

# gesund durch® den NIEDERRHEIN Pflege

mein regionales Gesundheitsmagazin

Redaktion:  
dbp Kommunikation  
GmbH & Co. KG, Gießen  
V.i.S.d.P.: Dr. Andreas Bednorz



**Betreuungsdienst Lebensgarten**

**„Für ein Leben Zuhause“**

Markt 26 · Geldern · Tel. 02831 / 97431 66  
Amsterdamer Str. 27 · Kevelaer · Tel. 02832 / 97587 22  
www.betreuungsdienst-lebensgarten.de



**medicas pflegedienst.de**

Geldern, Glockengasse 38  
ab. 1.10.16 Bahnhofstr. 2c  
und  
Geldern-Kapellen  
St.-Bernardinstraße 6

„Individuelle Menschen benötigen individuelle Zuwendung“

Tel.: 0 28 31 / 9 10 48 23  
Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich!!!



**Pflegedienst Nina & Ralf GbR**

**Ambulante Krankenpflege Alle Kassen und Privat**

Rheinstraße 19 · 47495 Rheinberg  
Telefon 02843/901539



drk-blutspende.de

**Deutsches Rotes Kreuz**  
150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.



**Sanitätshaus Dahmen**

Wir bieten Ihnen Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern!

Bahnhofstraße 35  
47495 Rheinberg  
Tel. 0 28 43/95 99-4 17

Viktorstraße 16  
46509 Xanten  
Tel. 0 28 01/20 52

wie z.B. elektronisch verstellbare Pflegebetten, uvm.

Ihre Gesundheit ist unser Handwerk

Lange gut leben  
Ambulante Pflege & HausNotruf



Sicher und gut versorgt in Ihrer gewohnten häuslichen Umgebung leben

Pflege und HausNotruf im Kreis Kleve

**Deutsches Rotes Kreuz**

Kreisverband Kleve-Geldern  
Lindenallee 73 · ☎ 0 28 21 / 5 08 30



Beim barrierefreien Umbau des Bades sollte man auf eine Ausstattung der Toilette mit hochklappbaren Stützgriffen achten. Foto: modul\_a/Fotolia

## Barrierefreies Zuhause im Alter

Anforderungen sollten sich an Alter und Pflegebedürftigkeit anpassen

(dbp/fru) Kaum eine Wohnung ist so gestaltet, dass sich ältere Menschen problemlos darin bewegen können. Wer trotz körperlicher Einschränkung auch im hohen Alter lange zuhause wohnen bleiben möchte, sollte über einige Umgestaltungen nachdenken.

Natürlich ist jedes Haus anders und jeder Bewohner hat individuelle Bedürfnisse, doch eine Wohnung sollte im Alter grundsätzlich zwei Eigenschaften haben: Ihre Bewohner müssen sich so weit es geht ohne fremde Hilfe darin bewegen können und sie sollte möglichst wenige Angriffspunkte für Unfälle und Verletzungen bieten. Manchmal reichen dafür kleinere Hilfsmittel oder das Verlegen des Schlafzimmers ins Erdgeschoss. Manchmal ist aber auch ein größerer Umbau sinnvoll, zum Beispiel wenn man kurzfristig pflegebedürftig wurde oder eine Pflegebedürftigkeit absehbar ist.

### Stufen und Schwellen beseitigen

Hindernis Nummer eins sind Treppenstufen und Türschwelle. Bei Wohnungen, in denen sowieso eine Bodenenerneuerung ansteht, sollten sich Türkanten zwischen den Zimmern ebnen lassen. Ansonsten helfen kleine Schrägen, damit Stufen auch mit Gehhilfe (Rollator) gemeistert werden können. Darüber hinaus sind Handläufe für die Sicherheit das A und O. Sie

sollten am besten auf beiden Seiten einer Treppe vorhanden sein. Falls die Treppe um die Kurve führt, müsste zumindest auf der Seite mit den breiten Stufenenden ein Handlauf montiert werden, der auch ein Stück über die letzte Stufe hinaus ragen sollte. Für zusätzlichen Halt sorgen rutschhemmende Beläge auf den Stufen.

### Auf Sturzgefahr im Bad achten

Wenige Stufen innerhalb der Wohnung können für Rollatornutzer oder Rollstuhlfahrer mit einer Rampe versehen werden. Für längere Treppen eignen sich Liftanlagen.

Die Treppe muss aber trotz Lift noch sicher begehbar sein. Bei gewendelten Treppen sollte der Lift deshalb auf der Innenseite montiert werden.

In den Fokus muss insbesondere das Bad gerückt werden, denn bei Fliesen in Kombination mit Wasser besteht große Sturzgefahr und schließlich ist das ein Ort, den man täglich aufsucht. Für Menschen mit unsicherem Gang empfiehlt sich eine ebenerdige Dusche oder zumindest eine flache Duschwanne, eventuell mit Duschsitz. Haltegriffe und Wannenlift erleichtern den Ein- und Ausstieg aus der Badewanne. Wichtig ist die Ausstattung der Toilette mit hochklappbaren Stützgriffen. Diese sollten auch circa 15 Zentimeter über die Vorderkante des WCs hinausragen.

## Sturzrisiko im Alter minimieren

(dbp/auh) Im höheren Alter kann es ganz schnell gehen: Aus einer fiten Rentnerin wird nach einem unglücklichen Sturz im Haushalt oder auf dem Gehweg ein Pflegefall.

Ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr, fast die Hälfte davon mehrmals. Dabei verletzen sich 400.000 ältere Menschen ernsthaft, 270.000 erleiden durch den Sturz bleibende Schäden, für 160.000 Menschen bedeutet der Sturz das Ende der Selbstständigkeit.

### Sturzrisiko minimieren

Diese Zahlen nennt die Landesarbeitsgemeinschaft Wohnberatung NRW, die sich dafür einsetzt, das Sturzrisiko im Alter zu minimieren. Denn oft seien es schon kleine Veränderungen in der Wohnung oder vor dem Haus, die Unfälle verhüten können: zum Beispiel ein zweiter Handlauf an der Treppe zur Haustür oder die Verbannung der alten Teppichläufer aus dem Wohnzimmer.

Des Weiteren sollte der Abstand zwischen den Griffen zwischen 65 und 70 Zentimeter betragen.

### Tipp: Bewegungsmelder installieren

Gerade wenn ein Rollator als Gehunterstützung gebraucht wird, muss ausreichend Platz in der Wohnung sein. Das gilt nicht nur für das Bad, sondern auch für den Flur und die Abstände zwischen Möbeln. Dort sowie vor allen Türen sollte möglichst ein „Rangierabstand“ von 1,5 mal 1,5 Metern bestehen. Ein wichtiger Tipp: Wer in seiner Wohnung Bewegungsmelder installiert, spart sich das Tasten nach dem Lichtschalter. Man sollte sich auf jeden Fall rechtzeitig Gedanken machen, wie das Wohnen im Alter gestaltet werden kann. Denn die meisten Menschen müssen im Alter mit Einschränkungen rechnen – die Frage ist nur wann?

Weitere Informationen gibt es unter [www.bag-wohnungsanpassung.de](http://www.bag-wohnungsanpassung.de); Seite der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung mit Adressen von Wohnberatungsstellen, unter [www.vdk.de](http://www.vdk.de); Informationen des Sozialverbands VdK, unter [www.bgv-barrierefrei.de/planenundbauen.html](http://www.bgv-barrierefrei.de/planenundbauen.html); Seite des Bundesverbandes für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz-Info Gesundheit e. V. und unter [www.bmg.bund.de/pflege](http://www.bmg.bund.de/pflege); Webseite mit Infos des Bundesgesundheitsministeriums.

## Tanzen geht auch mit Rollator

Mehr Fitness durch ungewöhnlichen Tanzpartner

(dbp/fru) Fit, selbstständig und unabhängig bis ins hohe Alter – das ist das Ziel vieler Menschen. Um dieses Ziel zu erreichen, sind vor allem eine gute geistige sowie körperliche Gesundheit notwendig. Ein altbekanntes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet“. Also sollte man durch regelmäßiges Training Körper und Geist immer wieder beanspruchen, um nicht „einzurosten“. Hierfür bietet sich für Senioren auch das Tanzen an, denn jeder Mensch hat ein Gefühl für Rhythmus und die meisten bewegen sich auch gern zu Musik.

Für Senioren eher nicht empfehlenswert sind Bewegungsformen, die mit Abstoß-Belastungen einhergehen, wie zum Beispiel Fußball und Tennis. Denn beim Abstoppen wird eine Bewegung abrupt unterbrochen, wodurch die Gelenke enorm belastet werden können. Besser geeignet sind Bewegungen oder Sportarten, die einen gleichmäßigen Bewegungsfluss gewährleisten, wie Schwimmen oder eben das Tanzen.

### Tanzen verbindet viele positive Eigenschaften

Zahlreiche Studien belegen, dass Tanzen nicht einfach nur ein Vergnügen ist, sondern höchst positive Wirkungen für Körper, Geist und Seele hat. Tanzen erfordert die Bewegung des eigenen Körpers in Raum und Zeit, es schult die Fitness, die Balance und das Rhythmusgefühl. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Tanzen den Beginn und Verlauf einer Demenz verzögern kann.

Für Neu- oder Wiedereinsteiger des Tanzens ist insbesondere der Seniorentanzsport als Gesundheitssportangebot interessant, teilt der Deutsche Tanzsportverband mit. Hier gibt es

beispielsweise Angebote, welche zum Herz-Kreislauf-Training, Muskelaufbau oder Entspannungstraining geeignet sind. Tanzsporterfahrere Ältere finden in den einzelnen Tanzarten vielfältige Angebote vor, die entweder als reiner Freizeittanzsport, Breitensport, oder auch als Wettkampfsport für Ältere betrieben werden können.

### Rollator erleichtert das Leben vieler Menschen

Da Tanzen insbesondere auch emotionale und soziale Aspekte anspricht, sollten auch bewegungseingeschränkte Menschen nicht darauf verzichten. Die Erfindung des Rollators hat das Leben vieler – nicht nur – älterer Menschen erleichtert. Er ermöglicht nicht nur eine bessere Mobilität, sondern auch individuelle Autonomie. Und der Rollator kann auch Tanzpartner sein. Rollator-Tanz ist insbesondere für ältere Menschen geeignet, die nicht mehr an einer „normalen“ Seniorentanzstunde teilnehmen können. Aber auch jüngere Menschen, die unfallgeschädigt sind, eine Rheumaerkrankung oder Multiple Sklerose haben, können so den Gehwagen als positives Hilfsmittel in ihren Alltag integrieren. Bevor es losgeht, ist wie bei jeder sportlichen Betätigung Aufwärmen angesagt. Neben Tanzen im Sitzen, Kreis- und Linientänzen stehen, auch Standardtänze und Lateinamerikanische Tänze auf dem Programm. Trinkpausen sowie Entspannungs- und Atemübungen runden die Tanzstunde ab. Angeboten werden Rollator-Tanzkurse i. d. R. von spezialisierten Tanzschulen, Seniorenstiften, Rehabilitationszentren oder auch in Kurhäusern. Weitere Infos gibt es unter [www.tanzen.de](http://www.tanzen.de); Website mit Tanzschulsuche.



Beim Rollator-Tanz kann man neben Linien- und Kreistänzen sogar Elemente aus Standardtänzen und Lateinamerikanischen Tänzen ausführen. Foto: ADTV / Wiemers



**Clivia**  
Ihr Pflegepartner am Niederrhein

**Interessante Stellenangebote**  
Profitieren Sie vom Clivia-Versorgungswerk



Ambulante Pflege | Tagespflege | Vollstationäre Pflege  
24-Stunden-Intensivpflege

Clivia Pflegezentrum GmbH | Tichelstr. 11 | D-47533 Kleve  
Tel. +49 (0) 2821 / 718-0 | Fax: +49 (0) 2821 / 718 11 18  
info@clivia-gruppe.de | <http://www.clivia-gruppe.de>

