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

- 1. Wohnen daheim – Voraussetzungen und seniorengerechte Anpassungen**
- 2. Stürze und Unfälle im Haushalt**
- 3. Plötzlich pflegebedürftig – Was ist zu tun?**
- 4. Pflegegradrechner und Pflege-Archiv**



1. Wohnen daheim – Voraussetzungen und seniorengerechte 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 2050 auf 7,5 Mio. Pflegebedürftige bzw. 6,4 Mio. Menschen, die zu Hause betreut werden möchten, weiter ansteigen. (*Statistisches Bundesamt 2022/23*)

Pflegevoraussberechnung: www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/03/PD23_124_12.html)

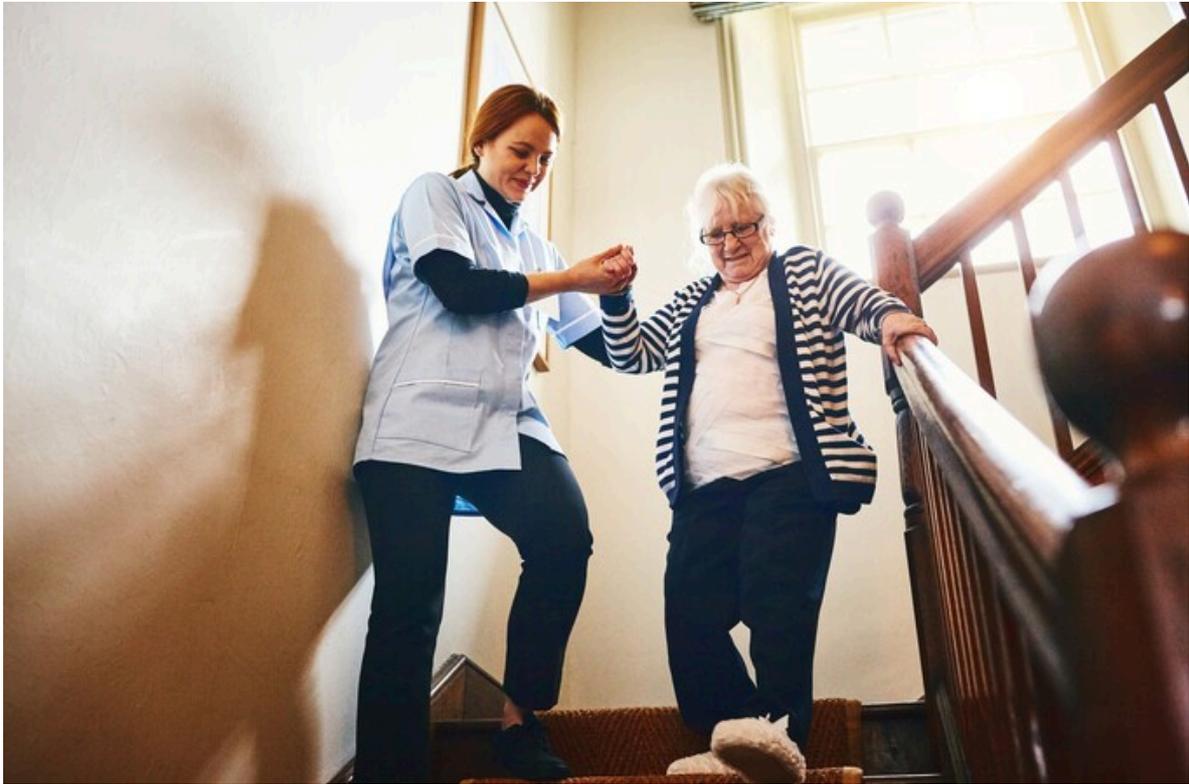
Fraglich ist allerdings, ob die individuellen Voraussetzungen für eine verantwortungsvolle Betreuung vorliegen. Denn abgesehen von einer fürsorglichen Versorgungs- und Unterstützungssituation (Familie, Betreuungspersonen, ambulante Dienste) sind auch die Beschaffenheit des Wohnraums und des Wohnumfelds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

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 – 2023, Seite 3, (ZQP-Befragung „Wohnen mit P*
www.zqp.de/angebot/wohnen-mit-pflegebeduerftigkeit/)



Bedeutsam ist des Weiteren, dass die Wohnsituation älterer Menschen **überwiegend nicht barrierearm** oder -frei ist. (*Statistisches Bundesamt 2022/23*

Pflegevoraussberechnung:

www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/03/PD23_124_12.html)

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.

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 (www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Produktfinder/).

Weitere Tipps zum Thema barrierefreies Wohnen, Zuschüssen und Förderungen erhalten Sie auch über unseren Partner im [Gesundheitsverbund Nord](#) **“besser zuhause“** unter 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 eine häusliche Betreuungskraft die Lösung sein, die mit den Senioren unter einem Dach lebt und ihnen im Alltag hilft.



2. Stürze und Unfälle im Haushalt

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.

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 (www.osd-ev.org/) erhöht sich dadurch das Risiko für Knochenbrüche.

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 Gleichgewichtsorgans 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.

Als Anbieter für die häusliche Rund-um-Betreuung vermitteln wir seit vielen Jahren erfahrenes Personal aus Osteuropa in deutsche Haushalte. Erst nach eingehender Bedarfsanalyse, Ermittlung der individuellen finanziellen Entlastungsmöglichkeiten sowie Auswahl einer geeigneten Betreuungskraft wird eine Betreuungsvereinbarung geschlossen. Eine fortlaufende Beratung findet vor, während und auch nach dem Einsatz des Personals durch wecare24 statt. Die Betreuungskräfte unterstützen pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in allen Lebensbereichen – dazu zählen Haushalt, Ernährung, Körperpflege und Mobilität. Die Betreuten erhalten dadurch ein Höchstmaß an Sicherheit vor Haushaltsunfällen in ihren eigenen vier Wänden. Kommt es tatsächlich zu einem Unfall, ist die Betreuungskraft schnell zur Stelle, um die Angehörigen zu informieren oder einen Arzt zu rufen.



3. Plötzlich pflegebedürftig - Was ist zu tun?

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, z.B. beim 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 (www.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](http://wecare24.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. (Formulare für Vollmachten finden Sie unter www.we-care-24.de/app/uploads/2023/10/Pflegebrief_09_2023_wecare24.pdf.)

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** (PB) hinweisen. Sie sind nachzulesen unter www.we-care-24.de/pflegebriefe/.

Dort geht es u.a. um folgende Themen:

- Überforderung von Angehörigen (4. PB 2022)
- Entlastungsleistungen und kostenlose Hilfe für Angehörige (1. PB 2022)
- Wenn Kassen Leistungen ablehnen (2. PB 2023)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege beantragen (3. PB 2023)
- Vollmachten (3. PB 2023)
- Sinnvolle Gratis-Apps für Senioren (1. PB 2023)
- Parken auf Behindertenparkplatz (1. PB 2023)
- Betreuungskraft mit Führerschein (1. PB 2023)
- Ansprüche pflegender Angehöriger in beruflichen Auszeit (2. PB 2023)
- Pflegeübergangsgeld (2. PB 2023)
- Pflegereform 2024 (4. PB 2023)
- Häusliche Betreuung: Kosten steuerlich absetzbar (3. PB 2023)
- Alternde Gesellschaft, steigende Zahl Demenzerkrankter (4. PB 2023)

- Dem "Vergessen" entgegenwirken (1. PB 2023)
- Buchtipps (5. PB 2020 sowie 4. PB 2021/22/23/24)

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
- Pflegeberatung und Angehörigenschulung (§45 SGB XI)
- Dem "Vergessen" entgegenwirken
- Sinnvolle Gratis-Apps für Senioren: Den Alltag erleichtern und bereichern
- Betreuungskraft mit Führerschein
- Parken auf Behindertenparkplatz

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](#)

[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:
pflegebrief@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

