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

- 1. Dem „Vergessen“ entgegenwirken**
- 2. Sinnvolle Gratis-Apps:
den Alltag erleichtern und bereichern**
- 3. Betreuungskräfte mit Führerschein /
Parken auf Behindertenparkplatz**
- 4. Pflegegradrechner und Pflegebriefarchiv**



1. Dem „Vergessen“ entgegenwirken

Der sprichwörtliche Knoten im Taschentuch: Er soll als Gedächtnisstütze dienen.

Vorausgesetzt, der Besitzer erinnert sich noch an den Grund für das Verknöten. Oft ist nämlich genau das Gegenteil der Fall. Dann erinnert der Knoten lediglich daran, etwas vergessen zu haben. Aber was? Ein ungutes Gefühl macht sich breit, das verunsichern kann. Ist das ein erstes Anzeichen der Demenz?

Besonders ältere Menschen stellen sich häufig diese Frage. Dabei besteht erst einmal kein Grund zur Sorge. Zwar nimmt mit dem Alter die Leistungsfähigkeit des Hirns ab und die Vergesslichkeit zu, eine Demenzerkrankung muss deswegen jedoch nicht vorliegen. Wer sich mit dem Leistungsschwund dennoch nicht abfinden will, kann dem Vergessen mit gezielten Methoden entgegenwirken und so auch einer möglichen Demenz vorbeugen. Besonders wirkungsvoll ist dafür das sogenannte Gehirnjogging.



Abwechslungsreicher Denksport aktiviert die grauen Zellen

Gehirnjogging ist Denksport. Es fördert die Auffassungsgabe und hilft dabei, Sachverhalte zu verknüpfen. Entwickelt Anfang der 1990er-Jahre, präzierte der deutsche Psychologe Siegfried Lehrl den Begriff 1992 unter dem Ausdruck „Mentales Aktivierungstraining“ (Mat). Eine wichtige Unterscheidung. Sie räumt auf mit dem Irrglauben, das Gehirn könne wie ein Muskel trainiert werden. Denn ganz so einfach ist es nicht. Dazu ist das menschliche Gehirn viel zu komplex. Richtig ist jedoch: Mit gezielten Übungen lassen sich unterschiedliche Regionen im Gehirn aktivieren. Wichtig dabei ist, regelmäßig für Abwechslung zu sorgen. Denn einseitiges Training verbessert lediglich einzelne Teilbereiche. Ein Beispiel: Wer nur Worträtsel löst, verbessert zwar seinen Sprachschatz, das Erinnerungsvermögen oder Zahlenverständnis hingegen nicht. Wirkungsvolles Gehirnjogging sollte deshalb breit aufgestellt sein.

Jede Fähigkeit erfordert spezielles Training

Beim Gehirnjogging handelt es sich um Übungen für zu Hause oder unterwegs. In der Regel nehmen sie nur ein paar Minuten Zeit in Anspruch, Interessierte sollten sie allerdings regelmäßig wiederholen. Neben speziellen Übungsbüchern gibt es auch verschiedene Internetseiten, die kostenlose Denkspiele anbieten.

Idealerweise konzentrieren sich die Übungen beim Gehirnjogging auf sechs Fähigkeiten:

1. Die **Räumliche Orientierung**. Sie hilft, den Überblick zu behalten und sich an Wege zu erinnern.
2. Die **Alltagsentscheidungen**. Denn ein wacher Geist ist schneller entscheidungsfähig
3. Das **Verständnis von Zusammenhängen**. Es ermöglicht, Gesprächen oder Nachrichten konzentrierter zu folgen
4. Der **Wortschatz**. Diese Übungen erweitern oder erhalten das Vokabular.

5. Die **Zahlenbeherrschung**. Sie erleichtert das tägliche Kopfrechnen – etwa im Supermarkt.
6. Das **Gedächtnis**. Regelmäßig trainiert, hilft es dabei, sich Dinge besser merken zu können.

Sinnvoll für alle Altersklassen

Wer glaubt, Gehirnjogging sei nur etwas für ältere Generationen, liegt falsch. Denn davon profitieren Jung und Alt gleichermaßen. Das belegt eine Studie von Wissenschaftlern des Karolinska-Instituts in Stockholm und der University of Eastern Finland aus dem Jahr 2015. Sie stellten fest, dass eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining, gesunder Ernährung sowie regelmäßigem Gehirntaining die kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmer um 25 Prozent steigern ließ. Krankenkassen empfehlen deshalb Gehirnjogging auch als Präventionsmaßnahme, beispielsweise um einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Bei ADHS-, Depressions- und Burn-out-Patienten werden die Übungen zudem therapiebegleitend eingesetzt. Heißt: Auch, wenn Gehirnjogging weder Erkrankungen verhindern noch heilen kann – schaden tut es sicher nicht, um die Gedächtnisleistung langfristig zu erhalten. Wer glaubt, Gehirnjogging sei nur etwas für ältere Generationen, liegt falsch. Denn davon profitieren Jung und Alt gleichermaßen. Das belegt eine Studie von Wissenschaftlern des Karolinska-Instituts in Stockholm und der University of Eastern Finland aus dem Jahr 2015. Sie stellten fest, dass eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining, gesunder Ernährung sowie regelmäßigem Gehirntaining die kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmer um 25 Prozent steigern ließ. Krankenkassen empfehlen deshalb Gehirnjogging auch als Präventionsmaßnahme, beispielsweise um einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Bei ADHS-, Depressions- und Burn-out-Patienten werden die Übungen zudem therapiebegleitend eingesetzt. Heißt: Auch, wenn Gehirnjogging weder Erkrankungen verhindern noch heilen kann – schaden tut es sicher nicht, um die Gedächtnisleistung langfristig zu erhalten.

Kostenlos Online üben:

www.apotheken-umschau.de/Gehirnjogging

www.brain-fit.com

www.bernhard-gaul.de/spiele/spiele.php

blog.neuronation.com/de/der-gehirnjogging-effekt/

2. Sinnvolle Gratis-Apps für Senioren: Den Alltag erleichtern und bereichern



„NeuroNation“ – individualisiertes Gehirnjogging

Mit der Spiele App „NeuroNation“ erwartet Sie viele Übungen und personalisierte Trainings, die das Gehirn effektiv trainieren. Die Übungen und Kurse bieten dabei unterschiedliche Kategorien und trainieren Intelligenz, Gedächtnis und Aufmerksamkeit. Das Besondere an NeuroNation ist, dass die Übungen individualisiert sind, d.h. das Schwierigkeitslevel wird stets an die individuelle Leistung angepasst. (blog.neuronation.com/de/der-gehirnjogging-effekt/)

„Senioren mit Smartphone“ – einfaches Smartphone Handbuch für Senioren

Hier können Sie alles über die wichtigsten Symbole, über die Steuerung, Funktionen und die wichtigsten Apps wie WhatsApp lernen. Die App deckt die wichtigsten Fragen von Senioren rund um das Thema Smartphone ab und dient zum Nachschlagen von Informationen. Darin enthalten sind außerdem ein QR-Scanner und Tipps der Woche. (www.gewohnt-mobil.de/besten-apps-fuer-senioren/)

E-Mails und SMS diktieren mit „Dragon Anywhere“

Die deutsche Spracherkennungssoftware der App „Dragon Anywhere“ hilft beim Verschicken von E-Mails und SMS. Einfach diktieren und innerhalb von Sekunden erscheint der Text auf dem Smartphone (mit Korrekturfunktion) und ist bereit zum Versenden.

Digitaler Zeitvertreib mit „Kreuzwörterrätsel pur“

Das Lösen von Kreuzwörterrätseln macht nicht nur Spaß, sondern hilft auch dabei das Gehirn fit zu halten. Die kostenfreie App „Kreuzwörterrätsel pur“ bietet drei Schwierigkeitsgrade. Hilfreich: Die Antwortfelder lassen sich per Zoom vergrößern.

Gesundheitsrisiken minimieren mit „Qive“

Basierend auf mehr als 300 Millionen anonymisierter medizinischer Befunde und Diagnosen während der letzten 10 Jahre in Deutschland kann „Qive“ einfach umzusetzende Tipps geben, wie mögliche zukünftige Gesundheitsrisiken schon heute minimiert werden können.

Medikamentenerinnerung mit „MyTherapy“

Die kostenlose App ist Medikamenten-Wecker und Gesundheitstagebuch in einem. Denn

sie erinnert nicht nur an die regelmäßige Einnahme von Tabletten, sondern in ihr können auch Aktivitäten sowie Symptome und Messwerte wie Bluthochdruck oder Blutzucker dokumentiert werden. Sie hilft dabei, den Therapieverlauf im Auge zu behalten. (www.mytherapyapp.com/de)

„Smart BP“ – einfach zu bedienende App für das Blutdruckmanagement

Mithilfe dieser App wird der Blutdruck überwacht und persönlichen Messungen gespeichert und analysiert. Dabei können Sie selbst die Blutdruckwerte verfolgen, aufzeichnen, aktualisieren und weitergeben und so z.B. die Kommunikation mit Ärzten erleichtern. (de.smartbp.app/)

3. Betreuungskräfte mit Führerschein / Parken auf Behindertenparkplatz

Zu den Tätigkeiten der von uns vorgeschlagenen und eingesetzten Betreuungskräfte zählen neben der Grundpflege (Hygiene) auch die häusliche Versorgung, also z.B. Reinigen, Waschen, Kochen und auch Einkaufen sowie die Begleitung zu Arztterminen oder zu Bekannten. Deshalb erhalten wir nicht selten Anfragen nach einer Betreuungskraft mit Führerschein. Dies kann vor allem dann sinnvoll sein, wenn zu betreuende Person in eher ländlichen Gegenden auf eine Versorgung angewiesen sind und Einkaufsmöglichkeiten oder Arztpraxen weit entfernt vom Wohnort liegen. Allerdings sind dabei einige Voraussetzungen zu beachten.

- Zum einen muss in diesem Fall ein Fahrzeug gestellt werden! Denn die Betreuungskraft wird i.d.R. nicht mit ihrem Privatwagen anreisen, sondern dann das Auto des Kunden (der zu betreuenden Person oder deren Familie) nutzen.
- Zum anderen muß der Versicherung mitgeteilt werden, dass eine weitere Person das Fahrzeug fahren darf. Denn die KFZ-Versicherung des Halters dieses Fahrzeuges wird bei Unfällen eintreten müssen (Ausnahmen: grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz).

Da insgesamt eher wenige osteuropäische Betreuungskräfte einen Führerschein besitzen oder sich sicher genug fühlen, in Deutschland oder einer Großstadt Auto zu fahren, sollte dieses Kriterium auch nur dann verpflichtend sein, wenn keine andere Versorgungsmöglichkeit besteht. Die Frage „Automatik“ oder „Gangschaltung“ spielt oft zusätzlich eine Rolle.

Ist eine Betreuungskraft allein oder mit der zu betreuenden Person im Auto unterwegs, sind natürlich die Verkehrs- und Parkregeln zu beachten. Liegt ein „Parkausweis für Behinderte“ vor, kann dies die Situation vor Ort erheblich erleichtern (Aus- und Einsteigen, Be- und Entladen).



Die Benutzung von Behindertenparkplätzen wird im Bundesteilhabegesetz (BTHG) geregelt:

www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/Rehabilitation-und-Teilhabe/bundesteilhabegesetz.html

Ein Behindertenparkplatz ist die „Gewährung von Parkerleichterungen für schwerbehinderte, in Ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen“. Sie sind nicht nur größer dimensioniert, sondern liegen meist so, dass die Wegstrecken für mobilitätseingeschränkte Personen so kurz wie möglich sind. Z.B. sind die Behindertenparkplätze bei Ärzten oder Einkaufszentren meist in unmittelbarer Nähe der Eingangstür. Rollstuhlfahrer benötigen breitere Parkplätze, um den Rollstuhl so positionieren zu können, dass ein leichtes Umsetzen aus dem Fahrzeug in den Rollstuhl möglich ist.

Es gibt auch sogenannte „Personenbezogene Behindertenparkplätze“. Sie können beantragt werden, wenn in unmittelbarer Wohnortnähe kein Parkplatz zur Verfügung steht. Aber auch für sie gelten gewisse Voraussetzungen.

Ältere oder pflegebedürftige Menschen dürfen die Behindertenparkplätze nur benutzen, wenn im Behindertenausweis das „Merkzeichen aG“ aufgeführt wird („außergewöhnlich Gehbehinderte“ siehe www.betanet.de/merkzeichen-ag.html). Nur mit diesem Vermerk wird ein entsprechender Parkausweis ausgestellt. I.d.R. trifft dies für Personen zu, die im Rollstuhl sitzen und nicht mehr laufen können. Aber auch pflegebedürftige Personen, die noch etwas mobil sind und sich am Rollator oder Rollstuhl festhalten können, haben u.U. die Möglichkeit, das Merkzeichen aG zu erhalten (siehe hierzu: www.sozialgericht-bremen.de/gerichtsentscheidung-en/s-20-sb-297-16-aussergewoehnliche-gehbehinderung-14913).

Möchte man einen Parkausweis für Behinderte beantragen, sollte man sich dazu an die örtliche Gemeinde- oder Stadtverwaltung wenden. Denn ein Schwerbehindertenausweis allein reicht nicht, um auf einem Behindertenparkplatz parken zu können. Zu unterscheiden ist hierbei zwischen einem blauen (mit Foto / in gesamter EU gültig) oder einem orangenen (nur in DE gültig) Parkausweis. Sie variieren in Abhängigkeit der

jeweiligen Einschränkungen und Voraussetzungen sowie Nutzungsmöglichkeiten.
(Vgl.: www.familienratgeber.de/schwerbehinderung/nachteilsausgleiche/behindertenparkplatz_parkausweis.php)

Mit einem orangenen Parkausweis darf nicht auf Behindertenparkplätzen mit Rollstuhl-Symbol geparkt werden. Für beide aber gilt:

- Der Ausweisinhaber muss nicht selbst fahren. Er kann auch nur Beifahrer sein.
- Es ist nicht gestattet, dass der Parkausweis von anderen Personen benutzt wird, wenn der Inhaber nicht mit im Auto sitzt.
- Wird der Ausweisinhaber aber z.B. vom Arzt abgeholt, ist die Nutzung des Behindertenparkplatzes erlaubt.



Ob mit oder ohne Führerschein, bei einer fürsorglichen häuslichen Betreuung ist es wie im richtigen Leben: Eine gute Chemie und Empathie zwischen den Hauptakteuren ist durch nichts zu ersetzen. Die Grundpflege und häusliche Versorgung müssen stimmen. Ist dies gegeben, kann u.U. auf zusätzliche, aber nur eingeschränkt vorliegende Eigenschaften wie das Vorhandensein eines Führerscheines verzichtet und die anfallenden Fahrten anderweitig organisiert werden.

4. Pflegegradrechner und Pflegegradarchiv

Bei vielen Interessenten für unsere häusliche Betreuung ist die zu erwartende Pflegegradeinstufung durch den Medizinischen Dienst (früher MDK) oder medicproof ein sehr relevanter Aspekt. Denn davon abhängig sind wichtige finanziellen Entlastungsmöglichkeiten für die Senioren und deren Familien. Deshalb haben wir auf unserer Website einen Online-Pflegegradrechner installiert, um Betroffenen und deren

Angehörigen eine Orientierungshilfe zu bieten. Sie finden ihn unter folgendem Link:
www.we-care-24.de/services/pflegegradrechner/

Für eine mögliche Unterstützung vor und ggf. auch während eines Begutachtungstermins, kommen Sie gern auf uns zu.

Des Weiteren möchten wir an dieser Stelle auf unsere vorherigen wecare24 Pflegebriefe hinweisen. Sie sind nachzulesen unter www.we-care-24.de/pflegebriefe/

Dort geht es u.a. um folgende Themen:

- Überforderung von Angehörigen
- Entlastungsleistungen und kostenlose Hilfe für Angehörige
- Wenn Kassen Leistungen ablehnen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege beantragen
- Vollmachten
- Häusliche Betreuung: Kosten steuerlich absetzbar
- Alternde Gesellschaft, steigende Zahl Demenzerkrankter
- Buchtipps für Demenzkranke und deren Angehörige

wecare24 bietet Senioren, verunfallte 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.

LINKTIPP – Mit dem **wecare24-Pflegegradrechner** können Sie berechnen, welche Mittel Ihnen zur Entlastung zustehen: www.we-care-24.de/services/pflegegradrechner/
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](#)

[Pflegebox](#)

[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

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

