende Teppiche können durch Anti-Rutsch-Matten sicherer gemacht werden.
- Von jeder Tür erreichbare Lichtschalter und Nachttischlampen mit Bewegungsmelder verhindern, sich nachts im Dunkeln vortasten zu müssen.
- Badewannen und Duschen mit Haltegriffen und rutschfesten Matten ausstatten.

- Jährlich beim Augenarzt Brillenwerte überprüfen lassen.
- Mit Übungen beginnen, um Beinmuskulatur und Gleichgewichtsgefühl zu verbessern. Auf eine Ernährung achten, die ausreichend mit Vitamin D und Kalzium versorgt. Vitamin D unterstützt den Knochenaufbau und das Muskelgewebe.



JETZT WUNSCHWOHNUNG SICHERN!

GENERATIONSQUARTIER MUNSTER

- BARRIEREFREIE WOHNUNGEN
- FAHRSTUHL
- BETREUUNGSSERVICE
- GEMEINSCHAFTSRÄUME

HM IMMOBILIEN
Anspruchspartner:
Herr Will | Tel.: 0 51 92.13 21 52
www.hm-werke.de

tohaus bliev
www.bliev-tohaus.de

„Gemeinsamkeit genießen und auf Morgen freuen!“

Seniorentagespflege Zeitl's

INDIVIDUELLE TAGESGESTALTUNG

von Montag bis Freitag 8.00 bis 16.00 Uhr.
Gerne beraten wir Sie ausführlich und freuen uns über Ihren Anruf!

Verbringen Sie doch einmal einen kostenlosen Probetag bei uns! ☎ **05192 1349031**

Seniorentagespflege **Zeitl's**
Brigitte Graczyk & Claudia Sonnewald GbR
Klappgarten 31 · Munster

Neue Kurse!

- Best-Age 45+ • Golden-Age 65+
- Gruppentraining (bis 6 Personen)
- Männer in Bewegung

Leben in Bewegung

elke personal scholle training

Tel. 05191 975223
Mobil 0171 2422618
elke@scholle-soltau.de
www.elkescholle.de

Ich komme auch zu Ihnen nach Hause!

meritus. Die Seniorenzentren
SENIORENZENTRUM HAUS IM PARK
Friedrich-Einhoff-Ring 1 · 29614 Soltau
Tel: 0 51 91 / 9 74 - 0 · Fax: 0 51 91 / 97 42 20

DIAKONIESTATION
SCHNEVERDINGEN-NEUENKIRCHEN
Bahnhofstraße 21 · 29640 Schneverdingen
Tel: 0 51 93 / 98 31-0 · Fax: 0 51 93 / 98 31 20

Ein Herz für Senioren

www.ein-herz-für-senioren.de

HAUSGEMEINSCHAFTEN WIESENTRIFT
Hausgemeinschaften des Vereins für Diakonie e.V.
Weststraße 38 · 29640 Schneverdingen
Tel: 0 51 93 / 97 51 00 · Fax: 0 51 93 / 97 52 50

TANNENHOF
ALTEN- UND PFLEGEHEIM
Alten- und Pflegeheim des Vereins für Diakonie e.V.
Nordstraße 12-14 · 29640 Schneverdingen
Tel: 0 51 93 / 81 - 0 · Fax: 0 51 93 / 8 13 33