



Leben im Alter

am liebsten im Landkreis Stade

INFORMATIONEN UND TIPPS RUND UMS ÄLTERWERDEN



ERSTE ADRESSE
FÜRS GUTE **HÖREN**:
BAHNHOFSTRASSE 18
21614 BUXTEHUDE

Jetzt vorbeikommen!



**Jetzt Termin vereinbaren –
unser mobiler Hörakustiker kommt
direkt zu Ihnen nach Hause.**

Für alle, die nicht mehr so mobil sind –
oder einfach besten Service schätzen.

Im ganzen Landkreis Stade.



HÖRKONZEPT

Buxtehude

Bahnhofstraße 18
Tel. 04161 800 544 0
buxtehude@hoer-konzept.de

Hörkonzept mobil

mobil bei Ihnen vor Ort
Tel. 04165 979 982 55
mobil@hoer-konzept.de



www.hoer-konzept.de



**Traditionen bewahren,
Heimat stärken.**

Unsere Region liegt uns am Herzen.

Aus diesem Grund unterstützen und fördern wir Vereine, Kultur- und Bildungsstätten und all diejenigen, die sich für die Menschen und das Leben vor Ort einsetzen. Mehr zu unseren Förderprojekten unter sparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse Stade
Sparkasse Stade-Altes Land**



Grußwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Älterwerden ist ein ganz individueller Prozess – für die einen ist er eine Herausforderung, für die anderen eine Chance, die eigene Lebensqualität zu steigern. Es gibt nicht den einen Weg, sondern viele Möglichkeiten, das Leben in jedem Alter aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

In dieser dritten und aktualisierten Auflage von „Leben im Alter – am liebsten im Landkreis Stade“ möchten wir Ihnen nicht nur wertvolle Informationen, wichtige Hinweise und nützliche Tipps an die Hand geben, sondern auch zeigen, wie vielfältig und facettenreich das Älterwerden sein kann. Im Landkreis Stade gibt es zahlreiche Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, die das Leben im Alter bereichern und erleichtern – sei es durch Beratungsangebote, Freizeitaktivitäten für Seniorinnen und Senioren oder durch konkrete Unterstützung etwa bei der Wohnraumanpassung oder Pflegebedürftigkeit.

Ich bin dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Stade ausgesprochen dankbar, dass der Seniorenratgeber getreu seinem Namen Sie berät und einen umfassenden Über-

blick gibt, um die passende Unterstützung zu erhalten und neue Perspektiven zu entdecken. Wir möchten Sie ermutigen, sich bestmöglich auf den Lebensabschnitt „Älterwerden“ vorzubereiten oder ihn angenehmer zu gestalten. Gleichzeitig ist diese Broschüre auch für Angehörige wertvoll – sie sollen entlastet werden. Schließlich sind Familienmitglieder weiterhin der größte Pflegedienst Deutschlands. Sie tragen viel Verantwortung und leisten tagtäglich außerordentlichen Einsatz.

Älterwerden bedeutet nicht nur Rückschau, sondern auch Ausblick – auf neue Möglichkeiten, Erfahrungen und Begegnungen. Und so ehrlich müssen wir dann aber sein: Es bedeutet auch Herausforderungen, die mit diesem Seniorenratgeber besser gemeistert werden können, damit man auch im Alter am liebsten im Landkreis Stade gut lebt.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

Kai Seefried
Landrat





Wir sind ein spezialisierter außerklinischer Intensivpflege- dienst und betreuen Menschen mit hohem medizinischem und pflegerischem Bedarf (Tracheostoma und/oder Beatmung) in intensivpflegerischen Wohngemeinschaften.

Unser qualifiziertes Fachpersonal gewährleistet eine individuelle, ganzheitliche Versorgung rund um die Uhr. Dabei stehen für uns die Lebensqualität, Selbstbestimmung und Würde unserer Patientinnen und Patienten im Mittelpunkt. In enger Zusammenarbeit mit Angehörigen, Ärztinnen und Therapeuten sorgen wir für eine sichere und bedarfsgerechte Versorgung.

Leistungskatalog:

- Außerklinische Intensivpflege in Wohngemeinschaften Himmelpforten und Oldendorf
- Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI im Umkreis von Himmelpforten
- Betreuung von schwerstmehrfachbehinderten Menschen in unserer Wohngemeinschaft in der Bahnhofstraße 15

Zusätzlich betreiben wir einen offenen **Seniorentreff in Himmelpforten** (Bahnhofstr. 3). Hier haben Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre zusammenzukommen, sich auszutauschen sowie Kaffee & Kuchen zu genießen.

Öffnungszeiten: Dienstag–Freitag, 14.00–18.00 Uhr

Unsere Räumlichkeiten können außerdem für private Veranstaltungen oder Treffen angemietet werden.



INTENSIVHELDEN

Außerklinische Intensivpflege

IntensivHelden GmbH
Außerklinische Intensivpflege
 Bahnhofstr. 15 | 21709 Himmelpforten
 Telefon: 0 41 44/699 95 95
 info@intensivhelden.de
 www.intensivhelden.de



Gut betreut - jeden Tag.

Bei uns stehen **persönliche Gespräche und menschliche Wärme** im Mittelpunkt – und das schon seit 50 Jahren. **Fachliche Pflegekompetenz** schafft Sicherheit und Vertrauen.

Willkommen im Logehof!



Altenpension Logehof KG

Zur Loge 27 | 27449 Mulsum
 Tel. 04762 - 18 44 0
 info@logehof.de | www.logehof.de



Mehr Infos unter
www.wohnstaette.de



**WOHNSTÄTTE
STADE EG**

Inhalt

Grußwort	3
----------------	---

1. Aktiv im Alter

1.1 Seniorengruppen und Begegnungsstätten	6
1.2 Erwachsenenbildung	7
1.3 Mobilität	9
1.4 Seniorenausflüge, Seniorenreisen	16
1.5 Ehrenamtliches oder freiwilliges Engagement	17

2. Beratung und Information

2.1 Seniorenbeauftragte	19
2.2 Seniorenbeiräte	20
2.3 Seniorenberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände und sonstiger Vereine ..	20
2.4 Beratungsstellen zu unterschiedlichen Problemstellungen	21
2.5 Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen	22
2.6 Rechtliche Beratung	23
2.7 Sicherheit	24

3. Gesund älter werden

3.1 Gesundheitsinformationen im Netz	26
3.2 Sturzprävention	27
3.3 Krankenhausaufenthalte	29
3.4 Psychische und neurologische Beeinträchtigung im Alter	30
3.5 Suchthilfe	34
3.6 Selbsthilfegruppen	35

4. Betreuungsrecht und Vorsorge

4.1 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	36
4.2 Betreuung nach dem Betreuungsrecht	37
4.3 Patientenverfügung	39
4.4 Testament	39
4.5 Digitaler Nachlass	40
4.6 Bestattungsvorsorge	41
4.7 Dokumentenmappe	41

Fotowettbewerb: Ja – zum Alter!

Sie erkennen die Fotos aus dem Wettbewerb in der Broschüre an dem  vor dem Namen. Infos zu den Siegerfotos finden Sie auf Seite 82.

5. Wohnen

5.1 Anpassung des Wohnumfelds – Lebensqualität zu Hause	43
5.2 Wohnraumanpassung	46
5.3 Seniorengerechte Wohnungen	49
5.4 Gemeinschaftlich wohnen – selbstbestimmt leben in jedem Alter: Warum jetzt?	49
5.5 Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service	50

6. Hilfen für Zuhause

6.1 Besuchs- und Begleitdienste	51
6.2 Hilfen im Haus, Garten oder beim Einkaufen ..	51
6.3 Warme Mahlzeiten	54
6.4 Hausnotruf	55
6.5 Sterbebegleitung	57

7. Finanzielle Unterstützung

7.1 Rente	58
7.2 Wohngeld und Wohnberechtigungsschein ..	58
7.3 Sozialhilfe und Grundsicherungsleistungen ..	59
7.4 Hilfen für Menschen mit Behinderung	61
7.5 Rundfunkbeitrag	62

8. Pflegebedürftigkeit

8.1 Pflegeversicherung	63
8.2 Angebote zur Unterstützung im Alltag oder Entlastungsbetrag	67
8.3 Ambulante Pflegedienste	67
8.4 Teilstationäre Pflege (Tagespflege)	69
8.5 Verhinderungs- und Kurzzeitpflege	69
8.6 Vollstationäre Pflege	71
8.7 Pflegewohngemeinschaften – als Alternative ..	73
8.8 Hilfen für pflegende Angehörige	73
8.8 Vereinbarkeit von Beruf und Pflege	75

Wichtige Adressen im Landkreis Stade

Wichtige Nummern

Notfallblatt

Fotowettbewerb: Ja – zum Alter!

Branchenverzeichnis

Stichwörter

1. Aktiv im Alter

Vielleicht haben Sie freie Zeit und Lust, andere Menschen kennenzulernen oder es gibt Aktivitäten, die Sie schon längst ausprobieren wollten. Einige Möglichkeiten im Landkreis Stade in Gesellschaft aktiv zu sein, finden Sie in diesem Kapitel:

1.1 Seniorengruppen und Begegnungsstätten

In Seniorengruppen und Begegnungsstätten werden Vorträge, Filme, Fahrten, aber auch Sport- und Tanzveranstaltungen angeboten. Sie können auch gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder Tee zusammensitzen und sich mit anderen unterhalten. Adressen von Seniorenkreisen und -gruppen, Treffpunkten und aktuelle Informationen über Angebote für Seniorinnen und Senioren erhalten Sie:

- bei den Ansprechpartnern für die Seniorenarbeit Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung im Mehrgenerationenhaus,
- bei den Wohlfahrtsverbänden,
- bei Ihrer Kirchengemeinde,
- im Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade.

Einige Adressen dieser Anbieter finden Sie bei Bedarf im Anhang dieser Broschüre.



In verschiedenen Kommunen des Landkreises gibt es offene Häuser, die nicht nur Stätten der Begegnung sind, sondern auch Beratungsangebote zu altersentsprechenden Themen, Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen vor Ort als Unterstützung im Alltag anbieten. So kann es auch spezielle Angebote, wie Treffen für Demenzkranke und ihre Angehörigen, oder eine Börse für Alltagshilfen geben. Erfragen Sie, welche konkreten Angebote vor Ort vorhanden sind. So treffen Sie auf nette Leute und interessante Themen.

Mehrgenerationenhaus Horneburg

Im Burgmannshof
Lange Str. 38, 21640 Horneburg
Tel. 04163 868492
mgh@horneburg.de, www.mgh-horneburg.de

Familien-Informations-Zentrum Harsefeld

Künstlerhaus zum Felde
Herrenstr. 25a, 21698 Harsefeld
Tel. 04164 887119
fiz@harsefeld.de, www.fiz.harsefeld.de

Kehdinger Bürgerhaus

Sietwender Str. 11
Informationen: Gemeinde Drochtersen
Sietwender Str. 27, 21706 Drochtersen
Tel. 04143 919-101
gemeinde@drochtersen.de
www.drochtersen.de

Begegnungsstätte Hoheluft

Stader Str. 15, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 83539
fg50@stadt.buxtehude.de
www.buxtehude.de

Café Schöne Zeit

Hansestadt Stade, Poststr. 21, 21682 Stade
Tel. 04141 401-495 (oder 04141 2076)
seniorenbeauftragte@stadt-stade.de
www.stade.de

1.2 Erwachsenenbildung

Lernen Sie gerne Neues oder möchten Sie Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen? Verschiedene Bildungsträger, aber auch einige Begegnungsstätten, bieten ein umfangreiches und vielseitiges Programm.

Es gibt dort auch speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnittene Angebote, wie

- Gedächtnistraining,
- Gymnastik,
- autogenes Training und Yoga,
- Sprachkurse,
- Computerkurse für Ältere und
- kreative Angebote.

Im Landkreis Stade bietet der Bildungslotse mit seiner Internetseite einen schnellen Überblick über die Bildungsregion. Hier finden Sie nach Städten/Gemeinden und Themen sortiert umfangreiche Informationen, auch speziell für Seniorinnen und Senioren. Im Umkehrschluss können hier alle Vereine und andere Anbieter ihre Freizeit- und Beratungsangebote für Seniorinnen und Senioren publik machen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Bildungsbüro Landkreis Stade

Am Sande 1, 21682 Stade
Tel. 04141 12 4040 oder -4041
bildungsregion@landkreis-stade.de
www.bildungslotse.info



Kursanbieter mit einem regelmäßig erscheinenden Bildungsprogramm sind:

Evangelische Familienbildungsstätte Kehdingen/Stade e. V.

Neubourgstr. 5, 21682 Stade

Tel. 04141 79757-0

info@fabi-stade.de, www.fabi-stade.de

VHS Buxtehude

Bertha-von-Suttner-Allee 9, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 501-4321

vhs@stadt.buxtehude.de

www.vhs-buxtehude.de



VHS Stade e. V.

Wallstr. 17, 21682 Stade

Tel. 04141 4099-0

info@vhs-stade.de, www.vhs-stade.de

Bildungsangebote gibt es darüber hinaus auch von Vereinen (z. B. Sport-, Heimat- und Kulturvereinen), Kammern (Industrie- und Handelskammer), Gewerkschaften, privaten Bildungseinrichtungen, kirchlichen Bildungsstätten und anderen Anbietern.

Digitale Bildung

Bei den oben genannten Bildungsanbietern finden Sie immer wieder Kurse zum Umgang mit digitalen Medien und smarten Anwendungen. Manchmal wünscht man sich aber auch individuelle Hilfe an seinem privaten Gerät oder jemanden, der einem persönlich etwas erklärt.

Der **Digital Kompass Standort Buxtehude** bietet seit 2020 kostenfreie Angebote für Senioren und Seniorinnen rund um Smartphone, Internet und Co. an. Ehrenamtliche Digital-Lotsen und Lotsinnen unterstützen Sie dabei, digitale Medien und Geräte zu nutzen und digitale Angebote selber auszuprobieren. Der Digital Kompass ist ein Treffpunkt für persönlichen Austausch, für Schulungen vor Ort und online und um Materialien zu erhalten. Initiiert und organisiert wurde der Digital Kompass von Mitarbeitenden der Stadtbibliothek und Volkshochschule Buxtehude. Zwischenzeitlich wurden Lotsenstationen des Standorts Buxtehude in anderen Kommunen eröffnet.

An folgenden Standorten des Digital Kompass können Sie sich bei Problemen im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet kostenlos beraten lassen:



Buxtehude

Stadtbibliothek Buxtehude

Fischerstr. 2, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 999060

digitalkompass@stadt.buxtehude.de

www.digital-kompass.de/standorte/standort-buxtehude



Lotsenstation Stade coworking

Heidbecker Damm 37, 21684 Stade

mail@digitalkompass-stade.de

Tel. 04141 5291122

Digital Kompass – Lotsenstation Harsefeld SeniorInnenbeirat

FIZ Harsefeld

Herrenstr. 22, 21698 Harsefeld

seniorinnenbeirat@harsefeld.de

Tel. 04164 909678 (AB)

Auch in Drochtersen, Fredenbeck, Horneburg, Jork und an weiteren Standorten in Buxtehude und Stade findet aktuell Beratung zum Umgang mit dem Smartphone und verschiedenen digitalen Anwendungen statt. Bei diesen Angeboten von Vereinen, Verbänden oder den Seniorenbeiräten steht neben der technischen Hilfe der persönliche Kontakt mit Ehrenamtlichen und anderen Interessierten im Fokus. Informieren Sie sich beim Digital Kompass, beim Senioren- und Pflegestützpunkt oder ihren örtlichen Anlaufstellen für Seniorinnen und Senioren, welche Angebote es vor Ort gibt.

Achten Sie auch auf überregionale Veranstaltungen mit Schulungsangeboten, wie etwa den Digitaltag in Buxtehude oder die Eingelogg!Woche im Landkreis Stade.

DigiLand – Werkstätten vor Ort

Der kompetente Umgang mit digitalen Medien ist eine wesentliche Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensführung. Wenn Sie vor Ort kostenfreie Kursreihen und auch offene Treffen anbieten wollen, wenden Sie sich an die Ländliche Erwachsenenbildung in Bremervörde. Ehrenamtliche Digital-Lotsen und Lotsinnen begleiten ältere Menschen mit und ohne Vorkenntnisse Schritt für Schritt in die digitale Welt.



Veranstaltungsorte können Mehrgenerationenhäuser, Dorfgemeinschaftshäuser, Vereine, Bibliotheken, Pflege- oder Betreuungseinrichtungen, Verbände, Gemeindehäuser der Kirchen u. a. sein. Gerne kommen die Ehrenamtlichen auch in bestehende Gruppen.

LEB in Niedersachsen e. V.

Regionalbüro Bremervörde

Bildungszentrum-BRV@leb.de

www.leb-niedersachsen.de

Tel. 04761 86697-0

Hier können Sie sich weiter informieren oder Materialien bestellen:

Digital Pakt Alter

unterstützt Ältere, ihre digitalen Kompetenzen auf- und auszubauen, fördert lebensnahe Lern- und Beratungsangebote vor Ort und macht gelungene Projekte.

www.digitalpakt-alter.de

Deutschland – sicher im Netz (DsiN)

Informiert über Internetsicherheit und Verbraucherschutz

www.sicher-im-netz.de

Digital Kompass und Digital Mobil im Alter

beantworten Fragen zu Internet und Co. speziell für Senioren

www.digital-kompass.de

www.digital-mobil-im-alter.de

Seniorenstudium

Durch die Nähe zur Universitätsstadt Hamburg könnte es interessant sein, dort ein Studium aufzunehmen. Auch ohne Abitur ist es möglich, sich an der Universität weiterzubilden. Das Kontaktstudium, als offenes Bildungsprogramm der Universität Hamburg, dient der persönlichen Weiterbildung. Es gibt

keine Zugangsvoraussetzungen, keine Prüfungen oder Leistungsdruck, da kein Studienabschluss erlangt wird.

Es können Vorlesungen und Seminare aus allen Fakultäten belegt werden, außerdem gibt es ein spezielles Zusatzangebot für Ältere, studieneinführende Veranstaltungen und Exkursionen. Das Studium kann sowohl fachbezogen als auch fachübergreifend erfolgen und in Umfang und Dauer frei gestaltet werden.

Nähere Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Sie beim

Zentrum für Weiterbildung (ZFW) der Universität Hamburg

Jungiusstr. 9, 20355 Hamburg

Tel. 040 42838-9705

kst.zfw@uni-hamburg.de

www.zfw.uni-hamburg.de/kst

1.3 Mobilität

Mobil sein heißt, Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und jederzeit neue Erfahrungen zu machen. Kurz gesagt, selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen können.

Gemeinsam gegen Einsam – 3.000 Schritte – Sozial (E)Motion

Pro Tag mindestens 3.000 Schritte zu gehen, hat eine nachhaltige Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Im Landkreis gibt es inzwischen in vielen Kommunen die Möglichkeit wöchentlich, gemeinsam mit anderen 3.000 Schritte (oder mehr) zu gehen. Ausdrücklich eingeladen sind auch Personen, die am Rollator gehen, langsam sind oder sich aus anderen Gründen alleine eine solche Runde aktuell nicht zutrauen. Neben der Bewegung gibt es ausreichend Zeit, sich auszutauschen, auch beim Kaffeeklatsch im Anschluss.



Ohne Teilnahmebeitrag und formale Anmeldung können Sie einfach vorbeischaun und geistig sowie körperlich in Bewegung bleiben.

Ob es vor Ort eine 3.000-Schritte-Gruppe gibt, erfragen Sie beim Seniorenbeirat oder der Seniorenbeauftragten ihrer Kommune.

Wollen Sie selber eine neue Gruppe gründen? Dann wenden Sie sich für kostenlose Schulungen und Beratung an die Lionsvertretung und die Studiengangsleiterin Physiotherapie und Pflege der hochschule 21 unter Tel. 04161 648-250.

Egal, ob Sie in der Gruppe gehen oder sich auf andere Arten fortbewegen. Ein paar Dinge sollten Sie beachten, wenn Sie unterwegs sind:

- Vermeiden Sie, die Fahrbahn an unübersichtlichen Stellen zu überqueren oder durch Sichthindernisse verspätet wahrgenommen zu werden. Sicher ist ein Queren an Kreuzungen, Einmündungen und Zebrastrifen. Es gilt: Erst stehen, dann sehen und gehen.
- Machen Sie besonders in der dunklen Jahreszeit mit heller oder reflektierender Bekleidung oder Warnwesten auf sich aufmerksam. Fahrräder müssen Reflektoren und eine intakte Beleuchtung haben. Dies sollte

auch bei Rollatoren und Rollstühlen selbstverständlich sein.

- Leider sind bei tödlich verlaufenden Unfällen mit Radfahrereteiligung zumeist schwerwiegende Kopfverletzungen die Ursache. Das freiwillige Tragen eines Fahrradhelms schützt.
- Wenn Sie merken, dass Sie am Steuer nicht mehr so sicher sind wie früher: Planen Sie Ihre Fahrten bewusst und fahren Sie möglichst außerhalb der Hauptverkehrszeiten. Fahren Sie nicht bei Nacht oder ungünstigen Witterungsbedingungen.
- Sofern Sie Zweifel an Ihrer Fahreignung haben, nutzen Sie das Programm „Fit im Auto“ der Verkehrswacht, Fahr-Fitness-Checks oder ein Fahrsicherheitstraining und lesen Sie die folgenden Abschnitte zum Thema Kraftfahreignung.
- Beschäftigen Sie sich rechtzeitig mit den Angeboten des Öffentlichen Nahverkehrs in ihrer Region und den praktischen Fragen in diesem Zusammenhang: Wo kaufe ich Fahrkarten? Wo finde ich den aktuellen Fahrplan? Der öffentliche Verkehr ist die sicherste Art mobil zu sein. Das gilt sowohl für Reisen mit dem Bus und der Bahn als auch



für tägliche Wege. Diese Broschüre stellt Ihnen verschiedene Angebote des öffentlichen Nahverkehrs vor.

- Eine Alternative zum Auto sind auch neue Fortbewegungs- und Hilfsmittel: Egal, ob Sie sich gerade ein neues Pedelec (E-Bike) kaufen oder auf Dreirad, Scooter oder Rollator umsteigen. Um trotz Problemen mit dem Gleichgewicht weiter mobil und in Bewegung zu sein, lassen Sie sich gut beraten, welches Gefährt zu Ihnen passt. Denn wer sich ein neues Fahrzeug zulegt, muss dieses beherrschen können und sollte sich auf jeden Fall damit vertraut machen, bevor es auf die Straße geht.
- Sicherheitstrainings gibt es übrigens nicht nur für Pkw und Fahrräder, sondern auch als Schulungen zum Gehen am Rollator und zur Nutzung anderer Verkehrsmittel. Sie bieten die Möglichkeit, den Umgang mit Gefahrensituationen zu erproben. Trainiert werden sollte grundsätzlich mit dem eigenen Fahrzeug oder Hilfsmittel, denn jedes Gefährt reagiert anders.

Informationen, Vorträge und Beratung zum Thema Sicherheit im Straßenverkehr bieten:

Verkehrswacht Stade e. V.

Asternweg 4, 21682 Stade

Tel. 04141 529687

verkehrswacht-stade@freenet.de

Verkehrswacht der Stadt Buxtehude und Umgebung e. V.

Beim Kloster Dohren 70, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 80544 oder 04161 83973

buxtehude@landesverkehrswacht.de

www.landesverkehrswacht.de

Polizeiinspektion Stade

Verkehrssicherheitsberatung

Teichstr. 10/Haus II, 21680 Stade

Tel. 04141 102108

praevention@pi-std.polizei.niedersachsen.de

Kostenlose Informationsmaterialien erhalten Sie auch unter www.deutsche-verkehrswacht.de.

Kraffahreignung

Mit zunehmendem Alter sollten Sie die eigenen Fähigkeiten selbstkritisch betrachten und realistisch einschätzen. Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen, um mögliche Einschränkungen rechtzeitig erkennen und berücksichtigen zu können.

Hören Sie auf Ratschläge Angehöriger, Freunde und Nahestehender, diesen fällt eher auf, wenn Beeinträchtigungen der Wahrnehmung, des Reaktionsvermögens oder der Aufmerksamkeit vorliegen.

Wer nach einem Sicherheitstraining oder aufgrund seiner eigenen gesundheitlichen Situation entscheidet, freiwillig auf die Fahrerlaubnis zu verzichten, kann dies unter Beifügung des Führerscheins dem Straßenverkehrsamt Stade schriftlich mitteilen. Für das eigene Wohlbefinden ist es ratsam, selbstbestimmt diese Entscheidung zu treffen, auch wenn dies schwerfällt.

Überprüfung der Kraffahreignung

Polizeibehörden sind verpflichtet, der Fahrerlaubnisbehörde grundsätzlich alle Informationen und Hinweise, die auf die Nichteignung eines Fahrzeugführers hinweisen, zu übermitteln und leiten gegebenenfalls im Rahmen der Gefahrenabwehr weitergehende Maßnahmen ein.

Betroffene oder Dritte können sich zur Überprüfung der Kraffahreignung vertrauensvoll an die Fahrerlaubnisbehörde wenden. Beim Vorliegen begründeter Zweifel an der körperlichen oder geistigen Kraffahreignung ordnet die Fahrerlaubnisbehörde entsprechende fachärztliche verkehrsmedizinische Gutachten und/oder Fahrproben an.

Ihr Taxi...
Rombach

Ihre Taxi-Zentrale in
• Harsefeld
• Horneburg
• Apensen

Ihr Taxi...
Magunia

(04164) **2650**

(04167) **699 33 55**

(04163) **2506**

**Krankenhausfahrten | Bestrahlungsfahrten
Dialysefahrten | Rollstuhlbeförderung**

Ein Anruf genügt und wir bringen Sie sicher an Ihr Ziel!

Klaus-Ahrens-Straße 4 · 21698 Harsefeld
info@Harsefeld-Taxi.de

Im Großen Sande 14 · 21640 Horneburg
info@Horneburg-Taxi.de



Code scannen **online blättern**

Das FlipBook zur Broschüre: » interaktiv » mobil » aktuell

anC@S

Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf



Seit über
90 Jahren
Ihre
Taxinummer
in Stade

TAXI 2000

Taxi 2000 Stade GmbH & Co. KG



(04141)

20 00 · 22 22 · 4 44 00

Tag & Nacht zu erreichen!

**Rollstuhlbeförderung mit 10 Fahrzeugen
Krankenfahrten • Stadt- & Fernfahrten
Flughafentransfer • Kurier- & Botendienste**



Ohle Kamp 7 · 21684 Stade · www.taxi2000-stade.de



Ist die Fahreignung nicht mehr gegeben, wäre die Fahrerlaubnis zu entziehen, wenn auf diese nicht freiwillig verzichtet wird.

Bei Fragen wenden Sie sich an:

Landkreis Stade

Fahrerlaubnisbehörde
Harburger Str. 193, 21680 Stade
Tel. 04141 12 3630 oder -3631
strassenverkehr@landkreis-stade.de

Im Flächenlandkreis Stade stehen Ihnen verschiedene Mobilitätsangebote unabhängig vom eigenen Auto zur Verfügung:

Bus und Bahn

Das gesamte Angebot des Bus- und Bahnverkehrs mit allen Fahrplänen und Tarifen finden Sie im Internet auf der Seite des Landkreises (www.landkreis-stade.de/fahrplanauskunft). Hier finden Sie auch die besonderen Freizeitlinien, wie den Moorexpress und den Elbe-Radwanderbus. Über diese Angebote können Sie sich auch in den Tourismusbüros im Landkreis informieren.

Der Landkreis Stade ist Teil des Hamburger Verkehrsverbundes (hvv), was den Fahrgästen u. a. Vorteile beim Tarif bringt. Näheres er-

fahren Sie in den hvv-Servicestellen in Buxtehude und Stade sowie im Internet unter www.hvv.de. Über die „Mobilitätsberatung für Seniorinnen und Senioren“ des hvv können Schulungen für Personen organisiert werden, die sich den Umgang mit Fahrkartenautomaten und dem öffentlichen Nahverkehr nicht zutrauen. Sei es, weil sie es nie geübt haben, oder weil sie das sichere Fahren mit Rollatoren oder dem Elektromobil im öffentlichen Nahverkehr lernen wollen. Zudem bietet der hvv in Hamburg und Umgebung Trainings für das Busfahren mit dem Rollator und Schulungen für die Benutzung der hvv App und der hvv Switch App an.

Weitere Infos erhalten Sie auf www.hvv.de/senioren oder unter Tel. 040 68989868.

Auch die KVG bietet Rollator-Trainings an.

Anruf-Sammeltaxi

Anruf-Sammeltaxen (AST) ergänzen den Buslinienverkehr. Gefahren wird nach Fahrplan, aber nur bei Bedarf. Spätestens 45 Minuten vor dem Fahrtwunsch muss eine Anmeldung telefonisch oder online mit Angabe der gewünschten Abfahrtsbushaltestelle erfolgen.

Von hier aus werden Sie bis vor die Haustür Ihres jeweiligen Fahrtzieles gebracht, sofern dieses im Verkehrsgebiet des AST-Angebotes liegt. Eventuell benötigte Hilfestellungen oder das Mitführen eines Rollstuhls müssen bei der Anmeldung genannt werden. Den kompletten AST-Fahrplan und weitere Informationen finden Sie unter www.ast-stade.de.

Die Anruf-Sammeltaxi-Zentrale ist tagsüber und in den Wochenendnächten telefonisch unter Tel. 04141 12 3123 zu erreichen. Die genauen Servicezeiten entnehmen Sie bitte der Internetseite.

Bürgerbus

Bürgerbusse werden in verschiedenen Kommunen im Landkreis durch den Einsatz von engagierten Ehrenamtlichen betrieben. Die Websites der jeweiligen Vereine sind auf der Seite des Landkreises (www.landkreis-stade.de/fahrplanauskunft) verlinkt.

Fahrgastbeirat

Wenn Sie Anregungen für die Verbesserung des Personennahverkehrs im Landkreis Stade haben, Beschwerden oder Kritik äußern wollen oder wenn Sie im Fahrgastbeirat mitarbeiten möchten, nehmen Sie per E-Mail oder telefonisch Kontakt auf:

Fahrgastbeirat Landkreis Stade

Tel. 04141 953317

fahrgastbeirat-stade@web.de

Fahrdienste

In Kehdingen und im Alten Land bietet das Sozio-Med-Mobil Fahrten zu Ärzten und anderen Gesundheitsdienstleistern an.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Stade

Tel. 04141 8033-306

<https://sozio-med-mobil.de/kehdingen>

<https://sozio-med-mobil.de/altes-land>



© Bernd Schulz

Rollstuhlfahrerinnen oder Rollstuhlfahrer, die im häuslichen Bereich leben und aufgrund Ihrer Behinderung kein öffentliches Verkehrsmittel benutzen können, haben Anspruch auf einen Fahrdienst, wenn

- sie einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung) oder H (Hilflosigkeit) haben und
- kein Pkw im Haushalt zur Verfügung steht und
- kein ausreichendes Einkommen und/oder Vermögen vorhanden ist und
- keine vorrangigen Finanzierungen gegeben sind (z.B. bei Fahrten zum Arzt über die Krankenkasse, Nutzung einer steuerlichen Vergünstigung usw.).

Erkundigen Sie sich zu den genauen Voraussetzungen der Leistungsgewährung beim

Landkreis Stade – Soziales und Teilhabe

Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung

Am Sande 2, 21682 Stade

Tel. 04141 12 5050

egh.soziales@landkreis-stade.de

www.landkreis-stade.de

Parkerleichterungen für Schwerbehinderte

Zur erleichterten Teilnahme am Straßenverkehr können schwerbehinderte Menschen Ausnahmegenehmigungen zum Parken beantragen.

Es gibt zwei Arten von Parkausweisen. Ihre Gültigkeitsbereiche und wer anspruchsberechtigt ist, entnehmen Sie bitte den folgenden Abschnitten:

Blauer EU-Parkausweis

- Schwerbehinderte Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung (aG)
- Blinde (BL)

- Menschen mit beidseitiger Amelie (Fehlen ganzer Extremitäten, Arm/Bein) oder Phokomelie (Fehlbildung von Gliedmaßen, beider Hände bzw. Füße unmittelbar an den Schultern bzw. Hüften ansetzen) oder mit vergleichbaren Funktionseinschränkungen.

Nur dieser blaue EU-Parkausweis berechtigt zum Parken auf Behindertenparkplätzen mit dem Rollstuhl-Symbol und ist in Europa gültig.

Oranger Parkausweis

Dem nachstehend aufgeführten Personenkreis werden andere Parkerleichterungen eingeräumt:

- Schwerbehinderten Menschen mit den Merkzeichen G und B und einem GdB von wenigstens 70 allein für Funktionsstörungen an den unteren Gliedmaßen (und der Lendenwirbelsäule, soweit sich diese auf das Gehvermögen auswirken) und gleichzeitig einen GdB von wenigstens 50 für Funktionsstörungen des Herzens oder der Atmungsorgane;
- Schwerbehinderten Menschen, die an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erkrankt sind, wenn hierfür ein GdB von wenigstens 60 vorliegt;
- Schwerbehinderten Menschen mit künstlichem Darmausgang und zugleich künstlicher Harnableitung, wenn hierfür ein GdB von wenigstens 70 vorliegt;
- Schwerbehinderten Menschen, die nach versorgungsärztlicher Feststellung einem der vorgenannten Personenkreise gleichzustellen sind.

Darüber hinaus kann eine vorübergehende Parkerleichterung für Personen, die vor oder nach einer schweren Operation eingeschränkt sind oder sich in medizinischen Behandlungen befinden, gewährt werden.

Die Zuständigkeit der Ausweisausstellung richtet sich nach dem Wohnort der Antragstellenden. Die Hansestädte Stade und Buxtehude sowie die Samtgemeinde Harsefeld stellen selbst Parkausweise für Schwerbehinderte aus. Für die übrigen Gemeinden ist der Landkreis Stade zuständig.

Nähere Informationen und Antragsunterlagen erhalten Sie beim

Straßenverkehrsamt Landkreis Stade

Harburger Str. 193, 21680 Stade

Tel. 04141 12 3611

parkausweis@landkreis-stade.de

Hansestadt Stade

Hagedorn 6, 21682 Stade

Tel. 04141 401286

verkehr@stadt-stade.de

Hansestadt Buxtehude

Bahnhofstr. 7, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 5013257

fg32@stadt.buxtehude.de

Samtgemeinde Harsefeld

Herrenstr. 25, 21698 Harsefeld

Tel. 04164 887153

info@harsefeld.de

Mobiler Notruf

Der entspannende Spaziergang im Wald kann im Alter zur Mutprobe werden. „Was, wenn ich falle? Mich findet doch keiner!“ Ganz egal, ob Sie einen Ausflug ins Grüne machen, beim Einkaufen sind oder im Garten arbeiten, es gibt inzwischen verschiedene technische Systeme, mit denen Sie in jeder Situation leicht Hilfe herbeirufen können.

Neben sogenannten Seniorenhandys, die auf Knopfdruck nacheinander einprogrammierte Nummern wählen und so Kinder, Nachbarn oder Freunde alarmieren, gibt es auch Anbieter von mobilen Notrufen. Hier sind Sie wie bei

einem Hausnotruf jederzeit mit einer Notrufzentrale verbunden.

So kann der mobile Notruf funktionieren: Den Sender, etwa in Form eines Mobiltelefons oder einer Armbanduhr, tragen Sie bei sich. Wenn Sie den Signalknopf drücken, wird automatisch der Kontakt zur Notrufzentrale hergestellt. Über eine Sprechfunktion können Sie der Zentrale wichtige Informationen über Ihre Verfassung und Ihren Aufenthaltsort mitteilen, i.d.R. wird dieser über die Ortungsfunktion bereits gesendet.

An vielen Orten im Landkreis gibt es sogenannte Notfallbänke mit einer Nummer. Diese ermöglicht es der Rettungsleitstelle Sie auch bei Spaziergängen schnell zu finden, wenn Sie die Nummer der Notfallbank durchgeben. Sofern Sie nicht mehr mobil sind und sich für einen Hausnotruf interessieren, lesen Sie bitte im Kapitel 6. „Hilfen für zu Hause“ weiter.

Behindertentoiletten

Öffentliche Behindertentoiletten, die auch von Rollstuhlfahrern problemlos benutzt werden können, sind in der Regel abgeschlossen und nur mit einem Euroschlüssel zu öffnen. Der Schlüssel wird ausschließlich an Menschen ausgehändigt, die auf behindertengerechte Toiletten angewiesen sind. Wer berechtigt ist, wo Sie diese Behindertentoiletten finden und wie Sie einen Schlüssel erhalten, erfahren Sie bei:

CBF Darmstadt e. V.

Pallaswiesenstr. 123a, 64293 Darmstadt

Tel. 06151 8122-15 oder -21

www.cbf-da.de

Laden Sie sich die kostenlose App „WC Finder“ aufs Smartphone, dann haben Sie immer eine Übersicht der Toiletten dabei.

1.4 Seniorenausflüge, Seniorenreisen

Manchmal tut es gut, den gewohnten Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen und einfach einmal wegzufahren. Auch wenn Sie sich nicht mehr richtig „fit“ fühlen, auf die Hilfe anderer angewiesen sind oder in einer Pflegesituation leben, müssen Sie hierauf nicht verzichten.

Neben Reisebüros und kommerziellen Reiseveranstaltern bieten auch Kommunen, Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden und andere Anbieter spezielle Gruppenreisen und Tagesausflüge für Seniorinnen und Senioren an. Es gibt Anbieter mit einem umfangreichen Service, der in besonderem Maße auf die Wünsche und Bedürfnisse Älterer abgestimmt ist.

Einige Reisen werden durch Fachpersonal aus dem Bereich der Krankenpflege begleitet, damit auch kranke und gebrechliche Menschen mitreisen können. Andere Anbieter haben zusätzlich ehrenamtliche Kräfte in der Reisebetreuung oder einen Abholdienst von zu Hause.

Zunehmend gibt es auch sogenannte Pflegehotels, die unabhängig von einem Reiseveranstalter gebucht werden können. Hier werden die Pflegebedürftigen durch Fachpersonal betreut und können so gemeinsam mit ihren Angehörigen Urlaub machen.



1.5 Ehrenamtliches oder freiwilliges Engagement

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten sich viele Möglichkeiten, die neu gewonnene Freizeit zu nutzen. Möchten Sie eigene Fähigkeiten in einem Ehrenamt einbringen oder dazu beitragen, anderen zu helfen?

Ihr Wissen und Ihre Erfahrung sind wertvoll. Ein Ehrenamt macht nicht nur Spaß, sondern kann auch lebensverlängernd wirken. Es bietet außerdem die Möglichkeit, Kontakt mit Gleichgesinnten zu knüpfen. Und Bereiche, sich zu engagieren, gibt es viele.

Engagement im sozialen Bereich

Hilfe, die man anderen schenkt, wird zumeist mit großer persönlicher Anerkennung und Wertschätzung gedankt. So bringt ihr Engagement nicht nur den Hilfebedürftigen Unterstützung, sondern auch kleine Glücksmomente und Erfolgserlebnisse, die ein zufriedenes Leben ausmachen.

Die Möglichkeiten, sich im sozialen Bereich zu engagieren, sind vielfältig. Sie können:

- sich in der Betreuung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen aktiv einbringen,
- sich einem Besuchsdienst in einem Krankenhaus oder Pflegeheim anschließen,
- sich aktiv an der Integration von Migrantinnen und Migranten beteiligen,
- eine gesetzliche Betreuung übernehmen (Näheres dazu finden Sie im Kapitel 4.2, „Betreuung nach dem Betreuungsrecht“)
- Hospizgruppen, in der Begleitung Sterbender, oder die Grünen Damen im Krankenhaus unterstützen oder
- in Kirchengemeinden, Seniorengruppen, Wohlfahrtsverbänden oder dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade ehrenamtlich mitarbeiten.

Engagement im gesellschaftspolitischen Bereich

Neben den politischen Parteien und ihren Seniorengruppen, leben auch die Seniorenvertretungen in Ihrer Kommune vom Engagement aktiver Seniorinnen und Senioren. Können Sie sich vorstellen, hier mitzuarbeiten oder Aufbauarbeit zu leisten? Einen ersten Überblick über die bestehenden Seniorenbeiräte und -initiativen erhalten Sie im nächsten Kapitel.

Engagement im Bereich Wirtschaft und Technik

Geben Sie Ihre Erfahrungen und Fachkompetenz weiter: Sie könnten Ihre jahrelangen Berufserfahrungen, auch nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben, für die berufliche Ausbildung, Fortbildung und Qualifizierung von Jugendlichen und Fachkräften im In- und Ausland einsetzen oder Sie unterstützen in einem der zahlreichen Repair-Cafés oder bei den Digital-Lotsen. Umfassende Informationen zum Thema Ehrenamt in Niedersachsen und Bremen finden Sie unter www.freiwilligen-server.de.

Beratung zu Einsatzorten

Sie haben Zeit und Lust, sich ehrenamtlich zu engagieren, wissen aber nicht so recht, wie und wo? Dann gibt es in einigen Kommunen im Landkreis die Möglichkeit, sich im persönlichen Beratungsgespräch zu informieren. Seniorinnen und Senioren können sich mit dieser Frage auch an den Senioren- und Pflegestützpunkt wenden. Mit allgemeinen Fragen zum Thema Ehrenamt wenden Sie sich gerne an die Ehrenamtskoordinatorin im Landkreis Stade.

Freiwilligenzentrum der Samtgemeinde Horneburg

Lange Str. 38, 21640 Horneburg

Tel. 04163 8288920

freiwilligenzentrum@horneburg.de

Homepage mit Engagementbörse:

www.freiwilligenzentrum-horneburg.de

FamilienInformationsZentrum (FIZ)

Herrenstr. 25a, 21698 Harsefeld

Tel. 04164 887119

fiz@harsefeld.de

Hansestadt Stade

Tel. 04141 401-515

integration@stadt-stade.de

Hansestadt Buxtehude

Tel. 04161 5015050

ehrenamt@stadt.buxtehude.de

Die Ehrenamtskarte – Anerkennung für Ihr Engagement

Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen der Anerkennung für Menschen, die sich freiwillig und gemeinwohlorientiert engagieren. Sie wird vom Land Niedersachsen und Bremen gemeinsam mit Kommunen ausgegeben. Inhaberinnen und Inhabern der Ehrenamtskarte stehen zahlreiche Vergünstigungen in ganz Niedersachsen und Bremen offen.

Um die Ehrenamtskarte zu beantragen, muss das Ehrenamt seit mindestens zwei Jahren und in einem Umfang von fünf Stunden pro Woche bzw. 250 Stunden im Jahr ausgeübt werden.



Weitere Informationen zur Beantragung und den Vergünstigungen finden Sie unter www.freiwilligenserver.de/ehrenamtskarte

Bei Fragen können Sie sich auch an die Ehrenamtskoordinatorin des Landkreises Stade wenden

Landkreis Stade

Ehrenamtskoordination

Tel. 04141 12 1177

Ehrenamt@landkreis-stade.de



© Christelle Mollet-Plagge

Bundesfreiwilligendienst

Bundesfreiwilligendienst können alle leisten, die die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben. Alter, Geschlecht, Nationalität oder die Art des Schulabschlusses spielen i.d.R. keine Rolle. Im Bundesfreiwilligendienst verpflichtet man sich i.d.R. für 6 bis 18 Monate für mindestens 20 Stunden wöchentlich.

Im Bundesfreiwilligendienst erhalten die Freiwilligen Anleitung, Taschengeld und es werden Beiträge für Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung gezahlt.

Nähere Informationen und eine Übersicht über die möglichen Einsatzstellen im Landkreis Stade gibt es unter www.bundesfreiwilligendienst.de oder unter Tel. 0221 36730.

2. Beratung und Information

Suchen Sie Rat oder haben Sie ein Problem und wissen nicht, wen Sie ansprechen können?

Sie können sich zunächst in allen Fragen, die im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit wichtig sind, an den Senioren- und Pflegestützpunkt als erste Anlaufstelle wenden. Er steht allen Interessierten als unabhängige Informations-, Beratungs- und Koordinierungsstelle zur Verfügung. Hier erhalten Sie einen Überblick über Anbieter von senioren- und pflegegerechten Dienstleistungen. Akteure vor Ort werden bei der Entwicklung von Angeboten für und mit Seniorinnen und Senioren, sowie Pflegebedürftigen beraten und unterstützt. Ziel ist es, die Unabhängigkeit und Eigenständigkeit älterer Menschen mit und ohne Pflegegrad zu fördern.

Senioren- und Pflegestützpunkt

Landkreis Stade

Am Sande 2
21682 Stade

Tel. 04141 12 5522

seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de

pflegestuetzpunkt@landkreis-stade.de

www.landkreis-stade.de



Auch in Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung werden Sie an die vor Ort tätigen Anlaufstellen für Seniorinnen und Senioren weitervermittelt. Vor Ort helfen Ihnen:

- die Seniorenbeauftragten der Städte und Gemeinden
- der Seniorenbeirat als Interessenvertretung der Seniorinnen und Senioren
- die Behindertenbeauftragten oder Behindertenbeiräte der Kommune sowie
- spezielle Beratungs- oder Anlaufstellen

2.1 Seniorenbeauftragte

Seniorenbeauftragte sind ehren- oder hauptamtlich tätig, beraten und unterstützen Seniorinnen und Senioren in der Kommune vor Ort. Sie beraten zu ehrenamtlichem Engagement, Organisation von Pflege, Wohnen im Alter, Fragen der Existenzsicherung, Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und anderen Fragen, die mit dem Alter zusammenhängen. Wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich mit einer bestimmten Frage wenden können, sprechen Sie die Seniorenbeauftragten an.

Hansestadt Buxtehude

Seniorenarbeit

Bahnhofstr. 7, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 501 2555 oder -2526

Gemeinde Jork

Seniorenbeauftragter

Am Gräfengericht 2, 21635 Jork

Tel. 04162 9147-26

seniorenarbeit@jork.de

Samtgemeinde Lühe

Seniorenservicebüro

Alter Marktplatz 1a, 21720 Steinkirchen

Tel. 04142 899139

Hansestadt Stade

Seniorenbeauftragte Hansestadt Stade

Hinterm Hagedorn 12, 21682 Stade

Tel. 04141 401495

Samtgemeinde Horneburg

Seniorenbeauftragte

senioren@horneburg.de

Tel. 0160 94685922

Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten

Servicebüro für Senioren, Pflegebedürftige

und deren Angehörige

Mittelweg 2, 21709 Himmelpforten

Tel. 04144 2099-129

Weitere Beratungsstellen sind in Planung. Eine aktuelle Übersicht finden Sie auf der Internetseite des Landkreises.

2.2 Seniorenbeiräte

Ein Seniorenbeirat hat die Aufgabe, die Interessen der älteren Generation in der Kommune wahrzunehmen. Im Mittelpunkt der Arbeit steht die Vermittlung von Informationen an Politik und Verwaltung sowie die Öffentlichkeitsarbeit für ältere Menschen.

Die Umsetzung dieser Aufgaben wird durch die Seniorenbeiräte selbst geregelt und ist kommunal sehr unterschiedlich ausgestaltet, da Einrichtung und Unterstützung eines solchen Gremiums freiwillig erfolgt.

Manche Kommunen im Landkreis Stade räumen dem Seniorenbeirat das Recht ein, Anträge, Empfehlungen und Stellungnahmen in den Rat und seine Ausschüsse einzubringen. In den folgenden Orten gibt es derzeit einen Seniorenbeirat:

- Samtgemeinde Apensen
- Samtgemeinde Fredenbeck
- Samtgemeinde Harsefeld
- Gemeinde Drochtersen
- Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten und Gemeinde Himmelpforten

Die aktuellen Kontaktdaten der/des Vorsitzenden erfragen Sie bitte in Ihrem Rathaus oder auf der Homepage der Kommune. (s. „Wichtige Adressen im Landkreis Stade“).

In den Hansestädten Buxtehude und Stade vertreten eine Seniorenkonferenz bzw. ein „Runder Tisch“, die auf Einladung der Verwaltungen tagen, die Belange der Seniorinnen und Senioren. Interessierte können an den Sitzungen teilnehmen.

2.3 Seniorenberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände und sonstiger Vereine

Die örtlichen Wohlfahrtsverbände und Vereine engagieren sich in vielen Bereichen der sozialen Arbeit. Sie bieten auch umfangreiche Hilfen und Beratung zu den unterschiedlichsten Problemen älterer Menschen.

Anlauf- und Beratungsstellen speziell für die Belange von Seniorinnen und Senioren werden vor Ort z. B. unterhalten von:

Gemeinde Drochtersen

DRK-Ortsverein Drochtersen

Bürger- und Seniorenservicebüro
Sietwender Str. 11, 21706 Drochtersen
Tel. 04143 1318
info@drk-drochtersen.de
www.drk-drochtersen.de

Samtgemeinde Horneburg

Methusalem e. V. –

Senioren helfen Senioren

Lange Str. 38, 21640 Horneburg
Tel. 0176 45827824
mail@methusalem-horneburg.de

Samtgemeinde Nordkehdingen

Wi helpt e. V., Seniorenbüro Wischhafen

Stader Str. 175, 21737 Wischhafen
Tel. 04770 7117
seniorenbuero@nordkehdingen.de

Hansestadt Buxtehude

Miteinander & Füreinander e. V.

Hauptstr. 15, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 7478888 (mit Anrufbeantworter)
info@miteinander-fuereinander-buxtehude.de

Hansestadt Stade

Miteinander-Füreinander Stade e. V.

Poststr. 21, 21682 Stade
Tel. 04141 4989676
mifue.stade@gmail.de

2.4 Beratungsstellen zu unterschiedlichen Problemstellungen

Es gibt ein breites Beratungsangebot zu den unterschiedlichsten Problemstellungen. Die folgenden Einrichtungen werden beispielhaft vorgestellt:

Schuldnerberatung/Verbraucherinsolvenz

Wenn Menschen in finanzielle Notlagen geraten, bieten Schuldnerberatungsstellen Hilfe und Unterstützung.

Ausgebildete Fachkräfte helfen dann bei der Schuldenregulierung. Unterstützung erhalten Sie weiterhin bei ihrer Budget- und Haushaltsplanung und bei Fragen zum Pfändungsschutz.

Ehrenamtliche können dabei eine wertvolle Unterstützung leisten.

ADN Schuldner- und Insolvenzberatung e.V.

Wilhelm-Raabe-Str. 22, 21680 Stade
Tel. 04141 405938 oder 0800 1012324
(gebührenfrei)
stade@adn-mail.de

Diakonieverband Buxtehude-Stade

Neubourgstr. 6, 21682 Stade
Tel. 04141 4117-0
diakonieverband.stade@evlka.de
oder
Harburger Str. 2, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 644446
diakonieverband.buxtehude@evlka.de
www.diakonieverband-buxtehude-stade.de

Der Diakonieverband bietet zusätzlich eine aufsuchende Beratung an, sodass die Hilfe auch immobilen Menschen zugute kommt.

Ehe- und Lebensberatung

Auch – oder gerade – im Alter kann das Leben noch aus den Fugen geraten. Dann gibt es

evtl. Momente, in denen man trotz aller Lebenserfahrung nicht weiterweiß. In solchen Situationen können Sie sich mit Ihren Fragen und Sorgen vertrauensvoll an die folgenden Beratungsstellen wenden.

Hier haben Sie Raum, offen über Ihre schwierige Lebenslage zu sprechen, mögliche Ursachen für Konflikte zu erkennen und neue Perspektiven für Ihre Zukunft zu entwickeln.

Eine Beratung kann Ihnen helfen, wenn Sie sich in einer Lebenskrise befinden, sich einsam, traurig, niedergeschlagen oder ängstlich fühlen – oder wenn Sie über eine persönliche Neuorientierung nachdenken.

Diakonieverband Buxtehude-Stade

Harburger Str. 2, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 644446
info@diakonieverband-buxtehude-stade.de
www.diakonieverband-buxtehude-stade.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Stade

Schiffertorsstr. 19, 21682 Stade
Tel. 04141 991290
efl-stade@t-online.de
www.efl-bistum-hildesheim.de/std/stade

Partnerschafts- und Sexualberatung

Auch langjährige Partnerschaften stehen im Alter oft vor neuen Herausforderungen: Wie gehen wir mit der ungewohnten gemeinsamen Zeit im Ruhestand um? Was verändert sich, wenn die Gesundheit nachlässt? Wie gestalten wir Nähe und Miteinander neu? Manche Menschen erleben die sich verändernde Sexualität durch das Älterwerden oder durch Krankheit als sehr leidvoll, vor allem dann, wenn es um den Verlust bestimmter Formen bisher gelebter, befriedigender Sexualität geht. Wie können neben dem Bedauern über den Verlust auch neue Möglichkeiten der Sinnlichkeit und der sexuellen Begegnung gefunden werden?

Die Beratung unterstützt Sie dabei, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und einen Weg aus der Krise zu finden, der zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt.

Ganz gleich, ob Sie allein kommen oder gemeinsam als Paar – Sie sind willkommen.

Pro familia

Beratungsstelle Stade
Wilhadikirchhof 7, 21682 Stade
Tel. 04141 2211
stade@profamilia.de, www.profamilia.de

Krebserkrankung

Im Rahmen einer Tumorerkrankung ergeben sich häufig psychologische Fragen, aber auch solche, die den häuslichen und beruflichen Alltag betreffen. Dabei stehen vor allem soziale bzw. sozialrechtliche und wirtschaftliche Fragen im Vordergrund, denn für viele Erkrankte bedeutet eine Krebserkrankung finanzielle Einschränkungen.

Krebsberatung Stade

Lebens- und Sozialberatung für Krebspatienten und deren Angehörigen in Stade und Buxtehude e.V.
Gartenstr. 2, 21680 Stade
oder
Zwischen den Brücken 7, 21614 Buxtehude
Tel. 04141 67744
(Terminvereinbarung für beide Städte)
info@krebsberatung-stade-buxtehude.de

Telefonseelsorge

Probleme und Krisen treffen uns in jeder Lebensphase. Probleme mit der Partnerin oder dem Partner, Sucht, Krankheit, Einsamkeit, Sinnkrisen oder spirituelle Fragen können uns an unsere Grenzen bringen. Die Telefonseelsorge ist Tag und Nacht für Sie erreichbar, wenn Sie Hilfe benötigen oder Ihre Sorgen teilen wollen. Der Anruf ist kostenfrei. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseel-

sorge sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die Anrufenden können anonym bleiben. Sie erreichen die Telefonseelsorge unter Telefon 0800 1110111 oder 0800 1110222 oder im Internet unter www.telefonseelsorge.de.

Verbraucherberatung

Die Verbraucherzentrale berät unabhängig und vielfach gegen Entgelt zu allen Fragestellungen der privaten Haushaltsführung, wie der Auswahl von Versicherungen, bei Problemen mit Telefonanbietern, Mobilfunk- oder Internetbetrügereien, Haustürgeschäften, Fragen zur Energieeinsparung (Energie- oder Gebäudecheck vor Ort) und Heizkostenabrechnung oder Geldanlagen und privater Vorsorge.

Verbraucherzentrale Stade

Pferdemarkt 3, 21682 Stade
Tel. 04141 44944
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

2.5 Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen oder gesundheitlichen Einschränkungen sehen sich im Alltag vor vielfältige Probleme gestellt. Wer im Alter erblindet, ertaubt oder auf einen Rollstuhl angewiesen ist, muss sich an ganz neue Einschränkungen gewöhnen. Aber auch Menschen, die ihr Leben mit geistigen, seelischen und körperlichen Einschränkungen gelebt haben, stehen im Alter vor neuen Herausforderungen. Gute Beratung kann Sie dabei nachhaltig unterstützen. Folgende Institutionen und Vereine stehen Ihnen im Landkreis Stade zur Seite:

Tabea e. V. – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung im Landkreis Stade

Schiefe Str. 1, 21682 Stade
Tel. 04141 7881680
info@tabea-stade.de, www.tabea-stade.de

Erstberatungsstelle für Menschen mit Behinderung des Landkreises Stade

Am Sande 2, 21682 Stade
Tel. 04141 12 5050
egh.soziales@landkreis-stade.de
www.landkreis-stade.de

Beratungsstelle der Lebenshilfe Buxtehude

Orchideenstr. 51, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 7430-550
info@lebenshilfe-buxtehude.de
www.lebenshilfe-buxtehude.de

Gehörlosenverein Niederelbe e. V.

Feldstr. 6, 21680 Stade
Tel. 04141 62-516, Fax 04141 62-526
gl-verein-niederelbe-stade@web.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

Regionalverein Elbe-Weser
Friedrich-Ebert-Str. 76, 27570 Bremerhaven
Tel. 0471 9588370
elbe-weser@blindenverband.org

Bundesweit erreichen Sie das Bürgertelefon zum Thema Behinderung unter der Telefonnummer 030 221911006.

Gehörlose und Hörgeschädigte melden sich unter E-Mail: info.gehoerlos@bmas.bund.de, Fax 030 221911017.

Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen wollen ihr Leben individuell und nach ihren persönlichen Wünschen planen und gestalten. Der Beirat für Inklusion und Teilhabe des Landkreises Stade vertritt ihre Interessen in der Öffentlichkeit und gegenüber kommunalen Körperschaften sowie allen Institutionen, die mit Angelegenheiten von Menschen mit Behinderung im Sinne einer selbstbestimmten und eigenständigen Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft befasst sind.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Landkreises Stade unter dem Suchbegriff „Beirat für Inklusion und Teilhabe“. Wenn Sie ein konkretes Anliegen haben, wenden Sie sich an den

Beirat für Inklusion und Teilhabe des Landkreises Stade

Geschäftsstelle
Am Sande 2, 21682 Stade
Tel. 04141 12 5020
soziales@landkreis-stade.de
www.landkreis-stade.de

In den beiden Hansestädten, Drochtersen und der Samtgemeinde Harsefeld gibt es eigene Behindertenbeiräte und/ oder -beauftragte.

Benötigen Sie Beratung bei der Anpassung ihres Wohnumfeldes an ihre persönliche Situation, wenden Sie sich an die ehrenamtliche Wohnberatung. Nähere Informationen dazu finden Sie in Kapitel 5.2.

2.6 Rechtliche Beratung

Sofern Sie sich in einem Rechtsstreit befinden, können Ihnen Beratungsstellen in der Regel nicht weiterhelfen. In diesem Fall helfen folgende Hinweise:

Schiedsämter

Es ist nicht notwendig, in Bagatellsachen die Zivilgerichte in Anspruch zu nehmen. Für bürgerliche Rechtsstreitigkeiten, wie Streitigkeiten zwischen Nachbarn und bei Auseinandersetzungen um Geldforderungen mit Dienstleistungsunternehmen oder Handwerksbetrieben, kann das Schiedsamt angerufen werden. Müssen die beiden Parteien auch nach den Streitigkeiten miteinander auskommen, ist eine gütliche außergerichtliche Streitschlichtung oft der bessere und kostengünstigere Weg. Bei kleineren Strafsachen kann es sein, dass Sie vom

Gericht aufgefordert werden, sich zunächst an das Schiedsamt zu wenden, ehe eine Privatklage erhoben werden kann.

In Niedersachsen hat jede Gemeinde ein oder zwei Schiedsämter, die von Schiedspersonen ehrenamtlich ausgeführt werden. Die im Bereich der Amtsgerichte Buxtehude und Stade tätigen Schiedspersonen können Sie direkt ansprechen. Ihre Anschriften finden Sie im Internet unter: www.landgericht-stade.niedersachsen.de, wenn Sie in das Suchfeld „Schiedsperson“ eingeben. Alternativ erkundigen Sie sich telefonisch bei den Amtsgerichten Stade und Buxtehude.

Beratungs- und Prozesskostenhilfe

Sofern Sie nur über ein geringes Einkommen verfügen, besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, bei den Amtsgerichten in Buxtehude und Stade einen Berechtigungsschein zu erhalten. Mit diesem erhalten Sie in einer Anwaltskanzlei rechtlichen Rat. Alternativ können Sie sich auch an die anwaltliche Beratungsstelle beim Amtsgericht Stade oder an die Amtsgerichte selbst wenden.

Es kann sich hierbei um Streitigkeiten auf fast allen Rechtsgebieten handeln, insbesondere um Streitigkeiten aus dem Zivil-, Familien-, Arbeits-, Sozial- und Verwaltungsrecht, nicht aber aus dem Steuerrecht. Der Berechtigungsschein ist kostenlos. Für anschließende außergerichtliche Tätigkeiten kann eine geringe Gebühr anfallen. Für einen möglichen Prozess kann die von Ihnen gewählte Rechtsanwaltskanzlei Prozesskostenhilfe beantragen.

Amtsgericht Stade

Wilhadikirchhof 1, 21682 Stade
Tel. 04141 107-1

Amtsgericht Buxtehude

Bahnhofstr. 4, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 5069-0

2.7 Sicherheit

Notfallvorsorge

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat einen Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen mit praktischen Tipps und Checklisten zur Selbstvorsorge veröffentlicht.

Diesen und viele weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Landkreises unter dem Stichwort Selbstvorsorge: Was jede und jeder Einzelne tun kann.

Warn-App NINA

Mit der Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes, kurz Warn-App NINA, erhalten Sie wichtige Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes für unterschiedliche Gefahrenlagen, wie zum Beispiel Gefahrstoffausbreitung oder einen Großbrand. Auch Warnmeldungen der Polizei für besondere polizeiliche Lagen, wie beispielsweise die Androhung von Gewalttaten, wie Bombendrohung oder die Warnung vor gefährlichen Straftätern, nach denen öffentlich gefahndet wird, sowie Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes und Hochwasserinformationen, sind in die Warn-App integriert.

Betrugsprävention

Das Gefühl, in Sicherheit leben zu können, ist elementar für unser Wohlbefinden. Studien belegen, dass ältere Menschen im Verhältnis zu ihrem Bevölkerungsanteil zwar sehr viel seltener Opfer von Straftaten werden, sich aber dennoch bedrohter fühlen als andere Altersgruppen.

Gleichwohl gibt es bestimmte Lebensbereiche, in denen Ältere häu-



figer Opfer von Straftaten werden. Dazu gehören Betrugsdelikte an der Haustür oder auf Kaffeefahrten sowie Internet- und Telefonbetrügereien. Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt.

Für jede Art von Sammlung (z. B. Straßensammlungen mit der Sammelbüchse, Sammlungen an der Haustür, Verkaufssammlungen, bei denen der Erlös aus den Waren zum Spendenbeitrag wird) benötigen die geldsammelnden Personen einen Ausweis. Wenn Sie Zweifel an der Seriosität der Sammlung haben, geben Sie kein Bargeld.

Schutz vor unüberlegten Käufen bietet das „Gesetz über den Widerruf von Haustürgeschäften und ähnlichen Geschäften“. Binnen zwei Wochen können Kaufverträge, die auf Kaffeefahrten oder vergleichbaren Veranstaltungen abgeschlossen wurden, ganz ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Dies geschieht am sichersten per Einschreiben mit Rückschein. Zur Fristwahrung ist das Absenddatum entscheidend. Achten Sie daher darauf, dass alle Verträge, die Sie abschließen, ein leserliches Datum enthalten!

Wenn Sie im Internet nach hilfreichen Informationen zu diesen Themen suchen, empfehlen sich folgende Seiten:

- www.polizei-beratung.de
- www.zuhause-sicher.de
- www.polizei-praevention.de

Bei Fragen im Bereich Kriminalprävention wenden Sie sich an die Beauftragten bei der Polizeiinspektion Stade. Insbesondere sicherungstechnische Fachberatung an Gebäuden, Koordination und Durchführung von Vortragstätigkeiten bzw. verhaltensorientierten Präventionsmaßnahmen zu Themen der Gewalt-, Eigentums- und Internetkriminalität so-

wie die Sicherheit im Alter gehören zu ihren Aufgaben.

Polizeiinspektion Stade

Teichstr. 10, 21680 Stade
Tel. 04141 102-0

Polizeikommissariat Buxtehude

Kottmeierstr. 1, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 6470

Im Notfall 110 wählen!

Opfer von Straftaten

Sind Sie Opfer oder Zeuge einer Straftat geworden? Dann bieten die Stiftung Opferhilfe und der WEISSE RING e.V. Ihnen Beratung und Begleitung an. Sie können Unterstützung in Krisen erhalten, zur Zeugenaussage oder auch im Strafprozess begleitet werden und werden gegebenenfalls bei Anträgen und Behördenkontakten unterstützt.

Die Opferhilfe gewährt auch finanzielle Soforthilfen, unterstützt beim Ausgleich materieller und immaterieller Schäden und gewährt Finanzierungshilfen für Traumaberatungen und Therapien.

Stiftung Opferhilfe Niedersachsen

Opferhilfebüro Stade
Wilhadikirchhof 3, 21682 Stade
Tel. 04141 40304 30 oder -31

Die Ehrenamtlichen des WEISSEN RINGS bieten neben der persönlichen Unterstützung für Kriminalitätsoffer auf Anfrage auch Veranstaltungen zur Kriminalitätsprävention an.

WEISSER RING e.V.

Außenstelle Stade für den LK Stade
Tel. 0151 55164710
www.weisser-ring.de

3. Gesund älter werden

Möglichst gesund alt zu werden, ist ein verbreiteter Wunsch. Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie möglichen Erkrankungen aktiv vorbeugen. Dazu gehört es vor allem, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Bewegung ist ein wichtiger „Regler“ des Körpergewichts, nicht nur bei Über-, sondern auch bei Untergewicht, durch Anregung des Appetits. Wer sich zu wenig bewegt und falsch ernährt, riskiert Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Bewegungseinschränkungen.

3.1 Gesundheitsinformationen im Netz

Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler, zum Beispiel mit der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept oder Gesundheits-Apps. Wer sich auskennt, kann von den Vorteilen digitaler Gesundheitsangebote profitieren.

Damit alle diese Angebote und Anwendungen sicher nutzen können, ist gute Information wichtig. Die BAGSO hat dafür die Internetseite www.digital-und-vital.de entwickelt. Sie bietet Orientierung und Unterstützung für alle, die sich für digitale Gesundheitsinformationen und -anwendungen interessieren. Um gesundheitsrelevante Entscheidungen zu treffen und

Einwilligungen in Behandlungen zu geben, müssen Patientinnen und Patienten informiert sein. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung hat jedoch große Probleme, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen, zu verarbeiten und anzuwenden.

Ein wichtiger Schritt ist es, ärztliche Befunde zu verstehen: Auf www.washabich.de übersetzen Medizinstudierende und Fachleute ehrenamtlich Ihren ärztlichen Befund in eine leicht verständliche Sprache.

Falls Sie nach Symptomen im Netz suchen, ist es wichtig, sich genau zu überlegen, wonach man sucht, und die Art der Beschwerden konkret zu beschreiben, etwa „Drehschwindel beim Aufstehen“, statt „schwindelig“. Bedenken Sie, dass eine solche Suche nie die Diagnose beim Arzt ersetzen kann.

Eine hohe Gesundheitskompetenz trägt dazu bei, dass Menschen im Alltag gesund leben, ihre Gesundheit erhalten und sich im Krankheitsfall die richtige Hilfe holen. Die elektronische Patientenakte erleichtert die Vermittlung von konkreten Daten. Für eine hohe Lebensqualität ist aber auch ein Verständnis für die Erkrankung und ihre Behandlung notwendig. Nicht nur im Internet gibt es heute eine regelrechte Informationsflut zu Gesundheitsfragen.

Unsere Leistungen für Sie:

- Medizinische Versorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegerische Leistungen
- Beratungseinsätze
- Betreuungsleistungen
- Hausnotruf



Tel. 04144/616 38 65 • Hauptstr. 31 • 21709 Himmelforten • pflegevonherzen@t-online.de



Es ist jedoch schwierig, in dieser Fülle notwendige und verlässliche Informationen ausfindig zu machen. Gute Informationen finden Sie regelmäßig auf den Seiten der jeweiligen Selbsthilfegruppen und Stiftungen, etwa: www.schlaganfallhilfe.de, www.krebshilfe.de oder bei Einschränkung der Sehkraft www.pro-retina.de)

Diese Adressen und weitere vertrauenswürdige Informationen zu Fragen rund um ihre Gesundheit und Hinweise auf andere gesundheitsrelevante Internetseiten finden Sie auf der Seite der Patientenuniversität Hannover unter: www.pfadfinder-gesundheit.de

Relevante Gesundheitsinformationen finden Sie auch auf folgenden Internetseiten. Die dortigen Informationsmaterialien sollen das Arzt-Patienten-Gespräch unterstützen. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

www.gesundheitsinformation.de

Die Internetseite soll helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Die gemeinnützige Stiftung, die durch den Verband der Privaten Krankenversicherung gegründet wurde, will, dass Menschen zum Mitgestalter ihrer Gesundheit werden. Dazu werden Präventionsmöglichkeiten, Diagnose- und Behandlungsalternativen dargestellt.

Auch die Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) ist eine gemeinnützige und unabhängige Anlaufstelle, deren Auftrag es ist, Ratsuchenden kostenfrei umfassende Informationen und individuelle Beratung in gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen zu bieten. Die Angebote richten sich an alle Bürgerinnen und Bürger unabhängig von ihrem Versicherungsstatus

und sollen Sie in die Lage versetzen, eigene Überlegungen anzustellen, um selbstständige persönliche Entscheidungen zu treffen.

Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Tel. 0800 0117722 (gebührenfrei)
oder Onlineberatung unter
www.patientenberatung.de

3.2 Sturzprävention

Viele Menschen haben Angst zu stürzen und in der Folge durch einen Knochenbruch ihre Unabhängigkeit zu verlieren. So verständlich diese Angst ist, so gefährlich ist es, sich aus Angst vor einem Sturz weniger zu bewegen. Denn wer aufhört, körperlich aktiv zu sein, hat ein größeres Sturzrisiko als jemand, der täglich auf den Beinen und zu Fuß unterwegs ist.

Gegen die Angst: Üben Sie das Aufstehen vom Boden, indem sie sich kontrolliert auf den Boden setzen und etwa mit Hilfe eines Stuhls wieder aufstehen.

Hindernisse und Stolperfallen in der eigenen Wohnung, wie Teppichkanten, lose Kabel, glatte Böden oder rutschige Badematten, können Sie beseitigen. Hierbei berät und unter-



Elbe Kliniken Stade - Buxtehude
Akademische Lehrkrankenhäuser des Universitätsklinikums Eppendorf

Ihre Gesundheit ist unser Ziel – bis ins hohe Alter!

Von dem Moment der Geburt an über die Kinder- und Jugendjahre bis zum Seniorenalter sichern die Elbe Kliniken Stade-Buxtehude mit einem breitgefächerten Versorgungsangebot die Gesundheit der Menschen in der Elbe-Weser-Region. Wenn im Alter Beschwerden zunehmen, unterstützen wir Sie bei der größtmöglichen Selbstständigkeit im Alltag. Unser Ziel ist Ihre Lebensqualität – dafür stehen wir mit Herz und Respekt an Ihrer Seite.

Elbe Klinikum Stade
Bremervörder Straße 111
21682 Stade
Telefon 04141 97-0

Elbe Klinikum Buxtehude
Am Krankenhaus 1
21614 Buxtehude
Telefon 04161 703-0

www.elbekliniken.de



Ambulante Pflegedienste der OsteMed-Gruppe

für unsere Region im Elbe-Weser-Dreieck

Bremervörde:
04761 980-6500

Zeven:
04281 711-7500

Ahlerstedt:
04141 972 492



OsteMed Senioren und Pflege gGmbH

info@ostemed.de | www.ostemed.de

stützt Sie bei Bedarf die ehrenamtliche Wohnberatung (s. Kapitel 5. Wohnen). Auch eine ausreichende Beleuchtung, z. B. durch Bewegungsmelder für den nächtlichen Gang zur Toilette, erhöht die Sicherheit in der eigenen Wohnung.

Stürze können aber auch die Folge gesundheitlicher Probleme, wie Sehbehinderungen, Kreislaufschwäche oder Schwindel sein. Auch Wechselwirkungen mancher Medikamente und bestimmte Beruhigungsmittel und Psychopharmaka können das Sturzrisiko erhöhen. Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke über mögliche Wechselwirkungen der Gesamtheit der Medikamente, die Sie einnehmen, und lassen Sie ihre Brille überprüfen.

Ihre Krankenkasse berät Sie in Fragen der Gesundheitsvorsorge und der Rehabilitation. Die meisten Krankenkassen und viele Bildungsträger (s. Kapitel 1.2) bieten Kurse zu Themenbereichen wie Bewegung und gesunde Ernährung im Alter, Entspannung oder Rückenschule an. Nehmen Sie ambulante Reha-Angebote zur Trittsicherheit wahr.

Wichtig ist, sich im Alltag nicht zu sehr zu ängstigen! Die meisten Stürze gehen auch bei Menschen über 65 Jahren glimpflich aus und haben keine ernsthaften gesundheitlichen Folgen.

3.3 Krankenhausaufenthalte

Niemand geht gerne ins Krankenhaus. Wenn dies notwendig ist, sollten Sie nicht nur ihre Tasche mit dem persönlichen Bedarf, sondern auch alle relevanten Informationen über ihre bisherige Behandlung in die Klinik mitbringen. Dazu gehören eine Medikamentenliste, Befunde über Voruntersuchungen und Kopien von Arztbriefen sowie die Namen aller behandelnden Ärzte und ggf. des ambulanten Pflege-



dienstes. Auch Ihre Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung enthalten wichtige Informationen.

Manchmal müssen Erkrankte direkt nach Krankenhausaufenthalt noch intensiver gepflegt werden oder können aus anderen Gründen nicht wie gewohnt allein in ihrer häuslichen Umgebung leben. Diesen Patienten und ihren Angehörigen bieten das Entlassmanagement, bestehend aus dem Fallmanagement und dem Sozialdienst, in den Kliniken Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit und deren Folgen an. Sie geben auch Hilfestellung für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt etwa durch:

- Vermittlung ambulanter Hilfen,
- Vermittlung eines Pflegeheimplatzes zur Kurzzeit- oder Dauerpflege,
- Beschaffen von Hilfsmitteln (wie Rollstühlen),
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen,
- Beantragung von Leistungen (etwa der Pflegeversicherung oder der Sozialhilfe)
- Vermittlung von Rehabilitationsangeboten und
- Hinweise auf vorhandene Beratungsstellen.

Sprechen Sie bei Krankenhausaufenthalten den Sozialdienst oder das Fallmanagement an und bitten Sie um Unterstützung, damit gemeinsam mit Ihnen und ihren Angehörigen Lösungen für Ihre nachstationäre Versorgung gefunden werden können.

Krankenkassenleistungen auch außerhalb des Krankenhauses

Sofern durch häusliche Krankenpflege ein Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann oder wenn ein Krankenhausaufenthalt aus bestimmten Gründen nicht möglich ist, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für die Grund- und Behandlungspflege sowie die hauswirtschaftliche Versorgung im erforderlichen Umfang. Diese Leistung ist in der Regel auf bis zu vier Wochen beschränkt.

Es gibt Fälle, in denen Menschen nach einer Operation oder aufgrund einer schwerwiegenden akuten Erkrankung vorübergehend Pflege benötigen, ohne dass eine Pflegebedürftigkeit im Sinne der Pflegeversicherung besteht. Seit einigen Jahren haben diese Personen ebenfalls einen Anspruch auf Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung für bis zu vier Wochen. Reichen diese Leistungen nicht aus, besteht ein Anspruch auf Aufnahme in eine Kurzzeitpflege für bis zu acht Wochen im Kalenderjahr. Die Krankenkasse beteiligt sich dann an den Kosten für Pflege, Betreuung und Behandlungspflege.

Reha (-bilitation) muss keine Kur sein

Rehabilitation kann helfen, eine Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder hinauszuzögern. Eine alltagsnahe Reha kann die Lebensqualität für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen entscheidend verbessern. Deshalb ist Reha ein wesentlicher Bestandteil der Versorgung von Menschen, die pflegebedürftig sind oder bei denen Pflegebedürftigkeit eintreten könnte.

Ziel einer Reha ist es, im Alltagsleben so gut wie möglich wieder zurechtzukommen. Maßnahmen zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit können Massagen, Heilbäder, Physiotherapie oder Ergotherapie sowie psychotherapeutische Gespräche sein. Neben

frühzeitiger und regelmäßiger medizinischer Behandlung können auch bei kranken Menschen gezielte Ernährung, Bewegungstherapie sowie Entspannungsübungen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. So werden Krankheitsfolgen, etwa nach einem Schlaganfall, oft abgemildert und Rückfälle vermieden.

Für Rehabilitationsleistungen können neben der gesetzlichen Krankenversicherung auch die Renten- oder Unfallversicherung zuständig sein. Wer Rehabilitation in Anspruch nehmen will, sollte zuerst mit seiner behandelnden Ärztin oder seinem behandelnden Arzt über die medizinische Notwendigkeit sprechen. Auch der Sozialdienst in der Klinik kann weiterhelfen.

Im Gutachten zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit ist festgehalten, ob und in welchem Umfang Leistungen zur medizinischen Rehabilitation geeignet, notwendig und zumutbar sind.

Um der Lebenssituation der Patientinnen und Patienten gerecht zu werden, gibt es Alternativen zur stationären Rehabilitation, bei der Sie in einer Einrichtung behandelt werden und wohnen. Bei der ambulanten Reha wird täglich ein örtliches Rehazentrum/-klinik aufgesucht. Ist Ihnen das nicht möglich, kommen mobile Rehateams ins Haus.

3.4 Psychische und neurologische Beeinträchtigung im Alter

Wenn ältere Menschen sich psychisch oder in ihrem Verhalten verändern, tauchen viele Fragen auf. Eine mögliche demenzielle Erkrankung muss nicht dahinterstehen. Auch Angststörungen, Depressionen sowie Gedächtnis- oder Orientierungsschwierigkeiten können Gründe sein.

Leichte Probleme mit dem Gedächtnis sind im Alter oder in stressigen Phasen nicht unge-

wöhnlich. Aber wenn Sie oder ihre Angehörigen und Freunde bemerken, dass Sie

- sich schlechter an Namen und Ereignisse erinnern,
- schlechter konzentrieren,
- zunehmend unter einer Veränderung ihrer Stimmungslage leiden oder
- sich anders verhalten als früher, sollten Sie dieses medizinisch abklären lassen.

Bei anhaltenden Gedächtnis- oder Orientierungsschwierigkeiten sowie bei Antriebsverlust oder starken Ängsten sollten Sie möglichst zeitnah ihren Hausarzt konsultieren, dieser wird Neurologen oder Psychiater hinzuziehen.

Im Elbeklinikum erreichen Sie die Gedächtnisprechstunde in der psychiatrischen Institutsambulanz unter Tel. 04141 971732.

Eine frühzeitige Einschätzung ermöglicht Behandlung und Hilfsangebote. Zu den verordneten Hilfeangeboten können bei psychiatrischen Erkrankungen auch die ambulante psychiatrische Pflege (APP) und Ergotherapie gehören. APP unterstützt Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen u.a. durch fachgerechte Unterstützung bei Medikamenteneinnahme, Symptomüberwachung und Alltagsbewältigung. Sie hilft auch beim Erkennen von Veränderungen und bietet Anleitung und Beratung für Angehörige. Die Ergotherapie zielt darauf ab, Alltagskompetenzen zu erhalten oder wiederherzustellen, motorische Fähigkeiten zu fördern und die Teilhabe am täglichen Leben zu ermöglichen. Gemeinsam tragen diese Leistungen zu mehr Selbstständigkeit, Lebensqualität und Entlastung von pflegenden Angehörigen bei.

Risikofaktoren und Prävention

Es gibt zahlreiche Faktoren, die eine Demenz begünstigen. Dazu zählen erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht und zu hoher Blutdruck.

Auch Raucherinnen und Raucher sind mehr gefährdet als andere. Doch wer bewusst und gesund lebt, kann das Demenz-Risiko senken. Eine wesentliche Rolle bei der Vorbeugung spielen eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Genauso wichtig ist es aber, neben dem Beruf Hobbys nachzugehen und den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen. Denn das menschliche Gehirn braucht Reize und Anstöße, um leistungsfähig zu werden und zu bleiben. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass körperlich fitte und geistig rege Menschen seltener mit einer Demenz leben. Vorbeugung in jüngeren Jahren lohnt sich also, auch wenn sie eine spätere Erkrankung nicht ausschließt.

Interessant: Es gibt Studienergebnisse, die zeigen, dass die ab dem 60. Lebensjahr empfohlene und von den Krankenkassen finanzierte Impfung gegen Gürtelrose das Demenzrisiko um 20 % senkt.

Nähere Informationen finden Sie unter anderem unter www.wegweiser-demenz.de/www/medizinisches/praevention

Hilfe bei Gedächtnisstörungen

Im Alltag können Sie mit einfachen Maßnahmen versuchen, ihrem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen, beispielsweise indem Sie Ihre Schlüssel an einem festen Ort aufbewahren und Termine in einen Kalender eintragen und abhaken, wenn sie vorbei sind. Auch ein Abreißkalender oder eine Wanduhr helfen vielleicht. Um einen Rat einzuholen oder nötigenfalls Hilfe zu rufen, sollten Sie alle wichtigen Telefonnummern schnell parat haben. Dies kann ein großes Blatt Papier neben dem Telefon sein. Heute gibt es aber auch schon viele digitale Helfer (Telefone mit Bildtasten, Spracherkennungssysteme, die für sie wählen, digitale Memofunktionen). Bei guten technischen Hilfsmitteln muss der Nutzer sich mit den Geräten nicht auskennen, etwa wenn sie eine kleine

Chipkarte mit sich führen, damit Angehörige auf ihrem Smartphone sehen können, wo sie sich aufhalten, falls Sie Mühe haben, von Spaziergängen wieder nach Hause zu finden.

Rituale und feste Abläufe geben Sicherheit und damit auch das Gehirn ausreichend Nahrung hat, sollten Sie nicht vergessen, regelmäßig zu trinken und zu essen.

Erkennen einer demenziellen Erkrankung

Nicht jede Beeinträchtigung des geistigen Leistungsvermögens ist schon ein Hinweis auf erste Demenzsymptome. Andererseits ist es hilfreich, wenn Demenzen frühzeitig diagnostiziert werden, damit Betroffene und ihre Angehörigen Zugang zu möglichen Hilfsangeboten bekommen. Bereits vor dem Auftreten von Vergesslichkeit kann sich eine Antriebsschwäche ausbilden. Hat jemand stets gern Sport getrieben und äußert jetzt wiederholt Unlust

zum Training, könnte dies bereits auf eine Demenzentwicklung hinweisen. Es sind aber auch andere Ursachen, etwa eine depressive Störung, denkbar. Treten Gedächtnislücken regelmäßig auf und kommen Merkmale wie Sprach- oder Orientierungsschwierigkeiten hinzu, sollte der Verdacht auf eine Demenz ärztlich abgeklärt werden. Sofern Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger dazu nicht bereit sind, versuchen Sie, das Verhalten über einen gewissen Zeitraum zu protokollieren und suchen Sie das Gespräch mit Fachleuten.

Warnsignale, die auf eine demenzielle Erkrankung hindeuten können:

- Vergessen kurz zurückliegender Ereignisse
- Schwierigkeiten, gewohnte Tätigkeiten auszuführen
- Sprachstörungen
- Nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobbys und Kontakten

Wir sind für Sie da! 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr!



Typische Krankheitsbilder

- Muskeldystrophie/neuromuskuläre Erkrankungen (ALS)
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen
- Apallischem Syndrom (Wachkoma)
- Zustand nach Schlaganfall/Hirnblutungen
- Erkrankungen mit Tracheostoma und Beatmung

Wir haben noch Kapazitäten für Pflegeplätze und offene Stellen für Pflegefachkräfte

Für die ambulante 1:1-Versorgung und in unserer neuen Hausgemeinschaft.

Was bedeutet Intensivpflege?

Intensivpflege ist notwendig, um lebenswichtige Körperfunktionen eines Menschen, wie Kreislauf, Atmung, Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme zu überwachen und sicherzustellen.

Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen, die eine kontinuierliche Beatmung oder Überwachung der Vitalwerte erfordern, ist eine besondere Pflege erforderlich.



Bahnhofstr. 53 | 21714 Hammah | Telefon: 0 41 44 - 69 96 97 0 | E-Mail: info@intensivprofis.de | www.intensivprofis.de

- Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden
- Fehlender Überblick über finanzielle Angelegenheiten
- Ungekannte Stimmungsschwankungen, andauernde Ängstlichkeit, Reizbarkeit und Misstrauen
- Hartnäckiges Abstreiten von Fehlern, Irrtümern oder Verwechslungen

Wo gibt es Hilfe?

Wer unter diesen oder anderen psychischen Beeinträchtigungen leidet, sollte sich nicht einfach damit abfinden, sondern Beratung und Hilfe suchen. Therapeutische Hilfen, Medikamente, ambulante oder auch stationäre Behandlungen können helfen, die Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Dies gilt insbesondere auch für pflegende Angehörige. Einen anderen Menschen rund um die Uhr zu betreuen, fordert den Pflegepersonen viel ab. Dies gilt auch, wenn Sie nicht im selben Haushalt leben. Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihren eigenen Hilfebedarf abzuklären:

- Haben Sie große Mühe, mit Ihrer Situation umzugehen? Vielleicht haben Sie niemanden, der Sie versteht oder mit dem Sie reden können?
- Schaffen Sie es nur mit großer Mühe, Ihren Angehörigen 24 Stunden am Tag zu betreuen?
- Benötigen Sie Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen oder für sich selber?
- Sorgen Sie sich manchmal, dass Sie oder Ihre Angehörigen aufgrund einer Erkrankung nicht mehr in der Lage sein werden, eigene Angelegenheiten zu klären?

Bei den folgenden Stellen erhalten Sie Unterstützung, wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten können. Egal, ob Sie das Gefühl haben, nicht mehr zurecht zu kommen oder

rechtzeitig vorbeugen wollen. Suchen Sie sich Hilfe.

- im Internet unter www.wegweiser-demenz.de
- im Senioren- und Pflegestützpunkt
- bei den Selbsthilfegruppen (s. Kapitel 3.6) oder im Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
- beim Sozialpsychiatrischen Dienst oder
- bei den auf gerontopsychiatrische Erkrankungen spezialisierten Initiativen:

Alzheimer Gesellschaft Stade

21682 Stade, Tel. 04141 800220
info@alzheimergesellschaft-stade.de
www.alzheimergesellschaft-stade.de

Demenz-Initiative Altes Land

Tel. 0163 1628925
info@demenz-initiative.de
www.demenz-initiative.de

Weitere Informationen finden Sie im „Ratgeber Demenz“ des Bundesministeriums für Gesundheit. Diesen können Sie kostenlos im Internet oder unter Telefon 030 182722721 bestellen.

Neben den verschiedenen Beratungsangeboten gibt es spezielle Entlastungsangebote für Betroffene und pflegende Angehörige, wie Angebote zur Unterstützung im Alltag und Gesprächskreise für Angehörige, die einen ge-



gegenseitigen Austausch ermöglichen. Nähere Informationen finden Sie im Kapitel 8 „Pflegebedürftigkeit“.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet Hilfe für Erwachsene, die infolge einer psychischen Erkrankung oder einer seelischen Krise Unterstützung benötigen, und deren Angehörige sowie Menschen im sozialen Umfeld dieser Personen. Im Amt für Gesundheit des Landkreises Stade arbeitet der Sozialpsychiatrische Dienst als Team von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern und Arzthelferinnen unter fachärztlicher Leitung. Seine Leistungen sind kostenfrei. Alle Gespräche sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

- informieren und beraten über die angemessenen Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten,
- führen psychosoziale Gespräche in Krisen- und Konfliktsituationen,
- vereinbaren bei Bedarf Hausbesuche,
- vermitteln an andere soziale oder medizinische Institutionen weiter,
- entlasten und unterstützen nahestehende Menschen,

- kooperieren und koordinieren im Sozialpsychiatrischen Verbund.

Die Hilfen zielen darauf ab, eine möglichst selbstständige Lebensführung im gewohnten Lebensbereich zu erhalten und zu ermöglichen, und erfolgen auf der Grundlage des „Niedersächsischen Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch Kranke“.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Große Schmiedestr. 1/3, 21682 Stade
Postanschrift: Heckenweg 7, 21680 Stade
Tel. 04141 12 5381
sozialpsychiatrie@landkreis-stade.de
www.landkreis-stade.de

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin. Sofern Sie außerhalb der Sprechzeiten dringend Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an den Notruf 112.

3.5 Suchthilfe

Gesundheitliche Beeinträchtigungen, der Tod von Angehörigen und Freunden oder Schwierigkeiten mit der Lebensgestaltung nach Beendigung der Berufstätigkeit können zu einem



HÖRGERÄTE
Altes Land

Der erste
Hörakustiker
im Alten Land!



Nina Bastein | Hörgeräteakustikmeisterin

Hinterstraße 14b | 21723 Hollern-Twielenfleth
Telefon: 04141- 787 40 40 | info@hoergeraete-altes-land.de
Mo bis Fr 8-12 Uhr / Mo 16-19 und Die 15-18 Uhr



Hörakustik-Meisterbetrieb
Kristin Bode

Borsteler Reihe 52
21635 Jork
Tel. 04162 / 90 06 944
Fax 04162 / 90 06 945
info@hoergalerie-jork.de

www.hoergalerie-jork.de

erhöhten und übermäßigen Konsum von Alkohol, Drogen und Glücksspiel führen. Daneben kommt es bei Älteren häufig zu einer vermehrten und missbräuchlichen Einnahme von Medikamenten, insbesondere von Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln. Ein solcher missbräuchlicher Einsatz von Alkohol, Drogen und Glücksspiel oder Medikamenten kann in eine Suchtabhängigkeit führen. Beratung und Hilfe bei drohenden oder akuten Suchtproblemen finden Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, im Amt für Gesundheit des Landkreises sowie den Fachstellen für Sucht und Suchtprävention im Landkreis Stade.

Landkreis Stade – Gesundheit

Heckenweg 7, 21680 Stade

Tel. 04141 12 5300

gesundheit@landkreis-stade.de

www.landkreis-stade.de

Verein für Sozialmedizin Stade e. V.

Steile Str. 19, 21682 Stade

Tel. 04141 99930

info@vsm-stade.de, www.vsm-stade.de

Außenstellen in Drochtersen und Harsefeld

Diakonieverband Buxtehude-Stade

Neubourgstr. 6, 21682 Stade

Tel. 04141 411726

Suchtberatung.Stade@evlka.de

oder

Harburger Str. 2, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 644446

Suchtberatung.Buxtehude@evlka.de

www.diakonieverband-buxtehude-stade.de

3.6 Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bringen Menschen zusammen, die von einer ähnlichen gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Belastung betroffen sind. Sie sind ein freiwilliger Zusammenschluss von Betroffenen, Angehörigen oder engen Freunden. Sie bieten Verständnis und Gesund-



heitskompetenz. Die Teilnahme ist kostenlos. Gesprochenes bleibt in der Gruppe, um Vertrauen wachsen zu lassen. Selbsthilfethemen sind vielfältig: Chronische Erkrankungen, Behinderungen oder Beeinträchtigungen, psychische Erkrankungen, seelische Probleme sowie belastende Beziehungen.

Aktuelle Beispiele für Themen von Gruppen für die Generation 60+ sind: Leben im Alter, Pflegebedürftigkeit, Depression, Angsterkrankungen, Sucht, Schlaganfall, COPD, Trauer, Fibromyalgie, Arthrose, Pflegenden Angehörige, Rollatorengruppe oder „Neu im Landkreis 60+“. Ihr Thema ist nicht dabei? Die Selbsthilfekontaktstelle berät gern und ist zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstelle Stade beraten seit mehr als 35 Jahren Bürgerinnen und Bürger sowie Interessierte und Fachleute im Gesundheits- und Sozialwesen zur Selbsthilfe. Sie unterstützen bei der Gruppensuche, helfen bei der Gruppengründung und vermitteln an andere Unterstützungsangebote im Landkreis Stade.

**Selbsthilfe-
kontaktstelle
Stade des**



Paritätischen Niedersachsen e. V.

Johannisstr. 3 (Johanniskloster), 21682 Stade

Tel. 04141 3856

selbsthilfe-stade@paritaetischer.de

paritaetischer.de/selbsthilfe-stade/selbsthilfegruppen

4. Betreuungsrecht und Vorsorge

Wer denkt schon in guten Tagen daran, dass sich von heute auf morgen alles ändern könnte? Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jede und jeden von uns in eine Situation bringen, in der selbstständiges Handeln unmöglich ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Wer redet mit dem Arzt, wenn wichtige Behandlungen abzusprechen sind? Wer erledigt Behördengänge und regelt finanzielle Dinge? Treffen Sie frühzeitig und unabhängig vom Alter Ihre persönliche Vorsorge. Mit der Erteilung einer Vorsorgevollmacht können Sie eine Person Ihres Vertrauens beauftragen. So werden Ihre Wünsche berücksichtigt und Ihre Interessen gewahrt.

Im Internet finden Sie nützliche Hinweise zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuung, Patientenverfügung und Testament auf den Seiten des Bundesministeriums für Justiz unter www.bmjv.de. Eine gute Übersicht zum Thema bietet „Der große Vorsorgeberater“, den das Bayerische Staatsministerium der Justiz mit dem C.H.Beck Verlag auch zum kostenlosen Download anbietet.

Die Bundesnotarkammer hat den gesetzlichen Auftrag, das Zentrale Vorsorgeregister zu führen. Unter www.vorsorgeregister.de können Sie neben Ihrer Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung auch die Tatsache, dass Sie eine Patientenverfügung verfasst haben gegen eine geringe Gebühr registrieren lassen.

4.1 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Mit der Vorsorgevollmacht können Sie einer Person oder mehreren Personen die Wahrnehmung Ihrer Angelegenheiten übertragen, falls Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind.

Die Vollmacht kann jederzeit widerrufen werden. Trotzdem setzt die Erteilung einer Vorsorgevollmacht ein besonderes Vertrauen in die bevollmächtigte Person voraus. Die Bevollmächtigten können ab sofort für Sie handeln, ohne dass ein Betreuungsverfahren beim Amtsgericht eröffnet wird. Eine Vorsorgevollmacht gilt für alle Lebensbereiche, die darin einzeln aufgeführt werden.

Eine Vorsorgevollmacht sollte schriftlich erteilt werden. Wichtige Bereiche, wie z. B. die Einwilligung in ärztliche Eingriffe, die Ablehnung oder der Abbruch von lebenserhaltenden Maßnahmen, müssen in der Vollmacht schriftlich ausdrücklich benannt werden. Dies gilt auch für Einwilligungen in ärztliche Zwangsmaßnahmen, freiheitsentziehende Unterbringungen oder freiheitsbeschränkende Maßnahmen, wie z. B. Bettgitter im Heim.

Die Vollmacht ist grundsätzlich im Original vorzulegen.

Eine öffentliche Beglaubigung der Unterschrift auf der Vorsorgevollmacht kann die Betreuungsstelle des Landkreises Stade für eine Gebühr in Höhe von 10 Euro bestätigen. Eine öffentliche Beglaubigung ist ebenso bei einer Notarin oder einem Notar möglich. Zudem besteht die Möglichkeit, die Vorsorgevollmacht bei einer Notarin oder einem Notar beurkunden zu lassen. Eine notariell beurkundete Vorsorgevollmacht bietet die höchste Rechtssicherheit.

Für Grundbuchangelegenheiten ist in jedem Fall eine öffentliche Beglaubigung notwendig. Grundsätzlich sollten Banken eine Vorsorgevollmacht anerkennen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Hausbank, ob eine Kontovollmacht auf bankeigenen Formularen sinnvoll ist. Dann wäre zum Beispiel auch Online-Banking möglich.

Es ist sinnvoll, eine Vorsorgevollmacht mit einer Betreuungsverfügung zu kombinieren. Mit der Betreuungsverfügung können Sie schon im Voraus festlegen, wen das Amtsgericht mit der Betreuung beauftragen soll, wenn die Regelungen der Vorsorgevollmacht nicht ausreichen oder wenn Sie keine Vorsorgevollmacht erstellen möchten. Hier kann auch bestimmt werden, wer auf keinen Fall als betreuende Person in Frage kommt.

Wenn eine Betreuung erforderlich ist und die gewünschte Person einverstanden ist, wird sie vom Betreuungsgericht nach Eignungsprüfung als Betreuerin oder Betreuer bestellt und unterliegt dann – wie alle anderen Betreuer und Betreuerinnen auch – der gerichtlichen Kontrolle.

Sie haben die Möglichkeit, ein Muster für eine Vorsorgevollmacht mit Betreuungsverfügung auf der Internetseite des Landkreises auszudrucken und auszufüllen. Zudem können Sie bei der Betreuungsstelle des Landkreises Stade kostenfreies Informationsmaterial anfordern.

Die Vorsorgevollmacht kann gegen eine Gebühr bei der Bundesnotarkammer hinterlegt werden. Sowohl die Vorsorgevollmacht als auch eine einzelne Betreuungsverfügung sollten regelmäßig dahingehend überprüft werden, ob sie unverändert fortbestehen sollen.

Neben der Beratung in Notariaten und Rechtsanwaltskanzleien können Sie auch die kostenlose Beratung beim Betreuungsverein des Paritätischen Stade von Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz. Hier können Sie auch die Broschüre „Betreuungsrecht“ mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht kostenfrei bestellen.

Landkreis Stade – Gesundheit

Betreuungsstelle

Heckenweg 7, 21680 Stade

Tel. 04141 12 5350

betreuungsstelle@landkreis-stade.de

www.landkreis-stade.de

Paritätischer Landesverband

Niedersachsen e. V.

Kreisverband Stade – Betreuungsverein

Thuner Str. 4, 21680 Stade

Tel. 04141 54118 0

stade.betreuungsverein@paritaetischer.de

4.2 Betreuung nach dem Betreuungsrecht

Die rechtliche Betreuung dient der Unterstützung von erwachsenen Menschen, die aufgrund einer Krankheit oder Behinderung ganz oder teilweise nicht mehr in der Lage sind, ihre rechtlichen Angelegenheiten selbst zu besorgen. Sie ist strikt am individuellen Bedarf des kranken oder behinderten Menschen ausgerichtet, berücksichtigt seine verbleibenden Fähigkeiten und wahrt sein Selbstbestimmungsrecht. Der gerichtlich bestellte Betreuer unterstützt eine erwachsene Person in einem gerichtlich genau festgelegten Aufgabenkreis. So sollen Rechtseingriffe auf das erforderliche Maß beschränkt werden. Die Aufgabenbereiche können sein:

- Gesundheitsfürsorge,
- Aufenthaltsbestimmung,
- Wohnungs-/Heimangelegenheiten,
- Vermögensangelegenheiten,
- Vertretung gegenüber Ämtern, Behörden und Versicherungen,
- Entscheidung über die Entgegennahme und das Öffnen der Post.

Die rechtliche Betreuung ist auf das Selbstbestimmungsrecht der betreuten Person ausge-

richtet. Dem Willen und den Wünschen der betroffenen Person hat der Betreuer grundsätzlich zu entsprechen. Der betreute Mensch soll möglichst selbst seine rechtlichen Angelegenheiten besorgen. Im Rahmen der Betreuung erhält er hierbei Unterstützung. Der Betreuer macht von seiner Vertretungsmacht nur Gebrauch, wenn es erforderlich ist.

Die Betreuung können Familienangehörige, Bekannte oder andere Ehrenamtliche übernehmen. Wenn eine solche ehrenamtliche Person nicht zur Verfügung steht, kann das Amtsgericht auch Berufsbetreuerinnen oder -betreuer bestellen. Eine Betreuung kann vermieden werden, wenn Sie rechtzeitig eine Vorsorgevollmacht ausstellen.



**STÄDTISCHE FRIEDHÖFE
BUXTEHUDE**

Waldfriedhof Buxtehude

Auf einer Wald- und Naturschutzfläche bietet der Waldfriedhof am Heitmanns Weg mit seinen zwölf idyllisch gelegenen Grabarten einen Ort der Trauer, der Begegnung und der ewigen Ruhe.

Wir beraten Sie gerne und senden Ihnen unsere Informationsbroschüre über die Grabangebote zu.

Städtische Betriebe Buxtehude
Friedhofsverwaltung · Melkerstieg 25, 21614 Buxtehude · Telefon 04161 727-346
info@staedtischebetriebe-buxtehude.de · www.staedtischefriedhoefe-buxtehude.de

Wer Interesse am Ehrenamt der rechtlichen Betreuung hat, kann sich im Betreuungsverein Stade beraten lassen. Die ehrenamtliche Betreuung ist eine interessante Aufgabe. Bestimmte Kenntnisse werden nicht erwartet. Oft reichen Lebenserfahrung und die Bereitschaft Neues zu lernen.

Unterstützung und Beratung erhalten ehrenamtlich bestellte Betreuerinnen und Betreuer sowie Bevollmächtigte im Betreuungsverein des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Niedersachsen e. V. durch individuelle Einführung und Begleitung, persönliche Beratung, Fortbildung und Erfahrungsaustausch mit anderen ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuern.

Die Anschriften finden Sie im Kapitel 4.1 „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“.

Die für rechtliche Betreuung zuständigen Betreuungsgerichte im Landkreis Stade sind:

Amtsgericht Stade

Wilhadikirchhof 1, 21682 Stade

Tel. 04141 107-1

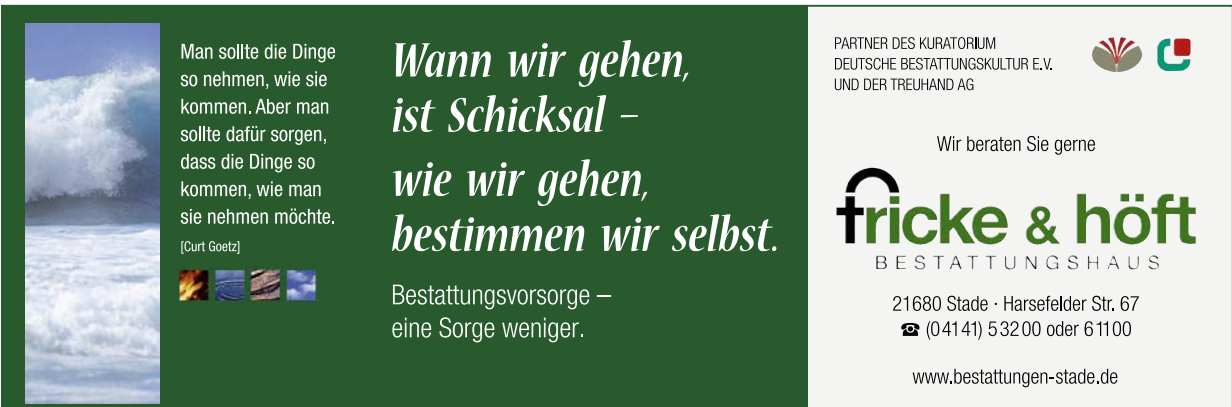
agstd-poststelle@justiz.niedersachsen.de

Amtsgericht Buxtehude

Bahnhofstr. 4, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 5069-0

agbux-poststelle@justiz.niedersachsen.de



Man sollte die Dinge so nehmen, wie sie kommen. Aber man sollte dafür sorgen, dass die Dinge so kommen, wie man sie nehmen möchte.

[Curt Goetz]

*Wann wir gehen,
ist Schicksal –
wie wir gehen,
bestimmen wir selbst.*

Bestattungsvorsorge –
eine Sorge weniger.

PARTNER DES KURATORIUM
DEUTSCHE BESTATTUNGSKULTUR E.V.
UND DER TREUHAND AG

Wir beraten Sie gerne

fricke & höft
BESTATTUNGSHAUS

21680 Stade · Harsefelder Str. 67
☎ (04141) 53200 oder 61100

www.bestattungen-stade.de

4.3 Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung können Sie schriftlich für den Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit im Voraus festlegen, ob und wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchten. Eine Patientenverfügung richtet sich in erster Linie an die behandelnden Medizinerinnen und Mediziner. Sie kann aber auch Bevollmächtigten oder gesetzlichen Vertreterinnen und Vertretern wichtige Hinweise auf Ihre Behandlungswünsche geben oder sie von der Verantwortung für eine schwere Entscheidung entlasten. Dies kann insbesondere für die eigenen Kinder eine große Hilfe sein.

Wenn Sie überlegen, ob Sie eine Patientenverfügung erstellen wollen, empfiehlt es sich ,zuerst darüber nachzudenken, was Ihnen im Zusammenhang mit Krankheit, Leiden und Tod wichtig ist. Wovor haben Sie Angst? Worauf hoffen Sie? Ob Sie eine Patientenverfügung verfassen oder nicht, ist Ihre freie Entscheidung. Lassen Sie sich vor dem Abfassen der Patientenverfügung also Zeit für grundsätzliche Überlegungen.

Aus Gründen der Rechtssicherheit sollte in jedem Fall eine sog. Formularpatientenverfügung verwandt werden. Dieser können Sie eine persönliche Ergänzung beifügen, aus der ergänzende Anweisungen hervorgehen können. Dazu gehört insbesondere Ihre Einstellung zum Leben und welche Werte Ihnen wichtig sind. Die Patientenverfügung muss



schriftlich verfasst werden. Sie kann jederzeit formlos widerrufen werden.

Anregungen für die Entscheidung, ob Sie eine Patientenverfügung verfassen wollen und wie diese formuliert werden kann, bietet die Broschüre „Patientenverfügung – Wie sichere ich meine Selbstbestimmung in gesundheitlichen Angelegenheiten?“ des Bundesministeriums der Justiz, die Sie unter www.bmjv.de oder Telefon 030 182722721 bestellen können.

Zum Erstellen einer Patientenverfügung berät Sie:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.

Betreuungsverein Stade
Thuner Str. 4, 21680 Stade
Tel. 04141 541180

stade.betreuungsverein@paritaetischer.de

Hospizgruppen im Landkreis Stade

Die Adressen finden Sie im Abschnitt 6.5 „Sterbebegleitung“.

4.4 Testament

Das Thema „Erben und Vererben“ wirft viele Fragen auf. Haben Verstorbene weder Testament noch Erbvertrag hinterlassen, tritt die im Bürgerlichen Gesetzbuch vorgesehene gesetzliche Erbfolge ein. Diese bestimmt, dass in erster Linie Kinder und Ehepartner erben. Auch im Lebenspartnerschaftsgesetz steht dem überlebenden Lebenspartner oder der Lebenspartnerin ein dem Ehegatten entsprechendes Erbrecht zu. Aber ist Ihnen bewusst, dass Ihr Ehegatte aufgrund der gesetzlichen Erbfolge regelmäßig nicht mehr als $\frac{3}{4}$ des Nachlasses erben kann, solange beispielsweise noch eine Nichte von Ihnen lebt? Wenn die gesetzliche Erbfolge nicht Ihren Wünschen entspricht, ist es empfehlenswert, ein Testa-

ment zu machen. Es ist auch sinnvoll, wenn größere Werte betroffen sind, die Nachfolge eines Unternehmens geregelt werden muss oder eine unwirtschaftliche Verteilung des Nachlasses unter eine Vielzahl gesetzlicher Erben vermieden werden soll.

Wer sichergehen will, bei der Abfassung eines Testaments keinen Fehler zu machen, sollte ein öffentliches Testament – auch notarielles Testament genannt – errichten. Alternativ können Sie auch ein eigenhändiges, also handschriftlich geschriebenes Testament erstellen.

Auch in diesem Fall sollten Sie sich gut informieren, etwa in der Broschüre „Erben und Vererben“ des Bundesministeriums der Justiz, zu bestellen unter www.bmjv.de.

4.5 Digitaler Nachlass

Viele Geschäfte werden mittlerweile ausschließlich online abgewickelt. Auch die Verträge mit Online-Diensten gehen an ihre Erben über. Umso wichtiger, dass sich ihre Erben schnell einen Überblick verschaffen können, insbesondere wenn es um vermögensrelevante Daten geht.

Verschaffen Sie sich zunächst selbst einen Überblick über ihre relevanten Online-Aktivitäten und überlegen Sie, was im Todesfall damit passieren soll: Wer soll Zugang zu ihrem E-Mail-Postfach haben? Was wird aus der Fotosammlung und den sozialen Netzwerken? Welche Verträge müssen gekündigt werden? Nutzen Sie Bezahlendienste und Online-Banking? Haben Sie eigene Internetseiten?

Sofern sich eine Vertrauensperson mit Ihrem digitalen Nachlass beschäftigen soll, statten Sie sie mit der entsprechenden Vollmacht aus, die „über den Tod hinaus“ gilt. Entsprechende Vorlagen finden Sie z. B. unter www.digital-kompass.de oder bei den Verbraucherzentralen. Nur bei den Online-Diensten vorgenommene Einstellungen für den Todesfall haben im Zweifel keine rechtliche Wirkung.



R. Meyburg
Bestattungen

Meisterbetrieb

Treffen Sie jetzt Ihre Vorsorge!

In unserem Bestattungshaus mit eigenem Trauerraum sind Abschiednahmen ebenso wie Trauerandachten möglich.

Als weitere Leistung bieten wir Vorsorgeverträge in Zusammenarbeit mit der Treuhand AG und der Nürnberger Versicherung an.

Durch unsere persönliche Beratung garantieren wir Ihnen eine individuelle Ausführung der Bestattung genau nach Ihren Wünschen. Egal ob Bestattung im RuheForst Wingst unter unseren Bäumen, einer Seebestattung, einer anonymen Beisetzung oder einer normalen Erd- oder Feuerbestattung.

Partner der


Drochtersen · Assel · Stade · Himmelpforten
Telefon: 04143 1200 · 04148 1200
04141 530054 · 04144 616261
info@meyburg-bestattungen.de



Code scannen
online blättern

Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell

anCos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf
 



In den meisten Fällen werden ihre Erben Zugang zu den Passwörtern benötigen. Es empfiehlt sich ihre Zugangsdaten zu dokumentieren, regelmäßig zu aktualisieren oder mithilfe eines Passwortmanagers zu verwalten und so aufzubewahren, dass sie im Erbfall aufzufinden sind.

4.6 Bestattungsvorsorge

Gerade in der Zeit der Trauer sind von den Angehörigen viele Entscheidungen zu treffen: „Wo soll die Bestattung erfolgen?“, „Sarg oder Urne?“, „Wahlgrab, Kolumbarium oder anonyme Grabstelle?“, „Wie kann die Grabstelle gepflegt werden?“ So kann es eine große Entlastung für die Angehörigen sein, sich bereits vor dem Tod Gedanken über die Form und den Ort der eigenen Bestattung zu machen. Vereinbaren Sie ruhig einen Beratungstermin auf dem Friedhof, informieren Sie sich über Grabstätten und ihre Kosten und halten Sie Ihre Wünsche fest.

Wie die eigene finanzielle Situation im Todesfall aussieht, kann nur schwer vorhergesagt werden, insbesondere wenn eventuell noch Kosten für eine häusliche Pflege oder einen Aufenthalt in einem Alten- und Pflegeheim entstehen. Daher kann es sinnvoll sein, für die eigene Bestattung auch finanziell vorzusorgen.

Mit einem Bestattungsunternehmen können Sie alle Fragen, individuellen Wünsche und Vorstellungen besprechen. Hier können Sie sich auch über alternative Bestattungsorte im Wald oder auf See informieren. Es besteht die Möglichkeit, einen Bestattungsvorsorgevertrag abzuschließen. Bei der Bemessung des Vorsorgebetrages können neben den Bestattungskosten auch Friedhofs- und Grabpflegegebühren sowie Kosten für ein Grabmal berücksichtigt werden.

4.7 Dokumentenmappe

Es ist zu empfehlen, alle wichtigen Unterlagen in einer Dokumentenmappe gesammelt abzuliegen. Ihre Familienangehörigen oder Vertrauten sollten hierüber entsprechend informiert sein und darauf zugreifen können.

Wenn Sie bereits eine Dokumentenmappe angelegt haben, sollten Sie diese auf Aktualität und Vollständigkeit prüfen.

Zu den wichtigen Unterlagen gehören:

- Personalausweis oder Pass
- Familienstammbuch (Geburts- und Heiratsurkunde, Scheidungsurteil etc.)
- Arbeitsverträge (Betriebsrente)
- Sozialversicherungsausweis
- Versicherungspolizen (Lebens-, Unfall-, Kranken-, Haftpflicht-, Rentenversicherungen)
- Bausparverträge
- Girokonten/Darlehensverträge, Sparbücher, Aktien u. a. (bzw. Hinweis auf den Aufbewahrungsort)
- Renten-/Pensionsbescheide, Einkommensbescheinigung, Einkommenssteuerbescheid
- Mietvertrag bzw. Unterlagen zu Ihrem Haus, Grundbuchauszüge, Nebenkosten
- Meldenachweise
- Patientenverfügung
- Organspenderausweis
- Vorsorgevollmacht
- gegebenenfalls Patientenverfügung
- Verfügungen bezüglich Bestattungsart und -ort, ggf. Bestattungsvorsorgevertrag/Sterbegeldversicherung
- Besondere Verfügungen oder Wünsche (wie z. B. Spendenkonto)
- Testament (bzw. Hinweis auf den Aufbewahrungsort)
- Führerschein und Fahrzeugpapiere
- Impfpass

BADKONZEPTE

KOMPLETT AUS EINER HAND

FLIESEN

WIETERS

SEIT 1909

**Alles neu verlegt –
auch unser Standort!**

Ihre Fliesen & Bäder
gibt's ab sofort in der
**LÖHBERGER STRASSE 1
21755 HECHTHAUSEN
Tel. 04774 87891-0**

**FACHHANDEL
VERLEGUNG
AUSSTELLUNG**



Löhberger Straße 1 · 21755 Hechthausen · Tel. 04774 87891-0 · www.fliesen-wieters.de

BARRIEREFREIES BAD

Lange wohlfühlen in den eigenen vier Wänden

Immer mehr Menschen erreichen ein hohes Alter und bleiben dabei sehr mobil. Selbstbestimmtes Wohnen in den eigenen vier Wänden ist dabei ein erheblicher Beitrag zur Lebensqualität. Für viele Seniorinnen und Senioren bedeutet das, sich in ihrem Zuhause sicher und unkompliziert bewegen zu können. Dies gilt besonders für den Badbereich.

Badezimmer und Küchen stehen in der Statistik ganz oben an, wenn es um häusliche Unfälle geht. Insbesondere das Badezimmer birgt so manche Gefahr, die noch größer werden kann, wenn Bewegungsfähigkeit und Reaktion nachlassen oder einfach nur die Augen schlechter werden. So bergen durch Wasser rutschige Fliesen die Gefahr von Stürzen. Kanten vor Dusche sowie Badewanne erschweren den Ein- und Ausstieg und ein zu niedriges WC wird zum Problem beim Aufstehen.

Um diese Beeinträchtigungen und Risiken zu beseitigen bedarf es den Umbau zu einem barrierefreien Badezimmer, das die selbstständige und uneingeschränkte Nutzung durch Menschen mit Handicaps ermöglicht. Das sorgfältige Verlegen der Fliesen durch einen Fachmann ist an dieser Stelle besonders wichtig, damit das Wasser nicht in den Raum läuft.

Entscheidend für die Bewegungsfreiheit ist – neben dem ausreichenden Abstand der verschiedenen Badelemente zueinander – der Bodenbelag. Die Fliesenexperten von Fliesen Wieters kennen den feinen Unterschied, um sich rutschsicher im Badezimmer zu bewegen.

Sicher und Schön zugleich

Praktisch alle Bodenfliesen und Bodenplatten, die in Deutschland auf dem Markt sind, werden auf ihre Rutschhemmungen geprüft und bestimmten Bewertungsgruppen zugeordnet, so dass problemlos zu erkennen ist, ob die gewünschte Fliese für den vorgesehenen Zweck geeignet ist.

Fliesen Wieters bietet seit über 115 Jahren beste Qualität und Handwerkskunst rund um die Fliese. Kunden können sich vor Ort in der schönen und großen Ausstellung inspirieren lassen. Gern hilft das Team bei der Auswahl der richtigen Fliese aus dem umfassenden Sortiment. Zusätzlich steht eine 3D-Badplanung zur Verfügung, die es einfach macht, ein Bad nicht nur sicher, sondern auch zu einer Wohlfühlzone zu machen.

Die Spezialität von Fliesen Wieters sind Komplettbäder aus einer Hand.

**Weitere Informationen bekommen Sie in der
barrierefreien Ausstellung in Hechthausen oder
unter Telefon 04774 87891-0.**



5. Wohnen

Der überwiegende Teil der Menschen möchte im Alter in der eigenen, oftmals seit Jahrzehnten vertrauten Umgebung leben. Körperliche Einschränkungen können jedoch dazu führen, dass alltägliche Handgriffe und Bewegungsabläufe in der eigenen Wohnung zum Problem werden.

Treppenstufen, ein hoher Badewannenrand oder ein enges Badezimmer sind kein zwingender Grund für einen Umzug. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigene Wohnung an die individuellen Bedürfnisse anzupassen: Durch den Einsatz von Hilfsmitteln, einfache Ausstattungsveränderungen oder gezielte bauliche oder technische Veränderungen in der Wohnung werden Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit erhalten und gefördert. Wohnraumanpassung trägt dazu bei, körperliche Defizite auszugleichen oder zu mindern und im Bedarfsfalle eine häusliche Pflege zu erleichtern oder zu ermöglichen.

Ausführlichere Informationen zu den Themen in diesem Kapitel finden Sie im Internet auf der Seite: www.serviceportal-zuhause-im-alter.de.

5.1 Anpassung des Wohnumfelds – Lebensqualität zu Hause

Typische Barrieren in Einfamilienhäusern im ländlichen Raum sind Stufen vor der Eingangstür. Sehr viel bequemer, sicherer und besser nutzbar wird ein Eingangsbereich, wenn ein Handlauf vorhanden ist, evtl. eine Bank zum Verweilen und Abstellen der Einkaufstaschen einlädt, eine Überdachung vor Sonne und Regen schützt, eine angemessene Außenbeleuchtung für Trittsicherheit sorgt und eine beleuchtete Hausnummer vorhanden ist, die dem Notdienst auch im Dunkeln den Weg weist.

Unabhängig von Ihrer aktuellen Lebenssituation kann das tägliche Leben durch eine Wohnungsanpassung einfacher und sicherer werden. Zu den ersten Schritten gehört häufig die Beseitigung von Stolperfallen wie Teppichen und Kabeln. Eine Wohnberatung hilft bei Überlegungen, ob das Bad ins Erdgeschoss verlegt werden kann oder ein Treppenlift notwendig wird. Weitere Maßnahmen können sein:

- rutschfeste Bodenbeläge,
- Handläufe im Flur und an Treppen, Haltegriffe im Bad etc.,
- kleinere Alltagserleichterungen (etwa Erhöhung des Bettes),
- die Beseitigung von Barrieren durch Rampen oder der Einsatz von Treppenliften,
- die Verbreiterung von Türen,
- Hilfsmittel (Badewannenlift, Rollator etc.) oder
- den Einsatz moderner Technik.

Barrierefreie Bäder und Eingänge sind oft nicht teurer, wenn ohnehin modernisiert wird. Überlegen Sie rechtzeitig bei allen Umbaumaßnahmen, wie Sie sich das Leben erleichtern können. Wenn hinter den Fliesen im Bad schon Halterungen für Griffe vorbereitet sind, ersparen Sie sich später hohe Kosten. Auch ebenerdige Duschen sind in jedem Alter praktisch und schön. Eine gute Beleuchtung ist in Seniorenhaushalten wichtig, denn um problemlos sehen zu können, benötigen Seniorinnen und Senioren viel mehr Licht als junge Menschen. Eine helle, blendfreie Beleuchtung, Bewegungsmelder, die sich nachts automatisch anschalten und Lichtbänder können einen wesentlichen Beitrag zu einer sturz sicheren Wohnumgebung leisten. Eine Vielzahl kleiner Helfer in diesem Bereich finden Sie in Baumärkten oder Elektrofachbetrieben.



HANSESTADT
BUXTEHUDE

Sozialstation Buxtehude

Ambulante Pflege

Unsere Aufgabe ist die vielfältige Unterstützung hilfebedürftiger Menschen in ihrer häuslichen Umgebung.

Seit über 40 Jahren für Sie in Buxtehude!

T: 04161-501 5454

Apensener Straße 196

21614 Buxtehude

sozialstation@stadt.buxtehude.de

www.buxtehude.de/sozialstation



SENIORENRESIDENZEN

Gerne informieren wir Sie über das Pflege- und Betreuungsangebot unserer Häuser.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.

Wir freuen uns auf Sie!

Gut betreut leben



BUXTEHUDE | Telefon 04161 60081-0
buxtehude@ks-residenz.de
buxtehude.ks-gruppe.de

STADE | Telefon 04141 938870-0
stade@ks-residenz.de
stade.ks-gruppe.de

Wenn Sie einen Pflegegrad haben, können Sie bei Ihrer Pflegekasse einen finanziellen Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes beantragen. Voraussetzung ist, dass so die häusliche Pflege gewährleistet oder erheblich erleichtert werden kann oder die selbstständige Lebensführung der Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Dieser Zuschuss kann auch für die Umzugskosten in eine geeignetere Wohnung eingesetzt werden.

Anträge müssen vor Baubeginn bei der Pflegekasse gestellt werden. Neben den Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung kommen unter Umständen andere Kostenträger, wie Renten- und Unfallversicherung oder der Sozialhilfeträger, in Betracht.

Manchmal sind Hilfsmittel wie Badewannensitze, Toilettensitzerhöhungen u. a. eine Alternative zu aufwendigen Umbaumaßnahmen. Sie können durch Verordnungen vom Arzt über die Kranken- oder Pflegeversicherung finanziert werden.

Für Eigentümer gibt es Fördermöglichkeiten durch zinsgünstige, zweckgebundene Darlehen der N-Bank und der Kreditanstalt für Wiederaufbau. Vor diesem Hintergrund kann es sich bei bestimmten Baumaßnahmen auch lohnen, Ihren Vermieter auf eine Kostenbeteiligung anzusprechen.

Grundsätzlich gibt es einen Rechtsanspruch auf Wohnungsanpassung für Mieterinnen und Mieter und in Wohnungseigentümergeinschaften. Allerdings müssen die Maßnahmen selbst finanziert werden und wenn es verlangt wird, muss auch eine Kautions für den Rückbau in den früheren Zustand hinterlegt werden. Genaue Rechtsgrundlagen finden Sie u. a. auf der Seite des Niedersachsenbüros – Neues Wohnen im Alter.

Hitzeschutz

Da man im Alter anfälliger für hitzebedingte Erkrankungen ist und Hitzetage in Zukunft durch den Klimawandel stark zunehmen werden, sollten Sie sich Gedanken darum machen, wie Ihre Wohnung an heißen Tagen kühl bleibt. Wichtig ist eine Außenverschattung durch Jalousien, Rollläden oder Bewuchs im Garten. Ist dieses nicht umsetzbar, können alternativ auch Sonnenschutzfolien an den Fenstern angebracht werden. Fenster und Jalousien sollten während des Tages geschlossen bleiben, um Sonneneinstrahlung und warme Luft draußen zu halten. In den kühleren Abend- und Morgenstunden sollte die Wohnung gut durchlüftet werden. Auch die Raumaufteilung in der Wohnung kann eventuell angepasst werden, da sich Räume, die der Sonnenseite abgewandt sind, nicht so stark aufheizen.

Im Garten und auf der Terrasse sollten Sie auf ausreichende Verschattung durch Sonnensegel, Schirme oder Bepflanzung achten, damit Sie vor UV-Strahlung und Hitze geschützt sind. Weitere Maßnahmen zum Hitzeschutz in der Wohnung finden Sie unter folgenden Links bei der Verbraucherzentrale.

- Wohnung kühlen: Was hilft gegen Hitze zu Hause? | Verbraucherzentrale.de
- Hitzeschutz bei Bau und Sanierung mitdenken | Verbraucherzentrale.de



5.2 Wohnraumanpassung

Im Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade können Sie neben telefonischer Beratung auch Hausbesuche von ehrenamtlichen Wohnberaterinnen oder Wohnberatern sowie Vorträge zu Hilfsmitteln und Wohnraumanpassungsmaßnahmen anfragen.

Die ehrenamtliche Wohnberatung

- ist für alle Bürgerinnen und Bürger im Kreisgebiet tätig;
- informiert im Rahmen von Hausbesuchen und offenen Sprechstunden, welche Hilfsmittel eingesetzt werden könnten und welche Veränderungen in der Wohnung sinnvoll und umsetzbar sind;
- unterstützt bei Bedarf bei konkreten Umbauplanungen;

- informiert über Fördermöglichkeiten und hilft beim Beantragen von Zuschüssen;
- hält Informationsvorträge in Seniorenkreisen und vor anderen Interessierten zu Themen wie „Einfache Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern“, „Zuhause älter werden“, „Möglichkeiten der Wohnungsanpassung“, „Wie möchte ich im Alter wohnen“ ...
- berät zu alternativen Wohnformen im Alter.



Die folgende Checkliste hilft Ihnen, zu überlegen, ob eine Wohnberatung für Sie nützlich sein kann und welche Fragen Sie besprechen wollen:

Alles für Ihre 4 Wände

Unsere Leistungen: <ul style="list-style-type: none">▪ Badumbau▪ Elektroinstallation▪ Malerarbeiten▪ Fliesenverlegung▪ Maurerarbeiten▪ Tischlerei	Beste Service: <ul style="list-style-type: none">▪ Vier Meisterbetriebe, ein Ansprechpartner▪ Badausstellung▪ Altersgerechte Bäder: Renovierung & Umbau▪ Nutzung staatlicher Förderungen
---	--



Die 4 Renovierer · Thomas Meier

An der Lohe 11 · 21714 Hammah · Telefon: 04144 3114
E-Mail: info@die4renovierer.de · www.die4renovierer.de

*Auf zum Traumbad!
Sprechen Sie uns an.*

Die4Renovierer

Checkliste

Fragen	Ja	Nein	Notizen
Hauseingang Zugang ohne Stufen/Schwellen? Handlauf vorhanden? Wetterschutz vorhanden? Spion/Sprechanlage vorhanden?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Flur/Treppenhaus Ist ein zweiter Handlauf vorhanden? Schwellen/Stufen gut erkennbar?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Wohnzimmer Stimmt die Höhe der Sitzmöbel? Stolperfallen (z. B. Teppiche) beseitigt?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Küche Arbeitsflächen/Schränke gut erreichbar? Sitzgelegenheit für Küchenarbeit vorhanden? Einbaugeräte in angepasster Höhe? Arbeitsfläche unterfahrbar/ausklappbar?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Bad Gibt es genügend Haltegriffe? Ist die Dusche ebenerdig? Sind die Bodenfliesen glatt und rutschig? Ist die WC-Höhe ausreichend? Waschbecken mit Rollstuhl unterfahrbar? Sitzmöglichkeit in der Dusche?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Schlafzimmer Ist die Bettenhöhe ausreichend? Telefon/Hausnotruf vom Bett erreichbar?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Balkon/Terrasse/Garten Nutzung ohne Stufen/Schwellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Licht Hauszugang/Hausnummer beleuchtet? Nachtlicht vorhanden? Bewegungsmelder vorhanden? Ausreichende Beleuchtungsstärke?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Allgemein Türbreiten ausreichend? Genügend Bewegungs-/Abstellflächen? Sind die Bodenbeläge rutschsicher? Lichtschalter/Steckdosen gut erreichbar?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Einen ersten Überblick über das gesamte Thema erhalten Sie in der **Broschüre „Wohnen zu Hause – am liebsten im Landkreis Stade“**.

Die Broschüre bietet zu jedem Raum in der Wohnung Skizzen und Hinweise, wie man das eigene Wohnumfeld gestalten kann. Ein guter Einstieg in das Thema und Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Ratgeber kommt dem Wunsch der meisten Menschen nach, möglichst selbstständig und möglichst lange zu Hause wohnen bleiben zu können. Die kostenlose Broschüre enthält praktische Checklisten, wichtige Kontaktdaten und Hinweise auf sinnvolle Wohnraumanpassungen, um mögliche Hindernisse in Wohnungen und Häusern zu beseitigen.

Die Broschüre liegt, wie dieser Ratgeber im Kreishaus, in den Rathäusern und den Elbe-Kliniken aus. Außerdem steht sie auf der Seite des Landkreises zum Download bereit und kann beim Senioren- und Pflegestützpunkt angefordert werden.



Für weitere Informationen und die Vermittlung von ehrenamtlicher Wohnberatung wenden Sie sich an:

Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

Am Sande 2
21682 Stade
Tel. 04141 12 5522



seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de
pflgestuetzpunkt@landkreis-stade.de
www.landkreis-stade.de

Hier erhalten Sie auch das Faltblatt „Ehrenamtliche Beratung zur Wohnraumanpassung“ sowie die umfangreiche Broschüre „Wohnen im Alter – am liebsten im Landkreis Stade“ mit zahlreichen konkreten Hinweisen zur altersgerechten Gestaltung des gesamten Hauses.

Anregungen und weiterführende Hinweise finden Sie auch auf diesen Internetseiten:

- **www.online-wohn-beratung.de**
Wohnberatung mit vielen Produktbeispielen, 3D-Badplaner und telefonischer Beratung
- **www.neues-wohnen-nds.de**
Informationen zu gemeinschaftlichem Wohnen und zur Wohnberatung in Niedersachsen
- **www.nullbarriere.de**
Informationen zur Wohnanpassung und Barrierefreiheit

Einige virtuelle Musterwohnungen finden Sie z. B. unter **www.innovativ-altern.de/portfolio/virtuelle-wohnungen**.



KoAktiv Wohnprojektberatung

Gemeinschaftlich wohnen – gut vorbereitet.

Unabhängige Beratung und Begleitung für Privatpersonen, Kommunen,
Soziale Träger, Wohnprojekte und Interessierte.

Frank J. Maier | Hauptstraße 16 | 21729 Freiburg (Elbe) | +49 177 681 88 05
kontakt@koaktiv-wohnprojektberatung.de | www.koaktiv-wohnprojektberatung.de

Initiator: HAUS DER HORIZONTE – Wohnen und Leben ins Alter eG
www.haus-der-horizonte.org

Wenn Sie aufgrund einer konkreten Erkrankung oder Pflegebedürftigkeit auf Wohnraumanpassung angewiesen sind, können Sie sich auch direkt an Ihre Pflegekasse oder Ihren Pflegedienst wenden. Unter Umständen bekommen Sie auch eine ärztliche Verordnung für Ergotherapie, um individuell sinnvolle Lösungen in Ihrem Wohnumfeld zu finden und den Umgang damit zu trainieren.

5.3 Seniorengerechte Wohnungen

Vielleicht denken Sie über einen Umzug in eine seniorengerechte Wohnung nach. Hierbei sollte es sich um eine Wohnung handeln, die durch Lage, Grundriss und Ausstattung den besonderen Wohnbedürfnissen älterer Menschen entspricht. Zu unterscheiden ist zwischen klassischen Altenwohnungen und barrierefreien Wohnungen. Während Altenwohnungen weniger über einen baulichen Standard als über eine Mieterzielgruppe (Einzugsvoraussetzungen bei öffentlich geförderten Altenwohnungen: Mindestalter 60 Jahre und Vorliegen eines Wohnberechtigungsscheines) definiert sind, erfüllen barrierefreie Wohnungen bauliche Kriterien in Anlehnung an die DIN 18040 zur Barrierefreiheit.

Wenn Sie im Alter umziehen, sollten Sie in der Wohnung auf Folgendes achten:

- Stufenloser Zugang zum Haus bzw. zur Wohnung (Rampe oder Aufzug),
- Türen auch mit Rollator noch zu öffnen, z. B. Automatiktüren
- möglichst keine Schwellen (wenn, dann nicht über 2 cm),
- Türenbreite mind. 80 cm (Hauseingangstür und Wohnungstür 90 cm),
- barrierefreies Bad mit bodengleicher Dusche und ausreichend Bewegungsfläche,
- Bedienungselemente (z. B. Lichtschalter) sollten auch im Sitzen erreichbar sein und
- ausreichend Bewegungsfläche in der Küche.

Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der vorhandenen Infrastruktur: Welche Orte kann man am Rollator gehend von der Wohnung aus erreichen? Wie ist der Zustand der Wege? Können Sie Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte und Apotheken, sowie Orte, an denen Sie Mittagessen bekommen und Gemeinschaft erleben, zu Fuß erreichen?

5.4 Gemeinschaftlich wohnen – selbstbestimmt leben in jedem Alter: Warum jetzt?

Die Tür zur dritten Lebensphase steht irgendwann vor uns. Viele merken es, wenn die Kinder aus dem Haus sind: Zimmer bleiben leer, der Keller füllt sich, die Treppe wirkt im Winter länger – und das eigene Zuhause fühlt sich jedes Jahr größer an.

„Im Großen bleiben“ bedeutet dann nicht mehr Freiheit, sondern Ballast: mehr Fläche, mehr Kosten, mehr Organisation. Downsizing oder „Tynisierung“ heißt: kleiner, klüger und kostentransparent leben – ohne spürbaren Verzicht. Das schafft weniger Ballast und mehr Zeit fürs eigentliche Leben. Zugleich kann frei werdender Wohnraum wieder von Familien genutzt werden. Das entlastet die Wohnungsmärkte.

Gemeinschaftliches Wohnen sagt: Besser früher an später denken. Wer den Schritt in eine gut angebundene, barrierearme Wohnung mit verlässlicher Nachbarschaft rechtzeitig geht, gewinnt Spielräume. Im besten Fall: Heute bequem wohnen, morgen flexibel bleiben und im Fall der Fälle Hilfen vielleicht gemeinsam organisieren.

Was bedeutet gemeinschaftliches Wohnen? Eigene vier Wände mit Küche, Bad und WC als Rückzugsraum und dazu geteilte Orte für Begegnung: Eine große Wohnküche zum zu-

sammen kochen, ein Gruppenraum für Gymnastik und Spiele, Garten oder Hof vielleicht eine kleine Werkstatt. Häufig gibt es auch gemeinsam betriebene Gästezimmer.

Gemeinschaftliches Wohnen in Seniorenwohnprojekten oder generationenübergreifenden Projekten wird meist durch Privatpersonen initiiert und in Bewohnervereinen oder als Genossenschaften selbst organisiert. Je nach Hauskultur gilt: „Alles kann, nichts muss“. Wer mitmachen möchte, macht mit; wer Ruhe braucht, macht die Tür zu.

Aktive Interessierte, die ein **selbst organisiert, gemeinschaftliches** Wohnprojekt starten möchten, finden im Landkreis Stade Beratung bei einigen bereits bestehenden Wohnprojekten:

Gemeinschaftliches Wohnen in Buxtehude e. V.

gewib-ev.de/beratung
regionalstelle-buxtehude@gewib-ev.de

Stade

Wohnprojekt Gaga – ganz anders gemeinsam altern

wohnprojekt-gaga-stade.de
info@wohnprojekt-gaga-stade.de

Freiburg (Elbe)

Wohnprojekt Haus der Horizonte

haus-der-horizonte.com/gemeinschaftliches-wohnen-im-alter
vorstand@haus-der-horizonte.com

5.5 Betreutes Wohnen/ Wohnen mit Service

Von „Betreutem Wohnen“ oder besser „Wohnen mit Service“ spricht man, wenn Seniorenwohnungen eine gewisse Betreuung der Mieter einschließen. Da Sie privatrechtliche Verträge abschließen, sollten Sie klären, wel-

che Leistungen zu den verbrieften Grundleistungen zählen und ob bei der Auswahl der Dienstleister Wahlfreiheit besteht.

Mietvertrag und Betreuungsvertrag sollten eine eindeutige Beschreibung der Leistungen und eine überprüfbare und transparente Darstellung der Kosten enthalten. In vielen Häusern bedeutet „Betreutes Wohnen“, dass jemand mit einer gewissen Stundenzahl vor Ort für Fragen, Sorgen und Nöte des täglichen Lebens zur Verfügung steht.

Die Bandbreite der angebotenen (Wahl-)Leistungen kann von einfachen handwerklichen oder hauswirtschaftlichen Hilfen (Wäschedienst, Wohnungsreinigung) über Hilfen bei alltäglichen Dingen (Erledigung von Schriftverkehr und Behördenangelegenheiten) bis hin zu ambulanten Pflegeleistungen bzw. der Vermittlung solcher Leistungen reichen. Zumeist müssen diese weiterreichenden Leistungen extra bezahlt werden.

Einige Wohnungen sind direkt an ein Alten- und Pflegeheim angebunden, so dass Leistungen und Angebote dieser Einrichtung mitgenutzt werden können. Aber auch aus diesen Wohnungen müssen Sie in der Regel in ein Alten- und Pflegeheim umziehen, wenn Sie rund um die Uhr Betreuung benötigen.

Eine gute Entscheidungshilfe bietet die Checkliste der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenorganisationen), die Sie unter www.bagso.de anfordern können.

Weitere Auskünfte, eine Übersicht der Wohnangebote im Landkreis und Beratung zum Wohnen für Seniorinnen und Senioren erhalten Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade.

6. Hilfen für Zuhause

Wenn die eigenen Kräfte nachlassen, benötigen viele Menschen Hilfestellungen bei den alltäglichen Aufgaben. Die im Folgenden vorgestellten Angebote helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

6.1 Besuchs- und Begleitdienste

Wenn es Ihnen schwerfällt, die Wohnung ohne fremde Hilfe zu verlassen oder Sie aus anderen Gründen des Öfteren alleine sind, bieten Besuchs- und Begleitdienste ihre Hilfen an. Die Angebote sollen dazu beitragen, dass Menschen durch Hausbesuche, Gespräche, Vorlesen, Spielen und Ausflüge mehr Freude im Alltag haben, aber auch notwendige Termine bei Ärzten und in Behörden wahrnehmen können. Manchmal können Sie auch weitergehende Hilfeleistungen, wie Einkaufshilfen oder Unterstützung im Haushalt, erhalten.

Im Landkreis Stade gibt es neben den ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdiensten auch Seniorenbegleiter und -begleiterinnen, die sich selbstständig gemacht haben. Einige dieser Anbieter können direkt mit der Pflegekasse abrechnen.

Auch die Ehrenamtlichen erhalten in der Regel eine feste Aufwandsentschädigung für ihre Besuche.

Auskünfte über Besuchs- und Begleitdienste erhalten Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt, im Internet, bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung, in Seniorenberatungsstellen und Kirchengemeinden oder bei den Wohlfahrtsverbänden.

Landkreisweit tätig:

Wer Interesse hat, Menschen mit persönlichen Besuchen eine Freude zu machen oder wer

selbst Besuch bekommen möchte, kann sich an die DUO.Ehrenamtliche Seniorenbegleitung wenden. Hier werden durch die Ländliche Erwachsenenbildung ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter ausgebildet, die der Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade an Seniorinnen oder Senioren in Privathaushalten vermittelt.

Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Stade

Am Sande 2, 21682 Stade

Tel. 04141 12 5522

seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de

pfligestuetzpunkt@landkreis-stade.de

www.landkreis-stade.de



Hier erhalten Sie auch die Faltblätter: Qualifizierung



DUO.Ehrenamtliche Seniorenbegleitung und DUO-Gemeinsam statt Einsam!

6.2 Hilfen im Haus, Garten oder beim Einkaufen

Sollten Sie eine Hilfe im Haushalt, Garten oder beim Einkaufen benötigen, müssen Sie entscheiden, ob Sie jemanden regelmäßig bei sich beschäftigen oder bei Bedarf eine Firma beauftragen wollen.

Minijobs im Privathaushalt

Sie können eine Hilfe im Haushalt auf Minijobbasis anstellen und anmelden. Die genauen Tätigkeiten innerhalb des Privathaushaltes können Sie individuell absprechen. Neben Reinigungs- und Gartentätigkeiten ist auch



- Begleitung und Betreuung
- Unterstützung im Alltag und Haushalt
- Hilfe bei der Beantragung von Leistungen aus der Pflegeversicherung für Neukunden

Rufen Sie uns an!
Tel. 0 41 41 / 659 22 00

Ottenbecker Damm 15 • 21684 Stade
E-Mail stefan.ziegenhagen@paritaetischer.de

Wir bieten Ihnen
Beratung, Service
und Verkauf –
alles aus einer Hand.



☎ 0 41 08 / 41 41 110

- Treppen-Sitzlifte
- Plattformlifte
- Hebebühnen
- Elektromobil

Kögler Treppenlifte
Am Hatzberg 4
21224 Rosengarten

Gutscheincode:
LIA2020



Hausnotruf

- 24h Sicherheit Zuhause
- Hilfe auf Knopfdruck, auch Sturz- & Bewegungsmelder
- Gratis Probemonat, volle Kostenübernahme bei Pflegegrad möglich

Besuchsdienste

- Abwechslung für Ihren Alltag
- Entlastung der Angehörigen
- In den meisten Fällen erstattungsfähig, sprechen Sie uns gerne an

Menüservice

- Täglich heißes Essen direkt zu Ihnen nach Hause*
- Flexible Liefertage
- Probeweche zum Vorzugspreis

Telefonbesuchsdienst

- Schöne Gespräche am Telefon
- Regelmäßige Telefonate mit Ihrem ehrenamtlichen Gesprächspartner
- Nach Ihren Terminwünschen

Malteser Buxtehude www.malteser-buxtehude.de Tel.: 04161 71850

* bitte erfragen Sie unsere Liefergebiete für Heiß- & Kaltauslieferung

Begleitung bei Freizeitaktivitäten, zum Einkaufen oder bei Arztbesuchen möglich.

Die Anstellungsmodalitäten sind durch die Minijobregelung und das Haushaltsscheckverfahren für Privathaushalte stark vereinfacht. Zudem ermäßigt sich die Einkommensteuerpflicht der Arbeitgeber.

Auskünfte über die rechtlichen Modalitäten und einen Anmeldebogen erhalten Sie bei der:

Minijob-Zentrale

45115 Essen

Tel. 0355 290270799

minijob@minijob-zentrale.de

www.minijob-zentrale.de

Dienstleister, die auf Senioren spezialisiert sind

Wenn Sie nicht selbst Arbeitgeber sein möchten oder nur gelegentlich auf Hilfe angewiesen sind, können Sie sich an Selbstständige, Vereine oder Firmen wenden, die gegen Rechnung für Sie arbeiten. Es gibt nicht nur Reinigungsfirmen, die Haushaltshilfen in Privathäuser schicken, sondern auch Anbieter, die Sie bei notwendigen Fahrten oder Freizeitaktivitäten begleiten. Hier gibt es auch Anbieter, die den sogenannten Entlastungsbetrag direkt mit der Pflegekasse abrechnen können. Listen dieser nach Landesrecht anerkannten Anbieter finden Sie auf den Suchportalen der Pflegekassen, dem Pflegelotsen oder -navigator. Suchen Sie hier nach Unterstützungsangeboten oder „Angeboten zur Unterstützung im Alltag“. Auch Privatpersonen können als sogenannte ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer und -helferinnen mit der Pflegekasse abgerechnet werden, wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen.

Nähere Informationen dazu finden Sie auf der Seite des Niedersächsischen Landesamtes für Soziales unter Anerkennung und Förde-

rung der Angebote zur Unterstützung im Alltag nach dem SGB XI, Nds. Landesamt für Soziales, Jugend und Familie.

Hauswirtschaftliche Hilfen der ambulanten Pflegedienste

Auch die ambulanten Pflegedienste bieten unter bestimmten Voraussetzungen Hilfen für hauswirtschaftliche Verrichtungen an, sofern sie im Rahmen der Pflegebedürftigkeit notwendig werden. Welche Kosten bei den jeweiligen Pflegediensten für Sie entstehen, erfragen Sie bei den Pflegediensten direkt. Nähere Informationen zu den Pflegediensten finden Sie in Kapitel 8 „Pflegebedürftigkeit“.

Rund-um-die-Uhr Betreuung aus Osteuropa

Trotz Pflegebedürftigkeit zuhause alt werden ist der Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren. Die Beschäftigung einer Haushaltshilfe, die im Haus der Pflegebedürftigen wohnt, kann dabei eine große Unterstützung sein. Diese Haushaltshilfen ersetzen keine ausgebildete Pflegekraft, sondern führen neben hauswirtschaftlichen Tätigkeiten nur pflegerische Alltagshilfen aus. Dies sind einfache Tätigkeiten zur Unterstützung der Pflegebedürftigen bei Alltagshandlungen, wie An- und Auskleiden, Toilettengang oder Duschen. Es



gibt die Möglichkeiten selbst Arbeitgeber zu werden oder über eine Agentur Haushaltshilfen gegen Rechnung vermittelt zu bekommen.

Im Landkreis Stade gibt es verschiedene private Anbieter, die osteuropäische Haushaltshilfen vermitteln. Diese sind in der Regel bei einer Agentur in ihrem Heimatland angestellt und werden nach dem dortigen Tarif bezahlt. Normalerweise bleiben sie bis zu drei Monate im Haushalt und werden dann abgelöst. Selbstverständlich haben auch diese Kräfte eine reguläre Arbeitszeit und sind nicht 24 Stunden am Tag tätig.

Wenn Sie eine Hilfe aus Osteuropa anstellen wollen, müssen Sie Steuer- und Sozialversi-

cherungspflicht, Unfallversicherung, Mindestlohn, zulässige Arbeitszeiten und die Frage der Weisungsbefugnis beachten.

6.3 Warme Mahlzeiten

Eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse ist in jedem Alter wichtig. Wer nicht mehr selber kocht, kann sich durch „Essen auf Rädern“, einen Lieferservice oder einen Mittagstisch versorgen.

Je nach Angebot des Mahlzeitendienstes werden Mahlzeiten entweder als Tiefkühlkost in Wochenrationen oder täglich frisch zubereitet nach Hause geliefert. Die Lieferzeiten werden individuell vereinbart. In der Regel ist eine tägliche Auswahl des Gerichtes möglich. Die Speisekarten sollten auch Diät-, Vollwert- oder Schonkost beinhalten. Bitte erkundigen Sie sich bei dem jeweiligen Mahlzeitendienst über Auswahlmöglichkeiten und Preise. Die vor Ort tätigen Mahlzeitendienste können Sie bei den Wohlfahrtsverbänden, Pflegediensten und den Seniorenberatungen in Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung erfragen. Auch Restaurants bieten in manchen Orten einen täglichen Lieferservice an.

Fragen Sie in Seniorenbegegnungsstätten, Restaurants, bei Fleischern oder in Pflegeheimen, ob es einen Mittagstisch gibt. Beim ge-

www.mobil-mittendrin.de

Begleitservice
für SENIOREN und FRAUEN,
die gern mehr
unternehmen möchten

Martina Sellmer

mobil & mittendrin
Seniorenbegleitung · Gedächtnistraining

Telefon: 0 41 63 - 8 39 12 84
info@mobil-mittendrin.de

SOZIALSTATION GEEST

IHR BEGLEITER AUF DER GEEST

- Qualifizierte Kranken- und Altenpflege
- Seniorenbegleitung
- Haushaltshilfe
- Wohnpark „Aue Terrassen“
- Tagespflege am Bargstedter Hof
- Tagespflege „Zum Storchennest“

Schon gewusst?
Wir sind Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen

SOZIALSTATION GEEST | Herrenstr. 25 | 04164/887-108 | 21698 Harsefeld | info@sozialstation-geest.de | www.sozialstation-geest.de

meinsamen Essen können Sie möglicherweise neue Kontakte knüpfen.

Alternativen können Tiefkühlgerichte aus dem Supermarkt und Verabredungen zum gemeinsamen (Kochen und) Essen mit Freundinnen, Nachbarn oder Haushaltshilfen sein.

6.4 Hausnotruf

Zu Hause in vertrauter Umgebung leben und die Sicherheit haben, dass im Notfall schnell Hilfe kommt: Dieses Bedürfnis nimmt der Hausnotruf auf. Sofern Sie einen Hausnotruf haben, sollten Sie den kleinen Sender in Form einer Kette oder Armbanduhr immer am Körper tragen. Auf Knopfdruck können Sie dann sofort Hilfe rufen. Sollten Sie sich nicht melden, wird von Seiten des Anbieters versucht, telefonischen Kontakt herzustellen. Bleibt dies erfolglos, werden weitere Hilfsmaßnahmen, wie die Benachrichtigung von Verwandten oder der Ruf eines Rettungswagens, in die Wege geleitet.

Hausnotrufdienste können (auch vorübergehend) in jeder Privatwohnung installiert werden. Da die Leistungen und Preise variieren, sollten Sie sich bei den einzelnen Anbietern direkt informieren. Die Hausnotrufsysteme werden gemietet. In der Regel zahlen Sie neben einer einmaligen Anschlussgebühr monatliche Gebühren. Sofern Sie Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung haben, können Sie eine Kostenübernahme oder -beteiligung mit Ihrer Pflegekasse abklären.

Erkundigen Sie sich bei der Auswahl eines Anbieters, wie das Notrufsystem funktioniert. Fragen Sie, ob es eine ständig besetzte Zentrale und eine Schlüsselverwaltung gibt, um zu verhindern, dass im Notfall die Tür aufgebrochen werden muss. Bei einigen Anbietern gibt es zusätzlich die Möglichkeit dem Notrufemp-



fänger jeden Tag ein „Lebenszeichen“ zu geben. Wenn dieses ausbleibt, wird auf jeden Fall nach Ihnen geschaut. Dies kann über das Drücken einer Taste, Bewegungsmelder oder eine Aktivitätskontrolle, die an die Nutzung bestimmter Haushaltsgeräte (z. B. Kaffeemaschine) gekoppelt ist, erfolgen.

Alternativ können Sensoren an der Wand die Stürze in einem Raum erfassen, ohne dass Sie selber aktiv werden müssen. Auch Uhren o.ä. Geräte erfassen Stürze und melden diese automatisch an eine Notrufzentrale oder hinterlegte Telefonnummern. Rauch- und Wasserstandsmelder sowie Paniktaster an der Haustür können eine zuvor festgelegte Hilfefunktion auslösen. Dasselbe gilt für Funksensormatten und andere elektronische Systeme, die warnen können, wenn Personen mit einer Hinfahrt oder Sturzgefährdete einen bestimmten Bereich verlassen.

Es gibt verschiedene Anbieter für Hausnotrufsysteme im Landkreis Stade, die Sie im Internet finden oder bei den Pflegediensten sowie den Seniorenberatungsstellen erfragen können.

Sofern Sie noch alleine das Haus verlassen, sollten Sie sich nach mobilen Notrufsystemen erkundigen. Nähere Informationen dazu finden Sie im Kapitel 1.3 „Mobilität“.

Foto: Kathrin Leisch

Der Johanniter-Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

- 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- Einfache Handhabung für schnelle Hilfe im Notfall
- Volle Kostentransparenz, keine versteckten Kosten
- Installation, wenn nötig, innerhalb von 48 Stunden



Jetzt informieren

johanniter.de/hausnotruf
0800 0019214 (gebührenfrei)



JOHANNITER



stadt-land-klick

Ihre Plattform für kommunale Publikationen
– entdecken Sie weitere Broschüren aus
Ihrer Region unter www.stadt-land-klick.de



Das Hospiz

zwischen Elbe und Weser

Das Hospiz zwischen Elbe und Weser bietet schwerkranken Menschen aus der gesamten Region ein letztes Zuhause. In der Einrichtung gewährleistet ein multiprofessionelles Team jederzeit beste Pflege und medizinische Versorgung. Die palliativen Behandlungsmethoden helfen Schmerzen und andere belastende Begleitsymptome zu kontrollieren und zu lindern. Angehörige werden durch Fachpersonal begleitet und beraten. Neben der stationären Aufnahme besteht ein Tagesangebot, das auch der Entlastung pflegender Angehöriger dienen kann.

Ein helfendes Angebot – in Bremervörde für den gesamten Bereich
Lernen Sie uns kennen: www.hospiz-elbe-weser.de • Tel.: 04761-92611-0

6.5 Sterbebegleitung

Auf Wunsch besuchen und begleiten die Hospizgruppen im Landkreis Stade Menschen in der letzten Lebensphase zu Hause, im Alten- und Pflegeheim oder im Krankenhaus. Dabei wird sich ganz nach den Wünschen des Schwerkranken und der Angehörigen gerichtet. Der Einsatz von Hospizhelferinnen und -helfern ist kostenlos und geschieht unabhängig von Religion, Nationalität, Weltanschauung und Art der Erkrankung.

Vorrangiges Ziel ist es, Menschen in ihrem Wunsch zu unterstützen, ihre letzte Lebensphase in vertrauter Umgebung zu verbringen, möglichst schmerzfrei, bewusst und selbstbestimmt.

Wenn Sie mit einer schweren und unheilbaren Krankheit leben müssen, kommt auf Ihren Wunsch eine Begleiterin oder ein Begleiter zu Ihnen. Sie oder er spricht mit Ihnen über Ihre Sorgen und Ängste, schweigt mit Ihnen, liest vor, schaut Erinnerungsfotos an oder macht Spaziergänge. Auch den Angehörigen wird Unterstützung und Hilfe angeboten. Sie erhalten Informationen bei rechtlichen, medizinischen oder pflegerischen Fragen und Hilfe bei der Suche nach psychotherapeutischer oder seelsorglicher Begleitung. Für Trauernde besteht in Einzelgesprächen oder in einem „Gesprächskreis für Trauernde“ die Möglichkeit zur Begegnung und zum Austausch mit anderen. Daneben gibt es Betreuung in einem stationären Hospiz. Hier werden Sterbende als Gäste



aufgenommen, medizinisch und pflegerisch versorgt, es wird seelischer Beistand geleistet und menschliche Nähe gegeben.

Wenn Sie Hilfe suchen oder Beratung wünschen, wenden Sie sich an:

Hospizgruppe Buxtehude e. V.

Stavenort 1, 21614 Buxtehude

Tel. 04161 597767

info@hospizgruppe-buxtehude.de

www.hospizgruppe-buxtehude.de

Hospizgruppe Harsefeld

Denkmalsweg 1, 21698 Harsefeld

Tel. 04164 4648

hospizgruppe@kirche-harsefeld.de

www.kirche-harsefeld.de

Hospiz-Gruppe Stade e. V.

Bremervörder Str. 99, 21682 Stade

Tel. 04141 780010

info@hospiz-gruppe-stade.de

www.hospiz-gruppe-stade.de



7. Finanzielle Unterstützung

Mit dem Eintritt in das Rentenalter stehen den meisten Menschen weniger finanzielle Mittel zur Verfügung. Im höheren Alter steigen durch gesundheitliche Einschränkungen häufig die Ausgaben, da viele Alltagshilfen eingekauft werden müssen. Scheuen Sie sich daher nicht, die Ihnen zustehenden finanziellen Hilfen und Vergünstigungen zu beantragen.

7.1 Rente

Prüfen Sie, ob Sie als Versicherte oder Versicherter der gesetzlichen Rentenversicherung oder als Hinterbliebene oder Hinterbliebener einer Versicherten oder eines Versicherten einen Anspruch auf Rente haben. Diesen Anspruch können Sie bei den Rentenversicherungsträgern durch einen Antrag sichern. Wer sich bei seinem Rentenantrag helfen lassen möchte, kann sich an die Versichertenältesten wenden. Sie kennen sich mit den Vordrucken aus, helfen beim Ausfüllen und leiten diese anschließend komplett weiter. Ihre Versichertenältesten finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung. Die Hilfe ist für Sie kostenlos.

Wer Rentenansprüche hat, bekommt vom Rentenversicherungsträger einen Betrag überwiesen, von dem zwar die Pflichtbeiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung abgezogen sind, nicht aber die evtl. fälligen Steuern. Um diese Verpflichtung müssen Sie sich selber kümmern. Auf Wunsch stellt die Rentenversicherung kostenlos die Bescheinigung „Mitteilung zur Vorlage beim Finanzamt“ aus, die alle maßgeblichen Beträge mit Hinweisen, an welcher Stelle der Steuererklärung sie eingetragen werden, enthält. Sämtliche Serviceleistungen können auch über das Internet und die sogenannten Onlinedienste eigenständig angefordert werden.

Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

Schiffertorsstr. 12, 21680 Stade

Tel. 04141 4094-0

beratung.in.stade@drv-bsh.de

Die Auskunft- und Beratungsstelle bittet um telefonische Anmeldung.

Weitere Informationen, Broschüren und Vordrucke finden Sie im Internet unter:

www.deutsche-rentenversicherung-bund.de
oder kostenlos unter Tel. 0800 1000-48070

7.2 Wohngeld und Wohnberechtigungsschein

Wohngeld

Wenn Ihr Einkommen nicht ausreicht, um die Miete oder die Belastung für das eigene Haus oder die Wohnung zu zahlen, kann es sein, dass Sie Anspruch auf Wohngeld haben. Wohngeld gibt es als Mietzuschuss für eine Wohnung oder als Lastenzuschuss, insbesondere für Eigenheime oder Eigentumswohnungen. Dies gilt auch für bereits schuldenfreie Eigenheime. Bewohner und Bewohnerinnen von Alten- und Pflegeheimen können ebenfalls Wohngeld beantragen.

Ob und in welcher Höhe Ihnen Wohngeld zusteht, hängt vom Gesamteinkommen, der Zahl der zu Ihrem Haushalt rechnenden Personen und von der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung ab. Wer Grundsicherung im Alter bezieht, erhält in dieser Zeit kein Wohngeld. Im Bereich Wohngeld sind die Vermögensfreigrenzen höher als in der Grundsicherung. Beide Leistungen werden nur auf Antrag gewährt. Auch wenn Ihre Wohnung als zu groß oder zu teuer gilt, kann es sein, dass Sie einen Anspruch auf Wohngeld haben.

Wohnberechtigungsschein

Wer eine preiswerte Sozialwohnung beziehen möchte, muss mit einem Wohnberechtigungsschein nachweisen, dass er oder sie zum Bezug einer solchen Wohnung berechtigt ist. Ein Wohnberechtigungsschein kann nur ausgestellt werden, wenn bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten werden. Einen allgemeinen Wohnberechtigungsschein beantragen Sie in der für Ihren aktuellen Wohnort zuständigen Kommune. Ein wohnungsbezogener Wohnberechtigungsschein ist am zukünftigen Wohnort zu beantragen.

Antragsformulare für Wohngeld und Wohnberechtigungsschein sind auf der Homepage des Landkreises Stade (www.landkreis-stade.de) hinterlegt.

Die Hansestädte Stade und Buxtehude sowie die Samtgemeinde Harsefeld nehmen die Aufgabe „Wohngeld“ jeweils für ihren Bereich selbstständig wahr. Das Amt für Bauen und Wohnen des Landkreises Stade ist für die übrigen Gemeinden im Landkreis Stade zuständig.

Landkreis Stade

Am Sande 2, 21682 Stade
Tel. 04141 12 0
wohngeld@landkreis-stade.de
www.landkreis-stade.de

Hansestadt Buxtehude

Stadthaus, Bahnhofstr. 7, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 501 0
wohngeld@stadt.buxtehude.de
wohnberatung@stadt.buxtehude.de
(Wohnberechtigungsschein)
www.buxtehude.de

Hansestadt Stade

Hinterm Hagedorn 12, 21682 Stade
Tel. 04141 401 0
wohngeld@stadt-stade.de, www.stade.de

Samtgemeinde Harsefeld

Herrenstr. 25, 21698 Harsefeld
Tel. 04164 887 153
wohngeld@harsefeld.de
www.harsefeld.de

7.3 Sozialhilfe und Grundsicherungsleistungen

Sozialhilfe- oder Grundsicherungsleistungen können Sie erhalten, wenn Sie Ihren Lebensunterhalt nicht durch eigenes Einkommen oder Vermögen sicherstellen können und auch Hilfen von Familienangehörigen, Kranken- und Pflegekassen oder Renten nicht ausreichen.

Wer einen Antrag auf Hilfe stellt, muss Auskunft über Einkommen und Vermögen erteilen und diese belegen. Sozialhilfeleistungen werden grundsätzlich erst ab der Antragstellung erbracht. Die Antragsunterlagen können Sie im Amt Soziales und Teilhabe des Landkreises Stade bekommen.

Weitere Informationen und Kontaktdaten zu den einzelnen sozialen Leistungen finden Sie im Internet unter www.landkreis-stade.de.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Auf Leistungen der Grundsicherung kann ein Anspruch bestehen, wenn Sie die Altersgrenze erreicht haben oder dauerhaft voll erwerbsgemindert sind und Ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht aus Einkommen und/oder Vermögen bestreiten können. Die volle Erwerbsminderung wird grundsätzlich nur vom Rentenversicherungsträger festgestellt.

Mit den Leistungen der Grundsicherung soll Ihr Lebensunterhalt sichergestellt werden. Vor allem sollen Sie die Mittel für Ernährung, Kleidung, Hausrat, Haushaltsenergie, Körperpflege sowie eine angemessene Unterkunft und

Heizung erhalten. Die Leistungen werden pauschaliert in Form von Regelsätzen erbracht. Für Unterkunft und Heizung sind Höchstbeträge festgelegt.

Über die genannten Hilfen hinaus können unter Umständen Mehrbedarfe, zum Beispiel bei Vorliegen eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen „G“ oder wegen kostenaufwändiger Ernährung bei Krankheit, anerkannt werden. Ferner sind Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge berücksichtigungsfähig.

Die Höhe der Grundsicherungsleistung ergibt sich aus dem Bedarf (maßgebender Regelsatz, Aufwendungen für Unterkunft und Heizung, Sonderbedarfe) abzüglich des vorhandenen Einkommens. Vermögen über der gesetzlichen Freigrenze ist vorrangig einzusetzen. In besonderen Situationen, z.B. bei Mietschulden, können Leistungen auch als Darlehen erbracht werden.



Einen Rückgriff auf Ihre Kinder oder Eltern brauchen Sie in der Regel nicht zu befürchten. Nur wenn diese über ein jährliches Gesamteinkommen von mehr als 100.000 Euro verfügen, sind Unterhaltsansprüche zu berücksichtigen.

Hilfe zum Lebensunterhalt

Hilfe zum Lebensunterhalt kann Ihnen zustehen, wenn Sie keinen Anspruch auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Bürgergeld haben. Das kann der Fall sein, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage sind, zu arbeiten, die Erwerbsminderung aber noch nicht dauerhaft ist.

Es gelten ansonsten grundsätzlich die gleichen Anspruchsvoraussetzungen wie bei der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

Für weitere Informationen und Beratung zur Grundsicherung und Hilfe zum Lebensunterhalt wenden Sie sich gerne an:

Landkreis Stade – Soziales und Teilhabe

Abteilung Sozialhilfe und Grundsicherung

Am Sande 2, 21682 Stade

Tel. 04141 12 5531 oder -5532

grundsicherung.soziales@landkreis-stade.de

Hilfe zur Pflege

Wenn Sie aufgrund Ihrer Pflegebedürftigkeit Leistungen der Pflegekasse in Anspruch nehmen und diese Leistungen nicht ausreichen, können im Rahmen der Hilfe zur Pflege unter bestimmten Voraussetzungen weitere Kosten übernommen werden.

Kosten können eventuell anteilig für folgende Leistungen übernommen werden:

- Ambulante Pflege (Inanspruchnahme von Pflegeleistungen in der eigenen Häuslichkeit, wohnumfeldverbessernde Maßnahmen, Pflegehilfsmittel)

- Teilstationäre Pflege (Besuch einer Tagespflegeeinrichtung)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege (vorübergehender Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung bei Verhinderung der Pflegeperson, nach Krankenhausaufenthalt oder im Vorwege der vollstationären Pflege)
- Vollstationäre Pflege (dauerhafter Aufenthalt in einer Senioren- und Pflegeeinrichtung)

Weitergehende Erläuterungen zu den einzelnen Leistungen finden Sie im Kapitel 8, Pflegebedürftigkeit.

Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich gerne an:

Landkreis Stade – Soziales und Teilhabe

Abteilung Hilfen zur Pflege

Am Sande 2, 21682 Stade

Tel. 04141 12 5572

oder -5573 oder -5574 (vollstationär)

Tel. 04141 12 5571 (ambulant)

hzp.soziales@landkreis-stade.de

7.4 Hilfen für Menschen mit Behinderung

Schwerbehindertenausweis

Wenn Sie eine Behinderung haben, haben Sie Anspruch auf unterschiedliche Nachteilsausgleiche, ggf. erst bei Vorliegen weiterer Voraussetzungen, wie einem bestimmten Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis. Hierzu zählen die unentgeltliche Beförderung im Personennahverkehr, steuerrechtliche Vergünstigungen, ein höheres Wohngeld, die Ermäßigung des Rundfunkbeitrages und vieles mehr. Um diese Vergünstigungen zu erhalten, muss zuvor der Grad der Behinderung von der zuständigen Außenstelle des Landesamtes für Soziales, Jugend und Familie (ehemaliges Versorgungsamt) festgestellt werden.

Der Ausweis wird ausgestellt, wenn der festgestellte Grad der Behinderung mindestens 50 beträgt.

Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Außenstelle Verden

Marienstr. 8, 27283 Verden (Aller)

Tel. 04231 14 0

Weitere Informationen rund um das Schwerbehindertenrecht finden Sie im Internet unter der Adresse: www.soziales.niedersachsen.de. Es besteht auch die Möglichkeit, Anträge auf Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft unter www.navo.niedersachsen.de online zu stellen.

Landesblindengeld und Blindenhilfe

Das Landesblindengeld (Blindengeld) ist eine Leistung des Landes Niedersachsen an blinde Personen. Es soll finanzielle Mehraufwendungen, die durch die Blindheit entstehen, ausgleichen und wird unabhängig vom Einkommen und Vermögen nur auf Antrag gewährt. Die persönlichen Anspruchsvoraussetzungen sind u. a. durch einen entsprechenden Eintrag im Schwerbehindertenausweis (Merkzeichen BI) nachzuweisen.

Werden die Anspruchsvoraussetzungen für den Bezug von Blindengeld erfüllt, sind insbesondere Leistungen aus der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung, teilweise auf das Blindengeld anzurechnen. Daneben hängt die Höhe des Blindengeldes auch davon ab, ob der blinde Mensch in einer stationären Einrichtung bzw. in einer besonderen Wohnform (Eingliederungshilfe) lebt oder nicht.

Wie der blinde Mensch das Blindengeld verwenden möchte, kann er selbst entscheiden. Ergänzend gibt es die Möglichkeit, einen Antrag auf Blindenhilfe nach § 72 SGB XII zu stellen. Bei der einkommens- und vermögensab-

hängigen Blindenhilfe sind die wirtschaftlichen Verhältnisse maßgeblich, d. h. Einkommen und Vermögen des blinden Menschen und der mit ihm in häuslicher Gemeinschaft lebenden Personen sind innerhalb bestimmter Grenzen zu berücksichtigen. Auf die Blindenhilfe werden Leistungen der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung bei häuslicher Pflege in feststehendem Umfang sowie ggf. gewährtes Landesblindengeld angerechnet. Blindenhilfe können auch Heimbewohner erhalten; hierbei gibt es ebenfalls Anrechnungsvorschriften.

Anträge und weitere Informationen bekommen Sie beim

Landkreis Stade – Soziales und Teilhabe
Am Sande 2, 21682 Stade
Tel. 04141 12 5011 (Blindengeld)
Tel. 04141 12 5032 oder -5034 (Blindenhilfe)
soziales@landkreis-stade.de

7.5 Rundfunkbeitrag

Rundfunk und Fernsehen sind insbesondere für ältere Menschen eine wichtige Informationsquelle und eine notwendige Verbindung zur Außenwelt. Eine Ermäßigung des Rundfunkbeitrags oder Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht kann z.B. aus gesundheitlichen (Merkzeichen RF im Schwerbehindertenausweis) oder sozialen (finanziellen) Gründen unter bestimmten Voraussetzungen erfolgen.

ARD, ZDF und Deutschlandradio nennen alle gesetzlichen Voraussetzungen im Internet auf der Seite www.rundfunkbeitrag.de.

ARD ZDF Deutschlandradio
Beitragsservice, 50656 Köln
Service-Tel. 01806 99955510*
Service-Fax 01806 99955501*
* kostenpflichtig

Wenn das Zuhause zu groß wird ...

finden wir gemeinsam eine Lösung, die zu Ihrem Leben passt.

Viele Häuser werden im Laufe der Zeit zu groß, besonders wenn die Kinder ausgezogen sind und der Garten immer mehr Arbeit macht.

Wir unterstützen Sie dabei, die passende Entscheidung für Ihre Wohnsituation zu treffen, persönlich und vertrauensvoll.

Ob Verkauf oder neue Wohnmöglichkeiten: Gemeinsam finden wir eine individuelle Lösung, die zu Ihrer Lebenssituation passt.

Gerne beraten wir Sie unverbindlich in einem persönlichen Gespräch.



Helga Nummerger
Vertriebsleitung Immobilien

Dorfstraße 3
21614 Buxtehude

- 01512 / 961 4 225
- helga.nummerger@falcimmo.de
- www.falcimmo.de



Silke Hammann
Vertriebsleitung Immobilien

Bremenvörder Straße 16
21682 Stade

- 0160 / 975 02 163
- silke.hammann@falcimmo.de
- www.falcimmo.de



EINFACH MEHR.

8. Pflegebedürftigkeit

Der größte Teil der Pflegebedürftigen wird bis heute in der Familie betreut. Vielfach sind Angehörige mit der Pflege so ausgelastet, dass ihnen kaum noch Zeit bleibt, sich über Hilfen zu informieren. Einen guten Überblick über alles Wissenswerte rund um das Thema Pflege bietet der „Ratgeber Pflege“ des Bundesministerium für Gesundheit. Die kostenlose Broschüre bestellen Sie unter publikationen@bundesregierung.de oder telefonisch unter 030 182722721. Einen schnellen Überblick zu allen Themen in diesem Kapitel bekommen Sie auch auf der Seite des Bundesministeriums für Gesundheit

Beratung in Pflegefragen erhalten Sie im

Senioren- und Pflegestützpunkt

Landkreis Stade

Am Sande 2

21682 Stade

Tel. 04141 12 5522

seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de

pflugestuetzpunkt@landkreis-stade.de

www.landkreis-stade.de



Die im Folgenden vorgestellten Leistungen gelten grundsätzlich für alle gesetzlich Versicherten. Bei Privatversicherten richtet sich der Leistungsanspruch nach den vertraglichen Vereinbarungen. Sie wenden sich für eine kostenfreie, unabhängige und vertrauliche Pflegeberatung an:

compass private pflegeberatung GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 74c, 50968 Köln

Tel. 0800 1018800

www.compass-pflegeberatung.de

8.1 Pflegeversicherung

Pflegebedürftigkeit bringt oft große finanzielle Belastungen mit sich. Die Pflegeversicherung soll dieses finanzielle Risiko reduzieren. Wenn Sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung sind, sind Sie dort auch pflegeversichert. Wer privat krankenversichert ist, muss eine private Pflegeversicherung abschließen. Informieren Sie sich in diesem Fall genau, welche Leistungen ihre private Pflegeversicherung bietet.

Bei der Pflegeversicherung handelt es sich nicht um eine Vollversicherung. Sie sichert im bestimmten Rahmen die Grundversorgung ab, wobei die Pflegekassen jeweils den pflegebedingten Anteil übernehmen. Voraussetzung für die Gewährung von Leistungen aus der Pflegeversicherung ist ein Antrag bei ihrer Pflegekasse. Darüberhinausgehende Kosten für die Pflege und Betreuung haben die Versicherten selbst zu tragen. Reichen Einkommen und Vermögen nicht aus, tritt gegebenenfalls der Sozialhilfeträger ein. Nähere Informationen dazu finden Sie im Kapitel 7. „Finanzielle Unterstützung“.

Private Vorsorge

Da die tatsächlichen Pflegekosten meist höher sind als die von der Pflegeversicherung finanzierte Grundversorgung, kann sich die Frage der privaten Vorsorge stellen. Die Versicherungsgesellschaften bieten drei Arten von Zusatzversicherungen an:

- **Pflege-Rentenversicherung:** Wenn Versicherte pflegebedürftig werden, zahlt die Versicherung je nach Hilfebedarf eine monatliche Rente aus.
- **Pflegekostenversicherung:** Je nach Tarif werden „Restkosten der Pflege“ ganz oder teilweise übernommen.



Herzlich willkommen auf dem LandGut Griemshorst – Wo aus *Wohnen* ein *Zuhause* wird.

Das LandGut Griemshorst steht für seniorenrechtliches Wohnen in ruhiger, naturnaher Umgebung. Hier leben Menschen, die ihren Alltag weiterhin selbstständig gestalten möchten und gleichzeitig die Möglichkeit schätzen, bei Bedarf auf unterstützende Angebote zurückgreifen zu können.

Unsere Wohnanlage umfasst **26 seniorenrechtliche Wohnungen mit Größen von 45 bis 76 m²**. Alle Wohnungen sind barrierefrei gestaltet und verfügen über großzügige, bodengleiche Badezimmer. Drei Wohnungen sind mit einem behindertengerechten Bad ausgestattet. Die naturnahe Lage schafft eine angenehme Atmosphäre und einen Ort, an dem man sich zuhause fühlen kann.

Service, der den Alltag leichter und schöner macht

Wer möchte, kann verschiedene Serviceangebote in Anspruch nehmen, die den Alltag erleichtern und Gemeinschaft ermöglichen. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die zu echten Zeitvergoldern werden – ein gemeinsames Mittagessen, ein Ausflug oder ein gutes Gespräch.

Zu unseren Angeboten gehören unter anderem:

- Soziale Betreuung und Beratung
- Organisation von Fußpflege, Friseur, Krankengymnastik etc.
- gemeinsames Kochen und Mittagessen an den Werktagen
- Einkaufs- und Fahrservice
- gemeinsame Nachmittage und Begegnungen
- Ausflüge in die Umgebung mit dem hauseigenen Bus

Die Angebote können individuell und nach Bedarf gegen eine Gebühr genutzt werden.

Pflege bei Bedarf

Sollte Unterstützung notwendig werden, kann pflegerische Hilfe unkompliziert über einen mobilen Pflegedienst organisiert werden.

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz

Zusätzlich befindet sich auf dem Gelände eine separate Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz mit 12 Plätzen. In dieser familiären Wohnform erhalten die Bewohner eine individuelle Betreuung durch einen ambulanten Pflegedienst in einem geschützten und vertrauten Umfeld.



- **Pflegezeitgeldversicherung:** Gegen Nachweis der Pflegebedürftigkeit erhalten Sie einen vereinbarten Geldbetrag für jeden Pflegezeittag oder -monat.

Zur Frage, ob sich eine solche Versicherung für Sie (noch) lohnt, können Sie sich z. B. in den Verbraucherzentralen beraten lassen.

Leistungen der Pflegeversicherung

Ob und in welchem Umfang Pflegebedürftigkeit vorliegt, stellt der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MD) fest. Er wird von ihrer Pflegekasse beauftragt, wenn Sie dort einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung stellen. Als pflegebedürftig gelten Sie, wenn Sie gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten haben und deshalb Hilfe durch andere Personen benötigen. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, mindestens aber für sechs Monate bestehen.

Pflegebedürftige haben bei häuslicher Pflege Anspruch auf Pflegesachleistungen (Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung als Sachleistung durch einen ambulanten Pflegedienst). Alternativ besteht die Möglichkeit, Pflegegeld zu erhalten, wenn die Versicherten damit Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung, beispielsweise im Rahmen der Versorgung durch Angehörige, selbst sicherstellen können. Eine Kombination aus Geld- und Sachleistung (Kombinationsleistung) ist möglich.

Zusätzlich kommen folgende Leistungen der Pflegeversicherung, die jeweils bis zu bestimmten Höchstgrenzen erbracht werden, in Betracht:

Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind, die Pflege erleichtern oder eine selbstständige Le-

bensführung ermöglichen. Die Pflegekassen unterscheiden zwischen technischen Hilfsmitteln wie Pflegebett, Lagerungshilfen oder Notrufsystem und Verbrauchsprodukten wie Einmalhandschuhen oder Betteinlagen.

Das Pflegehilfsmittel-Verzeichnis der Pflegekassen informiert darüber, welche technischen Pflegehilfsmittel zur Verfügung gestellt beziehungsweise leihweise überlassen werden. Auch an den Kosten der zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel (wie z. B. saugende Bett-schutzunterlagen, Einmal-Handschuhe, Mundschutz, Desinfektionsmittel etc.) beteiligt sich die Pflegekasse mit einer monatlichen Pauschale.

Wenn Inkontinenzmaterialien, Rollstühle oder Gehhilfen ärztlich verordnet werden, trägt die Krankenkasse die Kosten. Lassen Sie sich im Fachhandel, z. B. in Sanitätshäusern, entsprechend beraten, bevor Sie sich eine Verordnung aus Ihrer Arztpraxis holen oder einen Antrag bei der Pflegekasse stellen.

Informieren Sie sich im Rahmen einer Pflegeberatung über notwendige und sinnvolle Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag erleichtern, und beachten Sie die Hinweise auf die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln im Gutachten zur Feststellung ihres Pflegegrades. Für die dort empfohlenen Pflegehilfsmittel entfällt in der Regel eine erneute Prüfung durch die Pflegekasse.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Die Pflegekasse kann auf Antrag einen finanziellen Zuschuss gewähren, um das eigene Wohnumfeld so zu verändern, dass die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert oder eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Dies können Umbaumaßnahmen aber auch ein Umzug in eine geeignete Wohnung sein. Ein Zuschuss zur Wohnungsanpassung kann erneut gewährt



Betreuung von Hand in Hand

PFLEGELEITBILD

- Grundpflege nach SGB XI (Pflegeversicherung), wie z.B. Duschen, Waschen etc.
- Behandlungspflege nach SBG V (häusliche Krankenpflege), wie z.B. Medikamentengabe, Injektionen, Kompressionsstrümpfe anziehen etc.
- Beratungsbesuche für die Pflegekasse (§37,3 SBG XI)
- enterale und parentale Ernährung
- Beratung über mögliche Pflegehilfsmittel, rechtliche Möglichkeiten, pflegegerechte Wohnraumgestaltung
- Verhinderungspflege
- Erhaltung bzw. Wiedererlangen von Selbständigkeit in Bezug auf Selbstversorgung
- Betreuungsleistung und Entlastung von Angehörigen und Patienten (§43b/53b SGB XI)
- Vermeidung bzw. Verkürzung unnötiger Krankenhausaufenthalte
- Vermeidung unnötiger Aufenthalte in Pflege- oder Altenheimen, damit der Mensch so lange wie möglich in seiner vertrauten, heimischen Umgebung bleiben kann
- Wir rechnen mit allen, Kranken- und Pflegekassen ab!

Wir bieten auch BETREUUNG

Betreuung bedeutet individuell zu schauen, wie man den Alltag der Klienten bunter und abwechslungsreicher gestalten kann. Wir lernen Sie kennen und betreuen nach Ihren Möglichkeiten und Vorlieben. Ob kreativ, musikalisch, spielerisch oder als Begleitung bei Arzt-/Krankengymnastikfahrten.

Damit entlasten wir auch die Angehörigen für eine Zeit, die diese unbesorgt für sich nutzen können. Ein Netzwerk aus Pflege, Betreuung und Angehörigen!

Unsere Betreuungskräfte nach §43b SGB XI, arbeiten mit mehreren Aktivierungsschwerpunkten

psychosozial • emotional • kognitiv

Die Bereiche sind nie isoliert zu betrachten – sie gehen fließend ineinander über. Jeder Klient wird nach seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert.



Pflegeteam von Huus to Huus

Pflegeteam von Huus to Huus GmbH

Ringstraße 8 | 21698 Brest
Kontakt: 04762 3179216
huustohuus@gmx.de
www.pflegeteam-von-huus-to-huus.de



werden, wenn die Pflegesituation sich so verändert hat, dass weitere Anpassungen nötig werden.

Neben Pflegefachkräften berät auch die ehrenamtliche Wohnberatung im Landkreis Stade zu Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds. Nähere Informationen finden Sie im Kapitel 5. „Wohnen“.

Unterstützung für Pflegehilfsgemeinschaften

Pflegebedürftige, die regelmäßig mit mindestens zwei anderen Pflegebedürftigen in einer Wohngemeinschaft wohnen, können ihre Leistungen zusammenlegen und damit Zeit und Geld bei den Pflegediensten einsparen, die der Pflegedienst für die Wohngemeinschaft nutzen muss.

Außerdem erhalten die Pflegebedürftigen in Wohngemeinschaften eine monatliche Pauschale für eine Präsenzkraft, die in der Wohngemeinschaft organisatorisch, verwaltend und pflegerisch tätig ist, und bei Neugründung einen zusätzlichen Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes.

Nähere Informationen und Antragsunterlagen bekommen Sie bei Ihrer Pflegekasse.

8.2 Angebote zur Unterstützung im Alltag oder Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen monatlichen Entlastungsbetrag. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen zur Entlastung pflegender Angehöriger sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung der Pflegebedürftigen in der Gestaltung des Alltags.

Sofern der monatliche Betrag am Ende des Kalendermonats nicht ausgeschöpft worden

ist, wird der verbliebene Betrag in die darauffolgenden Kalendermonate übertragen. Beträge, die am Ende des Kalenderjahres noch nicht verbraucht sind, können noch bis zum 30.06. des Folgejahres übertragen werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse, welche Summe Sie noch zur Verfügung haben.

Der Entlastungsbetrag kann verwendet werden für

- Tages- (oder Nacht-)pflege
- Kurzzeitpflege
- Leistungen von zugelassenen Pflegediensten (in Pflegegrad 2 bis 5 nicht für die Selbstversorgung/Körperpflege)
- Angebote zur Unterstützung im Alltag, dazu gehören auch sogenannte Nachbarschaftshelfer

Dabei kann es sich um Tagesbetreuung, einzeln oder in der Gruppe, Entlastung für Pflegenden oder Angebote zur Entlastung im Alltag, etwa hauswirtschaftliche Hilfen, Fahrdienste oder Besuchs- und Begleitdienste, handeln. Wer anerkannte Anbieter beschäftigt, kann zusätzlich Pflegesachleistungen umwandeln lassen, um Leistungen dieser Anbieter zu bezahlen. Anerkannte Anbieter finden Sie im Internet auf dem Pflegenavigator oder -lotsen oder können im Senioren- und Pflegestützpunkt erfragt werden.

8.3 Ambulante Pflegedienste

Wenn Sie krank oder pflegebedürftig sind und zu Hause gepflegt werden möchten, können Sie auf die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes zurückgreifen. Dieser kann auch zur Unterstützung und Entlastung der Angehörigen in Anspruch genommen werden. Pflegedienste unterstützen Sie u. a. bei der Körperpflege und dem An- und Auskleiden sowie bei



Katholisches Altenheim St. Josef vorm Schiffertor

- verkehrsgünstige Lage,
600 m Fußweg bis in die Innenstadt
- stationäre Pflege in 78 Einzelzimmern
und 6 Doppelzimmern mit eigenem Bad
- Gottesdienste beider Konfessionen
in der dem Haus angeschlossenen Kirche
- besondere Tagesbetreuung
für demente Bewohner
- 34 Seniorenwohnungen/Betreutes Wohnen
- Einzug ist religionsunabhängig



Schiffertorstraße 17
21682 Stade
Telefon 04141 4097-0
www.st-josef-stade.de

Vielfältige Wohn- und Pflegeangebote unter einem Dach

- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Senioren-Wohngemeinschaft
- ✓ Intensivpflege-Wohngemeinschaft
- ✓ Verhinderungspflege
- ✓ Tagespflege
- ✓ Vielfältige Events & täglich
geöffnetes Bistro für Jedermann



**Wir haben regelmäßig
Kapazitäten frei.**

Sprechen Sie mich an!

Janet Schöfeld
Parkleitung



Am Golfpark 1c, 21717 Fredenbeck
Tel. 04149 2339 300
info@wohnpark-fredenbeck.de
wohnpark-fredenbeck.de

pflegerischen Betreuungsmaßnahmen und der Haushaltsführung. Akut erkrankte Personen ohne Pflegegrad können hierfür eine Verordnung des Hausarztes erhalten.

Lassen Sie sich von ambulanten Pflegediensten im persönlichen Gespräch beraten, welche Kosten entstehen und wie die Leistungen finanziert werden können. Entscheiden Sie, ob Sie einzelne Leistungen oder eine bestimmte Zeit einkaufen möchten. Die Pflegedienste geben Auskunft über die angemessene Pflege und helfen auch bei der Beantragung von finanziellen Leistungen bei den Pflegekassen. Es ist ratsam, sich frühzeitig bei der zuständigen Kranken- und Pflegekasse zu erkundigen, ob die gewählten Leistungen im gewünschten Umfang übernommen werden können.

Eine aktuelle Übersicht der im Landkreis Stade ansässigen ambulanten Pflegedienste finden Sie auf der Homepage des Landkreises Stade (www.landkreis-stade.de) unter dem Stichwort „ambulante Pflege“.

8.4 Teilstationäre Pflege (Tagespflege)

Als Ergänzung zur häuslichen Pflege kann es sich für Personen mit einem hohen Bedarf an allgemeiner Betreuung und Beaufsichtigung lohnen, eine Tagespflegeeinrichtung in Anspruch zu nehmen. Dieses teilstationäre Angebot wird durch die Pflegekassen zusätzlich zu den anderen Leistungen bezuschusst.

Die Tagespflege ermöglicht es ihren pflegebedürftigen Gästen, unter der Woche an einem oder mehreren Tagen mit anderen zusammen zu sein. Versorgung und Pflege sind in dieser Zeit gesichert, das eigene Zuhause bleibt der Mittelpunkt des Lebens. Der Fahrdienst holt die Tagesgäste bei Bedarf morgens ab und bringt sie nachmittags zurück.

Tagespflege ist auch eine Möglichkeit, die pflegenden Angehörigen zu entlasten. Vielen hilft es sehr, wenigstens einen Tag in der Woche zu haben, an dem sie sich nicht um den Pflegebedürftigen sorgen, sondern Zeit für sich und den gemeinsamen Haushalt haben.

Eine aktuelle Übersicht der teilstationären Pflegeangebote im Landkreis finden Sie auf der Homepage des Landkreises Stade (www.landkreis-stade.de) unter dem Stichwort „Tagespflegeeinrichtungen“.

8.5 Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Bei Urlaub oder sonstiger Verhinderung der Pflegeperson zahlt die Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen Zuschüsse bis zu einer bestimmten Höchstgrenze für eine notwendige Ersatzpflege.

Die Verhinderungspflege kann bis zur Höhe der festgelegten Höchstgrenzen am Stück oder für einzelne Termine genutzt werden. Die Pflegeperson entscheidet, wen sie als Vertretung für geeignet hält. Sie kann einen ambulanten Pflegedienst, einen Kurzzeitpflegeplatz, 24-Stunden-Hilfe, aber auch Verwandte und Bekannte von dem Geld bezahlen.

Bei einer Ersatzpflege durch nahe Angehörige wird die Verhinderungspflege nur bis zur Höhe des Pflegegeldes geleistet. Zusätzlich kommt eine Erstattung nachgewiesener Kosten, wie zum Beispiel Verdienstaufschlag oder Fahrtkosten, in Betracht.

Bei der Kurzzeitpflege handelt es sich um eine zeitlich begrenzte Aufnahme in einer stationären Einrichtung. Sie wird häufig im Anschluss an Krankenhausaufenthalte, aber auch als Probewohnen und bei Krankheit der Pflegeperson genutzt. Kurzzeitpflege kann nicht nur

GUT UMSORGT IN STADE –

**WILLKOMMEN IM
KATHARINENHOF
AM SCHWARZEN BERG**



**LEBENSQUALITÄT, SICHERHEIT UND ECHTE ZUGEWANDTHEIT –
MITTEN IM GRÜNEN VON STADE.**

Der KATHARINENHOF AM SCHWARZEN BERG ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil im Landkreis Stade und bietet älteren Menschen ein Zuhause, in dem sich professionelle Pflege, menschliche

Nähe und eine warme Gemeinschaft verbinden. Unser Anspruch: Jeder Mensch soll seinen Alltag so leben können, wie es zu ihm passt – mit Unterstützung genau dort, wo sie gebraucht wird.

UNSERE ANGEBOTE AUF EINEN BLICK

Stationäre Pflege & Betreuung

- Moderne, helle Einzel- und Doppelzimmer
- Qualifizierte Pflege rund um die Uhr
- Individuelle Betreuung – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse
- Aktivierende Pflege zur Förderung von Mobilität und Wohlbefinden

Spezialisierte Demenzversorgung

- Geschützten Wohnbereich
- Alltagsstrukturen, die Orientierung geben
- Mitarbeitende mit fundierter Demenzqualifikation
- Liebevolle Begleitung für Bewohner und Angehörige

Leben mit Gemeinschaft

- Täglich abwechslungsreiche Veranstaltungen
- Feste, Ausflüge & kulturelle Angebote
- Bewegungs- und Kreativprogramme
- Gemeinsame Mahlzeiten in wohnlichen Speisebereichen

Service, der Sicherheit gibt

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Zusammenarbeit mit Ärzten & Therapeuten
- Friseur & Fußpflege im Haus
- Auf Wunsch Einzugshilfe & Beratung für Angehörige

KONTAKT & BERATUNG



**KATHARINENHOF
AM SCHWARZEN BERG**

Schützenstraße 14 | 21682 Stade | 04141 660 0
am-schwarzen-berg@katharinenhof.net | www.katharinenhof-stade.net

*Gerne
beraten wir
Sie persönlich –
vereinbaren Sie
Ihren Besuchs-
termin!*

in Pflegeheimen, sondern auch in stationären Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen in Anspruch genommen werden, wenn der oder die pflegende Angehörige dort oder in der Nähe eine Rehabilitationsmaßnahme in Anspruch nimmt.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse, welche Möglichkeiten Sie haben, den gemeinsamen Jahresbetrag für Kurzzeit- und Verhinderungspflege zu nutzen.

8.6 Vollstationäre Pflege

Ist ein eigenständiges und unabhängiges Leben in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich und reicht die Inanspruchnahme eines ambulanten Pflegedienstes zur häuslichen Versorgung nicht mehr aus, sollte der Umzug in ein Pflegeheim in Erwägung gezogen werden. Diese Einrichtungen der vollstationären Pflege gewährleisten eine umfassende Versorgung, Betreuung und Pflege und beugen einer Vereinsamung vor. Im Landkreis Stade haben Sie die Wahl zwischen derzeit knapp 30 vollstationären Pflegeeinrichtungen. Eine aktuelle Übersicht finden Sie auf der Homepage des Landkreises Stade (www.landkreis-stade.de) unter dem Stichwort „Pflegeheime“.

Versuchen Sie, sich einen persönlichen Eindruck von den Einrichtungen, die in die engere Wahl fallen, zu verschaffen. Nutzen Sie etwa das Angebot der Cafeteria, um die Atmosphäre im Haus zu erleben. Sprechen Sie mit der Einrichtungsleitung und lassen Sie sich ein Zimmer zeigen. So sind Sie am ehesten in der Lage zu beurteilen, ob Sie sich dort wohlfühlen könnten. In der Regel kann zunächst eine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden. Dies bietet die Gelegenheit, zum Probewohnen oder mit mehr Ruhe nach einem geeigneten Heimplatz zu suchen. Eine gute Orientierungshilfe bietet die Broschüre „Das richtige Pflege-

und Seniorenheim“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenorganisationen, die Sie unter www.bagso.de anfordern können.

Finanzierung der Heimkosten

Die Pflegekasse übernimmt für ihre Leistungsberechtigten die Kosten für die pflegebedingten Aufwendungen in Form von Pauschalen. Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionsaufwendungen sind aus eigenem Einkommen und Vermögen zu bestreiten. Die Höhe des Eigenanteils erfragen Sie am besten vor Ort. Einen ersten Überblick können Sie sich auf dem AOK – Pflegenavigator verschaffen: www.aok.de/pk/pflegenavigator/

Ist Pflegebedürftigen die Übernahme dieser Kosten nicht möglich, kommen eventuell Leistungen des Sozialhilfeträgers in Frage. Diese staatliche Hilfe tritt aber nur ein, wenn und soweit die Selbsthilfe und die Hilfe Unterhaltspflichtiger nicht ausreicht.

Heimaufsicht

In Pflegeheimen und Tagespflegeeinrichtungen lebende Menschen sind besonders schutzwürdig, da sie oft ihre eigenen Interessen und Rechte nicht oder nur unzureichend selbst vertreten können. Die Heimaufsicht bietet daher Unterstützung bei vielen Themen rund um die Versorgung in den voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen. Um sicherzustellen, dass die Interessen und Bedürfnisse der Bewohner und Bewohnerinnen in den Pflegeheimen gemäß den gesetzlichen Vorgaben berücksichtigt werden, führt die Heimaufsicht regelmäßige und anlassbezogene Prüfungen in diesen Einrichtungen durch.

Bei diesen Prüfungen werden unter anderem folgende Punkte geprüft:

- Ausstattung und Zustand der Räume
- Anzahl und Qualifikation des Personals, gemäß der gesetzlichen Vorgaben

Lebens- und Gesundheitszentrum



Stationäre Pflege

Rundum betreut, mit Herz und Fachkompetenz

Service Wohnen

*Betreutes Wohnen für Senioren
in unsere modernen 1 bis 3 Zi.-Apartments*



Triftweg 55 21706 Drochtersen
04143 - 48 333 0



Lebens- und Gesundheitszentrum



Gemeinsam im Hier und Jetzt gut leben.

Stationäre Pflege

Vertrauen Sie auf unsere erfahrenen Pflegekräfte, die sich individuell um Ihre Wünsche und Bedürfnisse kümmern. Für ein selbstbestimmtes Leben in Geborgenheit und Sicherheit.



Osterheide 1a 21714 Hammah
04144 - 18 333 0



- Betreuung in pflegerischer, gesundheitlicher und sozialer Hinsicht
- Einhaltung der Mitwirkungsrechte der Bewohnerinnen und Bewohner
- Verwendung von Maßnahmen, die die Freiheit der Bewohnerinnen und Bewohner einschränken.

Im Landkreis Stade steht Ihnen die Heimaufsicht bei Fragen rund um die Versorgung in voll- und teilstationären Einrichtungen und der Einhaltung heimrechtlicher Vorschriften gerne zur Verfügung.

Landkreis Stade – Soziales und Teilhabe

Heimaufsicht

Am Sande 2, 21682 Stade

Tel. 04141 12 5080 oder -5082

Heimaufsicht@landkreis-stade.de

8.7 Pflegewohngemeinschaften – als Alternative

Auch ambulant betreute Wohngemeinschaften sind auf Menschen ausgerichtet, die aufgrund ihres Hilfe- und Pflegebedarfs nicht mehr zu Hause versorgt werden können oder wollen. Denkbar ist auch eine konzeptionelle Ausrichtung speziell für demenziell erkrankte Menschen. In der Regel leben dort sechs bis zwölf ältere Personen in einem Haus oder einer Wohnung zusammen. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner hat einen eigenen Wohn- und Schlafbereich sowie in der Regel ein eigenes Bad. Zusätzlich werden Küche und ggf. weitere Räume gemeinschaftlich genutzt. Kerngedanke der ambulant betreuten Wohngemeinschaften ist die gemeinsame Organisation und Finanzierung des Alltags. Ziel ist es, einen möglichst „normalen“ Tagesablauf im Sinne der Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner zu gewährleisten.

Häuser, in denen mehrere Pflegewohngemeinschaften unter einem Dach sind, sind nur schwer von Heimen, die ihre Bewohner und Bewohnerinnen in Wohngemeinschaften versorgen, zu unterscheiden. Fragen Sie vor Einzug auf jeden Fall nach, ob es sich um eine vollstationäre Einrichtung im Sinne der Pflegekasse handelt. Denn: Im Unterschied zu den Pflegeheimen gelten die Pflegewohngemeinschaften bei den Pflegekassen als private Häuslichkeit und werden anders bezuschusst. Dies gilt auch für die Antragsmöglichkeit im Amt für Soziales und Teilhabe. Erkundigen Sie sich vor Einzug, ob für die gewählte Einrichtung Kosten übernommen werden können.

Eine Übersicht über bestehende Pflegewohngemeinschaften und allgemeine Beratung erhalten Sie im

Senioren- und Pflegestützpunkt

Landkreis Stade

Am Sande 2, 21682 Stade

Tel. 04141 12 5522

seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de

pflegestuetzpunkt@landkreis-stade.de

www.landkreis-stade.de

8.8 Hilfen für pflegende Angehörige

Ein Familienmitglied zu pflegen und zu betreuen, stellt an die Pflegenden große Anforderungen, sowohl fachlich, emotional und körperlich als auch finanziell. Dies führt nicht selten zu einer psychischen Überlastung der Angehörigen. Hilfestellung bei dieser anspruchsvollen und mitunter sehr aufreibenden Aufgabe können pflegende Angehörige beispielsweise durch die im Folgenden aufgeführten Angebote erfahren.

Ein guter Ratgeber für pflegende Angehörige ist die Broschüre „Entlastung für die Seele“. Sie ist kostenlos über die BAGSO (Bundesar-

beitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.) unter Tel. 0228 249993-0 oder www.bagso.de zu beziehen.

Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Gesprächskreise für pflegende Angehörige bieten vielfältige Informationen, Anregungen und Austauschmöglichkeiten als Hilfe zur Selbsthilfe. Einige Gruppen treffen sich digital, andere klassisch in Präsenz oder als Pflege-Cafe. Wenn Sie eine Gruppe suchen oder gründen möchten, wenden Sie sich an die Selbsthilfekontaktstelle Stade des Paritätischen oder den Senioren- und Pflegestützpunkt. Näheres zur Selbsthilfekontaktstelle finden Sie im Kapitel 3.6.

Pflegeberatung

Versicherte, die Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, können sich durch ihre Pflegekasse umfassend beraten lassen. Es empfiehlt sich das Angebot zu Hause von Fachleuten zur individuellen Pflegesituation beraten zu werden, anzunehmen. Sofern Sie Pflegegeld beziehen, müssen Sie zusätzlich regelmäßige Beratungen in der eigenen Häuslichkeit in Anspruch nehmen. Auch hier empfiehlt es sich die Chance einer Beratung zu nutzen, die eigenen theoretischen und vor allem praktischen Fragen zur Pflegesituation zu sammeln und vor Ort zu stellen.

Fragen Sie bei Ihrer Pflegekasse oder einem ambulanten Pflegedienst nach einer für Sie kostenlosen Pflegeberatung. Die ambulanten Pflegedienste rechnen diese Leistung mit den Pflegekassen ab, so dass für Sie keine Verpflichtung entsteht, bei dem beratenden Pflegedienst auch Kunde zu sein oder zu werden.

Pflegekurse

Zur Unterstützung der Pflegepersonen, zur Erleichterung und Verbesserung der Pflegesituation zu Hause und zur Qualitätssicherung der

häuslichen Pflege werden von den Pflegekassen kostenlose Pflegekurse angeboten. Wenn Sie als Pflegeperson innerhalb der Familie tätig werden, sollten Sie an einem Kurs teilnehmen. Wenn Sie denken, keine Zeit zur Teilnahme an einem solchen Kurs zu haben, weil die Pflege Sie rund um die Uhr fordert, empfiehlt es sich mit ihrer Pflegekasse oder den Seniorenberatungsstellen über Lösungsmöglichkeiten zu sprechen. Sie erlernen in diesen Kursen Handgriffe, die die Pflege erleichtern, können aber auch über die psychische Belastung durch die Pflege sprechen und bekommen Hinweise zur Erhaltung Ihrer eigenen Gesundheit.

Im Landkreis Stade finden Sie diese Kurse nicht nur (digital) bei den Pflegekassen, sondern viele Kurse auch im Programm der Volkshochschulen. Hier bietet der Senioren- und Pflegestützpunkt in Kooperation mit beiden Volkshochschulen des Landkreises unter der Überschrift „Pflegeleicht – Aktives Leben und Vorsorge“ ein buntes Kursprogramm rund um die Themen Alter und Pflegebedürftigkeit. Alle Kurse finden einmalig für gut zwei Stunden statt und sind für Sie kostenlos. Das aktuelle Programm finden Sie unter dem Stichwort „Pflegeleicht“ auf der Internetseite des Landkreises Stade. Anmelden können Sie sich direkt bei den Volkshochschulen.

Bürgertelefone Pflege

Pflegende Angehörige leisten wertvolle und gesellschaftlich notwendige Arbeit. Der Einsatz kostet viel Kraft und manchmal weiß man einfach nicht, wie es weitergehen soll. Unter folgenden Telefonnummern erhalten Sie Rat und Unterstützung für die häusliche Pflege:

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung des Bundesministeriums für Gesundheit

Tel. 030 340606602

**Pflegetelefon des
Bundesfamilienministeriums**
Tel. 030 20179131
info@wege-zur-pflege.de

Rente für Pflegepersonen

Die Pflege von Familienangehörigen bedeutet für die Pflegenden oft ein Zurückstecken im Beruf, manchmal sogar die komplette Berufsaufgabe. Trotzdem übernehmen Ehepartner, Geschwister oder Kinder, die Pflege Ihrer Angehörigen. Deshalb zahlt die Pflegeversicherung als pflegende Angehörige unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge zur Rentenversicherung. Zahlreiche nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen sind auf diese Weise unter bestimmten Voraussetzungen durch die gesetzliche Rentenversicherung geschützt ohne extra in die Rentenversicherung einzuzahlen. Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung oder in deren Broschüre „Rente für Pflegepersonen – Ihr Einsatz lohnt sich“.

8.8 Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

Die überwiegende Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland wird von ihren Angehörigen versorgt, von denen viele noch berufstätig sind. Sie stehen vor der schwierigen Aufgabe, Beruf und Pflege miteinander zu vereinbaren. Etwas erleichtert werden kann diese Situation durch folgende gesetzliche Regelungen:

Kurzzeitige Arbeitsverhinderung

Bei unerwartetem Eintritt einer besonderen Pflegesituation haben Sie das Recht, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben, um für einen nahen Angehörigen eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder die pflegerische Versorgung in dieser Zeit selbst zu übernehmen. Auf Verlangen des Arbeitgebers haben die Beschäftigten dem Arbeitgeber eine

ärztliche Bescheinigung über die voraussichtliche Pflegebedürftigkeit des Angehörigen und die Erforderlichkeit der Arbeitsbefreiung vorzulegen. Diese kurzzeitige Freistellung können alle Beschäftigten in Anspruch nehmen, unabhängig von der Anzahl der beim Arbeitgeber Beschäftigten. Als Ausgleich für entgangenes Arbeitsentgelt können Beschäftigte für diese Zeit ein Pflegeunterstützungsgeld bei der Pflegekasse oder beim privaten Pflegeversicherungsunternehmen des Pflegebedürftigen beantragen.

Pflegezeit

Beschäftigte haben Anspruch auf unbezahlte Freistellung von der Arbeit für längstens sechs Monate, wenn sie einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen. Hierbei können sie zwischen vollständiger und teilweiser Freistellung von der Arbeit wählen. Der Anspruch besteht nicht gegenüber Arbeitgebern mit in der Regel 15 oder weniger Beschäftigten. Um einen nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase zu begleiten, kann eine bis zu dreimonatige, vollständige oder teilweise Freistellung genommen werden. Dies gilt auch, wenn der Pflegebedürftige in einer Einrichtung lebt.

Familienpflegezeit

Nach dem Familienpflegezeitgesetz besteht die Möglichkeit, die Wochenarbeitszeit für einen Zeitraum von maximal 24 Monaten auf bis zu 15 Stunden zu reduzieren. In dieser sogenannten Familienpflegezeit besteht Kündigungsschutz. Es kann ein Darlehen beantragt werden, das die Hälfte des durch die Arbeitszeitreduzierung wegfallenden Nettogehalts abdeckt und innerhalb von 48 Monaten nach Beginn der Freistellung zurückgezahlt werden muss. Ausführliche Informationen über die Möglichkeit eines zinslosen Darlehens, Musterformulare und einen Familienpflegezeit-Rechner finden Sie auf der Seite des Bundesamtes für Familie unter www.wege-zur-pflege.de.

Wichtige Adressen im Landkreis Stade

Landkreis Stade

Am Sande 2, 21682 Stade
Tel. 04141 12 0
info@landkreis-stade.de

Senioren- und Pflegestützpunkt

Am Sande 2, 21682 Stade
Tel. 04141 12 5522
seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de
pflgestuetzpunkt@landkreis-stade.de

Kommunen

Hansestadt Buxtehude

Bahnhofstr. 7, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 501 0
stadtverwaltung@stadt.buxtehude.de

Hansestadt Stade

Hökerstr. 2, 21682 Stade
Tel. 04141 401 0
info@stadt-stade.de

Gemeinde Drochtersen

Sietwender Str. 27, 21706 Drochtersen
Tel. 04143 919 0
gemeinde@drochtersen.de

Gemeinde Jork

Am Gräfengericht 2, 21635 Jork
Tel. 04162 9147 0
gemeinde@jork.de

Samtgemeinde Apensen

Buxtehuder Str. 27, 21641 Apensen
Tel. 04167 9127 0
samtgemeinde@apensen.de

Samtgemeinde Fredenbeck

Schwingestr. 1, 21717 Fredenbeck
Tel. 04149 91 0
info@fredenbeck.de

Samtgemeinde Harsefeld

Herrenstr. 25, 21698 Harsefeld
Tel. 04164 887 0
samtgemeinde@harsefeld.de

Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten

Mittelweg 2, 21709 Himmelpforten
Tel. 04144 2099 0
info@oldendorf-himmelpforten.de



Wir sind für Sie da

Wir beraten und vertreten Sie in den Bereichen

- Rente
- Pflege
- Gesundheit
- Hartz IV
- Behinderung
- Patientenverfügung/
Vorsorgevollmacht

www.sovd-stade.de

Beratungszentrum Stade

Große Schmiedestr. 2-4 | 21682 Stade
Tel. 04141 510911 | info@sovdstade.de
Mo. – Do.: 8 – 16 Uhr, Fr.: 8 – 12 Uhr

Termine nur nach vorheriger Vereinbarung.



Sozialverband Deutschland
Kreisverband Stade

SOVD

Code scannen

online blättern



Das FlipBook zur Broschüre:
» interaktiv » mobil » aktuell



anCos
Verlag und Werbeagentur

Folgen Sie uns auf  



Samtgemeinde Horneburg

Lange Str. 47/49, 21640 Horneburg
Tel. 04163 8079 0
info@horneburg.de

Samtgemeinde Lühe

Alter Marktplatz 1a, 21720 Steinkirchen
Tel. 04142 899 0
info@luehe-online.de

Samtgemeinde Nordkehdingen

Hauptstr. 31, 21729 Freiburg/Elbe
Tel. 04779 9231 0
samtgemeinde@nordkehdingen.de

Wohlfahrtsverbände

Caritasverband für die Landkreise Stade und Rotenburg e.V.

Schiffertorsstr. 19a, 21682 Stade
Tel. 04141 47697
caritas-stade@t-online.de
www.cvstade.caritas.de

Diakonieverband der ev.-luth. Kirchenkreise Buxtehude-Stade

Neubourgstr. 6, 21682 Stade
Tel. 04141 4117 0
info@diakonieverband-buxtehude-stade.de
www.diakonieverband-buxtehude-stade.de

Der Paritätische Stade

Thuner Str. 4, 21680 Stade
Tel. 04141 6000900
www.paritaetischer.de

Sozialverband Deutschland e.V.

Beratungszentrum Stade
Karl-Kühlke-Str. 14, 21680 Stade
Tel. 04141 510911
info@sovd-stade.de, www.sovd-stade.de

Sozialverband VdK

Niedersachsen-Bremen e.V.
Bremervörder Str. 37a, 21682 Stade
Tel. 04141 2978
ra-stade@vdk.de
www.vdk.de/niedersachsen-bremen

DRK-Kreisverband Stade e.V.

Am Hofacker 14, 21682 Stade
Tel. 04141 80330
info@kv-stade.drk.de
www.mehr-als-blaulicht.de

Malteser in Buxtehude

Bebelstr. 38, 21614 Buxtehude
Tel. 04161 71850
malteser.buxtehude@malteser.org
www.malteser-buxtehude.de





Notfallblatt

Auf der folgenden Doppelseite finden Sie ein medizinisches Notfallblatt. In diesen Bogen können Sie die wichtigsten Informationen zu Ihrer Gesundheit sowie Kontaktdaten der Personen eintragen, die in einem Notfall verständigt werden sollen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Rettungsdienste im Landkreis Stade erkennen diesen Bogen, wenn er gut sichtbar neben Ihrer Wohnungsausgangstür hängt und können ihn im Notfall von dort mitnehmen. Zusätzlich können Sie eine Kopie dieses Bogens in Handtasche oder Geldbörse mit sich führen. Der Notarzt bzw. das Krankenhaus hat dann auf einen Blick alle wichtigen Daten und kann im Notfall Ihre Angehörigen verständigen.

Schneiden Sie diesen Bogen aus dem Heft heraus, füllen Sie ihn komplett aus und hängen ihn gut sichtbar von innen neben die Wohnungstür in Ihrer Wohnung. Alternativ sind im Landkreis sogenannte Notfalldosen im Umlauf, die im Kühlschrank verwahrt werden. In diesem Fall sollte ein Aufkleber an der Eingangstür auf die Dose hinweisen.

Denken Sie in jedem Fall daran, das Notfallblatt zu aktualisieren, wenn sich wichtige Daten ändern!

Wichtige Nummern

Polizei **110**

Feuerwehr/Rettungsleitstelle **112**

Behördenrufnummer **115**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**

Apotheken-Notdienst

vom Festnetz

bundesweit/kostenlos) **0800 0022833**

vom Handy (69 ct./Min.) **22833**

Krankentransporte **04141 19222**

Elbe Kliniken: Stade **04141 970**

Buxtehude **04161 7030**

Klinik Dr. Hancken GmbH **04141 6040**

Telefon-Seelsorge **0800 1110-111**
oder **-222**





Bitte beachten:

- Ich bin Organspender/in
- Ich nehme blutverdünnende Medikamente ein
- Ich habe einen Herzschrittmacher
- Ich habe eine Knieprothese
- Ich habe eine Hüftprothese
-

Ich habe folgende Vorerkrankungen:

.....
.....
.....

Liebe/r Ersthelfer/in,

ich habe ein Haustier.
Bitte kümmern Sie sich darum, dass mein

..... versorgt wird. **Danke!**

(Art des Tieres)

hier falten



Medizinisches Notfallblatt von:

Name:
Vorname:
Geb.:
Straße:
Ort:

Im Notfall bitte benachrichtigen:

Name:
Vorname:
Anschrift:
Telefon:
und/oder
Name:
Vorname:
Anschrift:
Telefon:

Meine Hausarztpraxis:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Meine Krankenkasse:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Versicherten-Nr.

**Meine Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht ist
hinterlegt bei:**

Name:

Anschrift:

Telefon:

Mobiletelefon:

hier falten



Ich habe Bluthochdruck,
dafür nehme ich folgende Medikamente ein:

.....
.....

Ich habe Diabetes,
dafür nehme ich folgende Medikamente ein:

.....
.....

Ich habe Allergien und Unverträglichkeiten:

.....
.....

Ansonsten nehme ich noch folgende Medikamente ein:

.....
.....



Foto: © Maike Helbig Fotografie

Sorgenfreies Altern: Unterstützung, die zu Ihnen passt

Der DRK-Kreisverband Stade stellt ein breites Spektrum an Unterstützungsleistungen bereit, die Seniorinnen und Senioren dabei helfen, trotz körperlicher und geistiger Veränderungen ein unabhängiges Leben zu führen.

Hausnotruf:

Sicherheit mit einem Knopfdruck

Sie wünschen sich einen ständigen Begleiter im Alltag, der Ihre Selbstständigkeit unterstützt und gleichzeitig für umfassende Sicherheit sorgt? Dafür gibt es den Hausnotruf. Ein leicht zu tragendes Notrufgerät ist Ihr direkter Draht zu schneller Hilfe. Sollte einmal ein Problem auftreten, ist die Lösung nur einen Knopfdruck entfernt.

Unterstützungsdienst: Hilfe im Alltag

Eine vertrauensvolle Hand, die Ihnen hilft, Ihr Zuhause als Lebensmittelpunkt zu bewahren, finden Sie in unserem Unterstützungsdienst. Geschulte Helferinnen und Helfer sind für Sie da, um Ihnen Gesellschaft und Unterstützung im Alltag zu bieten. Sei es beim gemeinsamen Kartenspiel, Vorlesen, Einkaufen oder haushaltsnahen Leistungen.

Tagespflege: Gemeinsam durch den Tag

Genießen Sie tagsüber Betreuung und Gesellschaft in einer warmen, unterstützenden Umgebung, während Sie abends und nachts im Komfort Ihres eigenen Zuhauses bleiben können. Hier steht nicht nur die Betreuung im Vordergrund, sondern vor allem das Gefühl von Gemeinschaft und Geborgenheit. Unser Fahrdienst holt Sie morgens ab und bringt Sie nachmittags wieder nach Hause. Für Angehörige bedeutet das oft spürbare Entlastung.

Unsere Alten- und Pflegeheime

Im Landkreis Stade gibt es fünf Häuser, in denen Menschen ein neues Zuhause finden können. Vielleicht für eine kurze Zeit. Vielleicht für länger.




Manchmal reicht ein Gespräch, um klarer zu sehen, welche Unterstützung gerade passt.

Melden Sie sich gerne bei uns für weitere Informationen zu unseren vielfältigen Angeboten.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**


DRK-Kreisverband
Stade
www.mehr-als-blaulicht.de

 Am Hofacker 14, 21682 Stade
 04141 8033-0
 servicecenter@kv-stade.drk.de



Fotowettbewerb: Ja – zum Alter



Unter diesem Motto stand ein Fotowettbewerb, der die Erstellung dieser Broschüre begleitet hat. Sie erkennen die Fotos aus dem Wettbewerb in der Broschüre an dem  vor dem Namen. **Ein herzlicher Dank allen, die sich an dem Wettbewerb mit wunderbaren Bildern vom Alter beteiligt haben.** Stellvertretend für alle werden hier die Siegerfotos vorgestellt, begleitet von Gedanken der Jury zum Motto des Fotowettbewerbs: **Ja – zum Alter!** Von den prämierten Fotos können im Senioren- und Pflegestützpunkt kostenlose Postkarten bestellt werden.



1. Preis: Boxen mit Parkinson

© Katerina von Roßbitzky

2. Preis: Vertrautes Ehepaar

© Jasmin Fuhrmann Fotografie

3. Preis: im Kuchenkino

© Günter Kachmann

Sonderpreis: Ja – zum Alter!

© Ernst Ryll



Branchenverzeichnis

Branche	Seite	Branche	Seite
Alten- und Pflegeheime	4, 68, 70, 72, 81	Hörakustiker	2, 34
Ambulante Pflege	26, 28, 44, 52, 54, 66	Hospiz	56
Banken & Sparkassen	2, 84	Immobilien	4, 62
Beratungsangebote	48, 66, 76	Intensivpflege	4, 32, 68
Bestattungen	38, 40	Krankenhäuser	28
Betreutes Wohnen	4, 44, 54, 64, 68, 72	Krankentransport	12
Einrichtungen für Menschen mit Demenz	64, 68, 70	Renovierungsarbeiten	46
Essen auf Rädern	52	Seniorenresidenz	44
Fliesenarbeiten	42, 46	Sozialstation	44
Hausnotruf	26, 52, 56, 81	Stationäre Pflege	4, 68, 70, 72, 81
Hilfe im Haushalt/ Alltag	52, 54, 81	Tagespflege	54, 68, 81
		Taxi-Unternehmen	12
		Treppenlifte	52
		Wohnprojektberatung	48
		Wohnungsvermittlung	4, 62

Stichwörter

Amtsgerichte	24	Pflegeberatung	74
Behindertentoiletten	16	Pflegeheime	71
Beratungsstellen	21–24	Pflegehilfsmittel	65
Betreutes Wohnen	50	Pflegekurse	74
Bildung	7, 9	Reha	30
Bus und Bahn	13	Rente	58
Demenz	30–33	Schwerbehindertenausweis	61
Ehrenamt	17	Selbsthilfegruppen	35
Entlastungsbetrag	67	Senioren- und	
Erbrecht	39	Pflegestützpunkt	19, 48, 63
Fahrdienste	14	Seniorenbeirat	20
Gedächtnisstörungen	31	Sozialhilfe	59
Grundsicherung	59	Sozialpsychiatrischer Dienst	34
Haushaltshilfen	53, 54	Sucht	34
Hausnotruf	55	Tagespflege	69
Hospiz	57	Telefonseelsorge	22
Krankenhaus	29	Testament	39
Kriminalitätsprävention	24	Verbraucherberatung	22
Kurzzeitpflege	69	Vergünstigungen	18, 61
Mahlzeitendienste	54	Verhinderungspflege	69
Minijobs	51	Vorsorgevollmacht	36
Mobiler Notruf	15	Wohlfahrtsverbände	20
Notfallblatt	78	Wohngeld	58
Patientenverfügung	39	Wohnungsanpassung	43
Pflege	60		

IMPRESSUM

Herausgeber

anCos



Verlag und Werbeagentur

anCos Verlag GmbH
Lange Str. 14 | 49565 Bramsche
Tel. 05461/88266-0
info@ancos-verlag.de
www.ancos-verlag.de

HRB 18902 | Amtsgericht Osnabrück
UST-IdNr.: DE204942896
Geschäftsführung: Christina Vettor

© 2026 anCos Verlag GmbH, 3. Auflage

Redaktion: Landkreis Stade

Anzeigenteil: anCos Verlag GmbH



Fotos/Grafiken: Landkreis Stade; Titel Hauptbild: Jasmin Fuhrmann Fotografie; Titel links oben Günter Kachmann; links unten Katerina von Roßbitzky; Ernst Ryll; Bernd Schulz; Martina Sellmer; Andreas Thiemann; Stefanie Taut; Maxima Michailidis; Christelle Mollet-Plagge; anCos Verlag GmbH; ccvision.de

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. Nachdruck oder Reproduktionen, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Konzeption und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Kommunales Marketing
seit 1997

Jetzt folgen auf:  



© Bernd Schulz

Jetzt
Termin
vereinbaren!

Schon alles in Ihrem Sinne geregelt?

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

- Vollmacht / Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung
- Zeit der Pflege / Elternunterhalt
- Testament



vobaeg.de/generationenberatung

Volksbank
Stade-Cuxhaven eG

