

wecare24

Roland Rother & André Weber
Schenkendorfstraße 22
22085 Hamburg
Tel. 040 - 68 99 64 - 83
E-Mail: info@we-care-24.de



Sehr geehrte Damen und Herren,
anbei erhalten Sie unseren Pflegebrief mit folgenden Themen:

1. **Plötzlich pflegebedürftig - was nun?**
2. **Seniorengerechtes Wohnen**
3. **Haushaltsunfälle und Stürze**
4. **Buchtip: "100 Fragen an meine Mutter"**



1. Plötzlich pflegebedürftig – was nun?

Ob durch Krankheit oder einen plötzlichen Unfall: Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens in die Situation kommen, sich um die Pflege eines Angehörigen kümmern zu müssen. Doch was ist dann zu tun? Drei Antworten auf die drängendsten Fragen:

An wen wende ich mich im Pflegefall?

Erster Ansprechpartner ist Ihre Krankenkasse. Dort ist die Pflegekasse angesiedelt, bei der Sie einen Antrag stellen müssen, um Leistungen wie Pflegegeld oder auch finanzielle

Unterstützung für einen Wohnungsumbau aus der Pflegeversicherung zu erhalten. Wer privat versichert ist, stellt den Antrag bei seiner privaten Krankenversicherung. Im Anschluss beauftragt die Kranken- beziehungsweise Pflegekasse den Medizinischen Dienst, der Krankenversicherung, der den Pflegebedürftigen „begutachtet“ und über den Antrag entscheidet. Denn die Leistungen der Pflegekasse hängen vom Pflegegrad ab.

Tipp: Pflegebedürftige haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine kostenlose Pflegeberatung, etwa bei Erstantrag.

Wer hilft bei der Pflege?

Die Pflege eines Angehörigen kann eine große Belastung sein. Nicht immer können Kinder und Enkel diese Aufgabe übernehmen. Verschiedene Dienste und Einrichtungen bieten deswegen ihre Hilfe an. Neben ehrenamtlichen Angeboten wie etwa den Seniorenbüros, die freiwillige Helfer ab 50 Jahren vermitteln (seniorenbueros.org), gibt es professionelle Pflegedienste, die die Pflege in der Wohnung des Angehörigen durchführen. Adressen von diesen sowie von stationären Pflegeeinrichtungen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Eine Alternative dazu ist die häusliche Betreuung, etwa durch eine erfahrene Pflege- und Betreuungskraft aus Osteuropa, wie sie zum Beispiel auch wecare24 (we-care-24.de) anbietet. Hier leben die Helfenden mit den Senioren unter einem Dach und unterstützen diese in allen Lebensbereichen – vom Haushalt über Körperpflege und Ernährung bis hin zur Mobilität.

Welche Vollmachten sind nötig?

Ist der Pflegebedürftige nicht mehr selbst in der Lage, den Antrag auf Pflegeleistung zu stellen, brauchen Angehörige -auch Ehepartner oder Kinder- eine Vorsorgevollmacht. Eine Vorsorgevollmacht ersetzt auch eine zuvor erstellte Betreuungsverfügung. Die bevollmächtigte Person kann damit Entscheidungen treffen oder Verträge unterschreiben. Kann der Betroffene keine Person mehr bevollmächtigen, muss beim Betreuungsgericht ein Antrag auf einen gesetzlichen Betreuer gestellt werden. (Vollmachten z.B. unter afilio.de)



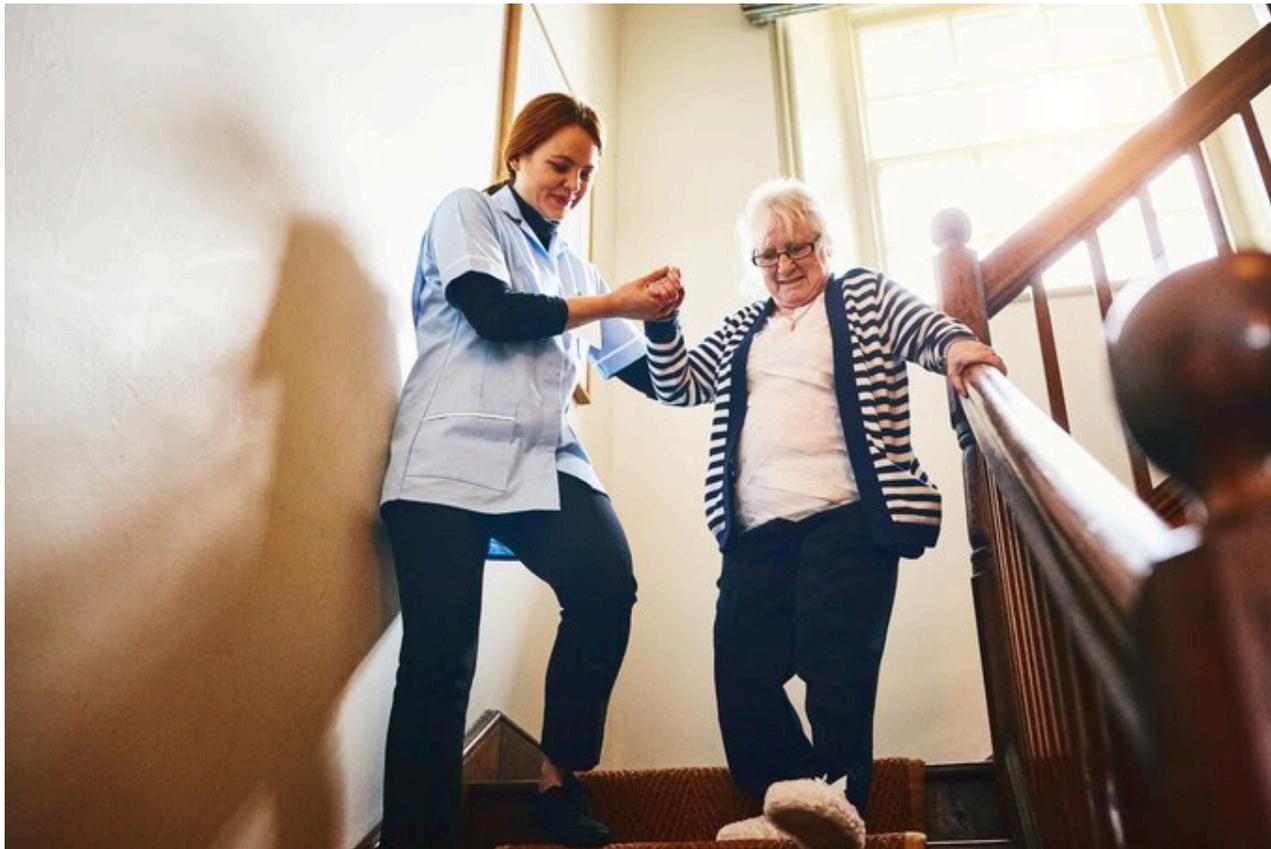
2. Seniorengerechtes Wohnen – Voraussetzungen und Anpassungen

Die überwiegende Zahl der Menschen in Deutschland möchte im Alter auch mit Pflegebedürftigkeit in ihren vertrauten Wohnraum bleiben. Dies sind aktuell rund 4,2 Millionen Personen von insgesamt rund 5 Millionen Pflegebedürftigen. Aufgrund der demografischen Entwicklung werden diese Zahlen bis 2055 auf 6,8 Mio. Pflegebedürftige bzw. 6,0 Mio. Menschen, die zu Hause betreut werden möchten, weiter ansteigen. (Vgl. [Statistisches Bundesamt, Pflegevoraussberechnung](#) und [Destatis/Pressemitteilungen](#))

Fraglich ist allerdings, ob die individuellen Voraussetzungen für eine verantwortungsvolle Betreuung vorliegen. Denn abgesehen von einer fürsorglichen Versorgungs- und Unterstützungssituation (Familie, Betreuungspersonen, ambulante Dienste) sind auch die Beschaffenheit des Wohnraums und des Wohnumfelds von großer Bedeutung. Nicht nur, um sicher und gesund im häuslichen Umfeld zu verbleiben, sondern auch, um am sozialen Leben teilzuhaben. Denn ein alters- und pflegerechtes Wohnen hat eine

gesundheitlich präventive Dimension. Ungünstige Wohnbedingungen können sich physisch, psychisch und sozial auf die Gesundheit älterer Menschen auswirken und somit ein erhöhtes Risiko für die Pflegebedürftigkeit sein.

Als zentraler physischer Faktor gilt das Sturzrisiko. Und die Angst vor weiteren Stürzen kann sich auch negativ auf die soziale Teilhabe auswirken. In einer Reihe von Studien konnte ermittelt werden, dass es ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Angst vor weiteren Stürzen und Depressionen besteht ([ZQP-Befragung „Wohnen mit Pflegebedürftigkeit“](#), S. 3-4).



Bedeutsam ist des Weiteren, dass die Wohnsituation älterer Menschen überwiegend nicht barrierearm oder -frei ist ([Stat. Bundesamt, Pflegevoraussberechnung](#)). Barrierefreie

Übergänge sind aber die wesentlichen Grundvoraussetzungen, die Sturzgefahr zu minimieren. Auch zu hohe Küchenschränke und Arbeitsflächen oder rollstuhluntaugliche Türeingänge können gefährlich, zumindest oft ärgerlich sein.

In diesen Fällen besteht also die Notwendigkeit für bauliche Veränderungen, um altersgerechte Wohnräume zu schaffen. Worauf Angehörige und Senioren beim Umbau achten sollten, haben wir im Folgenden zusammengefasst:

Das Badezimmer: rutschfest und barrierefrei

Häufige Ursache für Stürze sind u.a. rutschige Böden – umso mehr, wenn im Alter die Schritte unsicherer werden. Dann lohnt es sich, die herkömmlichen Fliesen im Bad durch rutschfeste Böden zu ersetzen. Statt Badematten aus Textilgewebe sind Kunststoffmatten mit Saugnäpfen angebracht. Ein weiteres Hindernis sind alte, zu hohe Duschwannen, die den Einstieg erschweren. Eine gute Alternative sind ebenerdige Wannen oder geflieste Duschen, die zusätzlich mit einem Stuhl und Haltegriffen ausgestattet sind. Sie sind auch für die Toilette ratsam. Denn schwindet die Kraft in den Beinen, hilft es, sich beim Aufstehen mit den Armen abzustützen.

Die Küche: sitzend arbeiten

Auch für die Küche gilt, Sitzgelegenheiten erleichtern den Alltag. Denn langes Stehen fällt im Alter oft schwer. Das trifft vor allem auch für Senioren zu, die auf einen Rollator oder eine Gehhilfe angewiesen sind. Es ist sinnvoll, Unterschränke nach oben zu verlegen, um darunter Beinfreiheit für einen Stuhl zu schaffen und Küchenarbeiten angenehm erledigen zu können. So sind Lebensmittel, Töpfe und Geschirr leichter zu erreichen.

Das Treppenhaus: Geländer oder Lift

Stürze im Treppenhaus sind bei Senioren keine Seltenheit. Beidseitige Handläufe können zusätzliche Sicherheit bieten. Reicht die Kraft zum Treppensteigen nicht aus, kann evtl. der Umzug in eine Erdgeschosswohnung oder der Einbau eines Treppenliftes sinnvoll sein. Oft ist ein Umzug nicht möglich oder nicht gewünscht, da viele Emotionen mit der vertrauten Umgebung verbunden sind. Ein Treppenlift kann das Mobilitätsproblem lösen, ob als Sitz-, Steh- oder Plattformvariante für Rollstuhlfahrer.

Wohnumfeldverbesserungen

Zur Verbesserung der Lebensbedingungen in der eigenen Wohnung kann die Krankenkasse bestimmte Umbaumaßnahmen fördern. Dazu kann sie einen Betrag von max. 4.180,- Euro pro erforderliche Maßnahme bewilligen. So sind z.B.

Türverbreiterungen, Badumbau oder der Einbau eines Treppenliftes als unterschiedliche Maßnahmen zu sehen. Eine enge Abstimmung mit der Krankenkasse vor Beauftragung von Umbauten ist ratsam, da i.d.R. Kostenvoranschläge eingereicht werden müssen ([Verbraucherzentrale, Pflegeleistungen 2025](#) und [we-care-24 Pflegebrief 12/2024](#)).

Die Finanzierung: Fördergelder beantragen

Altersgerechter Wohnungsumbau ist oft kostspielig. Jedoch können Angehörige und Senioren auf Unterstützung von Bund, Ländern und Versicherungen setzen, z.B. durch Kranken- oder Pflegekassen sowie der Kreditanstalt für Wiederaufbau / KfW (bis zu 50.000,00 Euro, Quelle: [KfW Förderung Barrierereduzierung](#)).

Weitere Tipps zum Thema barrierefreies Wohnen, Bezuschussungen und Förderungen erhalten Sie auch über unseren Partner im [Gesundheitsverbund Nord](#) "besser zuhause" unter www.besserzuhause.com.

Die Betreuung: Hilfe annehmen

Umbaumaßnahmen erhöhen den Wohnkomfort und die Sicherheit in den eigenen vier Wänden. Aber dies allein ist keine Gewähr dafür, dass die Selbstständigkeit der Senioren erhalten bleibt. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, wann es nicht mehr ohne fremde Hilfe geht. Besonders Angehörige sind hier gefordert. Denn älteren Menschen fällt es nicht leicht, sich die Hilfsbedürftigkeit einzugestehen. In diesem Fall kann einen häusliche Betreuungskraft die Lösung sein, die mit den Senioren unter einem Dach lebt und ihnen im Alltag hilft.



3. Haushaltsunfälle und Stürze

Jedes Jahr verunglücken mehr Menschen bei Haushaltsunfällen als im Straßenverkehr. Besonders betroffen ist die ältere Generation. Der Grund: Viele Senioren muten sich trotz nachlassender Muskel- und Sehkraft zu viel Hausarbeit zu. Folglich steigt das Risiko, zu stolpern oder zu stürzen – etwa über eine Teppichkante oder ein Kabel. Als häufige Gründe für Sturzverletzungen gelten des Weiteren glatte und/oder nasse Bodenoberflächen (Fußböden, Fliesen, Treppen etc.), rutschende Bettvorleger, Türschwellen oder schlechte Beleuchtung. Diese Sturzfallen gilt es, frühzeitig zu beseitigen, Wege gut auszuleuchten sowie ausreichende Haltemöglichkeiten (Handläufe, Haltegriffe etc.) anzubieten. Bei jedem vierten Sturz spielt falsches Schuhwerk eine Rolle. „Ideal sind Hausschuhe, die sich mit Klettverschlüssen anpassen lassen, etwa wenn die Füße geschwollen sind“, rät Sturzexpertin Dr. Ellen Freiberger von der Uni Erlangen-Nürnberg (Vgl.: [Fachartikel "Sturz"](#)).

Der Sturz im Alter wird in der Geriatrie als gesondertes medizinisches Problem betont,

weil ungefähr ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr stürzt (Alterssyndrom). Etwa 20 % der Folgen dieser Stürze bedürfen medizinischer Betreuung. Insbesondere bei Osteoporosepatienten erhöht sich dadurch das Risiko für Knochenbrüche (Vgl. [Osteoporose Selbsthilfegruppe](#)).

Der Sturz selbst ist zunächst ein Symptom für ein mögliches Defizit aus unterschiedlichen Ursachen. Diese müssen nicht offensichtlich oder bekannt sein. Die **unterschiedlichen Ursachen für Stürze** im Alter können im körperlichen, geistigen Bereich, in der Umgebung oder einer Mischung liegen. Stürze erfolgen z. B. aufgrund von:

- Herzrhythmusstörungen
- Blutdruckschwankungen
- Falschmedikation
- Fehldosierung oder Nebenwirkungen von Medikamenten
- sensomotorischen Defiziten
- Angst vor Stürzen
- verminderte Stresstoleranz und Depressionen
- Spontanfrakturen
- Stürze aus dem Bett oder im Wohnbereich
- Seh - und Hörbeeinträchtigung
- Störungen des Gleichgewichtsorganes und des Sehvermögens eventuell in Kombination mit Muskelschwäche der Beine und der Wirbelsäule.

Prophylaxe und pflegerische Prävention

Teilweise können altersbedingte Schwächen durch Behandlungen wie **Muskel- und Bewegungstraining sowie Gleichgewichtsübungen** rückgängig gemacht werden. Sehr hilfreich ist auch das Training im Umgang und Gehen mit dem Rollator zum Muskelerhalt bzw. -aufbau. Schmerzen in den Gelenken oder dem Rücken machen den kurzen Weg vom Sitzen zum Stehen für viele Menschen zur Tortur. Dies und die Sorge vor einem Sturz führen zum häufigeren Sitzenbleiben. Damit wird das nächste Aufstehen aber noch beschwerlicher und es besteht die Gefahr, immer unbeweglicher zu werden. Denn der menschliche Bewegungsapparat (Nerven, Muskeln, Knochen und Gelenke) braucht ein bestimmtes Maß an Bewegung, um sich zu regenerieren. Zur Erleichterung des Aufstehens und um den Prozess sicherer zu machen, gibt es **Aufstehhilfen** wie zum Beispiel den Katapultsitz oder den LYFTY. **Hüftprotektoren** sind recht effektive Mittel, um Oberschenkelhalsfrakturen, die durch Sturz auf die Hüfte verursacht werden, vorzubeugen. Dadurch wird aber die Ursache des Stürzens nicht behandelt.

Wichtig für Alleinstehende: Risiken frühzeitig erkennen und handeln

Wer allein lebt, für den kann die Gefahr hinzukommen, nach einem Sturz zu spät gefunden zu werden. Schließlich haben Angehörige oft aus Zeitmangel oder auf Grund von unterschiedlichen Wohnorten nicht die Möglichkeit, täglich nach ihren betreuungsbedürftigen Verwandten zu sehen. Staubsaugen, ein Bild aufhängen oder eine Glühbirne auswechseln: Gerade wenn es um die kleinen Arbeiten im Haushalt geht, wird die Unfallgefahr häufig unterschätzt. Erfahren die Angehörigen von diesen Risiken, kann es unter Umständen schon zu spät sein. Für mehr Sicherheit kann hier eine häusliche Betreuungskraft sorgen, z.B. von [wecare24](#). Eine Betreuungskraft, die mit im Haushalt lebt, kann Gefahren frühzeitig erkennen, ihre Hilfe anbieten und den Senioren die Arbeit im Zweifel abnehmen.



4. Buchtipp: „100 Fragen an meine Mutter“

Wie gut kennen wir unsere Mutter wirklich? Wissen wir um ihre Träume, ihre Wünsche, ihre Sehnsüchte? Was hat sie uns wohl nie erzählt? Was fühlt sie? Wer war sie, als sie jung war? Wie lebte und liebte sie? Dieses Buch hält Erinnerungen lebendig, macht Biographisches erlebbar. Der Autor Stephan Schäfer versammelt 100 große Fragen, unterteilt in drei Lebenskapitel, die zu einem neuen Verständnis füreinander einladen. Fragen an die Mutter für ein gemeinsames, generationenübergreifendes Nachdenken und Nachspüren. Ein Buch zum Ausfüllen. Ein Inhalt zum Innehalten. Und eine Anregung, ins Erzählen zu kommen. Ein Buch, das bleibt.

Mit den gleichen Fragen ebenfalls verfügbar: 100 Fragen an meinen Vater.



100 Fragen an meine Mutter

Vater



100 Fragen an meinen

Aktuelle pflegerelevante Fragestellungen, nützliche Tipps für die häusliche Betreuung und Buchempfehlungen finden Sie in weiteren wecare24 Pflegebriefen auf unserer Website unter: www.we-care-24.de/pflegebriefe/

Dort geht es u.a. um folgende Themen:

- Pflegereform 2025: Was sich für Bedürftige ändert
 - Wenn Angehörige zu Betreuungskräften werden
 - Pflegeberatung und Angehörigenschulung (§45 SGB XI)
 - Entlastungsleistungen und kostenlose Hilfe für Angehörige
 - Vollmachten
 - Kurzzeit- und Verhinderungspflege
 - Steuerliche Absetzbarkeit der Pflegekosten
 - Wenn Kassen Leistungen ablehnen
 - Pflegegradrechner
 - Wer wir sind, was wir tun
 - Betreuungskraft mit Führerschein
 - Parken auf Behindertenparkplatz
 - Buchtipps
-

wecare24 bietet Senioren, erkrankten und verunfallten Personen und deren Angehörigen Unterstützung in den eigenen vier Wänden an. In einem persönlichen Beratungsgespräch wird gemeinsam der individuelle Betreuungs- und Pflegebedarf ermittelt und dabei natürlich die finanziellen Möglichkeiten jedes Einzelnen berücksichtigt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.we-care-24.de
oder telefonisch unter **040 - 68 99 64 83**.

Hier steht Ihnen Informationsmaterial zum Download bereit:

[Broschüre im pdf-Format](#)

[Website](#)

[Pflegebriefe](#)

Für Fragen oder eine telefonische Kontaktaufnahme, klicken Sie bitte auf folgenden Link und hinterlassen Sie eine Nachricht für einen Rückruf.

Wir werden uns schellstmöglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

[Kontaktlink](#)

Mit freundlichen Grüßen

Roland Rother & André Weber

wecare24

Wenn Sie dauerhaft den Pflegebrief abstellen möchten, senden Sie uns bitte eine Nachricht an:
pflegebrieft@we-care-24.de

wecare24 GmbH
[Schenkendorfstraße 22](#)
22085 Hamburg
Tel. [040 - 68 99 64 83](tel:040-68996483)
Fax. [040 - 22 74 89 43](tel:040-22748943)
Email info@we-care-24.de
Web www.we-care-24.de

Mitgliedschaften: VHBP & GVN

