

EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

im Landkreis Gießen



Wohnraumanpassung

Rundgang durch die Räume

Finanzierung

Wichtige Ansprechpartner

Pflegegrade und Leistungen



Seniorenzentrum Alte Lahnbrücke

Wohnen & Pflege à la carte im Seniorenzentrum Alte Lahnbrücke Wetzlar

Die Entscheidung, in ein Pflegeheim einzuziehen, ist nicht leicht. Man verlässt sein über viele Jahre lieb gewonnenes häusliches Umfeld, das man mit vielen schönen Erinnerungen verbindet. Gerne möchten wir Sie dabei unterstützen, eine Entscheidung zu treffen, mit der Sie sich wohlfühlen. Sie erhalten bei uns all die Pflegeleistungen, die Sie vom klassischen Pflegeheim gewohnt sind, und darüber hinaus noch einiges mehr. Sie können sich in dem neuen Wohn-Pflege-Betreuungs-Konzept die Bausteine so zusammenstellen, wie es Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht. Wenn Sie im Laufe der Zeit mehr Pflege und Hilfe brauchen, buchen Sie ganz unkompliziert weitere Leistungen dazu.

Im Seniorenzentrum Alte Lahnbrücke stehen 78 barrierefreie Appartements und 4 große Wohnungen zur Verfügung, eine Tagespflege, der im Haus befindliche ambulante Dienst und ein öffentliches Restaurant runden das Angebot ab.

Unsere Tagespflege, die „Gud Stubb“ bringt Abwechslung in Ihren Tag, hier können Sie täglich an 7 Tagen in der Woche an unterschiedlichen Aktivitäten teilnehmen. Wir richten uns dabei ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Der Besuch der Tagespflege trägt dazu bei, dass Sie auch bei einem hohen Pflegegrad in Ihrem eigenen Apartment/Ihrer Wohnung bzw. in Ihrem familiären Umfeld bleiben können und dennoch tagsüber in Gesellschaft und gut betreut sind.

Unsere Kernkompetenz liegt in der Pflege und Betreuung von Senioren – ganz unabhängig davon, ob wir sie in den Apartments des Seniorenzentrums oder in ihrer jeweiligen familiären Umgebung betreuen.

Wir ermöglichen Ihnen bei Nachlassen der Leistungsfähigkeit eine selbstständige Lebensführung in Ihrer vertrauter Umgebung – mit so viel Selbstständigkeit wie möglich und so viel Hilfe wie nötig.



Unser Restaurant „Speisekammer“ im Erdgeschoss wartet täglich mit leckeren Gerichten auf Sie. Wir freuen uns immer darauf, Sie verwöhnen zu dürfen – egal, ob Sie uns mit Freunden, Ihren Angehörigen oder Ihren Mitmiethern aus dem Seniorenzentrum besuchen kommen. Neben den beiden Tagesgerichten bieten wir Ihnen in der Früh, am Mittag, abends oder zwischendurch eine kleine Speisekarte mit regionaler Küche an.

Wir stehen für Komfort, den Sie sich leisten können!

In einem ausführlichen Beratungsgespräch berechnen wir Ihnen gerne Ihren individuellen Eigenanteil.

Grußwort

Herzlich willkommen!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

„Trautes Heim, Glück allein“, heißt ein Sprichwort. Und tatsächlich sind die eigenen vier Wände, die vertraute Umgebung wohl für die meisten Menschen der wichtigste Raum im Leben.

Es geht nicht nur um die Familienbilder an der Wand, sondern das eigene Zuhause in seiner Gesamtheit. Umso drastischer ist für viele ältere Menschen der Schritt in eine andere Umgebung, wenn der Alltag in der bisherigen Lebens- und Wohnweise nicht mehr zu bewältigen ist.

Dabei finden sich in vielen Fällen gute Lösungen, um selbstständig, sicher und komfortabel in vertrauter Umgebung leben zu können. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Sie reichen zum Beispiel von der Schaffung von Barrierefreiheit im eigenen Heim bis zum Umzug in eine Wohnung, die Unabhängigkeit und die Mitnahme vertrauter Möbel, zugleich aber eine Hilfe und Versorgung garantiert, wenn es nötig sein sollte.

Mit dieser Broschüre möchten wir gerne aufzeigen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, was zu beachten ist und wo in unserer Region Ansprechpartner und Ratgeber zu finden sind.

Für den Landkreis Gießen ist dies ein Anliegen: Gerade mit Blick auf den demografischen Wandel ist es uns so wichtig, älteren Menschen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in allen Bereichen zu ermöglichen. Zugleich möchten wir Seniorinnen und Senioren darin bestärken und einladen, diese Angebote zu nutzen. Dazu soll diese Broschüre dienen. Ich wünsche Ihnen viele hilfreiche Erkenntnisse beim Lesen!

Hans-Peter Stock
Dezernent für Soziales und Senioren
des Landkreises Gießen



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1	Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	18
Allgemeine Einführung	4	Sicherheit im häuslichen Umfeld	20
» Barrierefreies Wohnen	4	» Sicherung von Haus und Wohnung	20
» Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht	4	» Sicher im Alter?	20
Rundgang durch die Räume	6	Wichtige Ansprechpartner	21
» Eingang, Treppenhaus und Flur	6	» Thema „Wohnen im Alter“	21
» Küche	8	Hilfe und Unterstützung	22
» Bad und WC	10	» Die Pflegereform	22
» Wohnzimmer	11	» Pflegegrade und Leistungen	22
» Schlafzimmer	12	» Pflegearten	23
» Balkon und Garten	13	» Pflegeberatung	24
Nützliche Hilfsmittel.	14	Vorsorge für den Notfall.	25
Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme	15	Notruftafel für den Landkreis Gießen	26
» Hausnotruf	15	Impressum	27
Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“	16	Branchenverzeichnis.	28

DRK Kreisverband
Marburg-Gießen e.V.



Therapieangebote Lange gut leben mit dem DRK.

Auch
Hausbesuche
dank mobiler
Therapie



Physiotherapie · Logopädie · Ergotherapie
persönlich · individuell · mobil

Weitere Informationen über das Therapieangebot
und unsere Praxen in Mittelhessen finden Sie unter
www.drk-therapieangebote.de

Beratung & Terminvereinbarung:
0641 40006-700 | therapieangebote@drk-mittelhessen.de



© Robert Kneschke – Fotolia

Fahrrad-Mobilität erhalten im Alter



Bewegung in freier Natur, Gesundheit und Fitness erhalten und fördern, mobil sein, auch wenn auf das alt vertraute Fahrrad nicht mehr zurückgegriffen werden kann. Mit einem Dreirad lassen sich viele Ziele erreichen. Immer dann, wenn das Fahrradfahren nicht mehr möglich ist oder die Gefahr eines Sturzes mit zunehmendem Lebensalter größer wird, schlägt die Stunde der Dreiräder. Ein Dreirad ist die sichere und gesunde Alternative. Vor allem weil es für jeden Typ das richtige Dreirad gibt: vom Dreirad für Erwachsene über Dreiräder für Senioren, natürlich auch für körperlich Beeinträchtigte und Behinderte, bis hin zu den Dreirädern für



Kinder mit Handicap. Ein erfahrener Dreirad-Berater kann Ihnen dabei qualifiziert zur Seite stehen und mit Ihnen gemeinsam das richtige Dreirad finden. Eine Probefahrt auf den vielen verschiedenen Modellen ist dabei unbedingt erforderlich, denn Dreiradfahren erfordert etwas Übung und Eingewöhnung. Und wenn das richtige Rad erst einmal gefunden ist, steht dem Fahrvergnügen nichts mehr im Wege.

**e-motion e-Bike Welt Gießen
& Dreirad Zentrum Gießen**
Carl-Benz-Str. 5, 35440 Linden

 **06403 - 77 41 064**

 **06403 - 77 41 065**

www.emotion-technologies.de
www.dreirad-zentrum.de

Öffnungszeiten:

Di - Fr	10.00 - 18.30
Sa	10.00 - 16.00

≡ **e-motion** ≡
TECHNOLOGIES

Allgemeine Einführung



© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

In der eigenen Wohnung sollten sowohl die Räume ungehindert erreichbar sein als auch Alltagsgegenstände uneingeschränkt nutzbar. Mit gezielten Umbauten kann die Wohnung oder das Eigenheim seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet werden. Durch eine solche Wohnraumanpassung lässt sich eine eigenständige Lebensführung erhalten oder wiedergewinnen sowie die Wohnungs- und Lebensqualität verbessern.

Barrierefreies Wohnen

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

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Aufzüge als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Im Badezimmer helfen eine ebenerdige Dusche sowie Griffe in Reichweite von Dusche, Badewanne oder Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben beispielsweise andere Bedürfnisse als Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Diese Bedürfnisse sind ausschlaggebend, wie die jeweilige behindertengerechte Wohnung gestaltet wird. Eine barrierefreie Wohnung dagegen wird immer so gestaltet, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

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

Johannesstift

Gießen



Johannesstift Gießen

Johannesstraße 7
35390 Gießen

Tel. 0641 97550-0

Fax 0641 71333

leitung@johannesstift-seniorenzentrum.de
www.johannesstift-seniorenzentrum.de

Seniorenzentrum

Linden



Seniorenzentrum Linden

Elisabeth-Schwarzhaupt-Straße 5
35440 Linden

Tel. 06403 9554-0

Fax 06403 9554-99

leitung@ev-seniorenzentrum-linden.de
www.johannesstift-seniorenzentrum.de



Gut umsorgt und selbstbestimmt

Zwei Standorte für ein Zuhause im Alter

Wer im Ruhestand Geborgenheit sucht, braucht die Gewissheit, auch im Alter gut umsorgt zu sein. Die beiden Häuser der diakonischen Altenhilfe Gießen und Linden schaffen Oasen der Ruhe mitten im Leben.

Fußläufig zu den Stadtzentren von Gießen und Linden gelegen, ermöglichen sie den Bewohnerinnen und Bewohnern ein selbstbestimmtes Leben in Würde.

Die Philosophie

Menschliche Wärme, kompetente Pflege und eine liebevolle Begleitung prägen den Charakter der beiden Wohnangebote für das Leben im Alter.

In unseren diakonischen Einrichtungen gehören der christliche Glaube und der Dienst aus Nächstenliebe zu den gelebten Unternehmenswerten.

Der Dienst am Menschen hat dabei eine lange Tradition: Seit mehr als 150 Jahren engagiert sich der 1852 gegründete Trägerverein, der Verein für Kranken-, Alten- und Kinderpflege zu Gießen, für das soziale Wohl in der Stadt.

Johannesstift in Gießen

Der Gießener „Johannesstift“ liegt umgeben von freundlichem Grün im Herzen der Stadt, gegenüber dem Theaterplatz und dem Stadttheater – nur wenige Meter von der Fußgängerzone mit vielfältigen Geschäften und gemütlichen Cafés entfernt. Es stehen 207 Bewohnerplätze bereit.

Seniorenzentrum Linden

Das Seniorenzentrum Linden ist idyllisch gelegen, mit guter Anbindung an das Stadtzentrum. Direkt am Haus lädt ein kleiner Park zum Spazierengehen ein. Parkbänke stehen zum Verweilen im Sommer bereit. Hier stehen 105 Bewohnerplätze zur Verfügung.

Rundgang durch die Räume

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts zeigt Ihnen, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern. Bitte beachten Sie, dass dabei nur eine Auswahl von möglichen Hilfsmit-

teln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps gelten für mehrere Räume. Bei einer individuellen Wohnberatung kann geklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann. BeKo (Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen in Stadt und Landkreis Gießen) und Pflegestützpunkt beraten Sie unabhängig und kostenfrei, siehe Seite 24.

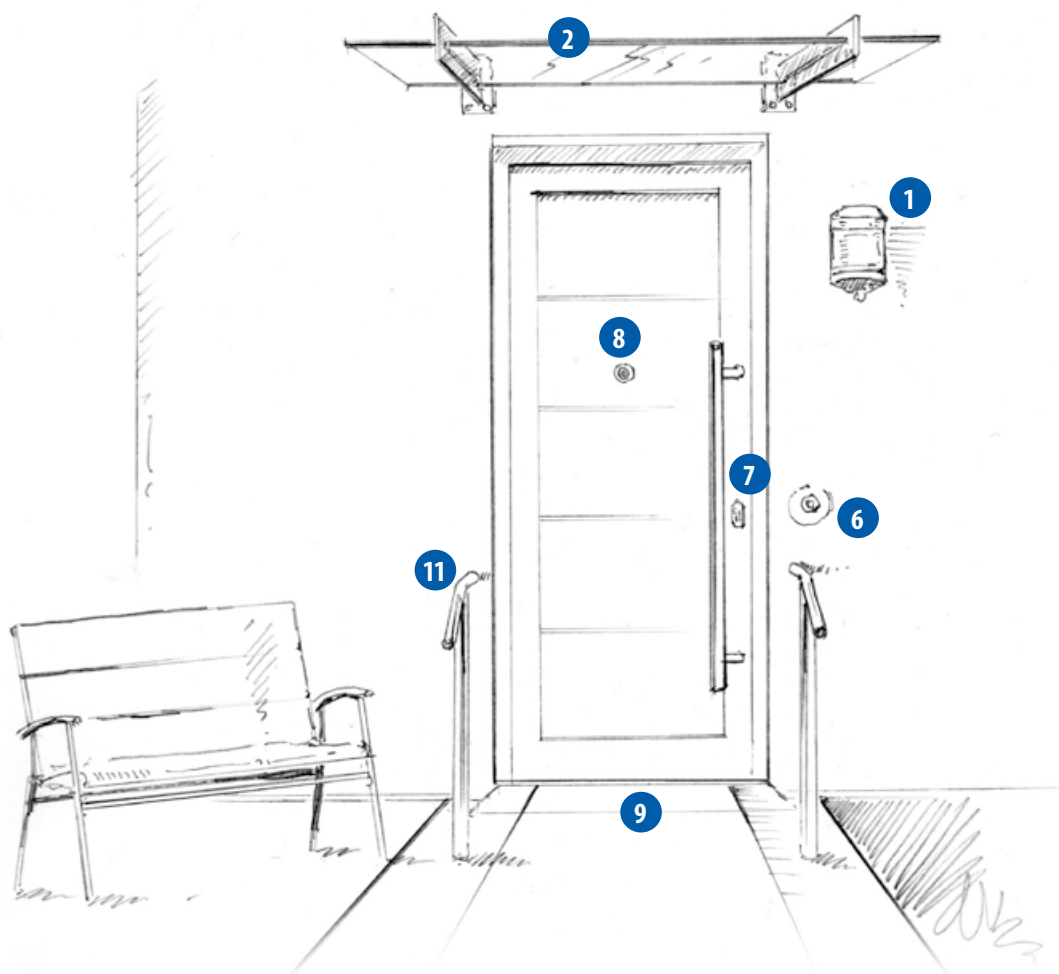
Eingang, Treppenhaus und Flur

- 1 Ein Bewegungsmelder für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- 2 Ein Vordach vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.
- 3 Treppenstufen zur Hauseingangstür können durch eine Rampe ausgeglichen werden, dabei sollte eine Steigung von sechs Prozent nicht überschritten werden.
- 4 Sitzgelegenheiten und Abstellflächen im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- 5 Leuchtende Lichtschalter können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.
- 6 Eine beleuchtete Klingel hilft, Verwechslungen zwischen der Klingel und den Lichtschaltern zu vermeiden.
- 7 Elektronische Schließvorrichtungen erleichtern das Auf- und Abschließen der Wohnungstür.
- 8 Der Türspion sollte nicht zu hoch sein. Eventuell kann man zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m und 1,60 m). Eine Gegensprechanlage mit Kamera kann bequem aus der Wohnung bedient werden und erhöht die Sicherheit.
- 9 Durch die Einebnung (Grundierung) von Türschwellen werden mögliche Stolperfallen beseitigt. Auch fällt es Rollstuhlfahrern leichter, durch Türen zu fahren.
- 10 Glatte Treppenstufen können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste z. B. mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen rutschfest zu machen.
- 11 Beidseitige Geländer bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Für Geländer und Handläufe wird eine Höhe von 90 cm empfohlen.
- 12 Bei einer Gehbehinderung kann der Einbau eines Treppenlifts sinnvoll sein.
- 13 Für Haus- und Zimmertüren ist eine Durchgangsbreite von 90 cm optimal. Statt einer Zimmertür kann man auch eine platzsparende Falt- oder Schiebetür einbauen lassen.





© (v. li. n. re.) Ingo Bartussek - stock.adobe.com, evgeniykleymenov - Fotolia, goodluz - stock.adobe.com, Jürgen Fälschle - Fotolia, colourbox.de





HÖRMANN
Tore • Türen • Zargen • Antriebe

NEU: Innentür-Antrieb PortaMatic

- automatisches Öffnen und Schließen
- einfache und günstige Nachrüstung

bis zu 100 % Zuschuss durch Pflegevers. möglich

65555 Limburg
Limburger Str. 47
Tel.: 06431/5020
Fax: 06431/502237

35398 Gießen
Karl-Benz-Str. 3
Tel.: 0641/98459620
Fax: 0641/984596229

36251 Bad Hersfeld
In den Giesen 3
Tel.: 06621/92610
Fax: 06621/926188

www.eisen-fischer.de • info@eisen-fischer.de

Mauer-/Fliesenarbeiten
Innenausbau
Gartengestaltung

Anne-Frank-Straße 4
35428 Langgöns
Telefon 06403 74627
E-Mail kazim@yildiz-bau.com
www.yildiz-bau.com



Kazim Yildiz
Inhaber

Rundgang durch die Räume

Küche

- 1 Nach Möglichkeit sollten Hängeschränke so angebracht sein, dass Sie den Inhalt, ohne sich zu strecken, entnehmen können. Glasböden in Hängeschränken ermöglichen die Durchsicht von unten.
- 2 Auszüge und Schubladen bei Unterschränken erleichtern das Befüllen und Entnehmen.
- 3 Leichtgängige Hebel und Türgriffe erleichtern das Öffnen von Auszügen und Schränken. Bei Bedarf kann ein Teil der Arbeitsfläche in der Höhe angepasst werden, damit man im Sitzen arbeiten kann.
- 4 Geräte wie Kühlschrank, Backofen und Mikrowelle sollten so angebracht sein, dass Sie sich beim Bedienen nicht bücken müssen. Für den Backofen empfiehlt sich ein Backwagen oder Auszug.
- 5 Vorräte sollten dort gelagert werden, wo man sie gut erreichen kann, z. B. in Auszügen in einem Unterschränk.
- 6 Gute Lichtquellen entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- 7 Steckdosen, Beleuchtung und Schalter sollten sich in Greifhöhe befinden.
- 8 Ein rutschfester Bodenbelag sorgt für mehr Standfestigkeit.
- 9 Eine Beschränkung auf wenige, nützliche Möbel sorgt für mehr Bewegungsfreiheit in der Küche. Spitze und gefährliche Möbelkanten sollten abgerundet werden.
- 10 Ein Handbesen und eine Kehrschaufel mit langem Griff ermöglichen das Kehren, ohne sich zu bücken.
- 11 Bei Bedarf können spezielles Geschirr und Besteck das Essen und Trinken erleichtern: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.





Unsere Küchen sind für jeden gemacht.

Immer bezahlbar.

Ehrlich und nachhaltig!

Das zahlt sich aus.

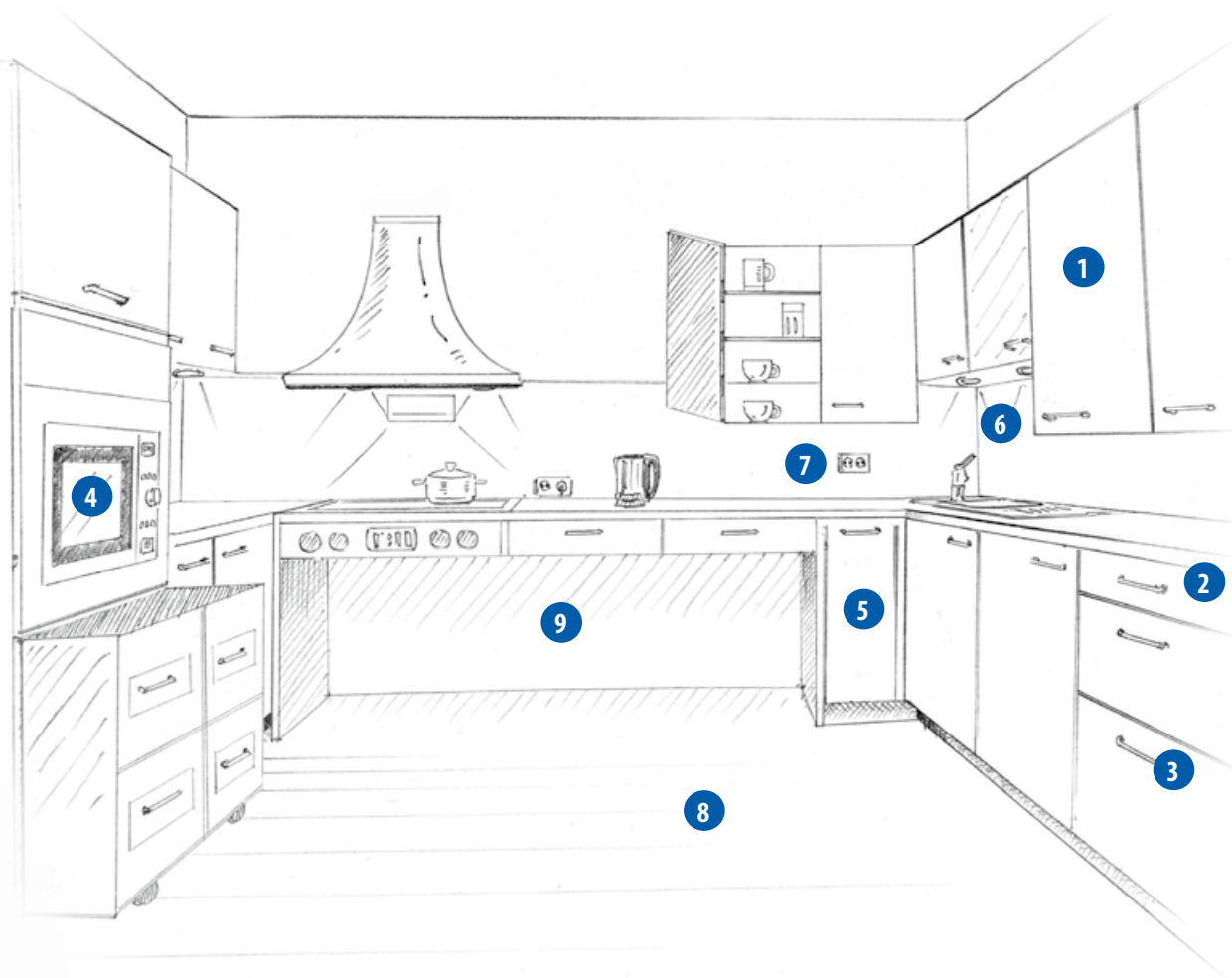
Das zu behalten ist die Aufgabe
von heute und morgen!

Langsdorf Küchen- und Wohnkultur
Robert-Bosch-Straße 6, 35440 Linden

Langsdorf:
KÜCHEN- UND WOHNKULTUR

www.wohnen-kuechen.de

seit 1959



Rundgang durch die Räume

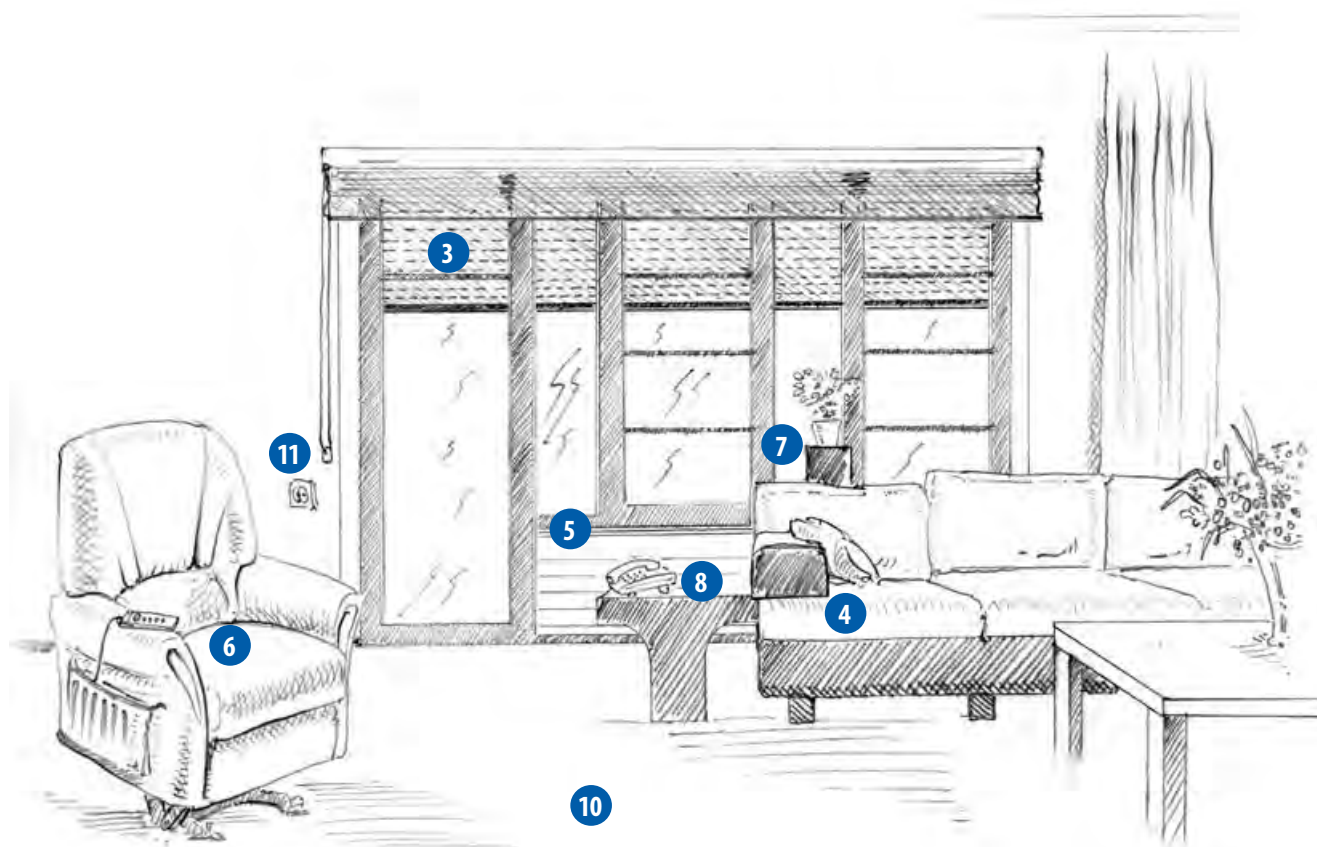
Bad und WC

- 1 Ein ausreichend breiter Zugang ohne Schwelle ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- 2 Nach außen schwingende Türen oder Schiebetüren ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos gestürzte Personen zu erreichen. Auch bruchssichere Ganzglastüren mit sogenanntem Milchglas können sinnvoll sein, um gestürzte Personen zu entdecken.
- 3 Eine bodengleiche Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine/des Duschbereiches und reduziert das Stollerrisiko. Sie kann außerdem als zusätzliche Bewegungsfläche genutzt werden.
- 4 Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Sie schränken die Bewegungsfreiheit ein und können zu Stoßverletzungen führen. Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem Duschvorhang bestehen.
- 5 Rutschsichere Matten in Wanne und Dusche sind unerlässlich.
- 6 Kleine oder rutschhemmende Fliesen bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- 7 Gut erkennbare, stabile Haltegriffe und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.
- 8 Eine Sitzgelegenheit vor dem Waschbecken sowie ein Duschhocker in der Duschkabine erleichtern bei Bedarf das Waschen und Duschen. Dazu müssen dann Unterbauten am Waschbecken entfernt werden.
- 9 Einhebelarmaturen sind leichter zu bedienen.
- 10 Ein höhenverstellbares Waschbecken lässt sich individuell anpassen.
- 11 Eine individuell angepasste Höhe der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- 12 Verstellbare Spiegel, Klappspiegel und Spiegel, die bis zur Sitzhöhe reichen, erleichtern die Körperpflege, auch im Sitzen.
- 13 Ein Badewannenlift oder ein Badebrett helfen bei Bedarf beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.



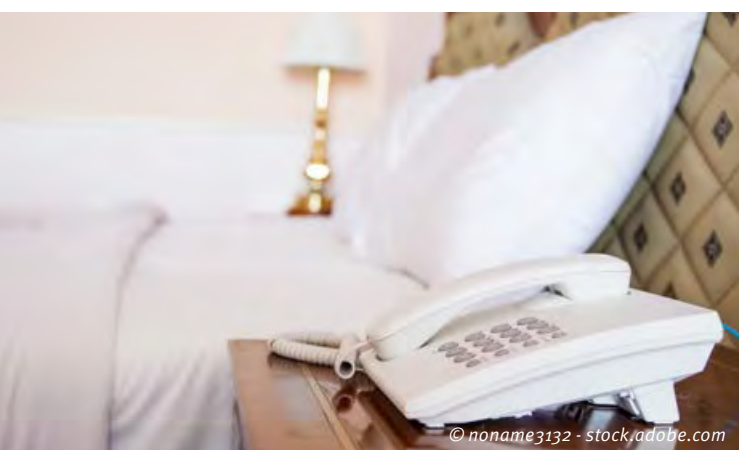
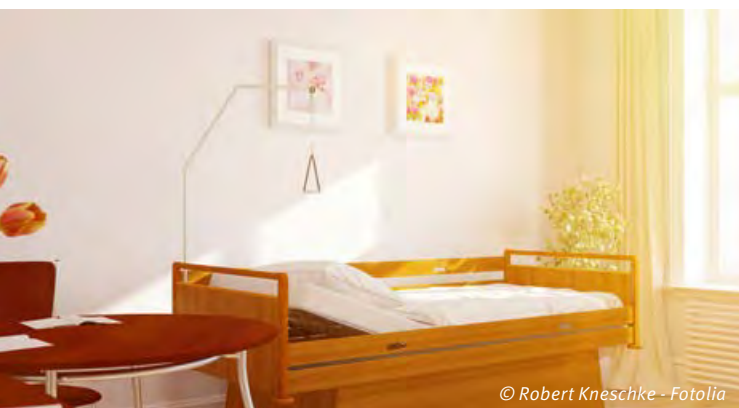
Wohnzimmer

- 1 Genügend Bewegungsfreiheit steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von nicht genutzten Möbeln.
- 2 Lichtschalter sollten gut erreichbar und erkennbar sein. Hierfür gibt es unterschiedliche technische Lösungen, von beleuchteten Schaltern über Bewegungsmelder bis hin zur Fernbedienung.
- 3 Die Bedienung von elektrischen Rollläden erfordert kaum Kraftaufwand. Auch Rollläden mit Fernbedienung können sinnvoll sein.
- 4 Um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern, sollten Sitzmöbel eine geeignete Sitzhöhe haben. Wenn nötig, kann ein Schreiner dem Möbelstück angepasste Unterbauten anbringen.
- 5 Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten Fensterbrüstungen eine Höhe von maximal 60 cm haben.
- 6 Aufstehsessel sind bequem und unterstützen das Aufstehen.
- 7 Blumen und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, sodass sie ohne Probleme gewässert werden können.
- 8 Das Telefon sollte sich immer in greifbarer Nähe zu den Sitzmöbeln befinden. Telefonanlagen mit mehreren, meist mobilen Geräten ermöglichen es, in mehreren Räumen (z. B. Küche, Wohn- und Schlafzimmer) ein Telefon griffbereit zu haben.
- 9 Fernbedienung und Telefon mit großen Symbolen erleichtern die Nutzung.
- 10 Vermeiden Sie Stolperfallen wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummrige Licht und sperrige Möbel.
- 11 Ausreichend Steckdosen an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.

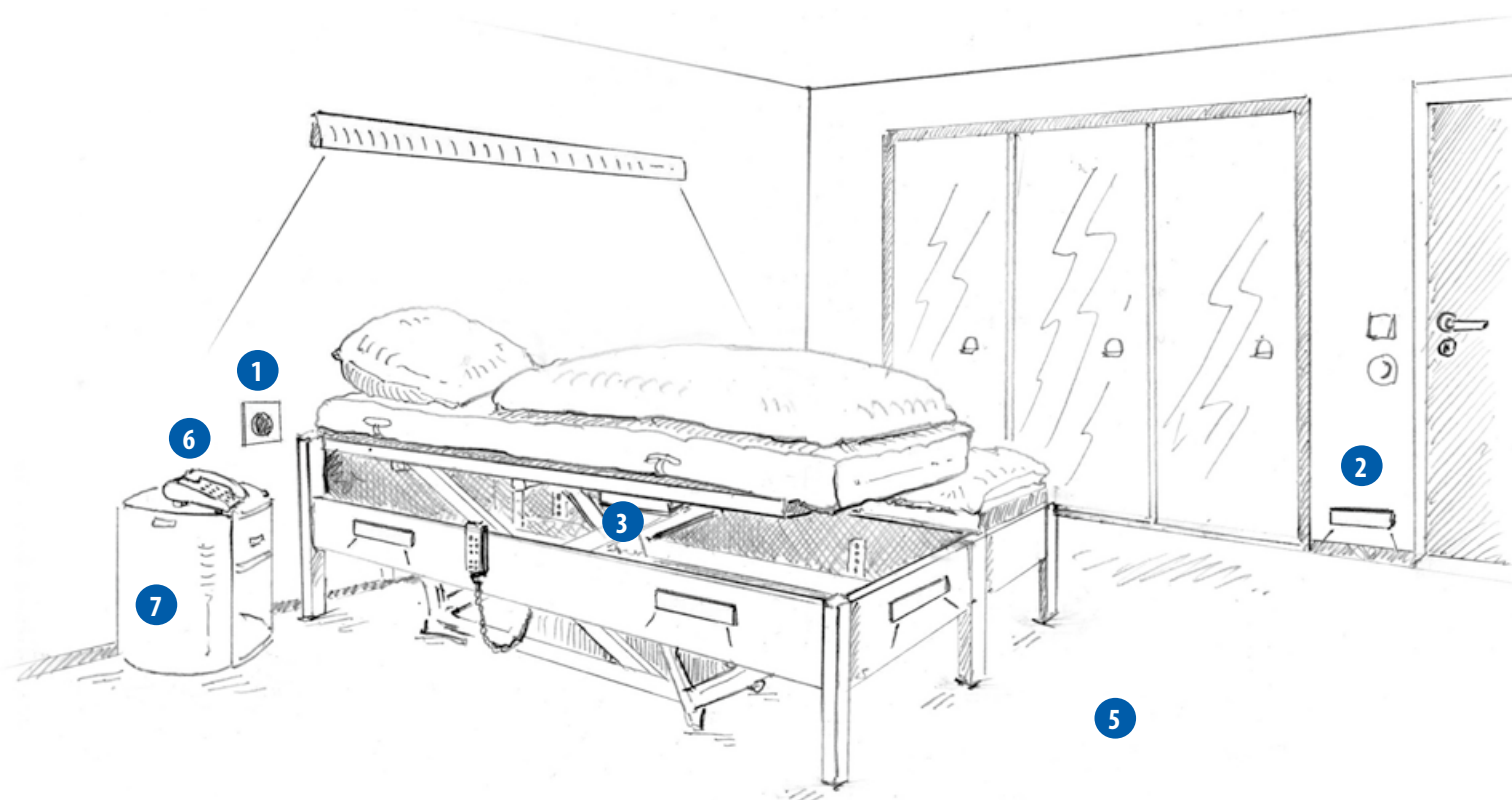


Rundgang durch die Räume

Schlafzimmer



- 1 Lichtschalter sollten auch vom Bett aus erreichbar sein.
- 2 Zur besseren Orientierung im Dunkeln, z. B. beim nächtlichen Weg zur Toilette, sind Nachtlichter, evtl. mit Bewegungsmelder, sinnvoll. Sie können fest montiert oder in eine Steckdose gesteckt werden.
- 3 Eine individuell angepasste Höhe des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühelose Aufstehen. Auch elektrisch verstellbare Kopf- bzw. Fußteile können unterstützen.
- 4 Es sollte genügend Bewegungsfreiheit vorhanden sein. Ausreichend Halte- und Stützmöglichkeiten erleichtern das Aufstehen und die ersten Schritte danach, z. B. beim nächtlichen Gang auf die Toilette.
- 5 Stolperfallen wie Teppichkanten sollten vermieden werden.
- 6 Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf vorhanden sein.
- 7 Ein Nachttisch auf Rollen kann immer in die richtige Position gebracht werden.



Balkon und Garten

- 1 Ein rutschfester und ebener Bodenbelag hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
- 2 Gartenwege sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf auch mit Gehhilfen, wie Krücken, einem Rollator oder auch einem Rollstuhl nutzen zu können.
- 3 Nach Möglichkeit sollten die Böden von Zimmer und Balkon gleich hoch sein.
- 4 Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können Rampen und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- 5 Ein stabiler Haltegriff neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.
- 6 Lampen mit automatischer Dämmerungsschaltung an Gartenwegen und Sitzplätzen sorgen für ausreichend Beleuchtung und bieten mehr Sicherheit.
- 7 Ein fahrbarer Gartensitz ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.

Lange gut leben



DRK Haus- und Gartenservice Ihr persönlicher Hausmeisterdienst

Wir erledigen Arbeiten im Haus oder Garten – zu absolut fairen Preisen

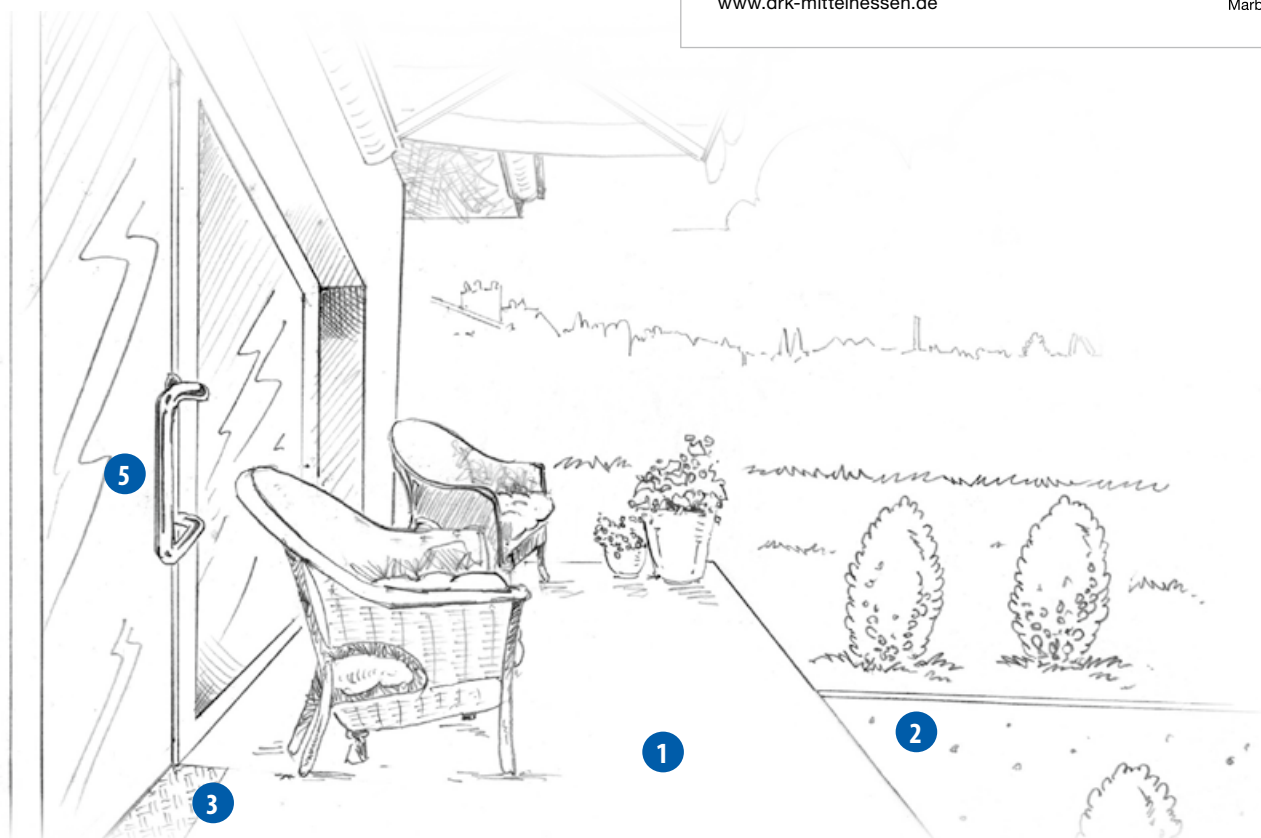


Wir informieren Sie gern:

DRK Kreisverband Marburg-Gießen e.V.
Tel. 06421 9626-0 oder 0641 40006-0
Mo-Do 8-19 Uhr, Fr 8-17 Uhr
hausmeisterdienste@drk-mittelhessen.de
www.drk-mittelhessen.de



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband
Marburg-Gießen



Nützliche Hilfsmittel

Die Wohnung stellt unseren räumlichen Lebensmittelpunkt dar. Deshalb sollte sie der jeweiligen Lebenslage und den individuellen Bedürfnissen angepasst sein. Um auch bei altersbedingten Einschränkungen, Krankheit oder Behinderung ein möglichst selbstständiges Leben führen zu können, können neben Umbaumaßnahmen auch kleine Hilfsmittel den Alltag



© Jörg Lantelme - stock.adobe.com

erheblich erleichtern. Eine bewährte Gehhilfe ist zum Beispiel der Rollator, von dem es auch eine klappbare Variante gibt. Voraussetzung für den häuslichen Gebrauch ist, dass genug Freiraum vorhanden ist.

Um die Kleidung schnell und bequem auf erreichbare Höhe zu bringen, kann ein elektrischer Kleiderlift in den Schrank eingebaut werden. Mehr Sicherheit bietet auch ein Gardinenlift, der die Leiter beim Ab- und Aufhängen ersetzt. Falls das Öffnen des Fensters umständlich ist, weil beispielsweise der Griff schwer erreichbar ist, können sowohl flexible als auch fest montierte Verlängerungen der Fenstergriffe hilfreich sein.

Im Badezimmer ist es wichtig, mit Haltegriffen für mehr Standsicherheit zu sorgen und Rutschgefahren zu vermeiden. Ein drehbarer und verschiebbarer Duschsitz hilft beim Ein- und Aussteigen in die Dusche und kann, ohne aufzustehen, bewegt werden. Bei bodengleichen Duschen kann schon ein Duschhocker hilfreich sein. Sehr nützlich für die tägliche Hygiene ist beispielsweise ein Dusch-WC mit Warmwasser-Unterduche und Warmluft-Trocknung. Bereits eine Toilettensitzerhöhung kann die Nutzung der Toilette erleichtern.

Sollte die Nutzung der Badewanne beschwerlich werden, kann ein Badewannenlifter Abhilfe schaffen, sofern ein Umbau zur bodengleichen Dusche nicht möglich oder gewünscht ist.

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Umfeldsteuerung, mit der Sie Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und verschiedene Geräte wie HiFi-Anlagen bedienen können. Nicht zu vergessen ist eine Notrufanlage mit Funkfinger, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Eine Zughilfe für Netzstecker, ein Frühstücksbrett mit erhöhter Kante, rutschfeste Unterlagen oder eine Greifzange sind weitere Beispiele für kleine Helfer.

Mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.



WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT.




Die Senioren-Residenz „Gießen“ bietet Ihnen

- vollstationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Spezial-Pflege: Junge-Pflege • Wachkoma

Senioren-Residenz „Gießen“
 Grünberger Straße 27 · 35394 Gießen
 Telefon (0641) 972588-0
giessen@alloheim.de

www.alloheim.de

Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme

„Ambient Assisted Living“ (AAL) steht für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt, steht AAL für Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart-Home-Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

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

- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- Klingel mit optischem Signal
- Transponder zur Türöffnung
- automatische Flurbeleuchtung

Die Anwendungen sind einfach zu bedienen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. Die Systeme werden an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden.

Hausnotruf

Der Hausnotruf bietet alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit kann der Hausnotruf für schnelle Hilfe sorgen. Auf dem Markt gibt es zwar unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist jedoch immer dieselbe: Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen oder Nachbarn, der vorher festgelegt wurde.

Sollte die Benachrichtigung von Angehörigen oder Nachbarn nicht möglich sein, kann auch ein Sanitäts-

helfer des Anbieters Hilfe leisten. Dafür kann ein Komfortpaket gebucht werden.

Die Kostenübernahme kann im Falle der Pflegebedürftigkeit über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/ Grundsicherung) erfolgen.



© Dan Race - Fotolia





Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Marburg-Gießen

„Meine Kinder finden es cool, dass ich nicht mehr nur über meine Krankheiten rede, seit ich ihn habe. Ich finde, sie haben Recht. – Glauben Sie auch immer noch, viel zu jung für den Hausnotruf zu sein?“

Älter, bunter, sicherer.

Es gibt noch Trends, die Freude machen.

Hausnotruf. Lange gut leben.

Tel. 06421 9626-0 / 0641 40006-0

www.drk-mittelhessen.de

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

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

ist bzw. wo es noch Verbesserungspotenzial gibt. Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Gibt es ein Telefon im Wohn- und im Schlafzimmer sowie in der Küche?		
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht? (Pflicht in Schlaf- und Kinderzimmern sowie im Flur)		
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?		
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschticher befestigt?		
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?		
Sind Bedienelemente, wie Lichtschalter, in einer angenehmen Höhe angebracht?		
Sind Bedienelemente gut zu erkennen, auch im Dunkeln?		
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?		

Hauseingang	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?		
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, z. B. einen Rollator abzustellen?		
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?		
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass eine Beleuchtung bis zur Erreichung der Wohnungstür oder des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?		
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?		
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?		

Wohnzimmer	ja	nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?		
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?		
Gibt es genug Licht zum Lesen?		
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?		
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?		
Ist das Telefon von Ihrem Lieblingsplatz aus bequem und schnell zu erreichen?		

Notizen

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

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

Küche	ja	nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?		
Können Sie die Schränke gut erreichen?		
Sind die Unterschränke mit leichtgängigen Schüben versehen?		
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?		
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?		
Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?		

Balkon, Terrasse, Garten	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?		
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?		
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?		
Sind die Gartenwege sicher und bequem zu begehen?		
Sind Gartenwege und Sitzplätze beleuchtet?		

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater, z. B. bei der BeKo und dem Pflegestützpunkt, können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen. Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden sollten, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen oder erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“. Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei:

- dem Pflegestützpunkt Landkreis Gießen
Kleine Mühlgasse 8, 35390 Gießen
Telefon: 0641 209164-97 oder 209164-96
E-Mail: pflegestuetzpunkt@landkreis-giessen.de
- der BeKo (Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen)
Kleine Mühlgasse 8, 35390 Gießen
Telefon: 0641 979009-0
E-Mail: seniorenberatung@beko-giessen.de
Internet: www.beko-giessen.de

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht:

Programm	Leistungen	Quellenverweis/Bemerkung/ weitere Informationen
KfW Altersgerecht Umbauen-Kredit	ab 0,75 % effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 € Kreditbetrag pro Wohneinheit	www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung/
KfW Altersgerecht Umbauen-Investitionszuschuss	Einzelmaßnahmen zum Einbruchschutz sowie zur Barrierereduzierung (10 % der förderfähigen Investitionskosten) und für den Standard Altersgerechtes Haus (12,5 % der förderfähigen Investitionskosten) in Höhe von mindestens 2.000 € und maximal 50.000 € pro Wohneinheit (Zuschuss).	Hotline: 0800 539 9002 für Eigentümer, Mieter und Vermieter
Behindertengerechter Umbau von Wohneigentum	• Behindertengerechter Umbau • Zuschuss max. 12.500 €, soweit Fördermittel vorhanden • Wohnung muss selbst genutzt sein, d. h. sie wird vom Eigentümer, einem Angehörigen in gerader Linie oder bis zum dritten Grad in der Seitenlinie genutzt	Info unter: vhttps://www.wibank.de/wibank/behindertengerechter-umbau-von-wohneigentum/behindertengerechter-umbau-von-wohneigentum-/307006 Zu beantragen beim Landkreis Wohnungsbauförderstelle E-Mail: wohnbaufoerderung@lkgi.de oder der Stadt Gießen E-Mail: soziales@giessen.de
Förderung von selbst genutztem Wohneigentum – Energetische und barrierereduzierende Modernisierung von Wohngebäuden	Die Wirtschafts- und Infrastrukturbank Hessen (WiBank) bietet Wohnungseigentümergeinschaften zinsgünstige Finanzierungen für Investitionsmaßnahmen. Mitfinanziert werden Maßnahmen zur Energieeinsparung und zur Minderung des CO ₂ -Ausstoßes sowie Baumaßnahmen, die in jedem Alter eine gute Wohnqualität gewährleisten (z. B. altersgerechte Umbauten, Abbau von Barrieren).	Wirtschafts- und Infrastrukturbank Hessen (WiBank) Hauptsitz Offenbach am Main Strahlenbergerstraße 11 63067 Offenbach am Main Hotline: 0611 774-7333 Telefon: 069 9132-03 Telefax: 069 9132-4636 E-Mail: foerderberatung@wibank.de Internet: www.wibank.de

Programm	Leistungen	Quellenverweis/Bemerkung/ weitere Informationen
Soziale Wohnraumförderung – Modernisierung von Mietwohnungen	Das Land Hessen fördert die Modernisierung von älteren Mietwohnungen, die vor dem 1. Januar 1995 bezugsfertig geworden sind. Mitfinanziert werden u. a. Maßnahmen zur Verbesserung der baulichen Eignung einer Wohnung für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen. (Darlehen bis zu 85 % der förderfähigen Kosten. Zusätzlich Zuschuss in Höhe von 5 % des bewilligten Förderdarlehens.)	Wirtschafts- und Infrastrukturbank Hessen (WIBank) Hauptsitz Offenbach am Main Strahlenbergerstraße 11 63067 Offenbach am Main Hotline: 0611 774-7333 Telefon: 069 9132-03 Telefax: 069 9132-4636 E-Mail: foerderberatung@wibank.de Internet: www.wibank.de
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	Pro Maßnahme bis zu 4.000 € (bis 16.000 €, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Das Bundesgesundheitsministerium bietet Online-Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung www.bmg.bund.de
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbstständigkeit und der Arbeitskraft	zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	www.deutsche-rentenversicherung.de
Berufsgenossenschaften Beschaffung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	• bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 % • bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbstständige Lebensführung	• individuelle Förderung • Geldspenden/Beihilfen	www.stiftungsindex.de

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



© pixabay.com



Die passende Wohnung für jedes Lebensalter!

Sprechen Sie uns an!

Hölderlinweg 7 b
35396 Gießen

Telefon: 0641 952000
E-Mail: info@bg1894.de
Internet: www.bg1894.de

Sicherheit im häuslichen Umfeld

Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in ein übersteigertes Angstgefühl ausarten sollte.

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

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen. Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen? Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekannten“!

Gegen ungebetene Gäste können Sie sich außerdem mit diesen Vorkehrungen schützen:

- Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione,

die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern.

- Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie Ihm per Knopfdruck die Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.
- Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist.
- Die Haustür kann mit zusätzlichen Sicherheitselementen ausgestattet werden.

Sicher im Alter?

Ältere Menschen in Deutschland leben vergleichsweise sicher und sind deutlich seltener von Kriminalität betroffen als jüngere. Und doch gibt es einige Kriminalitätsbereiche, in denen ältere Menschen zumindest teilweise stärker ins Visier der Kriminellen geraten.

Hier einige Empfehlungen zum Schutz vor Kriminalität im Alltag:

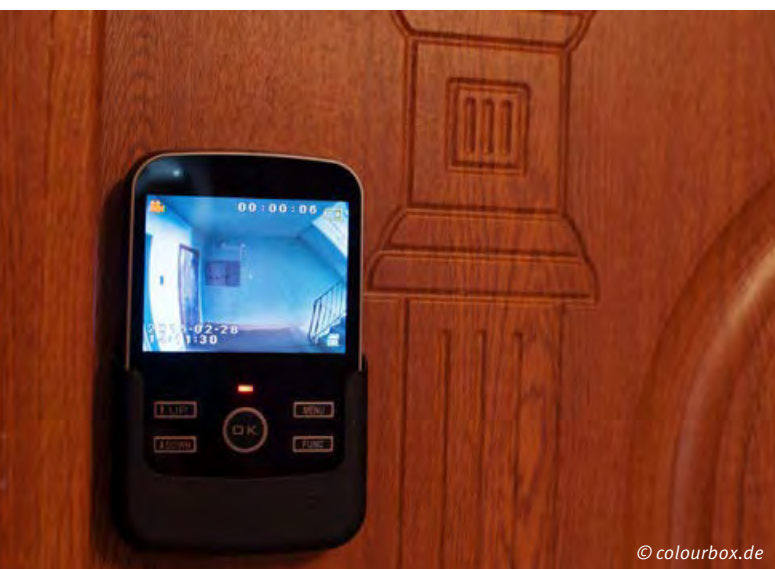
- Kaufen Sie oder unterschreiben Sie niemals etwas an der Haustür!
- Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung!
- Übergeben Sie unbekannten Personen kein Geld oder Wertsachen!
- Die Polizei ruft Sie niemals unter der Notrufnummer 110 an. Das tun nur Betrüger!
- Geld, Schlüssel und Ausweise nicht im offenen Einkaufskorb oder Rollator liegen lassen!
- Sichern Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus gegen Einbrecher!

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Mittelhessen informiert über die neusten Maschen der Ganoven und gibt nützliche Tipps für zu Hause und unterwegs. Die kriminalpolizeilichen Beratungen und Vorträge sind kostenfrei.

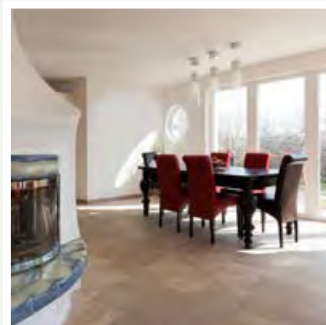
Informationen finden Sie auch im Internet unter: www.polizei-beratung.de

Polizeipräsidium Mittelhessen

Kriminalpolizeiliche Beratung
Fernstraße 8
35394 Gießen
Telefon: 0641 7006-2050
E-Mail: beratungsstelle.ppmh@polizei.hessen.de



Wichtige Ansprechpartner



© (v. li. n. re.) highwaystarz – Fotolia, drubig-photo – stock.adobe.com, colourbox.de, Digitalpress – Fotolia

Thema „Wohnen im Alter“

Pflegestützpunkt Landkreis Gießen

Kleine Mühlgasse 8

35390 Gießen

Telefon: 0641 209164-97 oder 209164-96

E-Mail: pflegestuetzpunkt@landkreis-giessen.de

In gemeinsamer Trägerschaft des Landkreises
Gießen und den Pflegekassen

BeKo

**(Beratungs- und Koordinierungsstelle
für ältere und pflegebedürftige Menschen
in der Stadt und im Landkreis Gießen)**

Kleine Mühlgasse 8

35390 Gießen

Telefon: 0641 979009-0

E-Mail: seniorenberatung@beko-giessen.de

Internet: www.beko-giessen.de

(gemeinsame Träger: AWO-Kreisverband Gießen,
AWO Stadtkreis Gießen, Caritasverband Gießen e. V.,
DRK Kreisverband Gießen e. V., Diakonisches Werk
Gießen und Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regional-
verband Mittelhessen)

Geragoge der Gemeinde Biebertal

Ludger Hellmann

Mühlbergstraße 9

35444 Biebertal

Telefon: 06409 3045

E-Mail: lhellmann@biebertal.de

In einigen Städten und Gemeinden gibt es geschulte
ehrenamtlich tätige Wohnraumberater. Bitte informie-
ren Sie sich bei Ihrer örtlichen Verwaltung.



© contrastwerkstatt - Fotolia

Hilfe und Unterstützung



Durch Unfall oder Krankheit kann jeder von uns plötzlich oder über einen längeren Prozess pflegebedürftig werden. Deshalb ist es sinnvoll, sich rechtzeitig über die Leistungen der Pflegeversicherung, verschiedene Pflegearten etc. zu informieren. Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs im Zuge der Pflegereform 2017 haben nun mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistungen.

Die Pflegereform

Lange war die Pflegeversicherung auf die körperliche Pflege ausgerichtet. Das hatte zur Folge, dass demenzielle Veränderungen und psychische Beschwerden bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit nicht oder kaum berücksichtigt wurden. So hat die Pflegereform nicht nur die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige erweitert, sie führte zugleich einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ein. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in die Pflegeleistungen miteinzubeziehen.

Bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden also sowohl körperliche als auch geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Der Grad der Selbstständigkeit bestimmt, ob jemand pflegebedürftig ist und welcher Pflegegrad zugeordnet wird.

Seit dem 1. Januar 2017 erhalten Menschen mit Demenz und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich selbstständig eingeschätzt werden, den gleichen Pflegegrad und haben Anspruch auf die gleichen Leistungen der Pflegekasse. Die Pflegestufen von null bis drei wurden abgeschafft und durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der

zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Alternativ: Es empfiehlt sich auf jeden Fall, eine Beratung in Anspruch zu nehmen, auch bei Ihnen zu Hause, durch die BeKo oder den Pflegestützpunkt. Neben der Beratung über Ansprüche aus der Pflegeversicherung helfen beide Beratungsstellen auch bei der Beantragung von Leistungen. Außerdem beraten sie auch über weitere konkrete Möglichkeiten der Entlastung im Alltag und übernehmen auf Ihren Wunsch die Koordination der Hilfen.

BeKo

(Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen in der Stadt und im Landkreis Gießen)
Kleine Mühlgasse 8, 35390 Gießen
Telefon: 0641 979009-0
E-Mail: seniorenberatung@beko-giessen.de
Internet: www.beko-giessen.de



Pflegestützpunkt Landkreis Gießen

Kleine Mühlgasse 8
35390 Gießen
Telefon: 0641 209164-97 oder 209164-96
E-Mail: pflegestuetspunkt@landkreis-giessen.de
In gemeinsamer Trägerschaft des Landkreises Gießen und der Pflegekassen



Der Antragssteller wird von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung anhand eines Fragebogens überprüft, um den Grad der Selbstständigkeit zu ermitteln. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades stehen dem Antragsteller entsprechende Leistungen aus der Pflegeversicherung zu. Dann kann auch der Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes in Anspruch genommen werden.

Pflegegrade und Leistungen

Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Dabei wird vor allem beurteilt, wie selbstständig die betroffene Person noch ist.

Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1			125 Euro	125 Euro
Pflegegrad 2	316 Euro	689 Euro	125 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro	2.005 Euro

Diese Selbstständigkeit wird in folgenden Bereichen beurteilt:

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

Die wesentlichen Leistungen im Überblick

In den Pflegegrad 1 werden seit 2017 erstmals Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese erhalten beispielsweise einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung.

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegedienste einen Entlastungsbetrag von 125 Euro geltend machen.

Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistung.

Pflegearten

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

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem Angehörigen oder einer ausgebildeten Pflegekraft versorgt werden oder ob Sie in



**Helfen mit Qualität –
Der Sozialdienstleister in Ihrer Nähe**

ASB

- ASB Hausnotruf-Service und ASB Mobilnotruf mit Ortungsmöglichkeiten
- ASB Menü-Service

**Jetzt informieren:
0641 25090915**

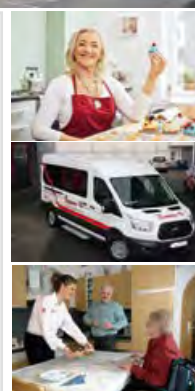
Landesverband Hessen e.V. · Regionalverband Mittelhessen
Kropbacher Weg 63 · 35398 Gießen · Tel. 0641 25090915
altenhilfe@asb-mittelhessen.de · www.asb-mittelhessen.de

Die Johanniter: Immer für Sie da!



Unsere Angebote speziell für Senioren im Landkreis Gießen:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| Haus- und Mobilnotruf | Tel. 06403-7030-50 |
| Fahrdienste | Tel. 06403-7030-40 |
| Erste Hilfe für Senioren | Tel. 06403-7030-0 |
| Menüservice | Tel. 06403-7030-0 |



Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Mittelhessen
Tel: 06403-7030-0
E-Mail: info.mittelhessen@johanniter.de
www.johanniter.de/mittelhessen

DIE JOHANNITER
Regionalverband Mittelhessen



Hilfe und Unterstützung

einem Alten- und Pflegeheim wohnen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen.

Erkundigen Sie sich, ob ambulante Pflegedienste, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote unterbreiten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst „Essen auf Rädern“ in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der Tagespflege zu, bei der Sie an einem oder an mehreren Tagen in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zu Hause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können mit Altersgenossen unterhaltsame Freizeit- und Beschäftigungsangebote nutzen.

Die Kurzzeitpflege bietet die Möglichkeit vorübergehend, z. B. während des Urlaubes der Pflegeperson, in eine stationäre Einrichtung zu gehen.

Sollte trotz einer Wohnraumanpassung Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses an Ihre Bedürfnisse und trotz Unterstützung durch private und/oder professionelle Dienste ein Verbleib in Ihrer Wohnung nicht mehr

möglich sein, stehen Ihnen unterschiedliche stationäre Pflegeeinrichtungen zur Auswahl.

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

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

Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden. Ein kompetenter Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung und zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Eine kompetente, unabhängige und kostenfreie Beratung erhalten Sie beim:



Pflegestützpunkt Landkreis Gießen

Kleine Mühlgasse 8
35390 Gießen

Telefon: 0641 209164-97 oder 209164-96

E-Mail: pflegestuetzpunkt@landkreis-giessen.de

In gemeinsamer Trägerschaft des Landkreises Gießen und der Pflegekassen



Pflegestützpunkt

Landkreis Gießen

BeKo

(Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige

Menschen in der Stadt und im Landkreis Gießen)

Kleine Mühlgasse 8, 35390 Gießen

Telefon: 0641 979009-0

E-Mail: seniorenberatung@beko-giessen.de

Internet: www.beko-giessen.de

(gemeinsame Träger: AWO-Kreisverband Gießen, AWO Stadtkreis Gießen, Caritasverband Gießen e. V., DRK Kreisverband Gießen e. V., Diakonisches Werk Gießen und Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regionalverband Mittelhessen)



BeKo
... selbstbestimmt im Alter!

Vorsorge für den Notfall



Jedem von uns kann plötzlich etwas zustoßen und man ist für kurze Zeit oder dauerhaft nicht in der Lage, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Für diese Fälle kann man eine Vorsorgevollmacht erteilen. Mit einer Patientenverfügung kann man unter anderem regeln, welche Behandlung man in bestimmten Fällen wünscht oder ablehnt. Im Internet gibt es zu beidem unzählige Formulare. Bevor Sie dieses ausfüllen, sollten Sie über Ihre Wünsche und Ängste mit vertrauten Personen (Angehörigen, Freunden) reden und sich unabhängig beraten lassen.

Zur Vorsorgevollmacht beraten unter anderem die Betreuungsbehörde des Landkreises (E-Mail: betreuungsbehoerde@lkgi.de, Telefon: 0641 9390-1519) sowie BeKo und Pflegestützpunkt. Grundlegende Beratung und Informationen zur Patientenverfügung geben ebenfalls BeKo und Pflegestützpunkt. Über medizinische Fragen, wie die Klärung medizinischer Fachausdrücke und Diagnosen, Behandlungsmöglichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen der Palliativmedizin, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt sprechen.

Die von Ihnen festgelegten Verfügungen können aber nur dann umgesetzt werden, wenn sie im Ernstfall greifbar sind. Deshalb hat die Hessische Landes-seniorenvertretung, mit Unterstützung durch das Hessische Ministerium für Soziales und Integration, eine Notfallmappe erstellt. Neben Verfügungen für den Notfall können hier alle wichtigen Informationen, wie medizinische Daten, bestehende Verträge, aber auch Daten zur Familie, übersichtlich eingetragen werden. Die Notfallmappe sollte schnell auffindbar sein.



Notruftafel für den Landkreis Gießen

BESTATTUNGEN

ALLER ART



VORSORGE



BERATUNG



BEGLEITUNG



Maigasse 11

35390 Gießen

Telefon (06 41) 7 29 81

www.traenkner-bestattungen.de

info@traenkner-bestattungen.de

Notfall	Telefon
Polizei/Notruf	110
Polizeistation Gießen Nord	0641 7006-3799
Polizeistation Gießen Süd	0641 7006-3555
Polizeistation Grünberg	06401 91430
Polizeipräsidium Mittelhessen, Polizeidirektion Gießen	0641 7006-0
Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Qualifizierter Krankentransport	0641 19222
Apothekennotdienst	0800 00 22833
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 0 333
Elterntelefon	0800 111 0 550
Gift-Notruf	06131 19240
Gehörlosennotruf (Schreibtelefon)	0641 7006-3344
Notruf Gas, Strom, Wasser, Wärme (Stadtwerke Gießen)	0800 2302110
Bankkarten-Sperrung	01805 021021
Allgemeine Sperrnummer	116 116

Bei jedem Notruf gilt:

Sprechen Sie bitte deutlich und teilen Sie der Leitstelle Folgendes mit:

- **Wer ruft an?** (Name, Standort, Telefonnummer)
- **Wo ist das passiert?** (Ort des Ereignisses, Adresse)
- **Was ist geschehen?**
(Beschreibung des Ereignisses, Verkehrsunfall, Brand, häuslicher Unfall etc.)
- **Wie viele Verletzte/Betroffene gibt es?**
(Zahl der betroffenen Personen, ihre Lage und die Verletzungen)
- **Warten Sie auf Rückfragen.**
Beenden Sie den Notruf bitte erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Nach dem Notruf warten Sie bitte das Eintreffen der Rettungskräfte ab, weisen Sie diese bei Bedarf ein und teilen Sie ihnen eventuell wichtige Beobachtungen mit.

Notizen



© (v. li. n. re.) logoboom - stock.adobe.com, AntonioDiaz - stock.adobe.com, goodluz - stock.adobe.com, Ocskay Bence – Fotolia, Alexander Rath – Fotolia

IMPRESSUM



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:
Landkreis Gießen – Der Kreisausschuss
Fachdienst Soziales und Senioren
Riversplatz 1 – 9, 35394 Gießen

Redaktion:
Verantwortlich für den redaktionelle Teil: Landkreis Gießen und mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Goran Petrusevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Titelbilder: AKS – Fotolia (Tür), fotolia.com (Grafik in der Tür)
Foto Seite 1: Pressestelle Landkreis Gießen
Die Bildnachweise stehen in den jeweiligen Fotos.

35390039/1. Auflage/2019

Druck:
Wicher Druck
Otto-Dix-Straße 1
07548 Gera

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g weiß, matt, chlor- und säurefrei

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

Branchenverzeichnis



© candy1812 - stock.adobe.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser! Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

Altenhilfe	5	Junge-Pflege	14
Altenpflege	14	Küche	9
Aufzugsbau	U 3	Maurerarbeiten	7
Ausbau	7	Menüservice	23
Baugenossenschaft	19	REHA-Technik	3, U 4
Bestattungen	26, 28	Seniorenzentrum	5
Einrichtung	9	Seniorenzentrum mit Tagespflege	U 2
Elektrohandwerk	U 3	Therapieangebote	2
Fahrdienste	23	Tore	7
Fliesenarbeiten	7	Türen	7
Gartengestaltung	7	Wohlfahrtspflege	2, 13, 15
Haus- und Gartenservice	13	Wohnen	9
Hausnotruf	15, 23	Zweirad-Handel	3, U 4

U = Umschlagseite

Waldbestattung.
Friedlich. Würdevoll. Behütet.



ruheforst-marburgerland.de

Termine für kostenlose Führungen
auf Anfrage unter
Tel. 06421/79394 oder
info@ruheforst-marburgerland.de



Homelift



Treppenlift



Plattformtreppenlift



Hydrostar



Hublift

Rufen Sie uns gerne an.

06681 96740-0

info@lift-reith.de · www.lift-reith.de

Fordern Sie kostenlos Informationsmaterial an

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

☐

Ich möchte eine telefonische Beratung

Lift Reith GmbH & Co. KG, Wasserkuppenstr. 11 a, 36115 Ehrenberg

Datenschutzhinweis: Ihre Daten werden zwecks individueller Angebotserstellung und Beratung erhoben, verarbeitet und genutzt. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Ausführliche Hinweise zur Datennutzung finden Sie unter <https://www.lift-reith.de/datenschutz.php>.

*Bei einer Pflegestufe und einem Zuschuss über die Pflegekasse



Sparen Sie bis zu

4.000,- €*

Lift REITH
Mit uns bleiben Sie mobil!

Wir finden zusammen mit Ihnen die optimale Lösung und unterstützen Sie

- von der Planung,
- der Baubesichtigung,
- der fachmännischen Installation bis hin
- zur Wartung Ihrer gewünschten Liftanlage.

e-Bikes kauft man bei e-motion!

Fahrräder gibt's woanders.

Dreirad-Zentrum

Erleben Sie eine große
Dreirad-Auswahl!



**e-motion e-Bike Welt Gießen
& Dreirad Zentrum Gießen**
Carl-Benz-Str. 5, 35440 Linden

 **06403 - 77 41 064**

 **06403 - 77 41 065**

www.emotion-technologies.de
www.dreirad-zentrum.de

Öffnungszeiten:

Di - Fr	10.00 - 18.30
Sa	10.00 - 16.00

≡ **e-motion** ≡
TECHNOLOGIES