



EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN



Maßnahmen zur Wohnraumanpassung
im Unstrut-Hainich-Kreis



**Wir sorgen für Sie –
mit Herz & viel Gefühl!**



**Zuhause »Wohnen« ist
am Schönsten – und DIESES
soll auch so lange wie möglich
so bleiben!**

Wir bieten Ihnen:

- ▶ Pflege und Versorgung
in Ihrem Zuhause
- ▶ Hauswirtschaftliche Unterstützung
- ▶ Betreuung
- ▶ Essen auf Rädern
- ▶ Hausnotruf
- ▶ Pflegeberatung »wenn es nicht
mehr geht – wie es heute geht«
- ▶ Umzugsservice, Haushaltsauflösung
bis zur Renovierung
- ▶ Betreutes Wohnen wie z.B. in Körner

**awb Pflege- &
Service GmbH
ein Partnerunternehmen
der Heimbetriebe**

**Gartenstraße 31
99974 Mühlhausen**

03601/88503-917

**info@awb-pflege.de
www.awb-pflege.de**

*Die Jahre
lehren viel,
was die
Tage
niemals wissen*



GRUSSWORT DES LANDRATS

**Sehr geehrte Einwohnerinnen und Einwohner
des Unstrut-Hainich-Kreises,**

liebe Leserinnen und Leser,

der Unstrut-Hainich-Kreis mit seinen rund 94.000 Einwohnern ist weit mehr als ein Landstrich auf der Karte. Er ist eine Region mit Visionen und Traditionen, mit beeindruckenden Naturkulissen, kultureller Vielfalt und einer Wirtschaft, die es zu stabilisieren gilt. Der Unstrut-Hainich-Kreis ist jedoch vor allem eins: Heimat. Eine Heimat, die Menschen jeden Alters Lebensqualität und Geborgenheit bietet – sei es in der Stadt, auf dem Land oder in unseren zahlreichen Ortsteilen.

Unsere Region ist lebens- und liebenswert – und sie soll es für alle Generationen bleiben. Deshalb ist es uns ein wichtiges Anliegen, Wohnraum so zu gestalten, dass er den Bedürfnissen der Menschen in den verschiedenen Lebensphasen gerecht wird. Gerade mit Blick auf die demografische Entwicklung zeigt sich: Fast 30 Prozent der Bevölkerung in unserem Landkreis ist bereits älter als 65 Jahre – und viele dieser Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Ein sicheres und komfortables Zuhause ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben – in jedem Alter. Oft beginnt dies schon mit kleinen, aber wirkungsvollen Maßnahmen: Das Entfernen von Teppichkanten oder Türschwellen, die Anpassung der Beleuchtung in Flur und Bad oder das Anbringen von Haltegriffen an den richtigen Stellen können Stürzen vorbeugen und die alltägliche Bewegungsfreiheit deutlich verbessern. Auch das Umstellen von Möbeln, das Schaffen von mehr Bewegungsraum oder die Erreichbarkeit wichtiger Dinge im Haushalt helfen dabei, die Selbstständigkeit zu erhalten.

Mit zunehmendem Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen kann es jedoch sein, dass diese Maßnahmen nicht mehr ausreichen. Dann ist es wichtig, sich rechtzeitig mit anderen Wohnmöglichkeiten auseinanderzusetzen. Dazu gehören beispielsweise das betreute Wohnen, gemeinschaftliche Wohnformen für Seniorinnen und Senioren, das Service-Wohnen oder auch der Umzug in eine Pflegeeinrichtung. Welche Lösung am besten passt, hängt von der persönlichen Lebenssituation und den individuellen Bedürfnissen ab.

Diese Broschüre möchte Ihnen helfen, sich über solche Möglichkeiten zu informieren und bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie enthält zahlreiche Hinweise zur barrierefreien Gestaltung des Wohnraums, zu unterstützenden Alltagshilfen und zu mehr Sicherheit im häuslichen Umfeld. Darüber hinaus gibt sie einen Überblick über moderne Wohnformen bei Unterstützungsbedarf und zeigt auf, welche Beratungs- und Unterstützungsangebote es im Unstrut-Hainich-Kreis gibt.



Es ist klug und hilfreich, sich frühzeitig mit dem Thema Wohnen im Alter zu befassen – auch dann, wenn noch kein akuter Bedarf besteht. Unser Anliegen ist es, Ihnen mit dieser Broschüre eine verlässliche Orientierung zu geben. So können Sie für sich und Ihre Angehörigen mit Ruhe und Weitblick planen.

Ganz gleich, wie Ihre Entscheidung am Ende aussieht und welchen Wohnort Sie wählen – ob Sie in Ihrer vertrauten Wohnung bleiben, in eine barrierefreie Umgebung ziehen oder sich für ein betreutes Wohnangebot entscheiden: Der Unstrut-Hainich-Kreis ist und bleibt Ihre Heimat. Er ist ein Ort, an dem wir gemeinsam dafür sorgen wollen, dass alle Menschen – auch im Alter – gut, sicher und mit Würde leben können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Broschüre und hoffe, dass sie Ihnen viele hilfreiche Anregungen und Impulse für Ihre persönliche Wohnsituation geben. Weitere Informationen zur Seniorenarbeit erhalten Sie über den kommunalen Behindertenbeauftragten oder die Seniorenbeauftragten des Landratsamtes Unstrut-Hainich-Kreis.

Mein besonderer Dank gilt allen, die an der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Thomas Ahke'.

Thomas Ahke
Landrat des Unstrut-Hainich-Kreises



Wir sind für Sie da.
365 Tage, 24 Stunden

HUFELAND KLINIKUM

Bad Langensalza, Rudolph-Weiss-Str. 1 – 5 ☎ 03603 855-0
Mühlhausen, Langensalzaer Landstr. 1 ☎ 03601 41-0
✉ info@hufeland.de 🌐 www.hufeland.de

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie und Rheumatologie

- Abteilung für Orthopädie, Unfall-, Hand- und Fußchirurgie
- Abteilung für Unfall-, Sport- und Handchirurgie
- Kompetenzzentrum für Neurochirurgie & Wirbelsäulenchirurgie

Klinik für Chirurgie

- Abteilung für Allgemein-, Viszeralchirurgie und Proktologie
- Abteilung für Gefäßchirurgie und endovasculäre Chirurgie

Klinik für Urologie

Klinik für Innere Medizin

- Abteilung für Kardiologie
- Abteilung für Intermediate Care
- Abteilung für diagnostische und interventionelle Radiologie
- Abteilung für Pneumologie und Beatmung
- Herzkatheterlabor

Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin

- Abteilung für Anästhesie
- Abteilung für Intensivmedizin
- Abteilung für Schmerztherapie
- Abteilung für Intermediate Care und Stroke Unit

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

- Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

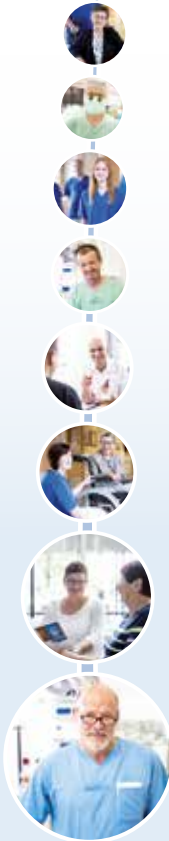
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Institut für Infektiologie und Pathobiologie

Belegabteilungen für

- Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Abteilung für Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie



sowie 27x in
MVZ Praxen



HUFELAND MVZ

Bad Langensalza, Gothaer Landstr. 2

☎ 03603 89478-10

- Facharztpraxis für Allgemeine Chirurgie
- Facharztpraxis für Augenheilkunde
- Facharztpraxis für Chirurgie/Unfallchirurgie
- Facharztpraxis für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Facharztpraxis für Gynäkologische Onkologie und Urogynäkologie
- Facharztpraxis für Innere Medizin
- Facharztpraxis für Allgemeinmedizin
- Facharztpraxis für Orthopädie
- Facharztpraxis für Urologie

Rudolph-Weiss-Str. 1-5

☎ 03603 89478-70

- Facharztpraxis für Radiologie

Mühlhausen, Langensalzaer Landstr. 1

☎ 03601 85113-0

- Facharztpraxis für Innere Medizin
- Facharztpraxis für Neurologie
- Facharztpraxis für Urologie
- Facharztpraxis für Kinder- und Jugendmedizin
- Facharztpraxis für Neurochirurgie
- Facharztpraxen für Anästhesiologie
- Facharztpraxis für Orthopädie

Mühlhausen, Lindenberg 69

☎ 03601 446805

- Facharztpraxis für Innere Medizin und Angiologie

Worbis, Untertor 3

☎ 036074 92047

- Facharztpraxis für Innere Medizin

Leinefelde, Bergstraße 12

☎ 03605 5022 10

- Facharztpraxis für Urologie

Eisenach, Frauenberg 9

☎ 03691 77017

- Facharztpraxis für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Gotha, 18. März Str. 23

☎ 03691 77017

- Facharztpraxis für Koloproktologie und Gastroskopie

*Wir eröffnen Menschen
Räume zum Leben*

Altenpflegezentrum

St. Josef
Bad Langensalza

*persönlich
lebensnah
wertvoll*

Was wir Ihnen bieten?

In dieser mit viel Grün gestalteten Umgebung bieten wir neben der **stationären Pflege**, eine **Hausgemeinschaft für demenziell erkrankte Bewohner*innen** und eine **Tagesbetreuung** für Senior*innen an.

Unser Altenpflegezentrum verfügt über 81 Pflegeplätze mit eingestreuten Kurzzeitpflegeplätzen in 63 Einzel- und 9 Doppelzimmern mit barrierefreien Duschen und WCs.

Es gibt eine große hauseigene Kapelle, in der regelmäßig Gottesdienste stattfinden. Liebevoll eingerichtete Aufenthaltsräume laden zum Verweilen, Unterhalten und Lesen ein. Zusätzlich bieten unser hauseigener Garten und die Terrasse unseren Bewohnern die Möglichkeit, zu schönen Spaziergängen oder zum Natur genießen.



Caritas Trägergesellschaft „St. Elisabeth“ gGmbH
Altenpflegezentrum St. Josef Bad Langensalza
Tonnaer Straße 9/11, 99947 Bad Langensalza

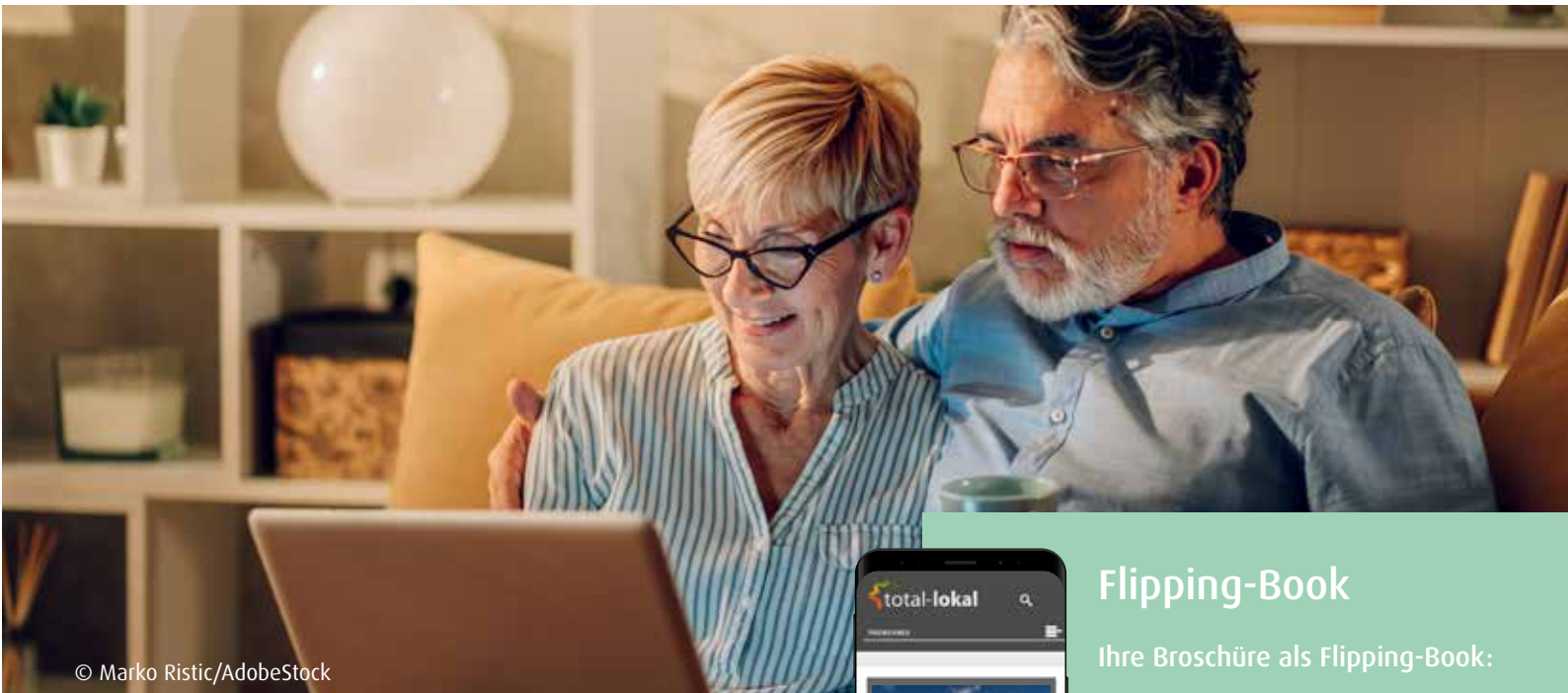
+49 (0) 3603/835-000
+49 (0) 3603/835-180
st.josef-langensalza@caritas-cte.de



caritas
Trägergesellschaft
„St. Elisabeth“

www.caritas-cte.de

INHALTSVERZEICHNIS



© Marko Ristic/AdobeStock

Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



Grußwort des Landrats 1

Allgemeine Einführung 4

Barrierefreies Wohnen	4
Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht	5

Projekt des Behinderten- und Seniorenbeirates des Unstrut-Hainich-Kreises 5

„Rettung aus dem Kühlschrank“	5
-------------------------------	---

Interviews 7

Informationen und Hilfe für jedes Alter 9

Der VdK kann nicht nur Sozialberatung Wohnraumberatung – für mehr Lebensqualität zu Hause	9
---	---

Rundgang durch die Räume 10

Grundlegendes für alle Wohnbereiche	10
Eingang, Treppenhaus und Flur	12
Küche	14
Badezimmer	16
Wohnzimmer	18
Schlafzimmer	19
Balkon, Terrasse und Garten	20

Hilfsmittel, Pflegehilfsmittel oder Alltagshilfen? 21

Alter und Technik 22

Smart-Home-Technologie	22
Hausnotruf	23

Checkliste: Ein Leben lang zu Hause wohnen 26

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten 29

Sicherheit im häuslichen Umfeld 31

Schutz vor Betrug und Abzocke im Internet oder am Telefon!	32
--	----

Hilfe und Unterstützung 33

Pflegegrade und Leistungen	33
Pflegearten	37
Unterstützung für pflegende Angehörige	39

Wichtige Ansprechpartner und Anlaufstellen zum Thema Wohnen im Alter 43

Notruftafel 44

Inserentenverzeichnis / Impressum U3

U = Umschlagseite

ALLGEMEINE EINFÜHRUNG



Behinderten- und Seniorenbeirat Unstrut-Hainich-Kreis © Susann Keyser

In der eigenen Wohnung sollte sowohl die ungehinderte Erreichbarkeit der Räume als auch die uneingeschränkte Nutzbarkeit der Alltagsgegenstände gewährleistet sein. So kann die Wohnung oder das Eigenheim mit gezielten Umbaumaßnahmen seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet werden. Ziel einer solchen Wohnraumanpassung ist in erster Linie der Erhalt oder die Wiedergewinnung der eigenständigen Lebensführung sowie die Verbesserung der Wohnungs- und Lebensqualität.

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf ab, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhls erheblich erschwert wird.

Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt, dass es zwischen den Begrifflichkeiten „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein gehbehinderter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein Sehbehinderter. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.



© Johnny Greig/iStock

PROJEKT DES BEHINDERTEN- UND SENIORENBEIRATES DES UNSTRUT-HAINICH-KREISES

„Rettung aus dem Kühlschrank“

Ursprünglich wurde dieses Projekt in Irland und Teilen Großbritanniens als wichtiges Notfallsystem unter der Bezeichnung „Massage in a Bottle“ eingeführt. Diese Idee hat sich bis nach Deutschland verbreitet und wurde uns durch Partnerkommunen (z. B. Wetteraukreis und VdK Hessen-Thüringen) bekannt.

Der Grundgedanke:



Damit im Notfall wesentliche Informationen schnell zur Hand sind, enthält das Behältnis ein Datenblatt mit den wichtigsten Informationen. Durch einen Aufkleber an der Eingangstür (innen) und einem zweiten am Kühlschrank, wissen Helfer-Dienste sofort, dass ein SOS-Behältnis gut sichtbar im Türfach des Kühlschranks vorhanden ist.

Für wen ist das SOS-Behältnis gedacht?

Geeignet ist dieses Informationssystem insbesondere für Personen, die allein im Haushalt leben (gern auch für Mehrpersonenhaushalte). Rettungsdienste wie Notarzt, Polizei, Feuerwehr usw. erhalten in Notsituationen über

das Datenblatt Informationen, um ohne große Rückfragen gezielte Notmaßnahmen ergreifen zu können.

DENN: Schnelle Informationen sparen Zeit und Zeit kann Leben retten!

Wo bekommt man das SOS-Behältnis und was ist zu tun?

Die SOS-Behältnisse sind über die Partner für den Hausnotruf erhältlich.

In jeder Dose ist ein Datenblatt. Folgende Angaben sollten im Datenblatt stehen:

- » Persönliche Daten zur Person + Foto
- » Hausarzt

ANGABEN ZU KRANKHEITEN

MEDIKAMENTENPLAN

- » Aufbewahrungsort von Medikamenten
- » Eventuell vorhandene Notfallmappe / Patientenverfügung
- » Pflegedienst / Betreuung
- » Personen, die im Notfall zu informieren sind
- » Haustierhaltung
- » Wichtige Hinweise

Von A bis Z Ihr Partner
Alles aus einer Hand
Neubau & Sanierung




✓ Türen breiter
✓ Lift / Aufzug
✓ Neues Bad / Wanne raus & Dusche größer



✓ Außenanlagen
✓ Rampen
✓ Geländer
✓ ebene Terrasse / Balkon
✓ Anbauten schnell & sauber

Tel.: 03 69 67- 59 80

Besuchen Sie unsere Musterhäuser

www.mihm-thermohaus.de

Wir sind für Sie da!
24 STUNDEN
Tel.: 0170 / 24 60 660

Rufen Sie jederzeit an, denn wir sind für Sie da, wenn es darauf ankommt!
Unser Team ist im Unstrut-Hainich-Kreis und darüber hinaus für Sie unterwegs.
Fragen Sie uns einfach an!

Unsere SAPV-Leistungen für Sie:

- **Palliativberatung & -begleitung:** des Patienten und der Zugehörigen im Hausbesuch durch unsere Palliativärzte und Palliativfachkräfte
- **Koordination und Netzwerkarbeit:** Zusammenarbeit mit Hausärzten, Pflegediensten, Hospizen und weiteren Einrichtungen.
- **24/7-Erreichbarkeit in Notfall- & Krisensituationen**

Kontakt:
Ammerstraße 103
99974 Mühlhausen
Tel.: 0170 / 24 60 660
Fax: 03601 / 76 40 311
E-Mail: info@palliativ-uh.de



www.palliativ-uh.de

Wir sind gerne für Sie da



Wir sind WEGWEISER

weil Laternen dir den Weg nach Hause leuchten.



STADTWERKE MÜHLHAUSEN
Strom | Gas | Wärme

INTERVIEWS

„Man muss sich selbst helfen – und manchmal braucht man Unterstützung“

Zwei Stimmen aus dem Alltag: Wie Menschen mit Behinderung in Mühlhausen wohnen und leben

Wie lässt sich ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden gestalten, wenn gesundheitliche Einschränkungen den Alltag beeinflussen? Was funktioniert gut – und wo gibt es Nachholbedarf? Zwei Menschen aus Mühlhausen berichten offen über ihre Wohnsituation, ihre Erfahrungen mit Barrieren und Hilfsmitteln sowie über ihre Wünsche für mehr Teilhabe und Inklusion im Wohnumfeld.



Ines Pötschke (56), blind,
wohnhaft in Mühlhausen
© Susann Keyser

Wie geht es Ihnen?

Mir geht es sehr gut, danke.

Ihre Wohnung liegt ...?

... zentrumsnah in der Feldstraße, Stadt Mühlhausen.

Wie ist Ihre aktuelle Wohnsituation?

Ich bin Mieterin in einem Wohnblock; 52 m² – 2 ½ Zimmer, Küche, Bad und Balkon.

Wie zufrieden sind Sie mit der Infrastruktur (Supermärkte, ÖPNV, medizinische Einrichtungen)?

Sehr zufrieden. Fußwege sind mit einiger Übung gut zu bewältigen. Allerdings fahren immer wieder Fahrräder auf dem Gehweg.

Wie zufrieden sind Sie mit der Barrierefreiheit in Ihrem Umfeld?

Verbesserungswürdig, da ist noch Luft nach oben, was vor allem auch Kontraste betrifft.

Wie zufrieden sind Sie mit der Barrierefreiheit in Ihrem Zuhause?

Es ist keine barrierefreie Wohnung.

Wie stehen Sie zur Sicherheit und Wohnqualität (Beleuchtung, Nachbarschaftshilfe, Grünflächen)?

Oft funktioniert die Beleuchtung im Außenbereich nicht, dann ist es für mich schwierig. Im Hausflur ist es sehr dunkel, sicher aus Sparsamkeitsgründen. Die Nachbarschaftshilfe lässt zu wünschen übrig, wenn Informationen für die Hausgemeinschaft an der Pinwand veröffentlicht werden, kann ich das nicht lesen, niemand informiert mich dann, so auch letzte Woche, als das Wasser abgestellt wurde.

Wie sind Ihre Erfahrungen bei privat spezifischen Anpassungen an bzw. in Ihrer Wohnung?

Ich weiß, dass es Möglichkeiten gibt, habe diese aber noch nicht genutzt.

Wie ist Ihre persönliche Rankingliste bezogen auf die Wohnqualität?

Barrierefreies Wohnen bzw. altersgerecht, Zugang zu allen Räumen, möglichst mit Aufzug, hell und kontrastreich, Infrastruktur wie jetzt, keine Wohnung im Erdgeschoss mit Terrasse, das ist für mich als Blinde nicht kontrollierbar.

Was haben Sie persönlich unternommen, um Ihre Wohnung zu finden?

Internetsuche.

Was wünschen Sie sich von Ihrem Umfeld bzw. von politisch Verantwortlichen?

Mehr an Barrierefreiheit in allen Bereichen denken. Diese scheitert allerdings oft am Geld. In jedem Gremium sollten Betroffene sein und Menschen mit Behinderungen in Entscheidungen einbinden. Allgemein sollte das Augenmerk darauf liegen, dass auf jede und jeden geachtet wird.



Wolfgang Paul Eitner (68),
Rollstuhlfahrer, wohnhaft
in Mühlhausen
© Susann Keyser

Wie geht es Ihnen?

Oh ja, wechselhaft, aktuell ganz gut.

Ihre Wohnung liegt ...?

... in der Weinbergstraße, im Außenbereich der Stadt Mühlhausen.

Wie ist Ihre aktuelle Wohnsituation?

Ich bin Mieter in einem Privathaus; 40 m² – zwei Zimmer, Küche, Bad mit Dusche und Wanne, Terrasse und Gartennutzung.

Wie zufrieden sind Sie mit der Infrastruktur (Supermärkte, ÖPNV, medizinische Einrichtungen)?

Einkaufsmäßig ideal, Gänge nicht zu eng. ÖPNV – das Haltestellennetz und die Taktung der Busse sind nicht optimal. Medizinische Einrichtungen – sehr schlecht; bei Fachärzten keine Neuannahmen, da muss man Überland in andere Orte fahren, das ist dann auch eine ökonomische Frage – Wer kann begleiten und welche Kosten entstehen durch den Pflegedienst?



Informationen,
Anmeldemöglichkeiten
und neue Kurse gibt es
immer aktuell unter
www.vhs-uh.de
oder telefonisch unter
03601 812691



GEMEINSAM LERNEN – AKTIV BLEIBEN IN DER VHS UNSTRUT-HAINICH-KREIS

Der zweite Lebensabschnitt birgt besondere Chancen – gerade dann, wenn es darum geht, Neues zu entdecken oder längst Vertrautes aufzufrischen. In der Volkshochschule Unstrut-Hainich-Kreis finden Seniorinnen und Senioren eine freundliche Lernumgebung, in der Neugier, Austausch und Lebendigkeit im Mittelpunkt stehen.

GEMEINSAM GEHT VIELES LEICHTER

Ob alleine oder in netter Gesellschaft – bei uns sind Sie herzlich willkommen! Sie erleben bei der VHS nicht nur individuelle Förderung, sondern auch Gemeinschaft. In Kursen wie „Smartphone – Einrichten und Bedienen für Einsteiger“ oder dem beliebten PC Café können Sie digitale Hemmnisse überwinden – und das oft in kleinen Gruppen mit ausreichend Zeit für Ihre Fragen. So bleibt der Alltag nicht nur einfacher, sondern Sie gewinnen auch Selbstsicherheit im Umgang mit Smartphone & Co.

SICHER IM NETZ UNTERWEGS

Wer sich traut, sicheres Surfen oder Online Banking zu erlernen, wird in der Seniorenakademie fündig: in drei Terminen lernen Teilnehmende Schritt für Schritt, sich souverän im Internet zu bewegen. Suchmaschinen, Sicherheitsfragen und das richtige Verhalten im Netz werden klar und verständlich vermittelt.

VIelfältig und alltagsnah: Das umfassende VHS Programm

Die VHS Unstrut-Hainich-Kreis bietet mehr als Digitales – vom Sprachkurs über kreative Werkstätten bis zu Gesundheitsangeboten ist alles dabei:

- **Sprachen** wie Englisch, Spanisch oder Französisch
- **Kultur:** Malen, Nähen, Kunsthandwerk, Fotografie

- **Gesundheit:** z. B. Entspannung, Yoga, Pilates
- **Gesellschaft & Politik:** Informations-Workshops zu Vorsorge, Patientenverfügung etc.

WARUM IST GEMEINSAMES LERNEN GERADE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SO KRAFTVOLL?

- **Motivation durch Austausch:** In Kursen sitzen Sie nicht allein, sondern erleben motivierende Momente mit Gleichgesinnten.
- **Individuelle Begleitung:**

Die VHS-Kurse sind bewusst klein gehalten – so können die Lehrkräfte auf Sie persönlich eingehen.

- **Mitbestimmung im Lernprozess:**

Möchten Sie spezielle Themen? Die VHS nimmt Vorschläge gern auf und gestaltet bei Bedarf individuelle Angebote.

- **Bleiben Sie verbunden:**

Digital fit durch Smartphone- und PC-Kurse – das hält Kontakt zu Familie und Bekannten einfach und sicher.

BESONDERS SCHÖN:

Die VHS versteht sich als Ort generationsübergreifenden Lernens – jeder kann zeigen, was er kann, und gleichzeitig Neues von anderen lernen.

So wird Wissen nicht nur vermittelt,
sondern gemeinsam erlebt.



INTERVIEWS

Wie zufrieden sind Sie mit der Barrierefreiheit in Ihrem Umfeld?

Machbar, ich habe durch eine Privatinitiative über die Terrasse eine Rampe installiert. Bordsteine sind abgesenkt. Der Mängelmelder der Stadt ist bekannt, aber oft werden mittelalterliche Maßstäbe vorgeschoben.

Wie zufrieden sind Sie mit der Barrierefreiheit in Ihrem Zuhause?

Da gibt es keine Probleme.

Wie stehen Sie zur Sicherheit und Wohnqualität (Beleuchtung, Nachbarschaftshilfe, Grünflächen)?

Es ist ganz schön, wir haben einen Garten, eine Laterne genau vor dem Haus, meine Nachbarin im Haus ist auch meine Pflegeperson.

Wie sind Ihre Erfahrungen bei privat spezifischen Anpassungen an bzw. in Ihrer Wohnung?

Im Rahmen der Wohnraumanpassung über die Pflegekasse kann eine Rampe angebaut werden oder auch ein Umzug. Unterstützend ist auch ein Wohnberechtigungsschein.

Wie ist Ihre persönliche Rankingliste bezogen auf die Wohnqualität?

Selbstständigkeit, Lage.

Was haben Sie persönlich unternommen, um Ihre Wohnung zu finden?

Beziehungen genutzt, über Vorsorgevollmachtnehmerin unterstützt, Online-Portale besucht.

Was wünschen Sie sich von Ihrem Umfeld bzw. von politisch Verantwortlichen?

Mehr Differenzierung bei finanziellen Notlagen, Hilfe bei Immobilienverwalten: Die lassen lieber die Wohnungen leer stehen. Für Notlagen interessieren und Termine beim Bürgermeister ermöglichen.

INFORMATIONEN UND HILFE FÜR JEDES ALTER

Der VdK kann nicht nur Sozialberatung Wohnraumberatung – für mehr Lebensqualität zu Hause

Die meisten Menschen wünschen sich, auch bei zunehmendem Alter oder mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können. Doch oftmals wird der Wohnraum im Laufe der Zeit zu einer Herausforderung, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist und alltägliche Handgriffe schwerfallen.

Hier setzt die Wohnraumberatung des Sozialverbands VdK Hessen-Thüringen an: Sie unterstützt Mitglieder bei der Planung und Umsetzung von Anpassungsmaßnahmen, die das Leben zu Hause deutlich erleichtern und sicherer machen. Unsere speziell geschulten Wohnberaterinnen und Wohnberater besuchen Sie persönlich in Ihrem Zuhause und geben Ihnen wertvolle Tipps zu Umbaumöglichkeiten, geeigneten Hilfsmitteln und Finanzierungswegen.

Unsere Leistungen im Überblick:

- » Persönliche Beratung zu Hause zu Wohnraumanpassungen und Hilfsmitteln
- » Unterstützung bei der Planung barrierefreier Umbaumaßnahmen (nach DIN 18040-2)
- » Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten und Förderprogrammen
- » Begleitung bei der Beantragung und Durchführung von Maßnahmen
- » Sensibilisierung und Information durch Vorträge und Info-Stände

Gemeinsam barrierefrei

Als VdK-Wohnberater im Landkreis Unstrut-Hainich setze ich mich dafür ein, dass Wohnräume barrierefrei und alltagstauglich gestaltet werden. Mein Ziel ist es, Ihnen eine individuelle, praktische und bedarfsgerechte Unterstützung zu bieten, damit Sie auch in Zukunft sicher und selbstständig zu Hause leben können.



© Benjamin Griethe



Nutzen Sie die Wohnrauberatung des VdK – denn Lebensqualität beginnt in den eigenen vier Wänden.

VdK Kreisgeschäftsstelle
Unstrut-Hainich
Steinweg 51, 99974 Mühlhausen
Telefonische Erreichbarkeit:
03631 6588912
Mo. – Do. 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
E-Mail: kv-unstrut-hainich@vdk.de

Benjamin Griethe

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



© Dorde/AdobeStock

Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern. Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

Grundlegendes für alle Wohnbereiche

- ☐ **Stufen und Schwellen** sollten vermieden werden. Ist dies nicht möglich, können **Haltegriffe (beidseitig)** zur leichteren Bewältigung der Stufen und Schwellen angebracht werden. Stufenkanten sollten farblich markiert werden.
- ☐ **Lifte** (z. B. Plattform- oder Treppenlift) und **Rampen** unterstützen bei der Überwindung von Stufen und Höhenunterschieden. Alternativ können Treppenraupen Rollstuhlfahrern helfen, Stufen zu überwinden.
- ☐ Faltbare **Gehhilfen**, (z. B. Rollatoren) bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung. Diese können mit einem Korb zum Transport von Gegenständen oder einer Sitzbank für eine Pause zwischendurch ausgestattet sein.
- ☐ In Bad, Küche und Eingang sowie bei Treppen helfen **rutschhemmende Bodenbeläge** bei der Standfestigkeit und um Stürze zu vermeiden.
- ☐ **Stolperfallen** wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummriges Licht und sperrige Möbel sind zu beseitigen.
- ☐ Durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln kann **Bewegungsfreiheit** geschaffen werden.
- ☐ **Türöffnungen** mit einer Mindestbreite von 90 cm sowie breite Zugangswege im Außenbereich erleichtern die Nutzung von Rollstühlen und Rollatoren.
- ☐ Eine gute **Ausleuchtung, die dem Tageslicht ähnlich ist**, erhöht die Aktivität und Konzentrationsfähigkeit, was die Sturzgefahr vermindern kann.
- ☐ Leuchtende und gut erreichbare **Lichtschalter** sind nutzungsfreundlich.
- ☐ **Bewegungsmelder** schalten das Licht an und bieten Orientierung bei Dunkelheit.

○ Ausreichend **Haltegriffe** bzw. Handläufe sowie Stütz- und Sitzmöglichkeiten (am besten mit Armlehnen) vermindern die Sturzgefahr und bieten ausreichende Erholung.

○ Ein **Notrufsystem** erhöht die Sicherheit (siehe auch: „Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen“ und im Abschnitt „Badezimmer“).

○ Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden Verlängerungskabel.

○ **Verlängerungen der Fenstergriffe** erhöhen die Erreichbarkeit und ermöglichen individuelles Lüften.

○ Telefone mit **Hörverstärkern** und **Freisprechanlagen** verbessern die Kommunikation (siehe auch: „Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen“).

○ **Kontrastreiche Farben** z. B. bei Wänden und Türen und Handläufen unterstützen die visuelle Orientierung in der Wohnung.



Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Es gibt verschiedene Telefonverstärker, **Schwerhörigentelefone** und **barrierefreie Handys**. Hörgeräte sollten mit einer aktivierten Induktionsspule (T-Spule) oder mit Bluetooth ausgerüstet sein. Die Telefonhilfen müssen vorab getestet werden, da der Bedarf sich nach dem Ausmaß des Hörverlustes richtet. Für Ertaubte gibt es ebenfalls technische Lösungen.

Bei Menschen mit Hörbeeinträchtigungen ist eine Anbindung bereits installierter Rauchwarnmelder an **Lichtsignalanlagen** möglich.

Bei einer schlechten **Raumakustik** gibt es verschiedene Sanierungslösungen (z. B. Akustikdecke, Raumteiler und Wandpaneele). Aber auch mit einfachen Mitteln kann die Akustik verbessert werden (z. B. Stoffe, Pflanzen und offene Regale). Fliesen, Laminat und andere harte Bodenbeläge sind zu vermeiden bzw. mit Teppich zu bedecken oder durch andere schallschluckende Bodenbeläge zu ersetzen.

Störende Nebengeräusche können manchmal durch einfache Lösungen (z. B. Filzgleiter) vermieden werden. Es sollten keine Lüfter und andere geräuschproduzierende Geräte in der Nähe der Kommunikationsorte aufgestellt werden.

Türen und Fenster sollten **schalldicht** sein.

Notrufsystem: Eine Sprachübertragung des Notrufs sollte deutlich und klar sein und am besten ist, wenn Notrufübertragung sowie Notrufannahme optisch angezeigt werden.

Sitzecken und Kommunikationsorte sollten so angeordnet sein, dass Menschen mit Hörbeeinträchtigungen den Raum und die Türen im Blickfeld haben. Das Wohnzimmer bzw. andere Zimmer sollten hell und blendfrei ausgeleuchtet sein.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Laufwege sind stets freizuhalten.

Sicherheitsschlösser sollten eingebaut werden, die auch **von außen geöffnet** werden können.

Immer für ausreichend **helles Licht** sorgen, Dunkelheit kann Ängste auslösen.

Der natürliche **Tagesverlauf des Lichts** sollte auch in der Häuslichkeit eingehalten werden, um so den Lebensrhythmus positiv zu beeinflussen.

Helle Farben an den Wänden sorgen für Wohlbefinden.

Bei der Möblierung ist auf **Überschaubarkeit und Vertrautheit** zu achten.

Fenster und Türen sollten ggf. mit **Schlössern gesichert** sein.

Kerzen, Feuerzeuge oder **Streichhölzer** müssen **sicher verwahrt** sein.

Defekte Geräte sollten **sofort entsorgt** bzw. gegen baugleiche Geräte **ersetzt** werden.

Eventuell **spiegelnde Flächen entfernen**, wenn das eigene Spiegelbild als beängstigend erlebt wird oder die Flächen als Wasser oder Eis wahrgenommen werden.

Piktogramme, Symbole oder **farbliche Kennzeichnung** von Türen oder anderen Gegenständen zur **besseren Orientierung** sollten angebracht werden.

Elektrische Geräte sollten mit **Abschaltautomatik** verwendet werden, z. B. Bügeleisen oder Herdwächter.

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



Wichtig für Menschen mit Sehbehinderung:

Eine **kontrastreiche Gestaltung** der Wohnung (auch im Bad) sollte immer gewährleistet sein.

Aufenthaltsbereiche sollten immer **gut und blendfrei beleuchtet** sein.

Ein **Blendschutz** sorgt für perfekte **Lichtverhältnisse** in der Wohnung.

Technische Hilfsmittel zum Lesen oder Telefone mit **großen Tasten** erleichtern den Alltag.

Wohnumfeld

Bei Neubau oder Umzug kann man auf das Wohnumfeld achten. Im Bestand ist nur bedingt eine Veränderung möglich.

Erschütterungsarme Gehwege und ihre Absenkung sind für Nutzerinnen und Nutzer von Rollstühlen und Rollatoren wichtig. Zu beachten ist auch, dass Rampen nur bis zu einer Neigung von sechs Prozent als barrierefrei gelten (DIN 18040-1).

Auf eine Infrastruktur in der Nähe, wie z. B. Einkaufsmöglichkeiten, Arztpraxen sowie Apotheken und Möglichkeiten des öffentlichen Nahverkehrs sollte geachtet werden.

Für Menschen mit Demenz kann wichtig sein:

Das Umfeld (z. B. Bank, Geschäfte, Nachbarn) sollte über die Erkrankung frühzeitig in Kenntnis gesetzt werden, damit die Person mit Demenz verständnisvoll unterstützt werden kann.

Zum Beispiel:

- » die Rufnummer der pflegenden Personen zu hinterlassen,
- » sonderbares Verhalten nicht negativ zu bewerten,
- » evtl. zu viel gekaufte Ware später zurückgeben zu können,
- » den Wohnort bekannt zu geben.

Eingang, Treppenhaus und Flur

- 1 Der Zugang zum Haus sollte generell **stufenlos** und **ohne Schwellen** gestaltet werden, der **Fußabstreifer im Boden versenkt** sein.
- 2 **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 cm. Handläufe sollten mindestens 30 cm über Treppenanfang und -ende hinausreichen.
- 3 Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.
- 4 **Sitzgelegenheiten, Abstell- und Bewegungsflächen** im Eingangsbereich einplanen (für Rollstuhlfahrer nach DIN 18040-2).
- 5 Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- 6 **Leuchtende Lichtschalter und eine beleuchtete Klingel** können im Dunkeln leichter wahrgenommen und weniger verwechselt werden.
- 7 Der **Türspion** sollte auf Augenhöhe sein und kann mit Weitwinkel und Kamera ausgerüstet sein. Alternativ kann eine **Gegensprechanlage** mit Videoüberwachung und/oder **Lichtsignalanlage** für Menschen mit **Hörbeeinträchtigungen** installiert werden. Die Klingel sollte in allen Aufenthaltsbereichen gehört werden.
- 8 **Gut erkennbare Hausnummern** erleichtern das Finden der angegebenen Adresse, z. B. für den Rettungsdienst.



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

- **Türsicherungen / Sicherung der Lichtschächte** helfen, um unerwünschten Eindringlingen den Zugang zu verwehren.
- **Die Mülltonnen, Briefkasten und Zeitungsrolle** sollten **barrierefrei zugänglich** sein.



Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen gibt es verschiedene **Lichtsignal-** und **Vibrationsanlagen**, die die akustischen (Klingel-)Signale ergänzen.

Es gibt **Gegensprechanlagen**, die Sprache auch im Störschall sauber und klar übertragen und die Hörbereitschaft der Gegenseite optisch anzeigen. Des Weiteren gibt es **Systeme mit Induktionsübertragung**. Auch eine **Bildübertragungsanlage** lässt sich technisch einrichten.

Die **Freigabe der Haustür** kann durch eine optische oder fühlbare Anzeige signalisiert werden.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Ein Ausleuchten des Weges zur Toilette über **Bewegungsmelder** erleichtert die nächtlichen Gänge.

Die Treppen müssen immer ausreichend **gesichert sein** – Geländer, rutschfeste Bodenbeläge und ausreichende Beleuchtung sind ein Muss.



© AdobeStock

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



© PEOPLE IMAGES/AdobeStock

Küche

Wer eine Küche altersgerecht und barrierefrei gestalten möchte, sollte immer die individuellen Anforderungen und besonderen Ansprüche der Bewohnerinnen und Bewohner beachten. Angefangen vom Türzugang, über genügend Kniefreiräume, bis hin zum Mobiliar – die Anzahl an Umbaumaßnahmen für eine benutzerfreundliche Küche ist enorm.

- 1 Hängeschränke** können (elektrisch oder mechanisch) abgesenkt werden, sodass Sie den Inhalt im Sitzen entnehmen können.
- 2** Sie sollten bei Bedarf ein **unterfahrbares Kochfeld** einbauen, damit Sie auch im Sitzen kochen können, wenn langes Stehen nicht möglich ist.
- 3** Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein; eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen. Apothekerauszüge sind oft sehr hilfreich.
- 4** Bauen Sie **Unterschränke** nur mit Auszügen und Schubladen ein.
- 5** Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, sodass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit. Ein kleiner Esstisch erspart Wege und schafft zusätzliche Arbeitsfläche.
- 6** Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens.
- 7** Es ist sinnvoll, den Herd, den Kühlschrank und die Spülmaschine auf **Arbeitshöhe** anbringen zu lassen, um ein **leichteres Bedienen** zu ermöglichen.
- 8** Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.
- Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.
- Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.
- Ein Handbesen und eine Kehrschaufel mit **langem Griff** ermöglichen das Kehren ohne Bücken.
- Zeitschaltuhren** können für verschiedene Geräte genutzt werden.
- Es sollte evtl. ein **Verbrühungsschutz für Warmwasseranlagen** installiert werden.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Der Herd sollte mit **Abschaltautomatik** oder **Hitzewache** installiert sein.

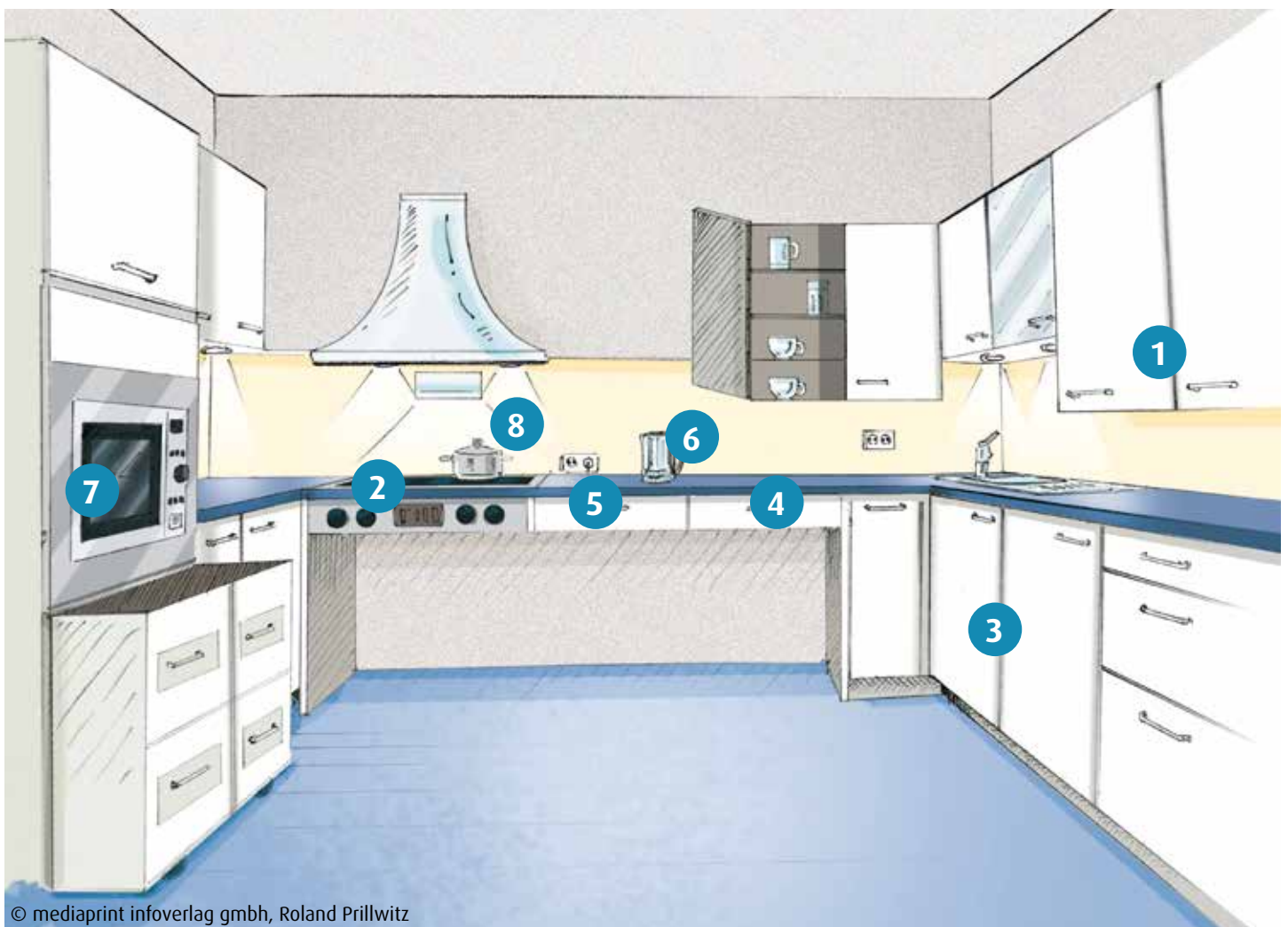
Empfehlenswert sind **kabellose Wasserkocher**, um Unfälle zu vermeiden.

Die **Küchenausstattung** sollte auf das Nötigste reduziert sein.

Gebrauchsgegenstände müssen **gut zugänglich** und **erreichbar positioniert** werden.

Schubladen und Schränke, die **gefährliche Geräte**, Gegenstände und Reinigungsmittel enthalten, sollte man **abschließen** oder mit einer Kindersicherung versehen.

Zur Verbesserung der zeitlichen Orientierung ist es hilfreich, **gut lesbare Uhren** mit großen arabischen Zahlen und Abreißkalender anzubringen.



RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



© Jörg Lantelme/Fotolia

Badezimmer

- 1 **Schiebetüren** oder sich nach außen öffnenden Türen ermöglichen im Notfall Helfern oder Angehörigen, gestürzte Personen zu erreichen
 - 2 Eine **bodengleiche** Dusche mit rutschfesten Fliesen erleichtert die Nutzung des Duschbereichs und reduziert das Unfallrisiko.
 - 3 **Ausreichende Bewegungsflächen** im Bad erleichtern die tägliche Körperpflege.
 - 4 Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein Duschhocker im **Duschbereich** erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Es ist ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen und einen Raumsparsiphon einzubauen.
 - 5 **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen; Verbrühungsschutz oder Temperaturbegrenzer anbringen.
 - 6 Ein **Spiegel auf Augenhöhe** erleichtert die Körperpflege.
 - 7 Ein **höhenverstellbares unterfahrbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.
 - 8 Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie **Haltegriffe an der Wand** können das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern.
- Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus einem **Duschvorhang** bestehen.
 - Ein **Dusch-WC** (Wasch- und Trockenfunktion) macht es möglich, auch bei Bewegungseinschränkungen, lange alleine mit dem Toilettengang zurechtzukommen.
 - **Rutschhemmende Beschichtungen** für Wannen helfen, Unfälle und Stürze zu vermeiden.
 - Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.
 - **Strahlungsheizkörper** gegenüber der Dusche oder Badewanne mit Handtuchhaltern sind sehr sinnvoll und sorgen für hohen Komfort.
 - Waschmaschine und Trockner auf einem **Sockel** sind leichter bedienbar.
 - **Farbliche Akzente** helfen sehbehinderten oder dementen Menschen, die verschiedenen sanitären Anlagen leichter zu erkennen.
 - Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.
 - Für den Fall eines Sturzes sollte am Boden, nicht höher als 10 cm, ein **Notrufknopf** angebracht werden, insbesondere wenn kein mobiles Notrufsystem installiert wurde oder es im Bad abgehängt wird.



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Aqua-Stopp-Systeme vermeiden Überschwemmungen und sollten an Waschbecken und Badewanne angebracht sein.

Gegenstände, die dem demenziell erkrankten Menschen gehören, sollten gut erkennbar markiert sein.

Medikamente und **Hygieneartikel** dürfen nicht erreichbar sein und sollten auf jeden Fall **verschlossen aufbewahrt werden**.

Angehörige sollten immer darauf achten, dass die Badezimmertür **nicht von innen abgeschlossen** werden kann.



© Colourbox.de



© mariesacha/AdobeStock



© Rony Zmiri/AdobeStock

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



Wohnzimmer

- 1 Schaffen Sie **Raum**, damit alle Möbel und Fenster leicht zugänglich sind. Das steigert die Lebensqualität und den Komfort.
- 2 **Bedienungselemente** (wie z. B. Lichtschalter, Steckdosen etc.) sollten immer in einer Höhe von 85 cm angebracht und leicht zu erreichen sein. Funklichtschalter sind eine perfekte Alternative.
- 3 Positionieren Sie das **Telefon in unmittelbarer Nähe** Ihres Sitzplatzes, um es bei Bedarf sofort bedienen zu können.
- 4 **Elektrische Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.
- 5 Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an oder passen Sie diese durch Holzklötze vom Schreiner an.

- 6 **Aufstehessel** sind nicht nur sehr bequem, sondern unterstützen Sie im Alltag. Diese können ebenfalls elektrisch bedient werden.
 - 7 **Blumen und Grünpflanzen** sollten gut zugänglich sein, sodass sie ohne Probleme gewässert werden können.
- Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu bekommen, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.



Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Es gibt verschiedene **Übertragungssysteme für Radio, Fernsehen** und andere Tonmedien, die Hörgeräteträger das Verstehen erleichtern. Die Systeme sollten im Vorfeld ausprobiert werden. Zum Beispiel können Sie eine **induktive Höranlage** mit Anschluss an den Fernseher und das Radio einbauen.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Fernseher und Radios können im fortgeschrittenen Krankheitsstadium Angst oder Aggressionen auslösen und sollten mit einer **Einschaltssicherung** versehen werden.



Schlafzimmer

- 1 **Lichtschalter, Telefon, Notruf, Türöffner** oder **andere Elemente** sollten auch vom Bett aus bedient werden können (z. B. bequeme Funk- anstatt Wandschalter).
- 2 Für den nächtlichen Gang zur Toilette sind **Sensorlichter** (Bewegungsmelder) ideal für die Orientierung im Dunkeln.
- 3 Eine individuell **angepasste Höhe des Bettgestells** oder eine erhöhte Matratze erleichtern das mühelose Aufstehen.
- 4 **Elektrische Pflegebetten** sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege. Zudem lassen sich Kopf- und Fußteil auf die eigenen Bedürfnisse einstellen.
- 5 Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf in geeigneter Matratzenhöhe vorhanden sein.
- 6 Ein **Nachtisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden.
- 7 Das Bett sollte **von drei Seiten zugänglich** sein, um ausreichend Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.
- 8 Eine **Zeitschaltuhr** ist sinnvoll, um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen.



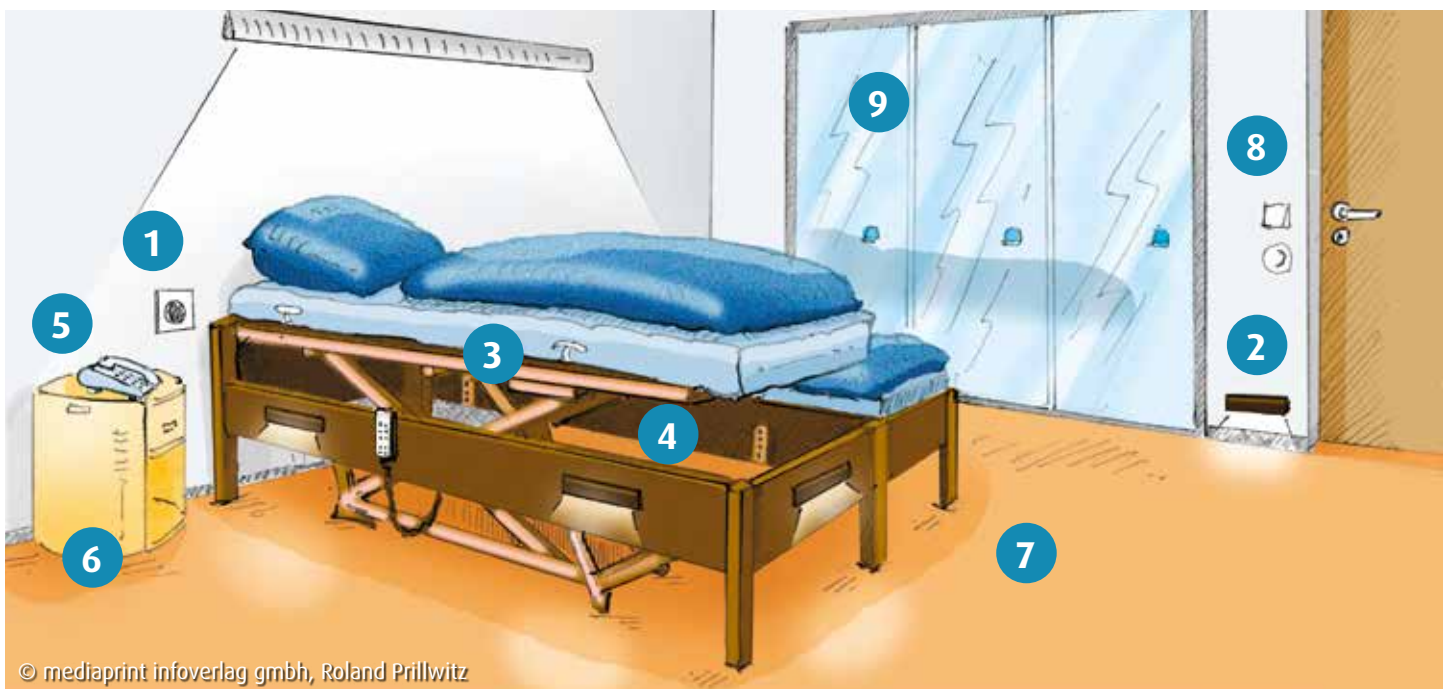
© Robert Kneschke/AdobeStock

- 9 **Kleiderschränke mit Schiebetüren** sorgen für mehr Platz und Bewegungsfreiheit im Raum.
- Mit einem modernen **Kleiderliftsystem** können auch Personen mit eingeschränkter Mobilität den Kleiderschrank problemlos nutzen.
- Bei Bedarf empfiehlt sich die Nutzung eines **Toilettenstuhls**.



Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Mit speziellen **Blitz- und Vibrationsweckern** stellt das Wecken von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen kein Problem dar.



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



© kalafoto/AdobeStock

Balkon, Terrasse und Garten

- 1 Ein **rutschfester** und **ebener Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
- 2 **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit und ohne größere Fugen sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
- 3 **Stühle** und andere **Sitzmöbel** bieten eine gute Gelegenheit zur Erholung.



- 4 Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon oder auf die Terrasse zu erleichtern.
- 5 Ein **stabiler Haltegriff** neben der Balkon- oder der Terrassentür erleichtert die Überwindung von Türschwellen.
- 6 Für ausreichenden Sonnenschutz sollte am besten durch eine **elektrische Markise** gesorgt werden.
- 7 **Solarlampen** (auch mit Bewegungsmelder) sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.
- Falls ein **schwellenloser Übergang** nicht möglich ist, helfen Rampen oder Plattformlifte sowie Stufen zur Terrasse oder zum Garten größere Höhenunterschiede zu überwinden.
- Drehsitze** ermöglichen ein bequemes Umsetzen zwischen Wohnzimmer und Balkon oder Terrasse.
- Ein **mobiler Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Rundwanderwege im Garten können mit Beschäftigungsmöglichkeiten angelegt sein.

Giftige Pflanzen sollten aus dem Garten entfernt werden.

HILFSMITTEL, PFLEGEHILFSMITTEL ODER ALLTAGSHILFEN?



Es gibt inzwischen unzählige Hilfsmittel, die im Alltag das selbstständige Leben ermöglichen bzw. erleichtern. Doch wo genau besteht der Unterschied zwischen Hilfsmittel, Pflegehilfsmittel oder Alltagshilfen?

Hilfsmittel sind immer notwendig, um den Betroffenen bei der Bewältigung von Krankheiten oder einer Behinderung das Leben zu erleichtern und in einigen Fällen sogar zur Genesung beizutragen. Dazu zählen sowohl Rollstühle, Rollatoren, orthopädische Schuhe und Schuheinlagen als auch Prothesen, Kompressionsstrümpfe, Haltegriffe, Hörgeräte oder Sehhilfen. Auch wenn die Produktpalette sehr breit ist, finanzielle Unterstützung von der Krankenkasse erhalten Sie nur dann, wenn diese im Hilfsmittelverzeichnis aufgeführt sind (siehe § 33 SGB – Sozialgesetzbuch) und sie eine ärztliche Verordnung erhalten haben.

Pflegehilfsmittel werden – wie der Name schon sagt – in der häuslichen Pflege benötigt, um den Pflegebedürftigen eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen. Gleichzeitig dienen sie zur Linderung von Beschwerden, wenn dadurch unnötig Schmerzen vermieden werden. Sie erleichtern den Pflegealltag enorm und unterstützen die Angehörigen der Betroffenen ebenfalls. Das können zum Beispiel Anti-Dekubitus-Matratzen, Pflegebetten, Badewannenlifter, Duschstühle, Haltegriffe oder WC-Sitzerhöhungen sein. Wenn in bestimmten Fällen die Finanzierung nicht von der Krankenkasse übernommen wird, können die Pflegebedürftigen bei der Pflegeversicherung einen Antrag stellen. Anspruch auf die Versorgung mit Pflegehilfsmittel haben nur Pflegebedürftige, die vom Medizinischen Dienst (MD) bereits in einen Pflegegrad eingestuft worden sind (siehe § 40 SGB – Sozialgesetzbuch XII).

Inzwischen sind bereits über 36.000 Produkte im Hilfsmittelkatalog enthalten. Nur für diese kommt eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse in Frage. Im GKV-Hilfsmittelverzeichnis können Sie online schnell überprüfen, ob das gewünschte Produkt dabei ist: www.rehadat-gkv.de.



Auch bei Ihrem Hausarzt oder in Sanitätshäusern erfahren Sie, für welche Hilfsmittel die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) die Kosten übernimmt.

Alltagshilfen werden – im Gegensatz zu den Hilfs- und Pflegehilfsmitteln – von allen Generationen beansprucht. Die Kosten werden von der Krankenkasse nicht übernommen und auch die Pflegeversicherung bietet keinerlei finanzielle Unterstützung dafür. Hierbei handelt es sich um einfache Gegenstände des täglichen Lebens, wie beispielsweise rutschfeste Unterlagen, spezielle Bestecksets, Flaschenöffner mit Hebelwirkung oder Fernbedienungen bzw. Telefone mit großen Tasten. Sie fördern die Sicherheit im täglichen Leben und unterstützen die Selbstständigkeit. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche digitale Alltagshilfen, wie elektronische Türspione, Lichtsensoren, Bewegungsmelder, elektrische Türen bzw. Rollläden und vieles mehr.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einer Wohnberatung, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.

Das breite Spektrum der Pflegehilfsmittel finden Sie im folgenden Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV):
<https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de>



ALTER UND TECHNIK



©REDPIXEL/AdobeStock

Das Angebot an Hilfsmitteln, die das barrierefreie und altersgerechte Wohnen erleichtern, reicht vom Duschhocker über Gehhilfen bis hin zum sprechenden Schlüsselanhänger. Auch aus dem Bereich Smart Home bzw. des Ambient Assisted Living (AAL) eignen sich viele technische Systeme zur besseren Alltagsbewältigung.

Smart-Home-Technologie

Smart Home sowie Ambient Assisted Living (AAL) stehen für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt steht AAL für **Altersgerechte Assistenzsysteme** – für ein gesundes und unabhängiges Leben. Wesentlich für dieses Konzept sind intelligente Informations- und Kommunikationstechnologien. Ähnliche Begriffe für vernetzte Systeme sind unter anderem Smart House, Smart Living, vernetztes Wohnen, intelligentes Wohnen oder eHome.

Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, sicheres und selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart-Home-Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen in den Bereichen Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- » automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- » Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche

- » individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- » Kommunikation und Videounterhaltung per Fernseher oder Tablet-PC
- » Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- » automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- » intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- » SMS-Benachrichtigung der Waschmaschine
- » Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- » Automatische Flurbeleuchtung
- » Klingel mit optischem Signal
- » Sensor im Briefkasten

Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. Die Systeme werden an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden. Im Rahmen des Bundesprogramms „Altersgerechtes Umbauen“ unterstützen das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen sowie die KfW-Bankengruppe Smart-Home-Lösungen mit finanziellen Zuschüssen (Hotline für Eigentümer, Mieter und Vermieter: 0800 539 9002).

Hilfe im Alltag

Smart-Home-Technologien erleichtern nicht nur die Kommunikation und die Überwachung, sondern können in nahezu jedem Bereich des Haushalts zum Einsatz kommen. Richtig eingesetzt, können sie eine nützliche Hilfe für alltägliche Handlungen und Hausarbeiten darstellen. Beliebt im Alter sind unter anderem Beleuchtungssysteme, die nachts automatisch den Weg zur Toilette erhellen. Des Weiteren bieten elektrische bzw. mechanische Gardinenlifts, die per Knopfdruck oder Hebelbewegung herabgesenkt werden, nicht nur eine willkommene Hilfestellung, sondern mindern auch die Sturzgefahr im Alltag. Weitere technische Anwendungen sind zum Beispiel elektronische Kleiderlifts und Schrankregale, die sich in Griffweite senken lassen, oder Aufstehessel und Drehbetten, die per Knopfdruck in wenigen Sekunden in eine günstige Sitz- und Aufstehposition gebracht werden können.

Der Sicherheitsaspekt spielt eine große Rolle für die meisten Hausbesitzer. Moderne Systeme sind zuverlässiger, einfacher und vielseitiger als je zuvor und sorgen für mehr Gebäudesicherheit. Mithilfe der Smart-Home-Technologie kann beispielsweise ein „belebtes Haus“ simuliert werden – auch wenn die Bewohner selbst nicht zu Hause sind. Des Weiteren erkennen Sensoren an Türen und Fenstern Einbruchsversuche und benachrichtigen die Hausbesitzer per Smartphone-App. Bodensensoren in der Wohnung melden schwere Stürze beim jeweiligen Notfallkontakt. Zudem können automatische Herdabschaltungen und Wasser-Stopp-Systeme mehr Sicherheit bei beginnender Demenz eines Angehörigen bieten.

Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit kann der Hausnotruf schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme. Die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde. Auch bei kleinen Notfällen genügt ein Knopfdruck auf den Notrufsender.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/ Grundsicherung) erfolgen.

Anbieter für den Unstrut-Hainich-Kreis:

1. DRK Kreisverband Unstrut-Hainich e. V.

Torsten Enzian
Telefon: 03601 810117
E-Mail: hausnotruf@drk-uh.de
www.drk-uh.de

2. Die Johanniter (für Westthüringen)

Marco Wesemann
Telefon: 03691 78773313
Fax: 03691 78773301
Claudia Ott
Telefon: 036926 710928
Fax: 036926 710922
www.johanniter.de

3. Volkssolidarität Thüringen gGmbH

Telefon: 0361 654770
www.soziale-dienste-thueringen.de

4. Malteser Hausnotruf

Telefon: 0800 9966001
www.malteser-hausnotruf.de
Die Malteser sind offizieller Hausnotrufpartner von pflege.de.



© Ingo Bartussek/AdobeStock

Wir sorgen für Sie – mit Herz & viel Gefühl!



Zuhause »Wohnen« ist am Schönsten – und DIESES soll auch so lange wie möglich so bleiben!

Mit der awb Pflege- & Service GmbH wird dieser eine Teil der Betreuung von Menschen jeden Alters abgedeckt, die auf Pflege oder Betreuung von Anderen angewiesen sind. Mit viel Herz widmen sich unsere Mitarbeiter der Betreuung und Pflege bei Ihnen zu Hause. Hand aufs Herz, wer möchte nicht, solange wie möglich zu Hause bleiben können, auch wenn die Situation kurz oder langfristige Unterstützung oder Pflege von Anderen, bedeutet. Zusätzlich bieten wir auch hauswirtschaftliche Unterstützung wie Einkaufen, Reinigung, Kochen oder Waschen an. Wir betreuen Sie in Ihrem häuslichen Umfeld und helfen Ihnen damit den sozialen Kontakt zu Ihren Nachbarn und Freunden aufrechtzuerhalten. Wir beschäftigen uns mit Ihnen, damit Ihre Tagesstruktur weiter erhalten bleibt und Sie jeden Tag mit Freude genießen können.

Kurzfristige Einsätze – perfekte Organisation – bestmögliche Pflege

Wer in eine Notsituation gerät, braucht schnelle und vor allem unbürokratische Hilfe. Auch wenn in der Regel ein Angehöriger die Pflege übernimmt, kann dieser aufgrund eigener beruflicher oder familiärer Verpflichtungen nicht immer sofort zur Stelle sein. Wir werden zuverlässig und vor allem kurzfristig aktiv, wenn Sie uns brauchen. Um das Notwendige tun zu können, benötigen wir zuerst einmal Informationen. In einem ersten ausführlichen Gespräch klären

wir deshalb alle wesentlichen Fragen. Wir stellen fest, welche Unterstützung an pflegerischen Maßnahmen notwendig ist und ob beispielsweise Hilfsmittel benötigt werden. Wir nehmen auch Kontakt mit Kranken- oder Pflegekassen sowie dem Sozialamt auf, wenn Anträge auf die Übernahme von Kosten zu stellen sind oder organisieren bei Bedarf einen externen Betreuer. Von uns erhalten Sie nicht nur eine fachkundige Pflege, sondern wir sorgen ebenfalls dafür, dass der Haushalt rund läuft. Auf Wunsch begleiten wir auch zu Arztterminen oder vermitteln ergänzende Dienstleistungen wie Fußpflege, fahrbarer Mittagstisch, Friseur oder Massagen.

Umsorgt werden

Gut leben und würdig gepflegt werden, diese Ansprüche erfüllt das Betreuungsteam stets individuell und unabhängig vom jeweiligen Pflegegrad. In unseren Altenpflegeheimen werden pflegebedürftige Menschen professionell vollstationär umsorgt. Ebenso nehmen wir Pflegebedürftige in Kurzzeit- oder Verhinderungspflege, die sonst zu Hause von Angehörigen betreut werden oder nach einem Klinikaufenthalt gesundheitlich noch nicht wieder selbstständig leben können. Allgemeine Pflegeleistungen wie Grundpflege, Ernährung und Hauswirtschaft, prophylaktischer Maßnahmen, spezielle Pflegeleistungen sowie Hausarzt- und Notfallversorgung kommen allen Bewohnern zu Gute. Auch Seelsorger und spezialisierte ambulante Palliativ-

versorger können als Begleiter hinzugerufen werden. (Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, vollstationäre Pflege)

Sichere Lebensqualität

Von Demenz betroffene Bewohner bedürfen besonderer Zuwendung. Ihre Pflege braucht mehr Zeit, Fachkenntnis und großes Einfühlungsvermögen des Personals. Wir garantieren die spezielle und regelmäßige Schulung unserer Pflegekräfte auf diesem Gebiet. Demenziell erkrankten Bewohnern geben wir sichere Orientierung und Wohlfühl. Dazu gehören die Teilnahme an Tagesabläufen und das „Snoezelen“, einem erprobten ganzheitlichen Ansatz zum Erfahren von Sinneseindrücken und Entspannung.

Erstbesuch

Diese Leistung beinhaltet insbesondere:

- **Anamnese.** Familiär, sozial, biographisch, pflegerisch und medizinisch sowie weitere Besonderheiten wie z. B. Betreuungsgesetz.
- **Pflegeplanung.** Umfasst das Erkennen von Problemen und Ressourcen, Festlegen der Pflegeziele, Planen der Maßnahmen, Anlegen der Dokumentation mit Durchführungskontrolle.
- **Beratung bei der Auswahl**

der **Leistungskomplexe** und der sich daraus ergebenden Kosten.

- **Information über weitere Hilfen.**
- **Beratung über Inhalt und Abschluss eines Pflegevertrags.**

Folgebesuch

Kleine Morgen-/ Abendtoilette I

– Grundpflege –

Beinhaltet insbesondere:

- **An- / Auskleiden.** Einschließlich Auswahl der Kleidung, ggf. An- und Ausziehtraining sowie An- und Ablegen von Körperersatzstücken.
- **Teilwaschen.** Transfer zur Waschelegenheit und zurück sowie ggf. Unterstützung bei der physiologischen Blasen- und Darmentleerung und der damit verbundene Gang zur Toilette, Hautpflege, Prophylaxen, ggf. Einsatz von Hilfsmitteln, ggf. Schneiden / Feilen der Fingernägel, ggf. Kontaktherstellung zur Fußpflege und / oder Kontaktherstellung zum Friseur.
- **Mund-/Zahnpflege.** Einschließlich der Lippenpflege, Zahnprothesenversorgung und Mundhygiene.
- **Anleitung zur selbstständigen Übernahme von Verrichtungen.**
- **Durchführung der notwendigen Prophylaxen.**





Unsere Pflegebetriebe mit Herz und Seele

Manchmal erfordert aber die Situation doch einen Umzug. Wir sind uns bewusst, dass das keineswegs einfach ist. Es ist unser Anliegen, Ihnen in diesen Situationen die Veränderung so angenehm wie möglich zu gestalten. Die HBM Heimbetriebe Mühlhausen GmbH bietet in den Pflegeheimen an der Unstrut und am Flachwasser unseren Bewohnern ein gemütliches Zuhause mit Rundumversorgung an. Dabei legen wir sehr viel Wert auf Selbstbestimmung einerseits, als auch individuelle Betreuung andererseits. Wir unterbreiten Ihnen weitere individuelle Möglichkeiten, denn wir wollen, dass der Alltag unserer Bewohner interessant und abwechslungsreich bleibt und Sie an Ihrem Leben Freude haben. Das Gleiche finden Sie in unserem modernen und lichtvoll gestalteten Pflegeheim Lebenswert in sehr familiärer Atmosphäre vor!

Unser Pflegeleitbild

Die Leistungsangebote unserer HBM Heimbetriebe Mühlhausen GmbH integrieren sich in das soziale Netzwerk des kommunalen Gemeinwesens. Mit unserer Kernkompetenz, der stationären Altenpflege, wollen wir ein Dienstleister mit einem ganzheitlich humanistischen Qualitätsanspruch sein. In der Übereinstimmung von Bedürfnissen der Bewohner und deren Angehörigen einerseits sowie den Bemühungen der Mitarbeiter, mit aller fachlichen Kompetenz einen würdevollen Lebensabend zu gestalten andererseits, liegt unsere Stärke bei der Umsetzung der Zielstellungen:

- ▶ Wir unterstützen eine selbstbestimmende Lebensführung, in dem wir die Eigenständigkeit und die Selbstständigkeit bei weitestgehender Beachtung individuell geprägter Biografien fördern.
- ▶ Wir bewahren und schützen die Privatsphäre und wenden Gefahren für Leib und Seele ab.
- ▶ Wir pflegen, betreuen und begleiten alle Bewohner nach deren persönlichen Bedürfnissen zur bestmöglichen Förderung

ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens.

- ▶ Wir berücksichtigen kulturelle Werte, respektieren Weltanschauungen und unterstützen religiöse Rituale.
- ▶ Wir entwickeln unsere fachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um sowohl mit Professionalität als auch mit menschlicher Wärme den Anforderungen unserer anspruchsvollen Tätigkeit gerecht werden zu können.

Kontakt

Qualifizierte Pflegekräfte

Qualifizierte und spezialisierte Pflegekräfte

Ihr gutes Recht als Klient und als Angehöriger ist, dass die Qualität der Pflege stimmt. Spezielle Krankheitsbilder verlangen spezialisierte Mitarbeiter. Unser Team umfasst Fachkräfte, die besondere Erfahrungen bei einzelnen Krankheitsbildern und für besondere Pflegesituationen mitbringen. Wir beschäftigen Krankenschwestern, mit denen wir auch die Intensivpflege bei Klienten sicherstellen können. Besondere Feinfühligkeit und Fachkenntnisse benötigen außerdem Schmerz-Klienten. Auch hier können wir mit geschultem Fachpersonal sensibel auf die Belange des Einzelnen reagieren und kompetent betreuen. Wir kooperieren im Bereich der Palliativpflege eng mit einzelnen Ärzten zusammen. Dies ermöglicht eine besonders vertrauensvolle Abstimmung im Interesse der betroffenen Menschen. Alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mit ganzem Herzen und hohem persönlichen Engagement bei der Arbeit. Mit einer guten Organisation unterstützen wir unser Team, so dass jeder Einzelne möglichst viel Zeit beim Klienten verbringen kann.

Qualität – ein Anspruch, dem wir uns jeden Tag stellen

Wir wollen nicht nur heute, sondern auch morgen qualitativ hochwertige Leistungen erbringen. Da sich die Erkenntnisse in der Pflege fortlaufend weiterentwickeln, schulen

wir unsere Mitarbeiter in allen wichtigen Fragen der Pflege und zu aktuellen Themen. Fortlaufend integrieren wir neueste Pflegestandards in unserem Unternehmen und arbeiten daran, auch unsere internen Abläufe weiter zu verbessern. Nur ein Unternehmen, das laufend zur Veränderung bereit ist, kann langfristig ein hohes Qualitätsniveau sichern.

Unser Selbstverständnis

Unsere Pluspunkte für menschliche Pflege

Was wir unter einer menschlich-einfühlsamen und fachlich-kompetenten Pflege verstehen, haben wir in unseren Pluspunkten zusammengefasst:

- ▶ herzlicher und freundlicher Umgang
- ▶ Respekt vor den persönlichen Wünschen, Einstellungen und den Gewohnheiten des Klienten
- ▶ mit eigenen Aktivitäten das Selbstvertrauen der Klienten stärken
- ▶ Ressourcen fördern
- ▶ kontinuierliche Information und Beratung der Pflegepersonen
- ▶ enge Zusammenarbeit mit Fachärzten
- ▶ zuverlässige und pünktliche Einsätze
- ▶ vertrauensvolle Zusammenarbeit
- ▶ Beschäftigung qualifizierter Mitarbeiter



CHECKLISTE: EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

Diese Checkliste hilft Ihnen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist und wo es noch

Verbesserungspotenzial gibt. Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder speziellen Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Gibt es einen Telefonanschluss im Flur, Wohn- und Schlafbereich?	☐	☐	☐
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	☐	☐	☐
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	☐	☐	☐
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	☐	☐	☐
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	☐	☐	☐
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	☐	☐	☐

Hauseingang	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Können Einkäufe bequem abgestellt werden?	☐	☐	☐
Ist die Haustür überdacht?	☐	☐	☐
Lässt sich die Wohnungstür leicht öffnen und schließen?	☐	☐	☐
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	☐	☐	☐
Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	☐	☐	☐
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	☐	☐	☐

Hausflur und Treppenhaus	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	☐	☐	☐
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?	☐	☐	☐
Sind Flur und Treppen hell genug beleuchtet?	☐	☐	☐
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass Sie im Hellen die Wohnungstür oder das nächste Stockwerk erreichen?	☐	☐	☐
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?	☐	☐	☐
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	☐	☐	☐

Wohnzimmer	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	☐	☐	☐
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	☐	☐	☐
Besteht genug Licht zum Lesen?	☐	☐	☐
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	☐	☐	☐
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	☐	☐	☐

Schlafbereich	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	☐	☐	☐
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen (z. B. Bügelstütze, Haltegriffe) angebracht?	☐	☐	☐
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	☐	☐	☐
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?	☐	☐	☐
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?	☐	☐	☐
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	☐	☐	☐
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?	☐	☐	☐
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?	☐	☐	☐

Badezimmer	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	☐	☐	☐
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	☐	☐	☐
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	☐	☐	☐
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	☐	☐	☐
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	☐	☐	☐
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	☐	☐	☐
Gibt es Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	☐	☐	☐
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	☐	☐	☐
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	☐	☐	☐

CHECKLISTE: EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

Küche	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?	☐	☐	☐
Können Sie die Schränke gut erreichen?	☐	☐	☐
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	☐	☐	☐
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	☐	☐	☐
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?	☐	☐	☐
Sind Küchengeräte höhergestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?	☐	☐	☐

Balkon, Terrasse und Garten	Brauche ich	Brauche ich nicht	Benötige Beratung
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	☐	☐	☐
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	☐	☐	☐
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	☐	☐	☐

Notizen

[illegible]

FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN



© magele-picture/AdobeStock

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.180 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen, erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern. Der Anspruch besteht ab Pflegegrad 1.

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

In den einzelnen Bundesländern gibt es unterschiedliche Förderprogramme und Bewilligungskriterien. Deshalb sollten Sie sich unbedingt vor Baubeginn nach einer Förderung durch Ihr Bundesland oder durch Ihre Kommune erkundigen. Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle des Thüringer Landesverwaltungsamts, Telefon: 0361 57332 1280 oder unter: <https://landesverwaltungsamt.thueringen.de/tlvwa>.

Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei den Wohlfahrtsverbänden, dem Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (www.tmasgff.de/soziales) sowie hier: www.wohnen-im-alter.de

Programme	Leistungen	Quellenverweis – Bemerkungen weitere Informationen
KfW Altersgerecht Umbauen – Kredit (159)	Ab 0,75 Prozent* effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit. Gilt auch für den Kauf von umgebautem Wohnraum.	Förderkredite und Zuschüsse für bestehende Immobilien: www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilie/Foerderprodukte/Foerderprodukte-fuer-Bestandsimmobilien.html Hotline: 0800 539 9002 für Eigentümer, Mieter und Vermieter Melden Sie sich für den Newsletter an und bleiben Sie so immer auf dem Laufenden: @info.kfw.com
Barrierereduzierung – Investitionszuschuss (455-B)	Bis zu 12,5 Prozent der förderfähigen Kosten, maximal 6.250 Euro pro Wohneinheit (bei Kombination von Maßnahmen Barrierereduzierung/Einbruchschutz)	

FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Programme	Leistungen	Quellenverweis – Bemerkungen weitere Informationen
Modernisierung und Instandsetzung von Mietwohnungen (ThürModR-Mietwohnungen)	Der Freistaat Thüringen gewährt Zuwendungen für die Modernisierung und Instandsetzung von Miet- und Genossenschaftswohnungen. Antragsberechtigt sind Eigentümer und sonstige Verfügungsberechtigte der zu fördernden Mietwohnungen. Die Förderung erfolgt in Form eines zinslosen Darlehens, das durch einen Tilgungszuschuss sowie durch einen Baukostenzuschuss ergänzt werden kann.	Thüringer Aufbaubank (TAB) Gorkistraße 9, 99084 Erfurt Telefon: 0361 74470 Fax: 0361 7447410 E-Mail: info@aufbaubank.de www.aufbaubank.de/ Foerderprogramme
Thüringer Barrierefreiheitsförderprogramm - ThüBaFF	Zur Verbesserung der Barrierefreiheit erhalten Privatpersonen, Unternehmen, Gemeinden/Kommunen und öffentliche Einrichtungen einen Zuschuss von bis zu 80 Prozent. Neben Umbaumaßnahmen der Wohnung werden auch barrierefreie Zugänge zu Spielplätzen oder Wanderwegen gefördert. Dazu zählen auch die digitale Barrierefreiheit von Internetseiten oder die barrierefreie Kommunikation durch leichte Sprache sowie Schulungen zum Thema „Barrierefreiheit“.	
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen (ab Pflegegrad 1)	Pro Maßnahme bis zu 4.180 Euro (bis 16.640 Euro wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen (z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw.). Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Das Bundesministerium für Gesundheit bietet im Internet Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung: www.bundesgesundheitsministerium.de
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbstständigkeit und der Arbeitskraft	Zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung.	www.deutsche-rentenversicherung.de
Berufsgenossenschaften Beschaffung und der Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	• bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 Prozent • bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft.
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbstständige Lebensführung	• individuelle Förderung • Geldspenden/Beihilfen	www.stiftungsindex.de
Sozialhilfe	Zuschuss im erforderlichen Umfang	

* Zinssatz kann variieren.

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Bitte informieren Sie sich vor Baubeginn über Fristen, verfügbare Fördermittel sowie Fördermöglichkeiten.

Wichtig: Sie können bei vielen Krediten nur einen Antrag stellen, wenn Sie noch nicht mit Ihrem Vorhaben begonnen haben.

SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD



© Jürgen Fälchle/Fotolia

Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Wohnungstür zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen.

Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- » Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen. Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- » Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- » Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen? Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- » Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekannten“!
- » Gegen ungebetene Gäste können Sie sich außerdem mit diesen Vorkehrungen schützen:
- » Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern.

- » Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist.
- » Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie Ihm per Knopfdruck die Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.
- » Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.
- » Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung wie ein Türschloss oder ein Sicherheitsschließblech aufgerüstet werden.

Beratung durch die Polizei

- » Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- » Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- » Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- » Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck!
- » Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- » Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- » Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit bspw. in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!

SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD



Sicherheitsberater für Senioren in Zusammenarbeit mit der Landespolizeiinspektion Nordhausen:
Hauptkommissar a.D. Peter Goericke
Hauptkommissar a.D. Klaus-Peter Oertel
Sprechzeit jeden 1. Dienstag von 10:00 – 12:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus „Geschwister Scholl“
Puschkinstraße 8, 99974 Mühlhausen
Telefon: 03601 812390

Schutz vor Betrug und Abzocke im Internet oder am Telefon!

Betrugsfälle mit Schockanrufen nehmen rasant zu. Die Täter geben sich oft als Polizisten oder Softwaremitarbeiter bekannter Unternehmen aus und warnen vor einem angeblich „anstehenden Betrug“ oder Virenbefall Ihrer elektronischen Geräte. Die Opfer werden überredet – meistens unter einem enormen Zeitdruck – schnell Zugriff auf ihre Benutzer- oder Bankkonten zu gewähren, um den drohenden Betrug zu vermeiden. Es wird auch von einem bevorstehenden Überfall gewarnt und nach Wertsachen (insbesondere Schmuck und Bargeld) gefragt. Diese sollen an „falsche Polizisten“ zur Sicherheit abgegeben werden.

Schützen Sie sich vor folgenden Betrugsmaschen, indem Sie Ruhe und Gelassenheit bewahren sowie diese Tipps beherzigen:

- » Die Polizei wird Sie niemals anrufen oder an der Tür klopfen, um Wertsachen abzuholen!
- » Schockanrufe: Die Polizei wird Sie niemals am Telefon oder vor der Eingangstür um Kautions-/Bargeld für eine verwandte Person bitten, die angeblich verhaftet oder in einem Unfall verwickelt wurde!
- » Auch wenn am Telefondisplay die Rufnummer der Polizei angezeigt wird, ist es eine manipulierte Rufnummer! Das gilt für alle angezeigten Rufnummern!
- » Grundsätzlich sollten Sie niemals mit Ihrem vollen Namen Telefonanrufe entgegennehmen, um Ihre Identität zu bestätigen. Antworten Sie besser mit „Hallo!“

- » Mit sogenannter künstlicher Intelligenz können jetzt alle Stimmen nachgeahmt werden. Rufen Sie nicht auf der gleichen Telefonnummer zurück und vereinbaren Sie ein Codewort, das nur Sie und Ihre engsten Vertrauenspersonen kennen.
- » Geben Sie keine Passwörter, Login-Kennwörter für Computer und vor allem keine Bankdaten am Telefon oder im Internet weiter!
- » Betrügerische E-Mails von beliebten Versandhäusern, Banken, Paketdiensten oder sonstigen Institutionen mit Kundenkonten verlangen von Ihnen eine Aktualisierung der Daten und fordern (erneut unter Zeitdruck) die korrekte Angabe persönlicher Daten, um eine drohende Sperre zu vermeiden. Das ist eine fiese Betrugsmasche, um an vertrauliche Informationen zu gelangen und so ggf. auch an Ihre Kontodaten zu kommen. Löschen Sie diese E-Mails sofort und öffnen Sie niemals angehängte Dateien, die Viren, Trojaner oder sonstige schädliche Software auf Ihrem Computer installieren könnten. Sie erkennen die betrügerischen E-Mails oft an ihren Namen, die meistens völlig unbekannte Bezeichnungen, Zahlen und Sonderzeichen enthalten.
- » Investieren Sie kein Geld in Aktien oder Bitcoins, die Ihnen im Internet oder am Telefon schnelle Gewinne versprechen. Meistens wird ein kleiner Gewinn als Lockmittel ausgezahlt, um später – für einen noch höheren Gewinn – eine viel größere Summe von Ihnen zu verlangen. Nach der hohen Investition bleibt der versprochene Gewinn endgültig aus und die Betrüger sind mit Ihrem Geld wie vom Erdboden verschwunden. Lassen Sie sich von einem kompetenten Bankmitarbeiter beraten und investieren Sie niemals in Aktien übers Internet oder Telefon!

Das Wichtigste: Bewahren Sie Ruhe, lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und vor allem: öffnen Sie niemals die Tür! Rufen Sie die Polizeizentrale oder Ihre engsten Vertrauten an und erzählen Sie von dem Vorfall. Bleiben Sie vorsichtig und agieren Sie nicht überstürzt oder hektisch.

Die Betrugsmasche funktioniert nur, weil die Opfer stark unter Zeitdruck gesetzt werden!



© Richard Johnson/AdobeStock

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG



© Halfpoint/AdobeStock

Als potenzielle Pflegebedürftige oder Angehörige betrifft das Thema Pflege jeden von uns. Dabei gilt es, sich in erster Linie über die Gesetzesänderungen, die verschiedenen Pflegearten und über die Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren.

Es gibt fünf Pflegegrade. Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Ein Pflegestützpunkt kann Sie bei der Antragstellung unterstützen.

Ein Gutachter des Medizinischen Dienstes (bei gesetzlich Krankenversicherten) oder von Medicproof (bei Privatversicherten) überprüft den Antragsteller mithilfe eines Bewertungsinstruments, um den Grad seiner Selbstständigkeit festzustellen.

Dabei wird die Selbstständigkeit in folgenden Bereichen beurteilt:

- » Mobilität
- » Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- » Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- » Selbstversorgung
- » Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- » Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird.

Im Bewertungssystem werden Punkte vergeben, die darstellen, inwieweit die Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad 1. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad 5.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades kann der Antragsteller – abhängig vom Pflegegrad – verschiedene Leistungen in Anspruch nehmen.

Pflegegrade und Leistungen

In den Pflegegrad 1 werden Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, erhalten einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung und bei vollstationärer Pflege.



Pflege bedeutet für uns Zeit, Vertrauen und Menschlichkeit



Wir sind für Sie da – mit Herz, Verstand und Erfahrung.



Es ist nicht immer leicht, Hilfe anzunehmen.

Aber manchmal braucht man jemanden, der da ist. Der zuhört. Der versteht.

Wir von der HeRo-medicare GmbH begleiten Sie mit einem erfahrenen und freundlichen Team – Tag für Tag. Egal ob zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft:

Wir helfen Ihnen dabei, sicher und selbstbestimmt zu leben.

Unser Leistungsangebot:

- Hauswirtschaft- und Alltagsbegleitung (z.B. putzen, Einkaufen, Fahrten)
- ambulanter Pflegedienst in Mühlhausen, Schlotheim und Erfurt
- außerklinische Intensivpflege in Wohngemeinschaften und Einzelversorgungen
- ambulant psychiatrische Pflege (APP) in MHL und Erfurt
- Ambulant Betreutes Wohnen (ABW) für psychisch kranke in MHL und Erfurt
- Mutter-Vater-Kind Einrichtung in Mühlhausen/OT Bollstedt
- Seniorenwohngemeinschaften

Wir wissen, dass es oft eine Überwindung ist, einen fremden Menschen um Hilfe zu bitten, doch zögern Sie nicht, wir unterstützen Sie gern.

Denn Pflege ist mehr als Versorgung: Sie ist Beziehung, Verantwortung und vor allem Menschlichkeit.

HeRo-medicare GmbH

Karl-Liebknecht-Str. 26

99974 Mühlhausen

Tel.: 03601/7995584

Email: info@hero-medicare.com

24-h Telefonnummer: 01 72 / 422 12 56



HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegeeinrichtungen einen Entlastungsbetrag von 131 Euro geltend machen.

Innerhalb der stationären Pflege bleiben die Eigenanteile ab Pflegegrad 2 einheitlich. Das heißt, wenn sich der Pflegegrad erhöht, steigt deswegen nicht der Eigenanteil.

Alle Leistungen im Überblick

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG)

Das im April 2023 beschlossene Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) sieht eine Anhebung der Leistungen für stationäre und ambulante Pflege vor. Zum 1. Januar 2024 wurden Pflegegeld und ambulante Sachleistungsbeträge um 5 Prozent angehoben.

Nun kann das Pflegeunterstützungsgeld von Angehörigen pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person in Anspruch genommen werden und ist nicht mehr beschränkt auf einmalig insgesamt zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person.

Zum 1. Januar 2025 stiegen alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung – sowohl im häuslichen wie auch im teil- und vollstationären Bereich – in Höhe von 4,5 Prozent an – auch das Pflegegeld und die ambulanten Sachleistungen.



© Geber/AdobeStock

Pflegegrade	Pflegegeld (seit dem 01.01.2025)	Pflegesachleistung (seit dem 01.01.2025)	Kurzzeitpflege (pro Jahr)	Tages- und Nacht- pflege (teilstationär)	Vollstationäre Pflege
Pflegegrad 1					125 Euro
Pflegegrad 2	347 Euro	796 Euro	1.854 Euro	721 Euro	805 Euro
Pflegegrad 3	599 Euro	1.497 Euro	1.854 Euro	1.357 Euro	1.319 Euro
Pflegegrad 4	800 Euro	1.859 Euro	1.854 Euro	1.685 Euro	1.855 Euro
Pflegegrad 5	990 Euro	2.299 Euro	1.854 Euro	2.085 Euro	2.096 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, Angaben ohne Gewähr

Hinweis: Pflegebedürftige erhalten monatlich einen Entlastungsbetrag von 131 Euro zur Erstattung von Aufwendungen im Zusammenhang mit der Inanspruchnahme von Kurzzeitpflege sowie Tages-/Nachtpflege, außerdem für besondere Angebote der Pflegedienste sowie nach Landesrecht anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag (z. B. Betreuung, Entlastung Pflegender oder Pflegebedürftiger).

Begrenzung des pflegebedingten Eigenanteils in der vollstationären Pflege

Am 1. Januar 2022 wurde eine Zuschussregelung für pflegebedingte Eigenanteile eingeführt. Je länger eine pflegebedürftige Person in einem Pflegeheim lebt, desto geringer soll sein pflegebedingter Eigenanteil in der stationären Langzeitpflege sein. So erhalten Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad von 2 bis 5 einen Leistungszuschlag in Höhe von 15 Prozent. Pflegebedürftige, die seit mehr als 12 Monaten vollstationäre Leistungen beziehen, bekommen einen Leistungszuschlag in Höhe von 30 Prozent (siehe Tabelle). Bereits vorhandene Versorgungszeiten werden angerechnet.



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Unstrut-Hainich e. V.

- + **Ambulante Pflege**
- + **Erste Hilfe Ausbildung**
- + **Hausnotruf**
- + **Jugendrotkreuz**
- + **Katastrophenschutz**
- + **Ortsgemeinschaften**



- + **Rettungsdienst**
- + **Blutspende**
- + **Rotkreuzdose**
- + **Wasserwacht**
- + **Medizinische Absicherungen**
- + **Kassenärztlicher Notdienst**

Windeberger Landstraße 38
99974 Mühlhausen
Telefon: 03601 / 81 01 10
Telefax: 03601 / 81 01 11
info@drk-uh.de
www.drk-uh.de



Pflegedienst

Beratung von Pflegebedürftigen und Angehörigen

- + Unterstützung bei Pflegegradantrag/-erhöhung
- + Pflegeberatung

Häusliche Krankenpflege:

- + Wundversorgung
- + Medikamentenversorgung
- + Diabetesversorgung etc.

Pflegerische Versorgung:

- + Hilfen bei der Körperpflege
- + Hilfe bei der Haushaltsführung
- + Betreuung
- + Begleitungen außer Haus (z.B. Arztbesuche)

Ausbildung

- + Erste Hilfe für Betriebe, auf Wunsch direkt vor Ort bei Ihnen
- + Führerscheinkurse, immer samstags
- + Erste Hilfe auf dem Sofa, in Ihrem Wohnzimmer, ganz individuell
- + AED – Service und Kurse
- + Erste Hilfe für Senioren, pflegende Angehörige
- + Erste Hilfe am Kind
- + Erste Hilfe Outdoor
- + Reanimationskurse in Arztpraxen
- + Vorführungen in KiTa's und Schulen

Kurswünsche? Sprechen Sie uns an!

Hausnotruf

Absicherung in den eigenen 4 Wänden

- + 24 Stunden, 365 Tage im Jahr
- + Hilfe auf Knopfdruck
- + DRK eigene Hausnotrufzentrale
- + Bei Bedarf DRK eigene Rufbereitschaft
- + Schlüssel hinterlegung möglich
- + Ansprechpartner vor Ort
- + kombinierbar mit Rauchwarnmeldern
- + keine Mindestvertragslaufzeit



HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Pflegebedürftige mit vollstationärer Pflege	Seit dem 1. Januar 2024)
ab dem 1. Monat	15
mit mehr als 12 Monaten	30
mit mehr als 24 Monaten	50
mit mehr als 36 Monaten	75

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, Angaben ohne Gewähr

Verhinderungspflege

Ab Pflegegrad 2 besteht die Möglichkeit, Verhinderungspflege zu beantragen, wenn die Pflegebedürftigkeit bereits sechs Monate zurückliegt.

Das gilt dann, wenn die private Pflegeperson im Urlaub ist oder aus anderen Gründen (wie z. B. Krankheit) vorübergehend an der Pflege gehindert ist.

Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten der notwendigen Ersatzpflege (Verhinderungspflege) für maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr.

Während dieser Zeit wird das Pflegegeld zur Hälfte weitergezahlt. Kosten von bis zu 1.685 Euro je Kalenderjahr werden vollständig nur dann erstattet, wenn die Ersatzpflege von einem Pflegedienst übernommen wird oder von Personen, die bis zum 2. Grad mit der Pflegebedürftigen verwandt oder verschwägert sind.

Für nahe Angehörige (Geschwister, Kinder, Schwieger- oder Enkelkinder etc.), die vielleicht mit den Pflegebedürftigen sogar in einem Haushalt leben wird bei der Verhinderungspflege nur das 1,5-fache des Pflegegeldes ausbezahlt.

Seit dem 1.1.2024 trat für die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege der **Gemeinsame Jahresbetrag** in Kraft. Damit entfällt die Vorbedingung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit, um die Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen. Den Gesamtleistungsbetrag können die Anspruchsberechtigten flexibel für beide Leistungsarten (Kurzzeit- oder Verhinderungspflege) einsetzen.

Nicht nur Unfälle und Krankheiten, sondern auch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen, können zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen. Ganz im Interesse der Betroffenen gibt es verschiedene Pflegearten, die zu Hause oder in einer professionellen Einrichtung genutzt werden können.

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem **Angehörigen** oder einer ausgebildeten

Pflegekraft versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberater Ihrer Krankenkasse und in den örtlichen Pflegestützpunkten erfahren Sie, welche Art der Pflege für Sie am geeignetsten ist.

Pflegearten

Erkundigen Sie sich, ob **ambulante Pflegedienste**, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote anbieten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie zum Beispiel **„Essen auf Rädern“** in Anspruch nehmen, das Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der **Tagespflege** zu, bei der Sie mehrere Tage in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zu Hause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können mit Altersgenossen unterhaltsamen Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten nachgehen.



© InsideCreativeHouse/AdobeStock



VdK Sozialstation Schlotheim

Pferdemarkt 9
99994 Nottetal-Heilinger Höhen
Tel.: 036021-80694
Fax: 036021-842539
vdk-schlotheim@t-online.de
Rufbereitschaft:
0174-7466703

VdK Sozialstation Großengottern

Bahnhofstraße 13
99991 Unstrut-Hainich
Tel.: 036022-96548
Fax: 036022-986997
vdk-grossengottern@t-online.de
Rufbereitschaft:
0174-7466703

VdK Sozialdienstleistungs- & Service gGmbH

Eisenacher Straße 1a
99974 Mühlhausen/Thüringen
Tel.: 03601-815465
Fax: 03601-87673
vdk_service.gmbh.mhl@t-online.de



Schulbegleitung:

Das Aufgabengebiet umfasst vorrangig die Assistenz und Integration von Schülern mit körperlichen und/oder geistigen und/oder seelischen Beeinträchtigungen. Wir erreichen durch unsere Tätigkeit, dass Kinder mit Einschränkungen am gemeinsamen Unterricht an allen Schultypen sowie im Kindergarten teilnehmen können.

Familienbegleitende Unterstützung:

Die Familienbegleitende Unterstützung richtet sich an Familien oder alleinerziehende Personen, die sich in einer Krisen- oder Überforderungssituation befinden, die Unterstützung bei der Erziehung, bei der Alltagsbewältigung und im Kontakt mit Ämtern und Institutionen benötigen.

DIE VDK-SOZIALSTATIONEN

WIR KÜMMERN UNS UM SIE!

Die VdK-Sozialstationen sind ambulante Pflegedienste. Fühlen Sie sich durch unsere liebevolle qualifizierte Pflege in Ihrer häuslichen Umgebung gut geborgen. Unsere jahrelange Erfahrung gibt Ihnen Sicherheit. Bedürfnisorientierte Betreuung, Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, sowie die Durchführung von Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung stehen im Vordergrund. In unseren Sozialstationen arbeiten wir nach einem Qualitätsmanagementsystem. Auf Grundlage unserer Pflegestandards werden Sie von qualifizierten Pflegefachkräften betreut.

Wir bieten an:

- Grund- und Behandlungspflege nach neuesten pflegewissenschaftlichen Standards
- Hauswirtschaftliche Dienstleistungen
- Zusätzliche Betreuungsleistungen
- Pflegeberatung
- Verhinderungspflege
- Pflegekontrollbesuche
- Leistungen für Privatzahler

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG



© pikselstock/AdobeStock

Daneben bietet die **Kurzzeitpflege** eine willkommene Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie ist sowohl Entlastung für pflegende Angehörige als auch Abwechslung für Pflegebedürftige, die vorübergehend nicht zu Hause versorgt werden können.

Neben der Kurzzeitpflege steht Pflegebedürftigen eine **Verhinderungs- bzw. Ersatzpflege** zu. Verhinderungspflege wird zu Hause geleistet. Dabei wird der Angehörige durch eine Ersatzperson vertreten.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche **stationäre Pflegeeinrichtungen** zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der **Pflegegrad**, in den Sie eingestuft wurden.

Die **Pflegeversicherung** kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Informieren Sie sich sorgfältig, welche Betreuungsmaßnahmen zum Leistungsspektrum der Versicherung gehören. Wichtig ist außerdem, welche Voraussetzungen für entsprechende Maßnahmen vorliegen müssen. Auch die Frage, welche sonstigen Finanz- und Sachdienstleistungen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen beanspruchen können, sollten Sie ausführlich mit einem Pflegeberater besprechen.

Nehmen Sie sich genug Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, damit Sie eine gute Entscheidung treffen können.

Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige können Beratungsangebote der örtlichen Sozialhilfeträger und der Krankenkassen in Anspruch nehmen. Ebenfalls möglich ist der Besuch von Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen sowie Fortbildungen im Bereich der Pflege. In den Veranstaltungen lernen Angehörige richtige und sachgerechte Grundpflege durchzuführen, aber auch der Umgang mit Stress oder mit schwierigen Situationen wird vermittelt. Auch die kirchlichen Träger wie Caritas und Diakonie bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, Informationen zu erhalten. Zudem ist es möglich, dass pflegende Angehörige einen Erste-Hilfe-Kurs machen können. Daneben können berufstätige Angehörige eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen.

Finanzielle Hilfen

An finanziellen Entlastungen ist die **steuerliche Geltendmachung** in der Einkommensteuererklärung möglich. Seitens der Sozialhilfeträger können pflegende Angehörige auch zusätzliche Hilfen für die Pflegebedürftigen im Sinne von medizinischem Hilfebedarf bekommen.

Angebot der
Pflegeberatung §37.3,
der **Verhinderungspflege**
und **Kurzzeitpflege**



advita Haus An der Josefskirche

Karl-Marx-Straße 9 99974 Mühlhausen

Tel. 03601 8863264 | muehlhausen@advita.de | www.advita.de

Selbstbestimmt leben im advita Haus an der Josefskirche in Mühlhausen

*Pflege anders gedacht – individuelle Betreuung und
moderner Komfort.*



Wo früher das Mirage Hotel seine Gäste empfangen hat, können heute Senioren leben. Das ehemalige Hotel wurde kernsaniert und beherbergt jetzt das advita Haus an der Josefskirche. Das advita Haus bietet Wohnlösungen für Menschen, die auf Selbstbestimmung und Komfort Wert legen. Die barrierefreien Wohnungen im Betreuten Wohnen ermöglichen ein eigenständiges Leben mit Sicherheit, bei Bedarf Unterstützung durch den im Haus stationierten advita Pflegedienst.

Für Menschen, die ein gemeinschaftliches Wohnkonzept bevorzugen, gibt es zwei Wohngemeinschaften für bis zu 12 Personen. Hier stehen der soziale Austausch und eine warme, unterstützende Atmosphäre im Mittelpunkt. Neben der Selbstbestimmung im Alltag, steht hier eine in-

dividuelle Betreuungs- und Pflegeleistung im Vordergrund.

Zusätzlich bietet das advita Haus eine Tagespflege von Montag bis Freitag an. Sie eignet sich nicht nur für Menschen die tagsüber Betreuung benötigen und weiterhin zu Hause wohnen möchten, sondern hier ist jeder Willkommen der den Tag gern in Gesellschaft verbringen möchte.

Für Menschen mit einem Intensiv Pflegebedarf steht im advita Haus Mühlhausen auch eine Intensivpflegeeinrichtung zur Verfügung. Diese umfasst spezialisierte Betreuung und Pflege in einem geschützten Umfeld, das auf die besonderen Bedürfnisse intensivpflegebedürftiger Personen zugeschnitten ist. Die Bewohner erhalten eine intensive, fachgerechte

Versorgung und profitieren von einer Betreuung, die rund um die Uhr auf sie abgestimmt ist. Die Pflegeform kombiniert ein Höchstmaß an Sicherheit mit einem Zuhause, das Geborgenheit bietet.

Ergänzend dazu wird eine ambulante Tourenpflege angeboten, die Pflegebedürftigen im eigenen zuhause unterstützt. Das Team des advita Pflegedienstes sorgt durch individuelle Pflegeleistungen und alltagspraktische Unterstützung dafür, dass ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden so lange wie möglich erhalten bleibt. Ob regelmäßige medizinische Versorgung, Hilfe im Haushalt oder Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben – die ambulante Tourenpflege gewährleistet eine kontinuierliche Betreuung in den eigenen vier Wänden.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Eine Pflegefachkraft für einige Stunden kann zudem zur Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen.

Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Eine ganz wichtige Pflegekassenleistung ist das **Pflegegeld**. Pflegegeld erhalten Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5, die in häuslicher Umgebung von Angehörigen oder Freunden gepflegt werden. Das Pflegegeld soll den Pflegenden als Anerkennung für ihre Arbeit überlassen werden.

Eine zusätzliche monatliche Leistung zum Pflegegeld ist die **Tages- oder Nachtpflege**, die ohne Anrechnung der Pflegesachleistungen bzw. des Pflegegeldes in Anspruch genommen werden kann. Das heißt, wer Tages- oder Nachtpflege in Anspruch nimmt, dem werden Pflegegeld und/oder Sachleistungen nicht gekürzt. Die Tagespflege dient zur Entlastung der pflegenden Angehörigen. So kann die pflegebedürftige Person einmal oder mehrmals wöchentlich in einer Tagespflegereinrichtung untergebracht werden. Auch die Abholung und der Rücktransport werden vom Budget gedeckt.

Wenn eine Versorgung nur in Teilen notwendig ist, können ambulante Pflegesachleistungen und Pflegegeld kombiniert werden.

Pflegeunterstützungsgeld, Pflege- und Familienpflegezeit

Pflegende und berufstätige Angehörige sind auf zeitliche Flexibilität angewiesen. Die Rahmenbedingungen dafür hat das Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf geschaffen. Dieses ist am 1. Januar 2015 in Kraft getreten.

Wenn sich ein akuter Pflegefall ergibt, haben Angehörige die Möglichkeit, bis zu zehn Arbeitstage pro Jahr der Arbeit fernzubleiben. So kann in einer akuten Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege organisiert werden. Voraussetzung dafür ist, dass eine Pflegebedürftigkeit vorliegt, die dem Pflegegrad 1 entspricht. Als Lohnersatzleistung kann das **Pflegeunterstützungsgeld** beantragt werden.

Neben der genannten kurzzeitigen Arbeitsverhinderung ist im Rahmen der **Pflegezeit** auch eine vollständige oder teilweise Freistellung von bis zu sechs Monaten möglich. Auch hier ist der Pflegegrad 1 des zu pflegenden Angehörigen die Voraussetzung, und dass dieser zuhause gepflegt wird. Für diese Zeit kann ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beantragt werden. Zu beachten ist, dass auf die sechsmonatige Pflegezeit kein Rechtsanspruch gegenüber Arbeitgebern mit 15 oder weniger Mitarbeitern besteht.

Zudem kann im Rahmen der Pflegezeit eine bis zu dreimonatige vollständige oder teilweise Auszeit genommen werden, wenn der pflegebedürftige nahe Angehörige in der letzten Lebensphase begleitet wird. Hier ist der Nachweis eines Pflegegrads nicht notwendig.

Familienpflegezeit kann bis zu 24 Monate in Anspruch genommen werden, wenn zuvor nicht schon Pflegezeit über sechs Monate genommen wurde. Dann verringert sich der Anspruch auf 18 Monate, da eine (teilweise) Freistellung insgesamt nicht länger als 24 Monate gewährt wird. Die Familienpflegezeit kann für pflegebedürftige nahe Angehörige mit mindestens Pflegegrad 1 in Anspruch genommen werden, wenn die Pflege in häuslicher Umgebung stattfindet und die Arbeitszeit mindestens 15 Stunden pro Woche beträgt. Ein Rechtsanspruch gegenüber dem Arbeitgeber besteht nur, wenn dieser mehr als 25 Mitarbeiter beschäftigt.

Ein zinsloses Darlehen des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) soll den Lohnverlust während der Familienpflegezeit mindern. Das Darlehen wird in monatlichen Raten ausgezahlt. Es wird direkt beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragt.

Sind die pflegebedürftigen Angehörigen minderjährig, muss die Pflege nicht zu Hause stattfinden, jedoch muss der Pflegegrad 1 erfüllt werden. Dies gilt sowohl für die dreimonatige als auch die sechsmonatige Freistellung. Es besteht außerdem ein Kündigungsschutz, sobald die Freistellung nach dem Pflege- bzw. Familienleitgesetz gegenüber dem Arbeitgeber gemeldet wird.

Weitere Informationen gibt es unter www.wege-zur-pflege.de, eine Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden. Ein kompetenter Pflegeberater oder eine kompetente Pflegeberaterin informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung sowie zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Neben privaten und staatlichen Beratungsangeboten können sich Betroffene auch in den **Pflegestützpunkten** beraten lassen, die in gemeinsamer Trägerschaft von den Kommunen und den Pflegekassen betrieben werden.



- Dialysefahrten
- Chemo- sowie Bestrahlungsfahrten
- Einweisungen sowie Entlassungen vom und ins Krankenhaus
- Tagesklinikfahrten
- Taxifahrten in ganz Deutschland
- Rollstuhlfahrten
- Krankenfahrten

📍 **Stiftsweg 5**
99974 Mühlhausen
☎ **036 01.44 00 33**
📞 **0162.280 73 95**
✉ **taxibetrieb-berger@web.de**



Ambulanter Pflegedienst
Schwester Anne

Telefon: 0 36 03 - 89 26 28
Fax: 0 36 03 - 84 59 46
E-Mail: info@pflegedienst-schwester-anne.de

Ambulanter Pflegedienst Schwester Anne

99947 Bad Langensalza · Birkenweg 16

*Ihr Wohlergehen
liegt uns am Herzen!*

www.pflegedienst-schwester-anne.de

AWO Pflegeservice Vogtei

Ambulante Wohngemeinschaft

- Barrierefreie Räume und Gemeinschaftsbereiche
- Individuelle Gestaltung Ihrer Zimmer
- Enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten
- Förderung von Gemeinschaft und Aktivitäten
- Unsere Wohngemeinschaft ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben in Gemeinschaft.
- Unser Angebot passen wir an Ihre Wünsche und Bedürfnisse an.



Regionalverband
Mitte-West-Thüringen e.V.

Ambulanter Pflegedienst

- Individuelle Pflegeplanung
- Regelmäßiger Austausch
- Pflege mit Herz und Erfahrung
- Einsatz modernster Pflege Techniken
- Regionale Verbundenheit

AWO Seniorenzentrum Vogtei

Stationäre Pflege

- Persönliche und individuelle Betreuung
- Familiäre, herzliche Atmosphäre
- Fachliche Kompetenz mit Herz und Erfahrung
- Frisch gekochte, individuell abgestimmte Mahlzeiten aus eigener Küche
- Kreative, abwechslungsreiche Beschäftigungsangebote für Geist und Körper
- Wertschätzung, Offenheit und Menschlichkeit im täglichen Miteinander



**Selbstbestimmt leben.
Mit Herz begleiten.**



Beratung und Anmeldung:
Bahnhofstraße 37 | 99986 Oberdorla
Telefon: 03601 75 46-00
info.oberdorla@awo-mittewest-thueringen.de
www.awo-mittewest-thueringen.de

WICHTIGE ANSPRECHPARTNER UND ANLAUFSTELLEN ZUM THEMA WOHNEN IM ALTER



Landratsamt Unstrut-Hainich-Kreis

Lindenhof 1, 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 800

Fax: 03601 801081

www.unstrut-hainich-kreis.de

Servicezeiten:

Montag: keine

Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch: keine

Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Freitag: keine

Weitere Anlaufstellen:

Ehrenamtlicher Seniorenbeauftragter

Peter Goericke

Telefon: 03601 812390

E-Mail: p.goericke@web.de

Stellvertretende Ehrenamtliche Seniorenbeauftragte

Monika Bajohr

Telefon: 03603 812418

E-Mail: monikab@gmx.at

Kommunaler Behindertenbeauftragter

Steffen Wehner

Telefon: 03601 801025

E-Mail: s.wehner@uh-kreis.de

Dienstgebäude H003 – Lindenhof 1
99974 Mühlhausen

Behinderten- und Seniorenbeirat Unstrut-Hainich-Kreis

Susann Keyser

Telefon: 01736394541

E-Mail: susann.keyser@gmx.de

Sicherheitsberater für Senioren

Kontakt über Mehrgenerationenhaus Mühlhausen

Puschkinstraße 8, 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 812390

Sprechzeit jeden 1. Dienstag von 10:00 – 12:00 Uhr

Wohnberatung der Senioren- und Behindertenvertretung im Mehrgenerationenhaus

für Mühlhausen und Umgebung

Puschkinstraße 8, 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 448757

E-Mail: senioren-mhl@t-online.de

NOTRUFTAFEL

Polizei / Notruf	110
Feuerwehr / Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst www.116117.de	116 117
Apothekennotdienst www.aponet.de	0800 00 22 833
Giftnotruf (Erfurt)	0361 730730
Telefonseelsorge der Kirchen www.telefonseelsorge.de	116123 oder 0800 111 0 111 (evangelisch) 0800 111 0 222 (katholisch)
Gewalt gegen Frauen www.hilftelefon.de	08000 116 016 mit Online-Beratung
Gewalt an Männern www-maennerhilftelefon.de	0800 123 99 00 mit Online-Beratung
Bankkartensperrung	01805 021021
Allgemeiner Sperr-Notruf www.sperr-notruf.de	01805 021021 116 116



BESTATTUNGSHAUS
Michael Thomä

PROF.-BERGER-STRASSE 4
99974 MÜHLHAUSEN
TEL.: 0 36 01/8 30 30

kontakt@bestattungshaus-muehlhausen.de
www.bestattungshaus-muehlhausen.de

In den eigenen Räumlichkeiten Aufbahrungen
und Trauerfeiern im kleinen Kreis.

Rat und Hilfe



Bestattung
Beratung
Betreuung

— für —
BESTATTUNGSINSTITUT

Beistand, wenn er gebraucht wird.

Im Trauerfall sofort an Ihrer Seite.
036921 / 30 99 40
www.bestattungs-kultur.de



Fliederweg 12 | Auf dem Mölmen | 99848 Wutha Farnroda

INSERENTENVERZEICHNIS

Branche	Unternehmen	Seite
Bauunternehmen	» Mihm Thermobau GmbH	6
Bestattungsinstitut	» Bestattungshaus Michael Thomä	44
	» bestattungskultur	44
Betreutes Wohnen	» advita Haus An der Josefskirche	40
Bildungseinrichtung	» vhs Volkshochschule Unstrut-Hainich-Kreis	8
Energieversorgung	» Stadtwerke Mühlhausen	6
Klinik	» Hufeland Klinikum	2
Palliativbetreuung	» Palliativteam Unstrut-Hainich	6
Pflege- und Betreuungsdienst	» Ambulanter Pflegedienst Schwester Anne	42
	» awb Pflege- & Service GmbH	U2, 24
	» AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.	42
	» HeRo-medicare GmbH	34
	» VdK Sozialdienstleistungs- & Service gGmbH	38
Pflegeheim	» Caritas Trägergesellschaft „St. Elisabeth“ gGmbH Altenpflegezentrum St. Josef Bad Langensalza	2
	» HBM Heimbetriebe Mühlhausen GmbH	25, U4
Taxiunternehmen	» Taxi Berger J. G.	42
Wohlfahrtspflege	» Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Unstrut-Hainich e.V.	36

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.total-lokal.de**.

U = Umschlagseite



Ausbildungseinrichtung

Gartenstraße 31
99974 Mühlhausen

info@heimbetriebe-mhl.de
www.heimbetriebe-mhl.de

HBM Heimbetriebe Mühlhausen GmbH

03601 88503-0



Unsere Pflegebetriebe mit Herz und Seele



Pflegeheim
Lebenswert
Liebevoll betreut leben

LEBENSWERT
Betriebs GmbH
Mittelstraße 52
99974 Mühlhausen

Tel. 03601-888.694-910
info.lebenswert@heimbetriebe-mhl.de

Wir bieten Ihnen:

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit- und
Verhinderungspflege

Wir freuen uns,
wenn Sie glücklich sind
und sich bei uns
wohlfühlen! Wir sind
immer für Sie da!
Das ist unser Ziel!

- auch Kurzzeitpflege



**HBM Heimbetriebe
Mühlhausen GmbH**

**ALTENPFLEGEHEIM
AM FLACHSWASSER**
Mittelstraße 50
99974 Mühlhausen

Tel. 03601-888.69-910
info@heimbetriebe-mhl.de



**HBM Heimbetriebe
Mühlhausen GmbH**

**ALTENPFLEGEHEIM
AN DER UNSTRUT**
Gartenstraße 31
99974 Mühlhausen

Tel. 03601-88.50.30
info@heimbetriebe-mhl.de



www.heimbetriebe-mhl.de