

Ratgeber

LEBEN IM ALTER

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich.

Den Zeitumfang bestimmen Sie. Kostenfreie unverbindliche Beratung. Rufen Sie uns an!

Tel. 06431 / 212 7702

limburg@homeinstead.de

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2017 Home Instead GmbH & Co. KG



Zuhause umorgt

Die gesetzliche Pflegeversicherung zahlt für viele Leistungen rund um die Pflege. „Viele Pflegebedürftige und deren Angehörige wissen nicht, wofür zusätzliche Gelder für die Pflege in den eigenen vier Wänden bereitgestellt werden. Und wo und wie man diese beantragen kann“, sagt Stefan Schaaf, Geschäftsführer von Home Instead Limburg. Er hat für uns die wichtigsten Informationen zusammengestellt. Die Leistungen im Einzelnen:

Entlastungsleistungen

Pro Monat stehen jedem Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 125 € zur Verfügung. Diese können z. B. für die Unterstützung im Haus-



halt (wie Kochen, Putzen oder Einkaufen), die Begleitung zum Arzt, einen Spaziergang oder zum gemeinsamen Spielen genutzt werden. Dieser Betrag ist nicht bar auszahlbar. Wer in 2017 die Leistungen nicht in Anspruch ge-

nommen hat, kann diese noch dieses Jahr bis Juni 2018 bei der Pflegekasse durch Inanspruchnahme eines Betreuungsdienstes abrufen.

Verhinderungspflege

Bis zu 1612 € jährlich stehen

Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 für Betreuungsleistungen in den eigenen vier Wänden zur Verfügung. Sollten Gelder aus der Kurzzeitpflege noch nicht in Anspruch genommen sein, können noch mal bis zu 806 € dazu. Diese Gelder können nicht ins folgende Jahr übertragen werden. Für Entlastungsleistungen und die Verhinderungspflege kommen speziell geschulte Betreuer oder auch Alltagsbegleiter, wie z. B. von Home Instead, ins Haus. Die Betreuer sind auch im Umgang mit demenziell veränderten Menschen gut geschult.

Pflegehilfsmittel

Bis zu 40 € im Monat stellt die

Pflegekasse für sogenannte „zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel“ zur Verfügung. Das können z. B. Einmalhandschuhe oder Inkontinenzvorlagen sein. Notwendige Pflegehilfsmittel, wie Rollstühle, Rollatoren oder Pflegebetten werden auf Antrag zur Verfügung gestellt. Eine Begrenzung der Kosten gibt es nicht.

Umbauten

Für sogenannte „Wohnumfeld verbessernde“ Maßnahmen, wie der Einbau eines Treppenliftes, die Türverbreiterung oder auch der Umbau des Bades stehen pro Projekt bis zu 4000 € zur Verfügung und maximal 16 000 € pro Jahr. Wichtig ist, dass der Antrag

vor dem Umbau gestellt wird.

Pflegeberatung

Jeder pflegende Angehörige hat den Anspruch auf eine kostenlose, individuelle Pflegeberatung. Dabei werden die eigenen Ansprüche besprochen, aber auch wie pflegende Angehörige entlastet werden können. Ein wichtiges Thema ist auch die Prüfung, ob der Pflegegrad noch stimmt. Dieses ist nur ein Überblick und kann keine persönliche Beratung ersetzen. Jeder Pflegefall ist ganz individuell.

Einen Termin für ein kostenloses Informationsgespräch gibt es unter ☎ (06431) 2127702 oder limburg@homeinstead.de.

Service



Hören. Der Sinn deines Lebens.

Gutes Hören bedeutet in jedem Alter mehr Lebensqualität.

www.welldes-hoerens.de

Hörakustik Gebhart

Diezer Straße 14
65549 Limburg an der Lahn
Telefon: 06431 / 25 850

Gutschein für einen kostenlosen Hörtest

WELTLAG DES HÖRENS
3. März 2018

Welldes Hörens: Hörgesundheit wird unterschätzt

REGION. Heute ist „Welldes Hörens“ – ins Leben gerufen von der Weltgesundheitsorganisation WHO und hierzulande unterstützt vom Bundesverband der Hörgeräte-Industrie. Das Motto dieses Jahr lautet: „Hear the future“, frei übersetzt mit: „Höre die Zukunft“. Damit das gelingt, will der Tag das Bewusstsein dafür steigern, etwas mehr auf die Gesundheit des eigenen Gehörs zu achten. Die vom Bundesverband der Hörgeräte-Industrie (BVHI) und Kantar TNS anlässlich

des Welttages durchgeführte Studie verdeutlicht, dass das Thema Hörgesundheit in der Vorsorge immer noch nicht den Stellenwert besitzt, wie vergleichsweise die Zahnprophylaxe oder der Sehtest. Grund ist häufig, dass die Symptome für eine Hörminderung nicht frühzeitig erkannt oder unterschätzt werden. Dr. Stefan Zimmer vom Bundesverband der Hörgeräte-Industrie: „Die Studie belegt, dass Hörminderungen verbreitet sind: Sechs von zehn Befragten kennen demnach Menschen

mit Hörminderungen. Allerdings sind über zwei Dritteln der Befragten die möglichen Folgen unbehandelte Schwerhörigkeit nicht bekannt, wie Stress, Depression, soziale Isolation oder ein erhöhtes Demenzrisiko.“

Risiko Hörminderung

Die Umfrage bestätigt außerdem: 72 % der Befragten sehen eine Hörminderung als Einschränkung der eigenen Lebensqualität, 66 % sagen sogar, dass sie ein Sicherheitsrisiko darstellt. Denn schon eine geringe

Hörminderung beeinträchtigt unseren Alltag massiv und zwar in allen Altersgruppen. Sei es bereits in jungen Jahren durch auftretende Lernschwächen bei Kindern, Überlastung im Job oder Gefahren im Straßenverkehr. Umso wichtiger ist es als Gesundheitsvorsorge, regelmäßig einen Hörtest zu machen und Hörprobleme bei seinen Mitmenschen offen zu thematisieren. Zusammen mit der WHO und unter der Schirmherrschaft von Gesundheitsminister Hermann Gröhe rufen

deutsche HNO-Ärzte sowie Akustiker dazu auf, dass Gehör aktiv zu schützen: „Wir brauchen den „Welldes Hörens“. Denn er erinnert uns daran, mit unserem Gehör sorgsam umzugehen. Unser Gehör schützt uns aber auch vor Gefahrensituationen, wie zum Beispiel vor einem herannahenden Auto, es gibt uns in fremden Räumen Orientierung und sorgt für einen guten Gleichgewichtssinn. Hören kann lebenswichtig sein. Deshalb sollten wir mit unserem Gehör sorgsam umgehen.“

Rundum fit im Alter: So unterstützen Senioren Beweglichkeit und Gesundheit

(djd). Möglichst lange gesund, beweglich und geistig fit bleiben – das wünscht sich wohl jeder Mensch. Während die Wissenschaft in früheren Zeiten annahm, das erreichbare Alter einer Person sei genetisch festgelegt, kommen neuere Forschungen zu dem Ergebnis, dass die Lebensweise den Alterungsprozess doppelt so stark beeinflusst wie die genetische Disposition. So können Senioren einiges tun, um

möglichst lange fit zu bleiben – dazu einige Tipps:

- In Bewegung bleiben
- Zahlreiche Studien zeigen: Sportliche Menschen leben länger. So stärkt Ausdauersport das Herz-Kreislauf-System, belebt die Abwehr und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Kraftsport hingegen beugt vorzeitigem Muskelabbau vor. Sporteinsteiger aufpassen: Eine Untersuchung beim Hausarzt gibt Aufschluss über eigene gesundheitli-

che Grenzen und das geeignete Trainingspensum.

- Gewicht beobachten

Auch wenn Menschen um die Lebensmitte nichts an Ihren Ess- und Bewegungsgewohnheiten verändern, nehmen viele pro Jahr etwa ein Kilo zu, so Altersforscher. Schuld daran sind ein im Alter veränderter Stoffwechsel und der Rückgang von Sexualhormonen. Übrigens: Starke Gewichtsverluste können ein Warnhinweis für Krank-



heiten oder altersbedingten Muskelschwund sein.

- Ausgewogen ernähren

Mit dem Alter reduziert sich zwar der Kalorienbedarf, nicht aber die Menge der vom Körper benötigten Vitalstoffe – also Vitamine

und Spurenelemente. Greifen Sie daher auf Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zurück und optimieren Sie ihre Ernährung bei Bedarf.

- Trinken nicht vergessen

Im Alter lässt das Durstempfinden nach – das kann gefährlich werden. Der Flüssigkeitsmangel kann die Nieren schädigen, das Schlaganfallrisiko erhöhen und sich auf das Gehirn auswirken. Verwirrtheit und Desorientiertheit sind nicht

selten die Folge von Austrocknung. Hilfreich: Verteilen Sie in der Wohnung Tassen mit Tee oder Gläser mit Wasser als „Trinkerinnerung“.

- Grauen Zellen fördern

Zum Lernen ist der Mensch nie zu alt: Egal ob eine neue Sprache, ein Instrument oder Gehirnjogging, die grauen Zellen müssen dauerhaft trainiert werden, sonst droht die typische Altersvergesslichkeit.

Fotos: djd/LaVita/thx



»Optik und Akustik«

Anzeigensonderveröffentlichung



Neugierig?

Kostenlos testen bei Akustik Rode!



UNSERE SERVICELEISTUNGEN:

- Kostenloser Hörtest
- Bestmögliche, kostenlose Hörgeräteanpassung durch neueste Mess- und Anpasstechnik
- Individuelle Bedarfsanalyse
- Kostenloses Probetragen von Hörsystemen
- Tinnitusberatung
- Gehörschutz
- Hausbesuche nach Absprache
- Kostenlose Parkplätze vor der Tür
- Behindertengerechte Räumlichkeiten
- Überprüfung der Funktion Ihres Hörgerätesystems



UNSER TEAM:

- Nalan Rode** - Hörakustikermeisterin
- Björn Weber** - 16 Jahre Berufserfahrung als Akustiker und ist ebenfalls Meister
- Johannes Giesemann** - Auszubildender zum Hörakustiker im 2. Ausbildungsjahr

Gut hören: 3. März – Welldes Hörens

Eingeschränktes Hörvermögen kommt in jedem Lebensalter vor – bei kleinen Kindern und Jugendlichen genauso wie bei Erwachsenen und Senioren. Schwerhörigkeit tritt meist nicht von heute auf morgen auf. Sie ist ein schleicher Prozess und fällt oft der Umgebung eher auf als den Betroffenen selbst, die nach und nach alle Schallquellen, wie Radio und Fernseher aufdrehen, selbst lauter sprechen als es für normal Hörende angenehm ist, in Gesprächen öfter nachfragen und Gesagtes missverstehen oder gar nicht bemerken, dass sie angesprochen sind. Die Kunst besteht dann darin, den Betroffenen feinfühlig darauf aufmerksam zu machen und ihn für einen Hörtest zu begeistern. Oder ihn über die verschiedenen Möglichkeiten zu informieren warum er schlechter hört und wie er dies ändern kann, um wieder in gewohnter Weise an seinem sozialen Leben teilnehmen zu können. Es ist lange her, dass Hörgeräte daumendick waren, die Batterie in der Tasche verstaut werden musste und das Klangerlebnis bestenfalls laut, aber unangenehm war. Die Erinnerung an dieses unzulängliche Hören hält sich aber hartnäckig in der Gesellschaft. Sonst würden wohl viel mehr der 14 Millionen Hörgeschädigten in Deutschland die Chance ergreifen, akustisch voll am Leben teilzunehmen. Tatsächlich nutzen nur 20 Prozent ein Hörgerät – und auch diese sind nicht immer glücklich mit dem „Apparat“ und empfinden ihn als Fremdkörper. Dabei sind aus den klobigen Schallverstärkern der 60er-Jahre winzige Klang-

produzenten geworden. Mit modernen Hörgeräten lässt es sich besonders einfach telefonieren, wunderbar Musik genießen, ganz entspannt fernsehen, auf Entfernungen verstehen oder sich informieren, wenn jemand an der Tür klingelt. Inzwischen sind Hörgeräte jeder Preisklasse klein und leicht. Der Preis entscheidet eher darüber, wie leistungsfähig der Computer des Hörgeräts ist und wie viele Mikrofone eingebaut sind. Hörgeräte die hochpreisiger angesiedelt sind bieten zusätzlichen Komfort – so zum Beispiel eine Situationserkennung und eine automatische Lautstärkeregelung. Oft reichen aber auch günstigere Geräte aus – je nach individuellen Ansprüchen. Billig-Hörhilfen aus dem Internet beurteilen Experten eher kritisch. Viele Schwerhörige reagieren sehr empfindlich bei hohen Lautstärken, oft liegt ihre Unbehaglichkeitsschwelle bereits bei 80 bis 90 Dezibel. Bei günstigeren Geräten lässt sich diese Schwelle nicht immer einstellen, sondern sie verstärken zum Beispiel unkontrolliert Geräusche auf bis zu 120 Dezibel. Eine fachliche Beratung ist für qualitatives Hören also unausweichlich.

Akustik Rode

Struther Weg 2 | 65606 Villmar
06482 607008 | info@akustik-ode.de
www.hoertermin.de/akustik-ode/

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 09.30 – 13.30 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr

MOOD 6



ERSPARNIS BEI 2 GERÄTEN 500,- EURO



STATT 1.249,- Euro*

JETZT NUR 27,75 Euro × 36

im Hörgeräte ABO!* (privater Barpreis 999,- Euro)

Bei Vorlage eines Rezeptes ab

8,30 Euro × 36 im ABO!*

(privater Barpreis 299,- Euro)

Das vielseitig einsetzbare Modell Mood ist ein kleines, unauffälliges Hörgerät, in dem viel Technik steckt.

*entspricht Stückpreisen