



LANDKREIS FRIESLAND SENIOREN- WEGWEISER

2019 / 2020

BVB®  Fachverlag
für kommunale
Informationen

LANDKREIS FRIESLAND



Im alten Menschen ruht ein Schatz, den die Jugend braucht, um ihr Leben meistern zu können. (Annemarie Slunage)

Willkommen im Friesischen Pflegezentrum Accum

Seit nun schon 15 Jahren beeindruckt die freundliche Atmosphäre im privat geführten Friesischen Pflegezentrum Accum jeden Besucher.

Unsere Bewohner genießen die Freundlichkeit, Fröhlichkeit und Hilfsbereitschaft unserer Pflegekräfte und Auszubildenden. Durch den familiären und professionellen Umgang wird auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen.

Basis für dieses Wohlfühlempfinden sind die hauseigene Küche, die großzügigen baulichen Voraussetzungen sowie die weitläufigen Außenanlagen. Auch die Therapiehündin "Frida" trägt dazu bei, ein gemütliches Zuhause zu schaffen.

Wir bieten ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten unter professioneller Betreuung für eine optimale Lebensqualität.

Friesisches Pflegezentrum
Accum

Für ein unverbindliches
Beratungsgespräch
stehen wir ihnen gerne
zur Verfügung.



Geestweg 2
26419 Schortens



Telefon 04423 9166-0
Fax 04423 9166-40

info@friesisches-pflegezentrum.de
www.friesisches-pflegezentrum.de



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

Älter werden in Friesland – das ist der Titel der neuen Broschüre des Landkreises Friesland, die insbesondere Menschen in der zweiten Lebenshälfte ansprechen und mit nützlichen Informationen und Tipps zur Seite stehen möchte. Sie finden hier Angebote aus dem gesamten Landkreis. Mit dem Alter ist es immer so eine Sache: Wir möchten alle lange leben, doch wer möchte schon gerne „alt“ sein. Alter ist dabei eine sehr individuelle Einschätzung, die nicht allein vom Geburtsdatum abhängt. So fühlen sich die Seniorinnen und Senioren heute so gesund und fit, wie in keiner ihrer Altersgruppen in den Generationen zuvor und gehören noch lange nicht „zum alten Eisen“.

Auch im Landkreis Friesland ist die Gruppe der Seniorinnen und Senioren in den vergangenen Jahren gestiegen. Dabei sind die Wünsche und Bedürfnisse dieser Altersgruppe sehr unterschiedlich, als 65-Jährige haben Sie andere Bedürfnisse als mit 80 Jahren.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen dabei helfen, sich einen Überblick zu verschaffen über wichtige Themen wie z. B. Beratungs- und Vorsorgeangebote, die verschiedenen Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens oder Prävention und Pflege. Sie finden hier Kontaktadressen und Ansprechpartner. Sollten Sie weitergehende Fragen haben, dann steht Ihnen der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Friesland gerne mit Rat und Tat zur Seite. Er ist die zentrale Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Friesland und bietet Ihnen eine unabhängige, neutrale und kostenlose Beratung rund um das Thema „Älter werden“ an.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der Broschüre.

Ihr

Sven Ambrosy
Landrat des Landkreises Friesland



Mein Gesundheitstipp:

Leben Sie so, wie Sie wollen. Selbst bei Pflegebedürftigkeit.

Wie Sie leben, soll Ihre Sache bleiben. Auch wenn Sie später Hilfe brauchen.

Einfach anrufen:
04461 700420



Alle DKV-Produkte gibt es auch bei:
Hans-Wilhelm Ihnken
Subdirektion der
ERGO Beratung und Vertrieb AG
Kostverloren 1, 26441 Jever

Ich vertrau der DKV
Der Gesundheitsversicherer der **ERGO**

Grußwort des Landrates	3	3. Wohnen im Alter	65
Inhalt • Impressum	5	3.1 Altersgerecht Wohnen in Friesland	67
		3.2 Seniorengerechte Wohnungen, Altenwohnungen	69
1. Aktiv und Fit im Alter	9	3.2.1 Gemeinschaftliche Wohnprojekte	69
1.1 Aktiv in der 2. Lebenshälfte: Lebenslanges lernen leicht gemacht!	11	3.2.2 Betreutes Wohnen / Wohnen mit Service ..	71
1.2 Sport und Bewegung im Alter – Anfangen lohnt sich immer!	19	3.2.3 Ambulant betreute Wohngemeinschaften ..	71
1.3 Ehrenamtliches Engagement	23	3.3 Wohngeld	73
1.4 Mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs	27	4. Rund um Pflege	75
1.4.1 „Fit im Auto“	29	4.1 Beratung im Pflegestützpunkt	77
		4.2 Hilfe zur Pflege	88
2. Rat und Hilfe im Alter	31	4.3 Elternunterhalt	89
2.1 Senioren- und Pflegestützpunkt	33	4.4 Heimaufsicht	92
2.2 Städte und Gemeinden	36	5. Leben bis zum Ende	93
2.3 Seniorenbeiräte im Landkreis Friesland	39	5.1 Palliativstützpunkt	95
2.4 Die Behindertenbeauftragten und der Behindertenbeirat setzen sich für Sie ein	41	5.2 Hospizdienst ambulant	100
2.5 Sicherheitsberatung	47	5.3 Stationäres Hospiz	102
2.6 Informationen zum Rentenantrag	49		
2.7 Schuldnerberatung	50		
2.8 Grundsicherung im Alter	51		
2.9 Betreuung, Vorsorge, Patientenvorsorge	54		
2.10 Sozialpsychiatrischer Dienst	57		
2.11 Sucht im Alter	59		
2.12 Selbsthilfegruppen in Friesland	63		



BVB-Verlagsgesellschaft mbH
— seit 1990 —

Herausgeber: BVB-Verlagsgesellschaft mbH

© BVB-Verlagsgesellschaft mbH, 2019 – Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Irrtümer vorbehalten.
Titelfoto: @oneinchpunch – Fotolia.com

Titel, Umschlaggestaltung, Fotos, Kartographien sowie Art und Anordnung des Inhalts sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Alle Rechte vorbehalten. In unserem Verlag erscheinen unter anderem Informationsbroschüren aller Art, Wirtschafts- und Gesundheitsmagazine, Firmenbroschüren sowie Faltpäne und sonstige Kartographische Erzeugnisse.

Friedrichstraße 4
48529 Nordhorn
Tel. 05921 9730-0
Fax 05921 9730-50
contact@bvb-verlag.de
www.bvb-verlag.de





Unbehandelte Schwerhörigkeit steigert Demenzrisiko

In einer großen wissenschaftlichen Studie aus Frankreich, unter welcher rund 3800 Menschen über einen Zeitraum von 25 Jahren beobachtet wurden, wurde folgendes festgestellt:

Für Senioren und ältere Menschen, die keine Hörgeräte tragen, obwohl sie nach eigener Einschätzung von einer Schwerhörigkeit betroffen sind, besteht ein viel höheres Demenzerkrankungsrisiko.

Studien aus weiteren Ländern, wie Australien und Großbritannien bestätigen das gleiche.

Eine beginnende Altersschwerhörigkeit wird in erster Linie nicht allein durch äußere laute Schallereignisse ausgelöst. Vielmehr wird von einer zentralen Störung in der Verarbeitung akustischer Signale ausgegangen. Eine zentrale Störung in der Verarbeitung liegt auch bei einer Demenzerkrankung vor. Oft wird beides in einen direkten Zusammenhang gebracht. In wie weit eine Demenz tatsächlich auf eine Schwerhörigkeit zurückzuführen ist, untersuchen die oben genannten Studien.

Doch wie kommt die Annahme eigentlich zustande, das eine Schwerhörigkeit eine Demenz begünstigen, wenn nicht sogar auslösen kann?

Salopp gesagt, liegt die Begründung vermutlich darin, dass mit einer unversorgten Schwerhörigkeit das Verstehen schwieriger und über lange Sicht einfach verlernt wird. Gerade im

Frühstadium einer Altersschwerhörigkeit unterstützt das Kurzzeitgedächtnis die Sprachwahrnehmung. Erhält es keine Information mehr, beeinträchtigt sich die Verarbeitung und damit das Erkennen von Wörtern und Geräuschen nachhaltig.

Die fürs Hören verantwortlichen Hirnbereiche bauen sich damit aufgrund der Nicht-Nutzung ab. Das Gemeine daran: Es ist ein schleichender Prozess. Damit ist nicht nur das häufige Nachfragen bei einer Schwerhörigkeit, sondern auch die langsame Reaktion auf Gehörtes zu erklären.

Bemerkenswert für Forscher und Wissenschaftler, die sich mit diesem Thema beschäftigen, sind die **Beobachtungen, dass der Einsatz von Hörgeräten sich positiv auf die kognitiven Funktionen auszuwirken scheint**. Besonders das Kurzzeitgedächtnis, das die Sprachwahrnehmung unterstützt, profitiert von einer besseren Aufnahmefähigkeit.

Wer also geistig fit bleiben möchte, dem empfiehlt sich das Gehör überprüfen zu lassen und für ein gutes Hören zu sorgen.

Menschen die in unser Geschäft kommen berichten oft: „Ich höre alles, aber verstehe schlecht.“. Wie so oft kann die Ursache winzig sein und in den Innenohrzellen liegen. Hier sind bewegliche Zellen, die bis zu 20000 Schwingungen pro Sekunde produzieren, für die natürliche Verstärkung leiser und

Dämpfung lauter Geräusche zuständig. Die technisch aufwendigen, modernen Hörsysteme, sind heute in der Lage, diese Probleme zu erkennen und auszugleichen, oft auch schon zum Nulltarif*.

Wenn also eine der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft:

- Sie haben den Eindruck, im Alltag nicht mehr so gut zu hören wie früher
- Sie sind sich nicht sicher, ob Sie von Hörgeräten profitieren und möchten das gerne testen lassen
- Sie tragen bereits Hörgeräte

dann vereinbaren Sie einen Termin in einem unserer Fachgeschäfte. Nach einer ausführlichen Höranalyse haben Sie die Möglichkeit verschiedene Hörsysteme im Alltag zu testen. Sie erhalten eine umfassende und kompetente Beratung durch erfahrene Hörakustiker der Firma ISE-Hörgeräte. Wir stehen Ihnen stets zur Verfügung, um am Ende nicht nur ihr Gehör ideal zu versorgen, sondern auch Ihre kognitive Fähigkeit zu erhalten und zu trainieren.

ISE - ganz einfach

Auf unsere langjährige Erfahrung und das Fachwissen unserer Akustik-Meister können Sie sich verlassen. Bei ISE Hörgeräte bieten wir Ihnen kompetente Beratung, Hörgeräte

der neuesten Generation mit perfektem Klang, bester Sprachverständlichkeit und optimaler Passform. Durch unsere Partnerschaft mit Fielmann erhalten Sie „Sehen und Hören“ aus einer Hand. Natürlich mit dem Service den Sie vom Brillenkauf gewohnt sind.

Unser Service

- Anpassung von Hörsystemen mit modernster Technik
- Kostenlose Batterien für ein Jahr zu jedem neuen Hörgerät
- Intensive und nachhaltige Betreuung
- Hilfe und Linderung bei Tinnitus
- Kopfhörersysteme und moderne Hörlösungen für Fernseher und Musikanlagen
- Maßgefertigte In-Ear-Monitoring Lösungen
- Gehör- und Spritzwasserschutz
- Signalwahrnehmung von z.B. Türklingel oder Telefon
- Hausbesuche

Nulltarif

Unsere Auswahl moderner digitaler Hörgeräte gibt es häufig schon zum Nulltarif*.



Arthur Ise mit seinen Töchtern Janna und Carola Ise. ISE Hörgeräte - Ein Familienunternehmen in dritter Generation.

Herdestr. 2 · 26427 Esens · Telefon: 04971 · 92 62 16
Kaakstr. 1 · 26441 Jever · Telefon: 04461 · 90 92 08
Norderstr. 17 · 26409 Wittmund · Telefon: 04462 · 92 20 36
www.ise-hoergeraete.de



Hörgeräte
im Hause Fielmann

* Für Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen und 10.- € gesetzlicher Zuzahlung.

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND SEELE – SCHÖN UND ATTRAKTIV BLEIBEN – AUCH IM ALTER

Ab 50 geht es langsam bergab ? Keineswegs, denn die meisten Menschen werden mit den Jahren glücklicher. Viele machen sich um ihre Gesundheit mehr Sorgen, deshalb wollen sie bewusst das Beste aus ihrem Leben machen. Sie wollen Stress und Ärger vermeiden, viel unternehmen, geistig fit und äußerlich attraktiv bleiben, um sich wohl zu fühlen. Schönheit wird nicht mehr nur an Jugend und Faltenlosigkeit gemessen.

Sie haben Lust, etwas für sich zu tun, sich zu pflegen und dabei auch Ihre Seele zu streicheln?

Dann entspannen Sie im Kosmetikstudio von Ruth Thomas in einer gemütlichen Atmosphäre von zarten Düften, ätherischen Ölen und leiser Musik zum Träumen. Bei einer Gesichtsbehandlung in Verbindung mit einer Lymphdrainage wird Ihre Haut entgiftet und zur Nährstoffaufnahme angeregt. Genießen Sie eine japanische Shiatsu-Massage, die die Nervenendpunkte positiv beeinflusst und Energieblockaden löst. So tanken Sie neue Lebensenergie. Exklusive Anti-Aging-Produkte, intensiv wirkende

Seren und hochwertige Spezialprodukte der Kosmetikfirma Declaré Switzerland runden das Verwöhnprogramm ab.



„Eine individuelle Beratung mit Hautdiagnose vor der Behandlung, liegt mir dabei besonders am Herzen, damit wir die Behandlungserfolge mit der richtigen Pflege für Sie zuhause optimieren können. Zu den Gesichts-, Körper- und Wellnessbehandlungen biete ich Ihnen zum ganzheitlichen Entspannungsprogramm auch meine kosmetische Hand-, Nagel- und Fußpflege an. Ich wünsche mir, dass Sie sich bei mir wohlfühlen und eine Auszeit nur für Sie, Ihren Körper, Ihre Seele und Ihre Haut genießen können.

Ich freue mich auf Sie.“



Kosmetik Ruth Thomas

Klein-Ostierner-Weg 106 · 26419 Schortens
Tel. 04461 986693 · Mobil 0160 97244305
www.kosmetik-ruth-thomas.de



1

AKTIV UND FIT IM ALTER

DIE POSITIVE WIRKUNG VON VITAMIN C-INFUSIONEN!

Der Mensch benötigt täglich ca. 100 mg Vitamin C. Schwangere und Raucher benötigen mehr. Kinder weniger. Wir finden Vitamin C u. a. in Zitrusfrüchten, Paprika, Petersilie. Vitamin C ist an vielen lebensnotwendigen Stoffwechselschritten beteiligt. Leider geht durch die Verarbeitung der Lebensmittel der Vitamin C-Gehalt zum Teil verloren. Der entstehende Mangel zeigt sich oftmals in Krankheiten der unterschiedlichsten Formen.

Abgeschwächte Immunsysteme, Sorgen oder ungesunde Lebensformen können zu einer Erkrankung führen. Bricht eine Erkrankung aus, bieten sich die Vitamin C-Infusionen geradezu an.

Die Vitamin C-Infusionen werden eingesetzt bei Entzündungen im Körper, bei gestörten Knochen- oder Bindegewebsstoffwechsel und Osteoporose. Bei Abwehrschwäche, chronischen oder häufig wiederkehrenden Infekten, sollte das Immunsystem gestärkt und stabilisiert werden. Ebenso können

Herzkrankungen, erhöhte Cholesterinwerte, rheumatische Schübe, Depressionen und Gürtelrose gelindert werden.

Bei Krebspatienten werden Vitamin C-Infusionen gerne zur Unterstützung der psychischen und physischen Genesung eingesetzt.



Bei einigen Nierenerkrankungen sind Vitamin C-Infusionen kontraproduktiv. Hier entscheidet die Anamnese die Infusionsgabe. Wenn Sie noch Fragen zu Vitamin C-Infusionen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Quelle: Pascoe Naturmedizin



NATURHEILPRAXIS

DÖRTHE MÜNZ

Schröpfen · Irisdiagnostik · Fußreflexzonenmassage
Syst. Familienaufstellung

(Termine nur nach telefonischer Vereinbarung)

Naturheilpraxis Dörthe Münz
Heilpraktikerin · KELK-Therapeutin
Drostenstraße 1
26316 Varel
Tel. 04451 977770
naturheilpraxis.dmuenz@web.de
www.naturheilpraxis-dmuenz.de

1. AKTIV UND FIT IM ALTER



1.1 Aktiv in der 2. Lebenshälfte: Lebenslanges lernen leicht gemacht!

Noch nie war eine Generation so voller Taten-drang und Unternehmenslust wie die heute 60- bis über 70-jährigen. Mit noch fast 20 Jahren Lebens-erwartung vor sich, können Männer und Frauen vieles nachholen und ausprobieren, was aufgrund familiärer Pflichten und beruflicher Zwänge lange nicht möglich war. Die Türen stehen offen – für Kontakte, ehrenamtliches Engagement, Aktivitä-ten, persönliche Zufriedenheit.

Auf den ersten Blick geht es um ein kreatives Angebot, den Englisch-Gesprächskreis oder die Treffen beim Gitarrenkurs für Ältere. Mindestens ebenso wichtig sind aber die neuen Kontakte. Denn berufliche und familiäre Bindungen nehmen mit zunehmendem Alter häufig ab. Es geht immer auch darum, älteren Menschen neue Räume für Begegnungen zu öffnen und so neue Kontakte zu ermöglichen und zu festigen.

Soziologen beklagen, dass der Kontakt zwischen Jung und Alt in Deutschland mehr oder minder abgerissen ist. Die Bildungsangebote in Friesland versuchen die Menschen altersübergreifend zu-sammenzubringen.

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

ANDREAS HILBK

Seit nun mehr 15 Jahren bin ich mit meiner Praxis für Logopädie, in der Anton-Günther-Str. 35 in Jever ansässig.

Indikation

Wir behandeln jegliche Formen von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör und Schluckstörungen und deren Auswirkungen auf ihre Kommunikationsfähigkeit und somit auf ihren Alltag z.B. nach einem Schlaganfall, im Verlaufe einer neurologischen Erkrankung wie z. B. Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, ALS etc..

Organisation

Bekommen Sie von Ihrem Arzt eine Heilmittelverordnung für Logopädie, erhalten Sie bei uns einen Termin zur Befunderhebung und individuellen Therapieplanung um z.B. Ihre Kommunikationsfähigkeit oder ihre Schluckfähigkeit zu verbessern. Diese Ziele legen wir mit Ihnen gemeinsam fest.

Hausbesuch

Sind sie krankheitsbedingt dauerhaft nicht in der Lage, die Praxis unter zumutbaren Umständen aufzusuchen, so können sie sich von Ihrem Arzt einen Hausbesuch verordnen lassen.

Kooperation

Nach der Entbindung von der Schweigepflicht kooperieren wir regional und überregional mit Hausärzten, Fachärzten, Kliniken, ambulanten Pflegediensten, Ta-

gespflegen und stationären Pflegeeinrichtungen um einen optimalen Therapieverlauf zu gewährleisten.

Therapiemethoden

Grundsätzlichen bieten wir alle Formen der klassischen logopädischen Therapie in unserer Praxis und als Hausbesuch an. Aufgrund stetiger Fortbildungen können wir Ihnen auch spezielle Therapiemethoden anbieten wie z. B. LSVT bei Morbus Parkinson, Reizstromtherapie mit Exponentialstrom bei Stimmbandlähmung, Facialisparesie oder Dysphagie.

Kosten

Wir sind von allen gesetzlichen Krankenkassen zur Abgabe logopädischer Leistungen zugelassen, so dass nur die Zuzahlung nach §32 SGB V geleistet werden muss, sofern keine Befreiung vorliegt.



Praxis für Logopädie

Andreas Hilbk

Anton-Günther-Straße 35

26441 Jever

Tel. 04461 918818

Fax 04461 918819

andreas.hilbk@logopaedie-jever.de

Das geschieht in einer Mitarbeiterschaft mit einer Altersspanne von 18 bis 84 Jahren ebenso wie in den Kursangeboten, in denen die 25-jährige neben der 78-jährigen sitzt und beide munter miteinander reden.

Wer sich auch im Alter körperlich fit halten möchte, hat dazu vielfältig Gelegenheit: Da gibt es den Kreistanz für Frauen ebenso wie den Strickkurs, das Qigong-Angebot oder die Gymnastik auf Wangerooge. Hier wie bei allen Angeboten für Senioren

kommen die Anfangszeiten dem Bedürfnis älterer Menschen entgegen, möglichst früh wieder nach Hause zu kommen, solange es hell ist.

Bei zahlreichen kulturellen Angeboten speziell für ältere Menschen bleibt viel Zeit und Gelegenheit, sich an den schönen Dingen des Lebens zu erfreuen: Die einen halten bei der „Plattdeutschen Frühstücksrunde“ einen Klönsnack, andere machen einen literarischen Spaziergang durch das Frühjahr.



Ausflug von Teilnehmerinnen der Seniorengymnastik nach Bohlenbergerfeld

Foto: EFB

APHASIE – SPRACHVERLUST NACH HIRNSCHÄDIGUNG

Von Aphasie betroffene Personen bilden einen Anteil der Patienten, die z. B. nach einem Schlaganfall nicht mehr ausreichend in der Lage sind, verbalsprachlich zu kommunizieren. Die logopädische Praxisgemeinschaft von Susanna Hiel und Karena Schaa behandelt seit 1991 in den modernen und hellen Praxisräumen, die mit dem Fahrstuhl auch für Gehbehinderte sehr gut zu erreichen sind, Menschen jeden Alters mit Sprach-, Sprech-, Schluck-, Stimm-, und Hörstörungen.

Regelmäßig betreut das Team konsiliarisch auch die Patienten in der Geriatrischen Abteilung mit Alterstraumatologie in Varel, im Krankenhaus Varel sowie Patienten mit Sprech-, Sprach-, und Schluckstörungen im Nordwest Krankenhaus Sanderbusch in Sande.

Es ist den Logopädinnen besonders wichtig, dass Patienten mit akuten Beeinträchtigungen eine Behandlung ohne Wartezeit in der Praxis erhalten können. Ebenso wichtig ist es dem Team, dass Angehörige in die Therapie mit einbezogen und beraten werden. Selbstverständlich werden Hausbesuche durchgeführt, wenn diese von dem behandelnden Arzt verordnet werden.



Wir beraten, diagnostizieren und therapieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit:

Sprach- und Sprechstörungen

- nach Schlaganfall, Tumoren, MS, ALS, Morbus Parkinson, Demenzbehandlung
- Sprachentwicklungsstörungen

Stimmstörungen

- Beeinträchtigungen der Stimmgebung
- Nach Kehlkopfentfernung

Schluckstörungen

- Nach Tumoren, Schlaganfällen, Operationen

Hörstörungen

- Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen
- Im Rahmen der konventionellen Hörgeräte Versorgung
- Cochlea-Implant-Versorgung

Der Weg zu uns führt über den Arzt Ihres Vertrauens: Besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt die Möglichkeit einer logopädischen Behandlung.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Logopädische Praxisgemeinschaft

Susanna Hiel und Karena Schaa

Menckestraße 4 · 26316 Varel

Tel. 04451 85399 (Hiel)

Tel. 04451 860174 (Schaa)

praxis@logopaedie-varel.de

www.logopaedie-varel.de



Wer in Sachen EDV mit den Enkeln mithalten möchte, macht sich fit bei speziellen EDV-Kursen für ältere Menschen. Der Umgang mit PC und Internet ist einfacher als manch einer denkt und eröffnet auch im Alter ungeahnte Möglichkeiten.

Andere freuen sich darüber, Geist und Hände bei kreativen Angeboten beweglich zu halten: beim

Erlernen oder Pflegen alter Kulturtechniken, wie Hardanger-Stickerei, Spinnen und Malerei. Das Lerntempo ist jeweils den Möglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte angepasst.

Doch für viele geht es neben dem Thema oder der Technik vor allem auch um die persönliche Begegnung in einer zahlenmäßig überschaubaren Gruppe.

Sie haben ein interessantes Hobby oder kennen sich in einem speziellen Bereich gut aus? Wenn Sie Ihr Wissen an Gleichgesinnte oder kommende Generationen weitergeben möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wenn Sie im Rahmen eines Vortrages, eines Seminars oder einer anderen Veranstaltung etwas anbieten können: Wenden Sie sich an uns.

Weitere Informationen erhalten Sie in den regelmäßig erscheinenden Programmheften oder auf den jeweiligen Internetseiten der Bildungseinrichtungen.

vhs Volkshochschule und Musikschule
Friesland-Wittmund gGmbH

**Volkshochschule Friesland-
Wittmund gGmbH**

Kielerstr. 8 • 26419 Schortens

Tel. 04461 98790

Info-vhs@vhs-frieslandwittmund.de

www.vhs-frieslandwittmund.de



**Ev. Familien-Bildungsstätte
Friesland-Wilhelmshaven**

Feldmark 56 • 26389 Wilhelmshaven

Tel. 04421 32016

info@efb-friwhv.de • www.efb-friwhv.de



Die über 80-jährige Karla Alexnat mit ihrer
Jakobusfigur

Foto: EFB

AKTIVER KREUZZUG GEGEN SCHMERZEN – PHYSIO AKTIV – GESUNDHEITZENTRUM & SAUNA SALZ

Stiche, Druck, Reißen, Zerren – Rückenschmerzen sind wirklich keine Freude und dennoch ständiger Begleiter vieler Menschen.

Wie einen gigantischen Rucksack schleppen viele betroffene diese Bürde durch den Alltag.

Vielen Menschen wird es auch bekannt vorkommen, dass es bei jeder Bewegung knackt und kracht, sich die Gelenke morgens nach dem Aufstehen steif und geschwollen anfühlen und man einfach nicht so richtig in Schwung kommt.

Das können erste Symptome einer Arthrose sein. Mit dieser degenerativen Erkrankung sind die betroffenen in guter Gesellschaft, denn bei rund 90% der über 65-Jährigen lässt sich eine Arthrose diagnostizieren.

Sie kann in allen Gelenken auftreten, sorgt aber besonders häufig in den Knien, der Schulter, der Hüfte und an Händen und Füßen für unangenehme Schmerzen.

Das schränkt nicht nur die Aktivität ein, sondern drückt auch auf die Stimmung, da viele Patienten sich ihren Schmerzen hilflos ausgeliefert fühlen.

So vielfältig der Mensch ist, so vielfältig können auch die Gründe für Rückenschmerzen und Arthrose sein.

Eine der wohl häufigsten ist jedoch erwiesenermaßen Bewegungsmangel. Hinlegen, ausruhen, entlasten – das ist der falsche Gedanke, um die Schmerzen wieder loszuwerden. Das Gegenteil ist der Fall, nämlich gezielte Bewegung und gezieltes Training mit der passenden Belastung.

Also raus aus dem Bett, ran an die Trainingsgeräte. Raus aus der Schonung, rein in die Bewegung!

Weitere Informationen und Kontakt:



**PHYSIOAKTIV-GESUNDHEITZENTRUM
UWE SALZ**

Plaggestraße 62

26419 Schortens

Tel. 04461 80676

info@sauna-salz-schortens.de

NORDWEST-PHYSIOTHERAPIE- SANDERBUSCH GBR

SILKE HINRICHS UND ANKE WARMUTH

Fit durch Bewegung

Wer sich vielseitig bewegt und körperlich aktiv ist, bleibt im Alter länger fit. Doch wie wir alle wissen, das Älterwerden stellt für viele eine persönliche Herausforderung dar. Im Alter kommt es häufiger zu Beschwerden, die körperliche Aktivitäten einschränken. Aber auch langes Sitzen im Berufsalltag fordert seinen Tribut. Bewegung ist das A und O! Sie erhält Ihre Lebensqualität und hilft Ihnen länger selbstständig zu bleiben.

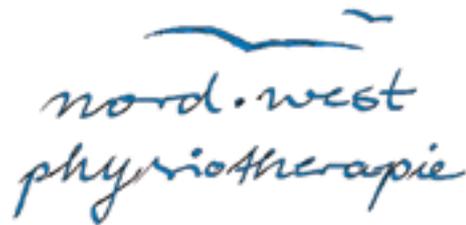
Unser Praxisteam unterstützt insbesondere ältere Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Oft werden Bewegungen vermieden, weil sie Schmerzen bereiten. Wir erarbeiten mit Ihnen ein für Sie individuelles Bewegungsprogramm mittels Übungen, die Sie auch eigenständig zuhause durchführen können. Wir bieten Ihnen weiterhin kompetente, therapeutische Hilfe bei akuten Beschwerden, nach Operationen bis hin zu langfristiger Betreuung bei chronischen Erkrankungen. Für

Patienten mit chronischen Schmerzen bietet die Schmerzphysiotherapie nach Hockenheim häufig Linderung.

Auszug unserer Leistungen

- Krankengymnastik
- Neurophysiologische Behandlung (KG-ZNS)
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Schmerzphysiotherapie nach Hockenheim
- Kiefergelenktherapie (CMD)
- Fango und Massage
- Medizinisches Gerätetraining
- Hausbesuche

Wir freuen uns auf Sie!



nord.west
physiotherapie



Nordwest-Physiotherapie- Sanderbusch GbR, Silke Hinrichs und Anke Warmuth

Am Gut Sanderbusch 1

am Nordwest-Krankenhaus, 26452 Sande

Tel. 04422 801910

info@nordwest-physio-sanderbusch.de

www.nordwest-physio-sanderbusch.de

1.2 Sport und Bewegung im Alter – Anfangen lohnt sich immer!

Denn egal wie alt: Muskulatur kann in jedem Alter aufgebaut und gestärkt werden, auch wenn man als junger Mensch nie oder nur selten Sport betrieben hat. Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Schlüssel für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden, aber auch eine lange Selbstständigkeit im Alter. Sie stabilisiert unsere Knochen und Gelenke, beugt Osteoporose vor und kann Muskelschwund hinauszögern.

Doch wie viel Bewegung ist ausreichend? Erst einmal sollten der Spaß und die Regelmäßigkeit im Vordergrund stehen. Vorteilhaft für ältere Menschen sind z. B. Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Walken oder Wandern sowie Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, idealerweise mehrmals pro Woche.

Die Sportlandschaft in Friesland bietet eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten für unterschiedlichste Altersgruppen. Gesundheitsangebote von Sportvereinen, die eine besondere Zertifizierung durchlaufen haben, werden auch von den Krankenkassen bezuschusst. Sie erkennen sie an den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Deutscher Standard Prävention“.

Weitere Informationen zum Thema „Bewegung im Alter“ sowie eine Übersicht über Sportangebote für Ältere an Ihrem Wohnort erhalten Sie unter:
www.ksb-friesland.de/sportimalter

KreisSportBund Friesland e. V.

Frau Jenny Hähnel

Schulstr. 7 • 26441 Jever

Tel. 04461 9183231

sportreferentin-haehnel@ksb-friesland.de

www.ksb-friesland.de



© Robert Kneschke - Fotolia.com

THERAPIEZENTRUM HORN – IHR GESUNDHEITSTUDIO IN JEVER

Das Therapiezentrum Horn stellt sich vor

Im Therapiezentrum Horn und Physio Aktiv steht Ihnen ein kompetentes Team von Mitarbeitern zur Verfügung. Hier werden Sie effizient behandelt. Zu unserem Service gehören eine ständige Besetzung der Anmeldung, eine computergestützte Terminierung sowie kurze Wartezeiten.

Außerdem stehen Ihnen direkt am Haus ausreichend betriebseigene Parkplätze zur Verfügung. Physio Aktiv ist eine eingetragene Qualitätsmarke und ein Verbund von Partnern, die moderne, qualitätsgesicherte Verfahren zur Förderung Ihrer Gesundheit einsetzen.

Wir haben alles für unser Kennenlernen vorbereitet und freuen uns auf Sie.



Gesundheitstraining

Gezielter Muskelaufbau mit System – ein individuell eingestelltes Training ist der Schlüssel für mehr Wohlbefinden, Vitalität, Fettverbrennung, Ausdauer, Wiederaufbau nach Krankheit und Mobilisierung der Selbstheilungskräfte. Mit den milon-Kraft-Ausdauer-Zirkeln trainieren Sie einfach, sicher und effektiv.

Unsere Fachkräfte programmieren individuell nach Ihren Bedürfnissen Ihre Chipkarte, sodass eine fehlerfreie Bedienung der Geräte möglich ist.

Der five-Parcours steigert Ihre Körperkraft aus der Rückwärtsbewegung

Das Rücken- und Gelenkkonzept optimiert das muskuläre System. Es wirkt sowohl präventiv als auch schmerzlindernd – bereits ab der ersten Übungseinheit.



Therapie

Unsere Therapie-Leistungen sind vielfältig. Sprechen Sie uns an!

- Krankengymnastik
- Massagen mit Fango oder Heißluft
- Manuelle Therapie
- CMD-Behandlung
- Wirbelsäulenmobilisation

- Skoliosebehandlung nach Schroth
- Funktionstraining
- Wassergymnastik
- Bobath für Erwachsene
- PNF
- Reflex-Fußzonentherapie

Das Bewegungsbad –

bei 32°C Wassertemperatur und angenehmem Raumklima durch eine Entfeuchtungsanlage – wird vielseitig genutzt:

- Funktionstraining
- Rheuma-Liga Jever und Wittmund
- Therapiebäder
- Wassergymnastik
- Kinder-Schwimmunterricht mit Seepferdchen-Abzeichen

Strukturiertes, videobasiertes und progressives Koordinationsgerät – der SensoPro

- Effektives, gelenkschonendes Training und koordinativ anspruchsvoll
- Von der Rehabilitation bis zum Spitzensport begleitet Dich dieses Training



- Es verbessert enorm Deine Koordination.
- Je besser Deine Koordination, desto **effizienter** ist auch Dein Kraft-/Ausdauertraining.
- Je besser Deine Koordination, desto mobiler, agiler und sicherer wirst Du durch Deinen Alltag gehen und Deinen Beruf und Dein Hobby ausüben.
- Dieses Gerät ermöglicht Koordinationstraining unter Belastung.
- Fehlbelastungen im Alltag entstehen häufig unter koordinativen Belastungen und subjektiver Ermüdung.
- In diesem Bereich wollen wir dich besser machen!

Firmenfitness

Machen Sie aus Ihrer Firma ein kerngesundes Unternehmen und investieren präventiv in Ihr wertvollstes Gut: Ihre Mitarbeiter!



Therapiezentrum Horn – Physio Aktiv

Schlosserstraße 34 – 36

26441 Jever

Tel. 04461 984771-0

Fax 04461-984771-23

info@therapiezentrum-horn.de

www.therapiezentrum-horn.de

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN KÖNNEN SCHMERZEN IM KNIE & KRIBBELN IN DEN FÜSSEN VERHINDERN!

Ohne sie geht nicht viel, buchstäblich: Rund 57 % seines Lebens steht oder bewegt sich ein Mensch auf seinen Füßen. Doch ganz ehrlich, denken Sie darüber nach? Das sollten Sie aber. Und zwar möglichst bevor sich Ihr Knie meldet und Ihnen z. B. Achillessehnenentzündung, Wadenkrämpfe, Kribbeln in den Füßen oder anderen Beschwerden zu schaffen machen .

Das ist doch kein Wunder: Unser Körper besteht nicht aus voneinander isolierten Einzelteilen, sondern jedes Element ist kettenartig mit dem nächsten verbunden. Stimmt es an der Ferse (unserem Fundament) nicht, so hat es Auswirkungen auf die darüber liegenden Muskeln und Gelenke. Folgeerscheinungen können nicht nur im Fuß, sondern auch in einer ganz anderer Körperregion zu spüren sein.

Unsere **sensomotorischen PROPRIO-Einlagen** stimulieren die Fußmuskulatur und helfen, dem Körper wieder ein sicheres Gangbild zu geben.

Durch eine spezielle Untersuchung Ihres Gangbildes kann die Fehlbelastung genauestens analysiert werden. Anhand der Auswertung des Gangbildes kann z. B. das Knie wieder sicher in das Gleitlager geführt werden, damit der Anpressdruck der Kniescheibe reduziert wird. Dadurch werden Wadenmuskulatur und Achillessehne entlastet. In unserem Lauflabor können wir Ihre Bewegungsprofile speziell analysieren, um auf Ihre Beschwerdebilder einzuwirken und Ihre Beschwerden wieder zu lindern.



Vereinbaren Sie gerne einen Termin zur Laufanalyse mit uns.

Ihr Team vom Sensomotorikzentrum Seghorn

WIR MACHEN SIE
STARTKLAR MIT...
New Balance,
Saucony und
Brooks!



IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN...

[www.facebook.com/
Sensomotorik.Zentrum.Seghorn](https://www.facebook.com/Sensomotorik.Zentrum.Seghorn)

 Folge uns jetzt
auf facebook.



TERMINE NACH VEREINBARUNG.

**Sensomotorik Zentrum**
Aktiv statt passiv **SEGHORN**

ORTHOPÄDIE • SPORT • LAUFEXPERTEN
Lange Straße 30 • 26345 Bockhorn • Tel. 04453 7442

1.3 Ehrenamtliches Engagement

Wer nach einer sinnvollen Beschäftigung sucht, die Freude bringt und gleichzeitig etwas Gutes bewirkt, aber auch neue Perspektiven eröffnet, ist gerne bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren. In einer ehrenamtlichen Tätigkeit lassen sich eigene Erfahrungen und Wissen hervorragend für das Wohl anderer nutzen.

Viele Organisationen in Friesland setzen auf freiwillige Helfer und qualifizieren diese für ihr weiteres Engagement.

Senioren- und Pflegestützpunkt im Landkreis Friesland (SPN)

- Seniorenbegleitung (DUO):
Programm zur Qualifizierung und Vermittlung von ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleitern von Senioren
- Ausbildung und Vermittlung von ehrenamtlichen Wohnberaterinnen und Wohnberatern
- „Anti-Rost“-Projekt Vermittlung und Betreuung von ehrenamtlichen Heimwerkern

Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Tel. 04461 9196030
pflgestuetzpunkt@friesland.de

Ehrenamtliche Besuchsdienste

Menschen, die nicht mehr so mobil sind, ihre Wohnung nicht oder nur selten verlassen können, sind häufig von Vereinsamung gefährdet. Hier setzen

die Besuchsdienste an. Wer möchte, bekommt so ein oder zweimal in der Woche Besuch. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter / innen werden regelmäßig fachlich fortgebildet und sorgen mit partnerschaftlichen Gesprächen, Unterstützung bei der Lösung aktueller Probleme, Hilfe bei Behördengängen, Begleiten zu Ärzten, einfach mal Spaziergehen oder Besuch von Veranstaltungen sowie noch vieles mehr, dafür, den Erhalt der Selbstständigkeit älterer und alleinstehender Menschen zu unterstützen, damit ein selbstbestimmtes Leben möglich bleibt.

Weitere Informationen über die Besuchsdienste erhalten Sie bei Ihrer **Stadt- oder Gemeindeverwaltung** oder im Senioren- und Pflegestützpunkt.



Mobilität ist Lebensqualität

Der Fahrradladen Bert Stroje ist ihr Experte aus der Region



Das Team des Fachbetriebes: Ruben Möhlmann (von links), Jean-Marc Köster, Bert Stroje und Michael Schwarz

Bert Stroje Fahrräder machen uns mobil und halten uns fit. Doch das perfekte Rad zu finden bietet meist auch die eine oder andere Hürde. Anderes als bei einem Auto, kann man nicht einfach den Sitz verschieben und schon passt alles. Wichtig ist, dass das Fahrrad auf die jeweiligen Bedürfnisse des Fahrers zugeschnitten ist. Die Rahmenhöhe, der ideale Sattel, der richtige Abstand zum Lenker, all das sind Faktoren, die eine Rolle spielen. Noch dazu kommt heute die Frage: bleibe ich bei einem normalen Fahrrad oder wechsele ich auf ein Pedelec (E-Bike).

Unser Team sorgt dafür, dass Sie genau das Fahrrad finden, das zu ihnen passt. Ob normales Fahrrad oder E-Bike. Meine Mitarbeiter sind ausgebildete Zweiradmechaniker und durch stetige Weiterbildungen die idealen Ansprechpartner bei allen Belangen rund ums Fahrrad. Denn das Wichtigste ist uns die Zufriedenheit und das Vertrauen unserer Kunden.

Fahrräder sind unsere Leidenschaft und genau das möchten wir auch weitergeben. Gemeinsam mit dem Kunden stellen wir das perfekte Fahrrad zusammen, ganz nach seinen Wünschen und Bedürfnissen. So finden im Laden auch Menschen mit Einschränkungen das pas-

sende Fahrrad. Ob Liegerad, Dreirad, Tandem oder Sonderanfertigungen in Form von An- oder Umbauten. Eine perfekte Lösung kann für fast alle Bedürfnisse gefunden werden. Unter Umständen auch auf Rezept.

Durch unser fundiertes Wissen können wir bereits im Vorfeld eine ausgiebige und fachkundige Beratung gewährleisten, um die wichtigsten Fragen zu klären. Dazu gehören auch ausgiebige Probefahrten, zunächst auf den Vorführ- und Proberädern, sowie später auf dem neuen Fahrrad. Wir sorgen mit umfangreichen Einweisungen dafür, dass Sie sich im Umgang mit ihrem neuen Fahrrad rund um sicher fühlen. Dies beinhaltet auch eine immer wiederkehrende Beratung. Wir bleiben somit auch nach dem Kauf jederzeit und bei allen Fragen ihr Ansprechpartner und achten darauf, dass Sie stets sicher unterwegs sind. Darunter fällt auch die alljährliche Jahresinspektion ihres Fahrrads in unserer Meisterwerkstatt.

Unser Hol- und Bringservice bietet jedem die Möglichkeit das Fahrrad durchschecken zu lassen. Besonders die Winterzeit bietet sich für Inspektionen an, damit Sie im Frühjahr unbeschwert in die Fahrradsaison starten können.



Fahrradfachgeschäft Bert Stroje
Urwaldstraße 3 | 26340 Neuenburg
04452-918047 | mail@stroje.bike
www.stroje.bike | Innungsbetrieb

Freiwilligenagentur der Stadt Jever

Die Freiwilligenagentur Jever unterstützt auf verschiedene Weise bürgerschaftliches, freiwilliges Engagement. Unsere wichtigste Aufgabe ist es, Menschen zu beraten, die sich engagieren möchten und diese an passende Projekte, Vereine bzw. Einrichtungen zu vermitteln. Folgende Projekte werden von der Freiwilligen Agentur betreut:

- Anti-Rost-Jever, Vermittlung von kleinen Heimwerkerdiensten an Senior / innen
- LEA-Leseclub
- PC-Projekt 60+
- Leseprojekt: Die Vorleser / innen

Freiwilligenagentur Jever des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Niedersachsen e. V.

KV Friesland / Geschäftsstelle Jever
Mühlenstr. 20 • 26441 Jever • Tel. 04461 9302-20
info@freiwilligenagentur-jever.de
www.freiwilligenagentur-jever.de



Das „Zeteler Kaffeehaus“ Mehrgenerationenhaus (MGH)

Mehrgenerationenhäuser sind Orte der Begegnung für Menschen aller Generationen, in die sich jeder mit seinen persönlichen Fähigkeiten einbringen kann. Hier wird nach dem Prinzip gelebt und gearbeitet, dass jeder willkommen ist und sich wohlfühlen kann. Wünsche dazu da sind, dass diese umgesetzt werden.

Das Herzstück des Mehrgenerationenhauses ist unser Offener Treff – Offen für Besucher und Besucherinnen aller Altersgruppen. Der offene Treff versteht sich als ein Ort, an dem „Gemeinsamkeit“ groß geschrieben wird und der vom ehrenamtlichen Engagement lebt.

Ansprechpartnerin:

Kerstin von Zabiensky
Hauptstr. 7 • 26340 Zetel
Tel. 04453 4839089 • kontakt@mgh-zetel.de

RADWECHSEL

FAHRRÄDER, ZUBEHÖR UND SERVICE

Sicheres Fahrradfahren gerade für Senioren ist immer wieder DAS Thema bei dem hohen Verkehrsaufkommen, welches wir mittlerweile im Straßenverkehr haben. Welches Fahrrad ist für mich das richtige? Welche Rahmenhöhe benötige ich? Und es sollte möglichst so gebaut sein, dass ich schnell auf- und absteigen kann – auch bei unvorhersehbaren Situationen. Ob Elektrofahrrad, Dreirad, Fahrrad mit tiefem Einstieg – ganz egal, wir beraten Sie gerne. Auch das passende Zubehör rund um die Sicherheit, wie rutschfeste Pedalen, Zusatzbeleuchtung, Leuchtwesten etc., sind bei uns erhältlich. Nehmen Sie Platz und wir zeigen Ihnen bei einer Tasse Kaffee, was alles möglich ist. Desweiteren arbeiten wir mit einem namenhaften deutschen Hersteller zusammen, der auf Wunsch natürlich kostenlos mit seinem kompletten Programm nach Terminvereinbarung vor Ort kommt,



so dass Sie jedes seniorengerechte Dreirad probefahren können.

Auch das Thema „Kopfschutz“ bei einem Sturz steht immer wieder im Raum. Helme in allen Größen wie auch den „Fahrrad-Airbag“ können Sie bei uns anprobieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team vom Radwechsel in Zetel



RADWECHSEL Fahrräder,
Zubehör und Service

Ohrbült 5

26340 Zetel

Tel. 04453 4836455

radwechselzetel@gmail.com

www.radwechsel-zetel.de



1.4 Mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs

Ob mit dem Bus oder Bahn, im Landkreis Friesland gibt es verschiedene Möglichkeiten, auch ohne das Auto, sein Ziel zu erreichen. Zu Angeboten und Informationen für Seniorinnen und Senioren rund um den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) im Landkreis Friesland berät:



Mobilitätszentrale für den Landkreis Friesland

Schlosserstr. 45
26441 Jever (Bahnhofsgebäude)
Tel. 04461 94900
servicecenter.jever@deutschebahn.com

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 08:00 –18:00 Uhr

Senioren-Card

Die Senioren-Card (gültig ab 65 Jahren) kostet 30 € pro Jahr und bietet eine Ersparnis von über 30 % bei jeder durchgeführten Einzelfahrt mit dem Bus. Weitere Informationen hierzu von der Mobilitätszentrale im Bahnhof Jever

Einsteigerbus

Der Einsteigerbus bietet in einer Informationsveranstaltung Wissenswertes zum „Funktionieren“ des Busfahrens wie das Fahrplanangebot oder die Tarife, als auch zum sicheren Verhalten im Bus und an der Haltestelle.

Interessierte Seniorengruppen erhalten weitere Informationen unter:

Tel. 04461 919 1821
info@einsteigerbus.de
www.einsteigerbus.de

IHR KRANKENFAHRTENSPEZIALIST TAXI ARIANS



Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer haben es nicht immer leicht ihren Alltag zu bewältigen. Es beginnt schon damit, dass Sie vielfach die Bus-

se und Bahnen nicht nutzen können. Der Rollstuhltransport unseres Unternehmens hilft Ihnen trotz körperlicher Einschränkungen mobil zu bleiben. Zahlreiche behindertengerechte Transporte im Jahr zeichnen uns als das in diesem Bereich führende Unternehmen der Region aus und verdeutlichen die Erfahrung der geschulten und kompetenten Mitarbeiter. Unsere Fahrzeuge verfügen über rollstuhlgerechte Ausstattungen, die es auch unseren Fahrgästen mit Mobilitätseinschränkungen ermöglicht in Ihrem Rollstuhl oder E-Scooter sitzend, sicher und bequem ihr Ziel zu erreichen.

Sie möchten zu einer ärztlichen Behandlung?

Bei allen Krankenfahrten kann eine Abrechnung bei Vorlage der entsprechenden ärztlichen Bescheinigung mit allen Krankenkassen und Sozialversicherungsträgern erfolgen. Wichtig ist, dass für

alle ambulanten Fahrten eine entsprechende Fahrkostengenehmigung Ihrer Krankenkasse vorliegt, um eine reibungslose Abrechnung zu gewährleisten. Wir sind gern bereit, ob telefonisch oder persönlich, Ihnen bei diesen Dingen Hilfestellung zu geben; auch bei evtl. Schwierigkeiten mit Ihrer Krankenkasse stehen wir Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Übrigens...

Ob Sie Ihr Abendessen aus dem Restaurant von uns bringen lassen möchten, den Wocheneinkauf vom Supermarkt nach Hause liefern lassen oder Sie benötigen Medikamente aus der Apotheke, wie auch die Flasche Wein nachts von der Tankstelle. Wir bringen es Ihnen zum Taxitarif nach Hause.

Sie möchten ins Kino, zu einem Konzert oder planen einen Ausflug ins Grüne?

Die schönen Seiten des Lebens kommen häufig leider viel zu kurz – es fehlt oft an personeller Unterstützung. Daher lautet das Motto unseres Unternehmens „Der Kunde steht im Mittelpunkt – Unser Service hört nicht am Bordstein auf“.



Taxi Arians

Bahnhofstraße 14c
26452 Sande
Tel. 044422 999088
taxiarians@web.de
www.taxi-arians.de

Bitte rufen Sie uns an

Sande

04422 999088
04422 5066650

Schortens

04461 9257688
0800 5066650

Roffhausen

04421 7745040

Varel

04451 969691
04451 956095

Zetel

04453 4040

1.4.1 „Fit im Auto“

Neu in Niedersachsen:

Das richtige Training für sicheres Autofahren

Ihr Wunsch ist es, im hohen Alter selbstbestimmt den Alltag zu erleben? Dazu gehört für Sie auch, mobil zu sein und am Straßenverkehr teilzunehmen – natürlich sicher für alle Beteiligten.

Übung heißt das Zauberwort!

Ein neues Fahrtraining der Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V. bietet allen Senioren ab 65 Jahren die Möglichkeit, das eigene Können hinterm Steuer praktisch zu testen und gemeinsam mit Experten zu hinterfragen.

*Ganz unter Gleichgesinnten.
Ganz ohne Stress und Druck.
Und garantiert ohne Angst,
den Führerschein abgeben zu müssen!*

So machen wir Sie "Fit im Auto"

1. Auf dem Übungsplatz können Sie unter anderem das richtige Bremsen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten oder das Einparken und Rangieren trainieren oder auch Ihre Reaktionsfähigkeit bei einer Slalomfahrt testen.
2. Außerdem fahren Sie mit zwei weiteren Teilnehmern und einem Fahrlehrer auch im öffentlichen Raum und erfahren so, wo sie im wahrsten Sinne des Wortes „sicher“ sind, aber auch was Sie noch besser üben sollten oder auf was Sie genauer achten müssen.
3. Selbstverständlich lernen Sie zudem Wissenswertes zu technischen Neuerungen im Auto sowie die Änderungen in der Straßenverkehrsordnung kennen und erhalten wertvolle Tipps für schwierige Verkehrssituationen.
4. Und natürlich bleibt genug Gelegenheit, sich mit allen Beteiligten auszutauschen und wichtige Erfahrungen zu teilen.

Wann?

Ab Frühjahr 2019

Wo?

Sande, Bahnhof

Dauer?

ca. 4,5 Stunden

Teilnehmerzahl?

12 Personen pro Veranstaltung

Kosten?

30 € pro Person



Anmeldung:

Verkehrswacht Jeverland e. V.

Bernd-Rainer Otten
Dorfstr. 36 c • 26441 Jever
Tel. 04461 9211-152 (d)
Tel. 04461 9846270
(ab 18:00 Uhr; Anrufbeantworter)
otten-bernd-rainer@t-online.de

Osteopathie Büthe

Ihre Praxis für Osteopathie und
Manualtherapie in Varel-Jeringhave



Angesichts des demografischen Wandels in unserer Gesellschaft sollte unser Augenmerk besonders auf die fachkundige Betreuung unserer älteren Menschen gerichtet sein. In der Osteopathie ist eine einleitende umfangreiche Diagnostik ebenso unerlässlich wie das vertrauliche Gespräch mit dem Therapeuten. In einer seniorengeeigneten entspannten Umgebung fühlen Sie sich bei Ihrem Osteopathen gut aufgehoben.

Jeder Lebensabschnitt bringt seine typischen Erkrankungen mit sich. In der Heilkunst der Osteopathie wird der Mensch als Ganzes wahrgenommen. Informationen über Ernährung, Ängste und Lebensgewohnheiten bilden im Kontext mit der Behandlung der Beschwerden die Grundlage für eine aussichtsreiche Therapie. Die Zusammenhänge erkennen und gezielt behandeln ist meine Aufgabe.

Um eine erfolgreiche Therapie zu gewährleisten, achten Sie bei Ihrer Suche nach dem geeigneten Osteopathen bitte auf entsprechende Zertifikate. Je qualifizierter Ihr Osteopath ist, desto besser wird das Behandlungsergebnis sein. Unter www.osteopathie-buethe.de haben Sie die Möglichkeit, sich über mich und mein Leistungsspektrum sowie über den Umfang eines fundierten osteopathischen Studiums zu informieren. Besuchen Sie mich im Internet oder rufen Sie mich an. Ich stehe Ihnen gern für ein Informationsgespräch zur Verfügung.

Ihr Hartmut Büthe

Hartmut Büthe BSc.Ost. / MSc.Ost. / Osteopath BAO

Rahlinger Straße 32 · 26316 Varel-Jeringhave

Tel. 04451 - 9695447 · hartmut.buethe@t-online.de · www.osteopathie-buethe.de

© highwaystarz - Fotolia.com



2 RAT UND HILFE IM ALTER

GESUNDHEIT IST LEBEN

Die Erfolge der Schulmedizin haben ein hohes Verantwortungspotential für die Patienten: sich nicht für seinen Körper verantwortlich zu fühlen. Es haben sich im Laufe der Zeit wie in der Wärmelehre zwei Hauptsätze für Patienten der Schulmedizin gebildet:

1. Für meine Krankheit bin ich nicht zuständig, dafür habe ich meinen Hausarzt.
2. Die Krankenkasse zahlt.

Wenn es dann nicht so läuft, wie es sich der Patient vorstellt, sind sein Hausarzt oder die behandelnden Ärzte schuldig. Der Patient bleibt in diesem System immer unschuldig. Anders die Alternativmedizin: Da wird dem Patienten klargemacht, dass er an seinem Symptom Teilhabe hat. Er lernt, dass seine Glaubens- und Erziehungsmuster daran beteiligt sein können. Das ist natürlich sehr mühsam und erfordert ein Umdenken. Glaubensmuster können sein: Ich bin nicht gut genug, ich werde nicht geliebt, ich bin nicht erfolgreich oder als Erziehungsmuster: Wenn ich brav bin, werde ich belohnt usw. Es ist anzunehmen, dass jeder von uns diese Dinge kennt. Dabei geht es um ein inneres Rückwärtsschauen bis in die Kindheit hinein. Symptome können auch dann auftreten, wenn jemand in eine Opferhaltung hineinrutscht; häufig sind dies die selbstgestellten Fallen junger Mütter, die sich für ihre Kinder aufopfern und ihre Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Das Gleiche gilt im Sinne der systemischen Therapie. Wenn ich in eine Familie hineingeboren werde, werde ich auch in ein Informationsfeld hineingeboren, in dem Informationen von den Vorhergegangenen an die Nachgeborenen weitergegeben werden.

In einem Fall aus meiner Praxis war es so, dass der Enkelsohn von Ostpreußenflüchtlingen die Trauer der Großeltern über die verlorene Heimat übernommen hatte und eine Lungensymptomatik aufwies, die schulmedizinisch „austherapiert“ war. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (sprich: Akupunktur) werden inneren Organen Gefühle zugeordnet; der Lunge Trauer/Traurigkeit. Mit einem sogenannten Familienstellen konnte dieser Enkel sein Asthma ablegen. Unterstützend wirken sehr häufig Träume bei dem Erkennen von körperlichen Symptomen.

Leider werden ebenfalls Schlafplatzuntersuchungen aus der Sicht der Schulmedizin negiert. Waren es früher hauptsächlich natürliche Störer wie Wasseradern, Verwerfungen und Gitternetze, so sind es heute überwiegend künstliche Störer wie Radiowecker, WLAN, Mobilfunkstationen und elektromagnetische Felder. Auch diese sollten in Betracht gezogen werden. Diese Bereiche sollten aus meiner Sicht der Alternativmedizin. u. a. berücksichtigt werden.

Heilpraktiker Uwe Stein

Meedenstraße 4

26316 Varel

Tel. 04451 969670

info@gesundheit-ist-leben.de

www.gesundheit-ist-leben.de

2. RAT UND HILFE IM ALTER

2.1 Senioren- und Pflegestützpunkt

Der **Seniorenstützpunkt** ist eine unabhängige Informations-, Beratungs-, Koordinations-, und Anlaufstelle für alle Fragen zur Lebens- und Alltagsbewältigung im Alter. Dazu gehören neben einer altersgerechten Wohnung oder Freizeitgestaltung auch eine funktionierende Infrastruktur sowie ein Umfeld, das soziale Kontakte ermöglicht. Heutzutage stehen demjenigen, der auf Unterstützung angewiesen ist, vielfältige Angebote zur Verfügung. Der Seniorenstützpunkt bietet sich an, zu diesen Unterstützungsangeboten vor Ort kostenlos und neutral zu informieren. Zusammen mit dem **Pflegestützpunkt** sind wir der **Senioren- und Pflegestützpunkt** Friesland.

Eine weitere Zielsetzung des Seniorenstützpunkt ist es, Ältere oder Beeinträchtigte Menschen in ihrem Wunsch zu unterstützen, so lange wie möglich selbstbestimmt und selbstständig in ihrer eigenen vertrauten Wohnung verbleiben zu können. Wir bieten dazu eine kostenlose Wohnberatung und informieren zu den unterschiedlichen ambulanten Unterstützungsangeboten. Daneben kümmert sich der Seniorenstützpunkt auch um die Gewinnung, Vermittlung und Betreuung von Ehrenamtlichen. Wir suchen Ehrenamtliche für verschiedene Aufgaben, wie z. B. im Bereich der Wohnberatung

(barrierefreies Wohnen), als DUO-Seniorenbegleiter oder als Ehrenamtlicher beim Anti-Rost Programm.

Der **Pflegestützpunkt** hat seinen Schwerpunkt in der Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Neben Betroffenen werden insbesondere auch Angehörige der Pflegebedürftigen beraten. Die Beratung steht dabei allen Altersgruppen, also auch für Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene zur Verfügung, die evtl. durch Krankheit oder Unfall pflegebedürftig geworden sind.

Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Tel. 04461 9196030 – Senioren
Tel. 04461 9196031 – Pflege
pflegestuetspunkt@friesland.de

Sprechzeiten:

Montag – Freitag: 08:30 – 12:30 Uhr
Beratungen nachmittags nach vorheriger Terminabsprache

Außenstelle Varel

Dienstleistungszentrum Varel
Karl-Nierrad-Str. 1 • 26316 Varel

Am 2. Mittwoch im Monat: 08:30 – 12:30 Uhr und Termine nach vorheriger Vereinbarung

BISSFEST EIN LEBEN LANG – DR. MED. DENT. MATTHIAS HEGER MSC.

Das Großeltern-Image von einst haben die Menschen der Bevölkerungsgruppe 55 plus längst abgelegt. Fit und aktiv sind sie, reiselustig und erlebnisfreudig. Die Pensionierung ist für viele der geeignete Zeitpunkt, um sich lang gehegte Träume zu erfüllen. Fühlt man den fitten Senioren jedoch näher auf den Zahn und sieht auf die Mundgesundheit, bekommt das Bild einen Sprung: Die meisten Patienten haben sich zwar im Alter von 40 bis 55 Jahren aufwändig versorgen lassen, doch danach wird häufig nur noch erweitert oder instand gesetzt.



Gerade bei älteren Patienten stehen meist andere Erkrankungen im Vordergrund. Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt zur Prophylaxe geht dabei oft unter. Ganz nach dem Motto: „Jetzt habe ich ein Gebiss, da brauche ich ja erst mal nicht mehr zum Zahnarzt zu gehen.“ Das Gegenteil ist der Fall: Zähne und Zahnersatz müssen regelmäßig kontrolliert und professionell gereinigt werden.

Langfristig ebenso fatal ist die Einschätzung mancher Patienten, sie seien jetzt schon so alt, da lohne sich eine aufwändige Behandlung doch gar nicht mehr. Dabei führt ein intaktes Gebiss nicht nur dazu, dass man gut kauen und sprechen kann und sympathisch aussieht, sondern es steigert entscheidend die Lebensqualität. Bedauerlich ist, dass oft der Eindruck erweckt wird, als ob Implantatversorgungen vor allem kosmetischen Zielen dienen. Dabei hat implantatgestützter Zahnersatz nichts mit Luxus zu tun.“ Jedes Kind hat feste Zähne!

Implantate einzusetzen ist i. d. R. schonender als die Versorgung mit Brücken, d. h. minimalinvasiv. Gerade ältere Menschen profitieren sehr von diesen festen Verankerungen im Kiefer. Wenn im Verlauf weiterer Jahre immer mehr – und vielleicht einmal alle – Zähne fehlen, lässt sich Zahnersatz mit Implantaten immer sicher verankern. Der Aufwand kann vergleichsweise gering gehalten werden und der Nutzen ist groß. Die langfristigen Erfahrungen mit Implantaten sind sehr gut, nach zehn Jahren sind noch über 90 Prozent der Implantate intakt.

Für unsere älteren Patienten bieten wir verschiedene Behandlungsmöglichkeiten an, d. h. spezielle Behandlungsmethoden bei Wurzelkaries, weichbleibende Unterfütterungen — auch die individuelle Anfertigung von ästhetischem Zahnersatz nach Jugendfotos oder Implantate zur Optimierung des Prothesenhaltes. Auch die Bequemlichkeit darf nicht zu kurz kommen, denn spezielle Auflagen erleichtern längere Behandlungen.

Bewahren Sie sich auch im hohen Alter noch ein gepflegtes jugendliches Aussehen und bleiben Sie bissfest – ein Leben lang! Wenn Sie endlich das Gefühl von festsitzenden Zähnen haben möchten, wieder im Restaurant ein Gericht bestellen wollen, welches Ihnen schmeckt, wenn Sie kraftvoll zubeißen, wieder frei lachen und lustvoll küssen wollen, empfehlen wir Ihnen Implantate, die z. Z. die beste Alternative ist, fehlende Zähne zu ersetzen.

Wir sind eine Praxis, die Implantate schon seit fast 25 Jahren inseriert, auch schwierige Fälle inklusive Zahnersatz inklusive 3D-Planung. Des Weiteren stellen wir Ihnen gerne unser Buch „Implantate – bissfest ein Leben lang“, zur Verfügung.



Zudem sind wir behindertengerecht eingerichtet, d. h. extra breite Türen, keine Stufen, Spezial-WC und Behindertenparkplatz direkt vor der Tür.

Ihr Wunsch nach einem tollen Lachen, natürlicher Ausstrahlung mit vitalen festen Zähnen muss kein Traum bleiben!

Ihr Dr. med. dent. Matthias Heger MSc.
Master of Science Ästhetisch-rekonstruktive
Zahnheilkunde



Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Matthias Heger MSc.

Wiefelsteder Str. 146 b

26316 Varel

Tel. 04451 2822

Fax 04451 2919

info@dentdesign.de

www.dentdesign.de

2.2 Städte und Gemeinden

Wohin, wenn ich einmal nicht weiter weiß?

Viele ältere Menschen meiden häufig den Kontakt zu ihrer Stadt oder Gemeinde. Dabei haben viele Verwaltungen eigene Seniorenberatungen oder Abteilungen, die sich um die besonderen Belange von Seniorinnen und Senioren kümmern, Auskunft bei vielen Fragen geben können und von Altenwohnung über Freizeitangebote und Seniorenpass bis zu Sozialleistungen beraten können.

Stadt Jever

Seniorenberatung
Frau Lenette Andoyo-Neumann • Sozialarbeiterin
Am Kirchplatz 11 • 26441 Jever
Tel. 04461 939222 • aneumann@stadt-jever.de

Stadt Schortens

Seniorenberatung
Herr Eric Schemman
Sozialarbeiter / Sozialpädagoge
Frau Karin von Hundelshausen
Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin
Oldenburger Str. 29 • 26419 Schortens
Tel. 04461 982260
eric.schemman@schortens.de
karin.von.hundelshausen@schortens.de

Stadt Varel

Seniorenbüro
Herr Horst-Dieter Willms • Sozialarbeiter
Windallee 4 • 26316 Varel • Tel. 04451 126214
willms@varel.de • seniorenbuero@varel.de

Gemeinde Bockhorn

Seniorenbetreuung
Frau Petra Juilfs • Am Markt 1 • 26345 Bockhorn
Tel. 04453 70825 • p.juilfs@bockhorn.de

Gemeinde Sande

Sozialamt
Frau M. Haschen
Hauptstr. 79 • 26452 Sande
Tel. 04421 958817 • mhaschen@sande.de

Gemeinde Wangerland

Allgemeine Auskunftsstelle
Frau B. Basner
Helmsteder Str. 1 • 26434 Hohenkirchen
Tel. 04463 9890 • b.basner@wangerland.org

Gemeinde Wangerooge

Soziales
Frau M. Hansen
Peterstr. 6 • 26486 Wangerooge
Tel. 04469 99141 • gemeinde@wangerooge.de

Gemeinde Zetel

Informations- /Anlauf- u. Vermittlungsstelle, IAV-Stelle
Frau Joann Hagen • Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
Am Ohrbült 1 • 26340 Zetel
Tel. 04453 935262 • Mobil 0178 9354253
hagen@zetel.de

In Sprechstunden, bei Hausbesuchen und in Telefongesprächen wird individueller Rat gegeben. Für Ihre speziellen Sorgen werden kompetente Stellen genannt. Es können Pläne erarbeitet werden, welche die einzelnen Schritte aufzeigen, um eine Notlage zu überwinden. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt.

Schortens, Jever, Sande und Umgebung

Ihre Zahnarztpraxis für die ganze Familie

Hier fühlen sich Alt und Jung wohl

Bei Watt'n Zahn setzt das Team alles daran, das Beste für Ihre Zähne zu erreichen und sie **dauerhaft gesund** zu halten – vertrauensvoll und mit dem nötigen Fingerspitzengefühl. Insbesondere auch wenn Sie sich als **“Angstpatient“** sehen, was keine Schande ist.

Drei erfahrene Zahnärzte mit Spezialisierung

Hier wird jeder Mensch als Ganzes gesehen und von Spezialisten behandelt, auch bei den kleinen Alltagsproblemen, wie **Karies & Co.**

Wenn einer oder mehrere Zähne verloren gegangen sind, ist ein **Implantat** in vielen Fällen die medizinisch beste und zugleich wirtschaftlichste Lösung. Hier hat man bei Watt'n Zahn ausgesprochen **viel Erfahrung**. Das gilt auch für optisch und funktional perfekten Zahnersatz von der einfachen Brücke bis zur Vollprothese.

Dank neuester Technik bietet die **Wurzelbehandlung** so gute Erfolgsaussichten, wie es früher kaum vorstell-

bar war – bei **weitgehender Schmerzfreiheit**.

Ein Leben lang gesunde Zähne

Diesen Wunsch aller Patienten zu erfüllen, ist das Ziel des ganzen Teams. Dabei spielt die **Professionelle Zahnreinigung** als wichtigste Vorbeugemaßnahme eine ganz große Rolle. Darum kümmern sich speziell ausgebildete Fachkräfte.

So bleiben Ihre Zähne gesund und Ihr Lächeln ist strahlend wie nie.



Watt'n Zahn

Bernd
Bretschneider
und Kollegen

Menkestraße 27
26419 Schortens

Tel. 04461 80309

info@wattzahn.de · www.wattzahn.de



ERGOTHERAPIE BARBARA GRÜTTEFIEN –

WEGBEGLEITER ZUR GRÖSSTMÖGLICHEN INDIVIDUELLEN SELBSTÄNDIGKEIT

Im Zentrum von Ergotherapie steht der Erhalt der größtmöglichen individuellen Selbständigkeit des Menschen. Teilhabe, Aktivität und auch Tätig-sein-können ist somit ein Schwerpunktthema der Ergotherapie Barbara Grüttefien, die mit ihrem Team an den friesischen Standorten Varel und Sande sowie in Wilhelmshaven, der Weser-Marsch und in Oldenburg arbeitet. Schon seit über 20 Jahren gibt es die Praxis und Barbara Grüttefien, die ihr Studium der Ergotherapie-Forschung mit einem Master of Science in der Neurorehabilitation absolvierte, weiß, dass es gerade im Alter zu Lebensumbrüchen kommt. Sei es durch Pensionierung, Veränderungen im sozialen Umfeld oder durch Erkrankungen. Handlungsfähigkeiten können von jetzt auf gleich eingeschränkt sein und altersbedingte physiologische Funktionseinschränkungen das gesundheitliche Gleichgewicht stören. Neben neurologischen Krankheiten (Schlaganfall, Parkinson, Multipler Sklerose, Demenz u.ä.) können psychiatrische, degenerative und/oder

orthopädische Erkrankungen des Muskels – und Skelettsystems entstehen, worauf in der Ergotherapie Barbara Grüttefien schwerpunktmäßig eingegangen wird. Das ergotherapeutische Team hat sich im Bereich der Neurologie und Orthopädie stark weitergebildet. Schwerpunkte bilden zudem noch die Handtherapie, die Schmerztherapie und die Therapie bei Schwindel und Gangunsicherheit. Im psychiatrischen Bereich werden verschiedene Programme für Einzel-, und Gruppentherapie angeboten. Die Praxis arbeitet mit allen niedergelassenen Ärzten in der Region zusammen und hat zudem verschiedene Kooperationsverträge in Friesland und umzu.



Informationen sind zu erhalten unter:

www.barbaragruettefien.de
info@barbaragruettefien.de

Praxis Varel: 04451 969012
Praxis Sande: 04422 991899

2.3 Seniorenbeiräte im Landkreis Friesland

Die Seniorenbeiräte nehmen die Belange und Interessen der Bürgerinnen und Bürger ab dem 60. Lebensjahr wahr. Die Mitglieder werden direkt gewählt. Die Seniorenbeiräte beraten den Rat und seine Gremien durch Anregungen und Empfehlungen. Er ist überparteilich, unabhängig und konfessionell nicht gebunden.

Seniorenbeiräte engagieren sich für Begegnung zwischen den Generationen und Solidarität mit älteren Bürgerinnen und Bürgern, die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Leben und sie machen in der Öffentlichkeit auf die Bedürfnisse der Älteren aufmerksam. Viele Beiräte bieten in ihren Sprech-

stunden auch individuelle Hilfe und Beratung bei Behördenangelegenheiten.

Weitere Informationen zu Veranstaltungen und Sprechzeiten erhalten Sie bei:

Gemeinde Bockhorn

Frau Melanda Stoffers
Schulstr. 3 c • 26345 Bockhorn • Tel. 04453 4839181

Stadt Jever

Herr Ingo Borgmann
Eichendorffstr. 5 a • 26441 Jever
Tel. 04461 7485369 • ingo.borgmann@ewetel.net

Gemeinde Wangerooze

Herr Curt Hanken
Zedeliusstr. 38 • 26486 Wangerooze
Tel. 04469 942000 • curt-hanken@t-online.de



Alles für Ihre Gesundheit



**Sanitätshaus
Grüssing**

Schloßstrasse 3 - 26316 Varel
info@sanitaetshaus-gruessing.de
www.sanitaetshaus-gruessing.de
Tel.: 04451 - 862198

**Wir machen Sie
wieder mobil!**

Probefahrt nach Terminvereinbarung





Behinderten-Automobile
Rastede A. Prause



- Selbstfahrer
- Mitfahrer
- Seniorenhilfen

Umbauerfahrung seit 1989
oft kopiert - nie erreicht



Klein Feldhus 44 - 26180 Rastede - Tel: 04402-9198880
Email: info@behinderten-automobile.de - www.behinderten-automobile.de



2.4 Die Behindertenbeauftragten und der Behindertenbeirat setzen sich für Sie ein

Behindertenbeauftragte des Landkreises Friesland

Die Behindertenbeauftragten setzen sich für die Belange von Menschen mit Behinderung ein. Ihre Aufgaben reichen von der Beratung, auch von politischen Gremien, der Beteiligung bei Bauvorhaben und anderen Projekten bis hin zur Mitarbeit in Arbeitskreisen und Selbsthilfegruppen.

Südkreis

Frau Barbara Gärtner • Tel. 04451 9181265
Behindertenbeauftragte-Friesland-sued@gmx.de

Sprechtage:

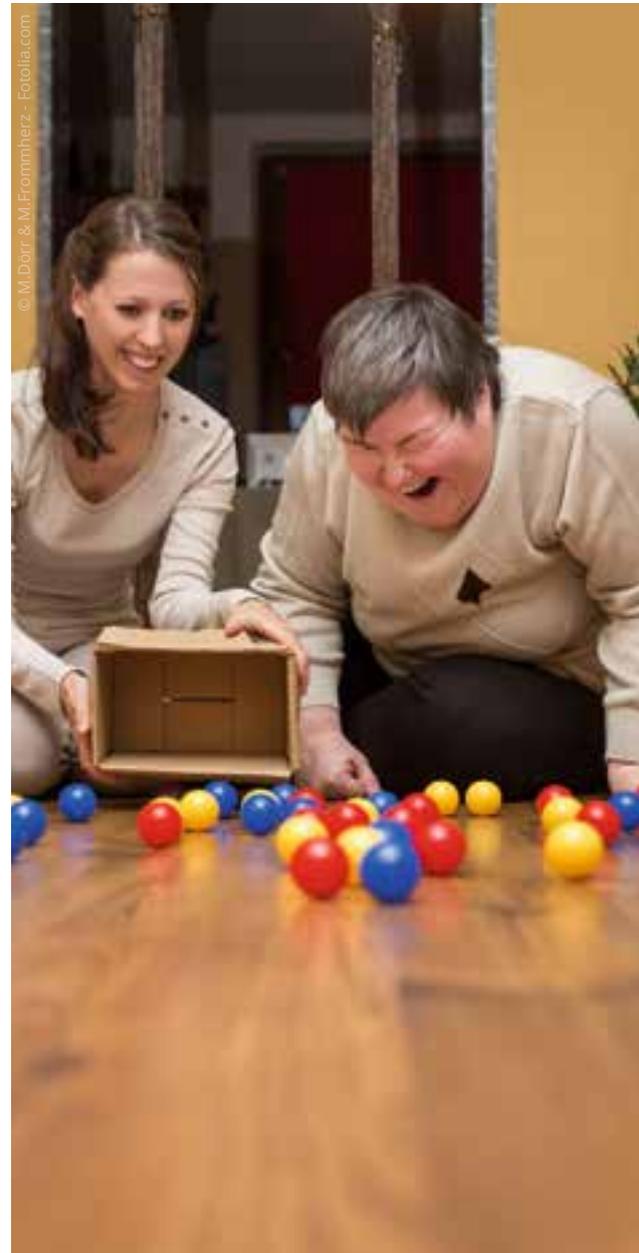
1. Donnerstag im Monat: 14:00 –16:00 Uhr
Dienstleistungszentrum Varel
Karl-Nierrad-Straße • 26316 Varel
Raum 1.50, 1.OG

Nordkreis

Herr Jan Alter • Tel. 04453 98502232
jan.alter@inklusion-friesland.de

Sprechtage:

1. Donnerstag im Monat: 14:00 –16:00 Uhr
Fachbereich Soziales und Senioren
Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Raum 2.35, 2. OG



HEILPRAXIS OFFERMANNNS-OHNESORGE



Schmerzen? – Die Heilpraktikerin Sylvia Offermannns-Ohnesorge in Jever ist auf schmerzmedizinische Behandlung spezialisiert. Das sind zunächst die klassischen Verfahren wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der Verwendung von medizinischen Blutegeln liegt. Eine sehr alte Heilmethode, die in Europa jedoch in Verruf geriet. „Die Ärzte in der Vergangenheit erkannten nicht, dass der Speichel der Egel auch Blutverdünnend wirkt. So setzten sie die Egel in großen Mengen an, mit entsprechend lebensgefährlichen bis tödlichen Folgen. Heute hingegen kennt man den guten Nutzen und setzt die kleinen, vielseitigen Tiere

gezielt ein – manchmal zwei bis drei, nie mehr als 10 Stück, je nach Art der Erkrankung“, beschreibt Frau Offermannns – Ohnesorge. Weitere Informationen:

Heilpraxis Offermannns-Ohnesorge

Schützenhofstr 80 a
26441 Jever

Telefonisch erreichbar sind wir Mo. – Fr. von
09.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr unter
Tel. 04461 9180092



ANDREAS LÄMMEL – HEILPRAKTIKER ORTHOPAEDIC MANIPULATIVE THERAPIST



Praxis für Physiotherapie
und Naturheilverfahren



Den Körper ganzheitlich behandeln

Das ist nach Überzeugung von Andreas Lämmel erforderlich um u.a. Schmerzen erfolgreicher behandeln zu können. Muskelkräftigung ist unerlässlich um die Gelenke zu stabilisieren und in jedem Alter durchführbar. Neben der manuellen Therapie und dem Training an Geräten setzt der erfahrene Heilpraktiker und Physiotherapeut auf Akupunktur, welche ein Baustein der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) ist und Einfluss auf die Körperfunktionen hat.

Praxis Für Physiotherapie und Naturheilverfahren

Markthamm 12, 26340 Zetel

Tel. 04453 488666

Fax 04453 488667

laemmel-naturheilverfahren@t-online.de

www.laemmel-physiotherapie.de

Behindertenbeirat

Der Behindertenbeirat ist die Interessenvertretung für Menschen mit Behinderungen im Landkreis Friesland. Er ist unabhängig und insbesondere weder konfessionell noch partei-politisch gebunden.

Der Beirat hat die Aufgabe, die Behindertenbeauftragten in ihrer Arbeit zu unterstützen. Ihm gehören u. a. Vertreter der Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfegruppen und Sozialverbände an.

Vorsitzende des Beirats sind die Behindertenbeauftragten.

Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung

Aufgabe der Eingliederungshilfe für behinderte Menschen ist es, eine drohende Behinderung zu verhüten oder deren Folgen zu beseitigen oder zu mildern. Weiteres Ziel ist, den behinderten Menschen in die Gesellschaft einzugliedern und ihn zu einem weitgehend selbstständigen Leben zu befähigen. Die Eingliederungshilfe wird nur auf **Antrag** gewährt.

Landkreis Friesland

Fachbereich Soziales und Senioren
Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 04461 919-0
eingliederungshilfe@friesland.de



© luckybusiness - Fotolia.com

Alles für Ihre Gesundheit

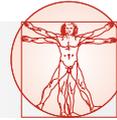


Moin liebe Patienten und liebe Angehörige,

meine Team und ich sind gebürtig aus Friesland und fühlen uns dem Menschenschlag hier sehr verbunden, sogar Plattdeutsch verstehen wir. In der Praxis ist der Patientenbereich ebenerdig und wird allen körperlichen Einschränkungen gerecht, persönlich und herzlich nehmen wir jeden Menschen so an wie er ist. Bei schwersten Einschränkungen sind auch ortsnahe Besuche im Pflegeheim, Zuhause oder Hospiz möglich.

Schulstraße 1 · 26441 Jever · Tel. 04461 9168666
kontakt@praxis-hille.de · www.praxis-hille.de

© Yeko Photo Studio - Fotolia.com



Dr. med. Rudolph Medizinisches Versorgungszentrum GmbH

Praxisstandorte:

26419 Schortens Menkestraße 10a Tel. 0 44 61- 81 66 6 Fax 0 44 61- 89 12 42	26452 Sande Am Bulsterdeich 8 Tel. 044 22- 14 15 Fax 044 22- 48 31	26441 Jever Schlosserstraße 36 Tel. 0 44 61- 40 05 Fax 0 44 61- 74 30 811
---	--	---

Kontakt: www.dr-rudolph-mvz.de *Die Hausärzte in Friesland.*

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag	8.00 - 13.00 und 15.00-18.00 Uhr
Mittwoch, Freitag	8.00 - 12.30 Uhr

Natürlich schön



oltmanns
PERÜCKEN

Natürlichkeit ist unser Erfolg
Perücken – Toupets – Haarteile

UNSERE FILIALEN

26123 Oldenburg
Donnerschweer Str. 39 · Tel. 0441 88050

26603 Aurich
Kirchdorfer Str. 4 · Tel. 04941 63455

26789 Leer
Bremer Str. 31, Ecke Marienstr.
Tel. 0491 9921030

Montag - Freitag 10 - 17 Uhr
Termine auch außerhalb der Öffnungszeiten
Vertragslieferant der Krankenkassen
www.peruecken-oltmanns.de



Schwerbehindertenausweis

Ein Schwerbehindertenausweis kann beim zuständigen Versorgungsamt beziehungsweise Landesamt beantragt werden. Für den Landkreis Friesland ist dafür zuständig das:

Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie (LS)

(früher Versorgungsamt Oldenburg)
Moslestr. 1 • 26122 Oldenburg
Tel. 0441 2229-0 • www.soziales.niedersachsen.de

Parkausweis für Behindertenparkplätze

Behinderten-Parkplätze mit Rollstuhlsymbol können nur Menschen nutzen, die einen blauen EU-Parkausweis haben. Personen mit einem Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen „außergewöhnlich gehbehindert“ (aG) oder „blind“ (Bl) können einen blauen Parkausweis beantragen.

Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen G und B können einen orangenen Parkausweis beantragen, der einige Park erleichterungen ermöglicht.

Die Parkausweise können Sie beantragen:

Landkreis Friesland:
Straßenverkehrsamt
Am Bullhamm 13 • 26441 Jever
Tel. 04461 919-8610

Stadt Schortens:

Rathaus
Oldenburger Straße • Schortens
Tel. 04461 982-0

Stadt Varel:

Rathaus
Windallee 4 • Varel • Ordnungsamt
Tel. 04451 126180

**Wertmarke mit Beiblatt –
Bus und Bahn kostenlos nutzen**

Kostenlos fahren im Öffentlichen Personennahverkehr können Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit den folgenden Merkzeichen:

- G** = erhebliche Gehbehinderung
- aG** = außergewöhnliche Gehbehinderung
- Gl** = Gehörlos
- Bl** = Blind
- H** = Hilflos

Reisende mit Schwerbehinderung benötigen für eine kostenlose Fahrt zusätzlich zum grün-orangen

Schwerbehindertenausweis ein Beiblatt mit gültiger Wertmarke. Das Nds. Landesamt für Soziales, Jugend und Familie, sh. oben, verkauft diese Wertmarken. Die Marken kosten 80 € für ein Jahr und 40 € für ein halbes Jahr.

**Landesbeauftragte für Menschen
mit Behinderungen**

Frau Petra Wontorra
Hanna Ahrendt Platz 2
30159 Hannover
Tel. 0511 120-4008
landesbeauftragte@ms.niedersachsen.de



2.5 Sicherheitsberatung

Polizei – Prävention

Aufklärung ohne Panikmache!

Durch reißerische Berichterstattung in den Medien und die Vielfalt der Themen, kann schnell der Eindruck entstehen, dass ältere Menschen überdurchschnittlich häufig Opfer von Kriminalität oder schädigenden Verkehrseignissen werden. Dies ist ein Trugschluss!

Dennoch gilt es, über die Machenschaften der Kriminellen, die sich auf Seniorinnen und Senioren „spezialisiert“ haben, aufzuklären. Auch die besonderen Anforderungen bei der Teilnahme im Straßenverkehr müssen in Bezug auf Unfallvermeidung und Unfallfolgenminimierung angesprochen werden. Wer gut informiert ist, kann sich einfach besser schützen und bekommt das nötige Handwerkszeug, für den „Fall der Fälle“ von uns in die Hand.

Die Beratung der Polizei ist kostenfrei und unabhängig. Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Wohnsituation abgestimmte Einbruchschutzberatung bei Ihnen zu Hause sowie persönliche Beratung und Vorträge in Gruppen zu einem oder mehreren der nachfolgend genannten Themen. Auch Angehörige, Pflegekräfte, Freunde und Bekannte können sich beraten lassen. Diese sind meist die ersten die merken, dass die Fähigkeit des Seniors / der Seniorin, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen, nachzulassen droht oder die sich sorgen, dass Kriminelle mit fortschreitendem Alter des Seniors / der Seniorin leichtes Spiel haben könnten.

Wer gut informiert ist, kann die Vorzeichen erkennen und wird Handlungsfähig. Sprechen Sie uns an!

Das Verhüten von Straftaten und Verkehrsunfällen ist für die Polizei Ihrer Heimat im Landkreis Friesland ein zentrales Thema. Dabei gibt es für die Bevölkerungsgruppe der Seniorinnen und Senioren besondere Schwerpunktthemen.



© Gerhard Seybert - Fotolia.com

Für alle nachfolgenden Bereiche bietet sich die Polizei als Berater an:

Tricks an der Haustür, am Telefon oder per Post

Vom Enkeltrick über falsche Polizeibeamte, Schockanrufe, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte wie Handwerkerleistungen zu überhöhten Preisen, Abofallen, Kaffeefahrten bis hin zum Erschleichen des Zugangs zum Haus mit Zielrichtung Diebstahl

Internetkriminalität

Verhaltenstipps in Bezug auf Datensicherheit und Aufklärung über die verschiedenen Betrugsaschen im Internet

Skimming

(Abgreifen von Daten der Bankkarte an manipulierten Geldautomaten)

Wie erkennen – wie verhalten?

Trickdiebstahl

Die Maschen der Trickdiebe und Sensibilisierung für den Umgang mit der eigenen Handtasche / der eigenen Geldbörse in der Öffentlichkeit

Einbruchschutz

Von allgemeinen Informationen zu Sicherheitseinrichtungen über Verhaltensanweisungen bis hin zur Bestandsaufnahme vor Ort und Empfehlung zu Nachbesserungen für die eigenen vier Wänden

Verkehrssicherheit

Die Mobilität im Alter erhalten und den damit einhergehenden Schwierigkeiten entgegenen. Sei es als Fußgänger, Radfahrer (besonders auch E-Bike und Pedelec), mit dem Rollator oder als Autofahrer.

Ihre Ansprechpartner sind:

**Für den Landkreis Friesland – Nordkreis
(Jever, Schortens, Sande, Wangerland, Wangerooze)**

Polizeikommissarin Tanja Horst

Präventionsbeauftragte • Tel. 04461 9211-181

tanja.horst@polizei.niedersachsen.de

Polizeikommissariat Jever

Ziegelhofstr. 34 • 26441 Jever

**Für den Landkreis Friesland – Südkreis
(Varel, Zetel, Bockhorn und Neuenburg)**

Polizeioberkommissar Eugen Schnettler

Präventionsbeauftragter • Tel. 04451 923-146

eugen.schnettler@polizei.niedersachsen.de

Polizeikommissariat Varel

Bahnhofstr. 51 • 26316 Varel

Selbstverständlich helfen Ihnen auch unsere Kolleginnen und Kollegen der Polizeidienststelle in Ihrer Nähe weiter.

Im Notfall wählen Sie die 110.

Wir als Ihre Polizei wollen, dass Sie sicher leben!

2.6 Informationen zum Rentenantrag

Es gibt verschiedene Rentenarten, die unterschiedliche Risiken absichern. Vor einer Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung steht immer zunächst ein Rentenantrag. Unabhängig davon, ob Sie eine der gesetzlichen Altersgrenzen erreichen und dann „in Rente gehen“ wollen, ob Sie erwerbsgemindert sind und eine Rente wegen Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit beziehen wollen oder ob Ihr Ehepartner verstorben ist und Sie eine Witwenrente oder eine Witwenrente beanspruchen: Ohne Antrag keine Rente!

Die rechtzeitige Antragstellung ist wichtig, um finanzielle Einbußen zu vermeiden.

Welche Unterlagen sind zum Rentenantrag erforderlich?

- Personalausweis oder Reisepass, Geburtsurkunde
- Alle Dokumente, welche die beitragspflichtigen Beschäftigungsverhältnisse dokumentieren, z. B. Zeugnisse, Versicherungsnachweise, Arbeitsbücher, SV-Ausweise der ehem. DDR, Arbeitgeberberechtigungen.
- Nachweis über Anrechnungszeiten, z. B. Krankenbescheinigungen, Bescheide des Arbeitsamtes, Schulausbildung, Studiennachweise, Geburtsurkunden der Kinder.
- Bescheinigungen – wenn vorhanden – über Wehr-, Ersatz-, Kriegsdienstzeiten, Zeiten der Gefangenschaft oder Verfolgung, Bundesvertriebenenausweis.

Wenn Sie Fragen bezüglich der Rente, über Rechtsansprüche sowie Beschaffung von verlorenen Versicherungsunterlagen haben, wenden Sie sich an:

Deutsche Rentenversicherung

Paul-Hug-Str. 5 –7 • 26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421 92770 • Fax 04421 92777
Kostenloses Servicetelefon: 0800 1000 4800
info@drv-oldenburg-bremen.de
www.deutsche-rentenversicherung.de

Öffnungszeiten

Mo., Di., Mi.: 08:00–15:00 Uhr
Donnerstag: 08:00–18:00 Uhr
Freitag: 08:00–12:00 Uhr

Deutsche Rentenversicherung

– Sprechtag –
(Rathaus Westerstede)
Am Markt 2 • 26655 Westerstede • Tel. 04488 550

Öffnungszeiten

am 1. und 3. Dienstag im Monat:
jeweils von 08:30–12:30 und 14:00–16:00 Uhr

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ruhrstr. 2 • 10709 Berlin • Tel. 030 8651
Kostenloses Servicetelefon: 0800 1000 4800
www.deutsche-rentenversicherung.de

Informationen zu den Versichertenältesten im Landkreis Friesland erteilt die Nebenstelle der Deutschen Rentenversicherung in Wilhelmshaven oder auf der Homepage unter „Beratung vor Ort“.

2.7 Schuldnerberatung

Wenn das Geld nicht mehr reicht

Es gibt kaum Bereiche, in denen die Auswirkungen von Ver- und Überschuldung nicht zu spüren sind: in der Arbeit mit Arbeitslosen, Alleinerziehenden, jungen Menschen in der Berufsvorbereitung oder mit Suchtabhängigen, um nur einige Bereiche exemplarisch zu nennen. Auch das Thema „Altersüberschuldung“ bleibt virulent und zeigt einen weiter ansteigenden Trend.

Für viele Menschen ist das Leben durch ihre finanzielle Notsituation so beeinträchtigt, dass sie für sich keine Perspektive mehr sehen. Die Schuldnerberatung leistet hier wichtige Hilfestellung bei der Organisation der Entschuldungsprozesse und versteht sich dabei auch als ein Angebot der persönlichen und wirtschaftlichen Stabilisierung.

In der Beratung werden die einzelnen Schritte bis zur Entschuldung gemeinsam mit dem Ratsuchenden erarbeitet. Dazu gehört z. B. eine Bud-

getplanung, die Erarbeitung von außergerichtlichen Regulierungsplänen oder die Einleitung von Verbraucherinsolvenzverfahren (geeignete Stelle gemäß § 305 InsO). Eine Nachbetreuung soll helfen, neue Schuldsituationen zu vermeiden und die Befähigung zum Umgang mit Geld zu erhöhen.

Landkreis Friesland

Schuldnerberatung

Lindenallee 1 • 26441 Jever

Tel. 04461 919-5222 • a.thomssen@friesland.de

Diakonisches Werk Friesland

Lindenallee 16 • 26441 Jever

Tel. 04461 4051 • d.w.f@gmx.de

Diakonisches Werk Friesland Nebenstelle Varel

Kirchenstr. 1 • 26316 Varel • Tel. 04451 5312

Insolvenzhilfe e. V. Wilhelmshaven

Weserstr. 49 b • 26382 Wilhelmshaven

Tel. 04421 13933-0 • info@insolvenzhilfeverein.de

Insolvenz- und Schuldnerberatungsstelle Friesland e. V.

Hoge Slaap 3 • 26316 Varel

Tel. 04456 948850 • info@bz-bramloge.de

Schuldnerhilfe Nord-West e. V.

Beratungsstelle Jever

Schlosserstr. 45 • 26441 Jever

Tel. 04461 9170560



2.8 Grundsicherung im Alter

Hilfebedürftige Personen, die die Altersgrenze (Renteneintrittsalter) erreicht haben oder wegen einer bestehenden Erwerbsminderung auf Dauer ihren Lebensunterhalt nicht aus eigener Erwerbstätigkeit oder Vermögen bestreiten können, haben Anspruch auf Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Vierten Kapitel des Zwölften Buches Sozialgesetzbuch (SGB XII).

Ein Antrag auf Prüfung ist bei der zuständigen Gemeinde- oder Stadtverwaltung des Wohnortes zu stellen.

Anspruch auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung haben

- Personen, die die Altersgrenze (gesetzliches Rentenalter) erreicht haben und
- Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind, sofern sie ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichend aus eigenen Kräften und Mitteln, insbesondere aus ihrem Einkommen und Vermögen, sicherstellen können. Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung setzen also voraus, dass Bedürftigkeit vorliegt.

Der Umfang der Grundsicherung umfasst folgende Positionen:

- den maßgebenden Regelbedarf des Leistungsberechtigten

- die angemessenen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung
- evtl. Mehrbedarfe, wie z. B. bei einer Gehbehinderung (Merkzeichen G im Schwerbehindertenausweis) sowie
- die Übernahme von Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträgen, Zusatzbeiträgen und Vorsorgebeiträgen.

Ein Grundsicherungsbezug setzt die Stellung eines entsprechenden Antrags voraus.

Die Beratung sowie die Antragstellung erfolgt bei Ihrer zuständigen Wohnortgemeinde.

Auskünfte erteilt

Landkreis Friesland

Fachbereich Soziales und Senioren

– Grundsicherung –

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 04461 919-0
grundsicherung@friesland.de • www.friesland.de



SCHON HEUTE AN MORGEN DENKEN – VORSORGE TREFFEN IST WICHTIG

Im Alter stellt sich die Frage, wer soll mal den Nachlass erhalten. An dieser Stelle besteht erheblicher Raum zur Beratung.

Daher ist an die ältere Generation der Appell zu richten, rechtzeitig für eine vernünftige Regelung für den Todesfall zu sorgen. Gerade bei Ehepaaren ist gewünscht, dass der überlebende Ehepartner alles erhält, was man sich in einem gemeinsamen Leben aufgebaut hat. Diesem Wunsch wird die gesetzliche Erbfolge in den meisten Fällen nicht gerecht und führt auch dazu, dass selbst in harmonischen Familien Streit ausbricht.

Eine Regelung für den Nachlass sollte durch fachkundige Beratung begleitet werden. Hierbei sollten die damit verbundenen Kosten kein Anlass sein, sich einer notariellen Beurkundung des Testaments zu verschließen. Denn das notariell beurkundete Testament zeichnet sich dadurch aus, dass der Wille des Erblassers durch den Notar zu ergründen ist und der Notar diesen Willen in Formulierungen umsetzt, die keine Zweifel am Gewollten aufkommen lassen.

Selbstverfasste Testamente lassen oftmals Spielraum für Auslegungen zu, die vermieden werden sollten. Zudem bietet das notariell beurkundete Testament den Vorteil, dass notwendige Änderungen im Grundbuch vorgenommen werden können, ohne dass ein Erbschein benötigt wird. Bei handschriftlichen Testamenten oder bei Eintritt



Rechtsanwalt und Notar Michael Jendroßek

der gesetzlichen Erbfolge benötigen Erben einen solchen Erbschein. Die Beantragung und Erteilung eines Erbscheins ist mit Kosten verbunden.

Betreuungs- und Patientenverfügung

Es kann jeden treffen: Ein Verkehrsunfall oder eine schwere Krankheit. Plötzlich ist man auf andere Personen angewiesen, die für mich Entscheidungen treffen müssen, zu denen ich selbst nicht mehr in der Lage bin. Dieses Problem kann durch eine Vorsorgevollmacht gelöst werden. Mit einer Vorsorgevollmacht kann eine Vertrauensperson ausgewählt werden. Diese Vertrauensperson kann die notwendigen Entscheidungen für die sog. vermögensrechtlichen und nichtvermögensrechtlichen Angelegenheiten treffen.

Ohne eine Vorsorgevollmacht kann es geschehen, dass das Gericht einen Betreuer bestellt, der die maßgeblichen Entscheidungen zu treffen hat. Diese vom Gericht bestellte Person ist möglicherweise eine Fremde. Die eigenen Bedürfnisse kennt diese Person möglicherweise überhaupt nicht. Dieses lässt sich durch die Errichtung einer Vorsorgevollmacht verhindern.

Ein weiterer Baustein der Vorsorge besteht aus der Patientenverfügung. Bei schwereren Erkrankungen ist der Tod eventuell unausweichlich. Die behandelnden Ärzte sind verpflichtet, das Leben in jedem Fall zu erhalten. Durch eine Patientenverfügung wird geregelt, welche ärztlichen Maßnahmen man nicht mehr wünscht, wenn eine gesundheitliche Besserung aussichtslos ist. Auch für die Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung gilt, dass eine juristische Beratung und die notarielle Beurkundung ratsam sind. Denn es kann Situationen geben, in denen der Bevollmächtigte vielleicht ein Haus mit Grundstück für

den Vollmachtgeber verkaufen muss. In diesem Fall würde eine Vorsorgevollmacht aus dem Internet nicht genügen. Denn in einer solchen Situation muss bereits die Vorsorgevollmacht notariell beurkundet sein. Außerdem besteht in eine notariell errichtete Urkunde ein größeres Vertrauen auf der Gegenseite, die die Vollmacht vorgelegt bekommt.

Fazit:

Grundsätzlich möchte man sich nicht mit seinem Ableben oder dem Eintritt schwerwiegender Erkrankungen oder Unglücksfälle befassen. Für diese Situationen keine Regelung zu treffen ist jedoch die denkbar schlechteste Lösung. Packt man die Problematik an, empfiehlt es sich, juristische Beratung in Anspruch zu nehmen. Dieses ist natürlich mit Kosten verbunden, welche aber dadurch aufgewogen werden, dass man gesicherte Regelungen trifft.

Der Appell geht dahin, Regelungen zur Vorsorge nicht „ewig auf die lange Bank zu schieben“.

Autor: Michael Jendroßek



Waculik · Rickmann · Jendroßek
RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE INSOLVENZVERWALTER NOTAR

Waculik · Rickmann · Jendroßek
Rechtsanwälte und Notar

Schlosserstraße 40, 26441 Jever
Tel. 04461 745750 | Fax 04461 745751
kanzlei@waculik.de
www.rechtsanwälte-jever.de

2.9 Betreuung, Vorsorge, Patientenvorsorge

Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsstelle

Es kann jedem – auch unvorhergesehen – passieren, dass wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können, zum Beispiel nach einem Unfall oder aufgrund von Krankheiten.

Das Betreuungsrecht regelt, wer in solchen Fällen diese Entscheidungen treffen darf. Im Mittelpunkt steht dabei, dass das Selbstbestimmungsrecht so weit wie möglich erhalten bleibt. Die Wünsche der Betroffenen sollen beachtet werden. Mit einer Betreuungsverfügung oder einer Vorsorgevollmacht sorgen Sie rechtzeitig vor. Damit können Sie selbst bestimmen, wer Sie vertreten soll, wenn Sie es selber nicht mehr können.

Betroffene selbst, andere Bürger, Angehörige oder Einrichtungen und Institutionen können dem Amtsgericht hilflose Personen benennen und eine Betreuungsanregung einreichen. Das Gericht nimmt die Mitteilung als Antrag oder Anregung zur Einrichtung einer rechtlichen Betreuung entgegen und prüft die Notwendigkeit mit Unterstützung der Betreuungsstelle.

Betreuungsverfügung

Wenn ein Gericht über die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung entscheiden muss, dann können Sie mit einer Betreuungsverfügung festlegen, wer Ihr*e rechtliche*r Betreuer*in werden soll

bzw. wer die rechtliche Betreuung auf keinen Fall übernehmen soll. Betreuer werden vom Gericht kontrolliert. Weiterhin können Sie in einer Betreuungsverfügung bestimmen, ob Sie zu Hause oder in einem Pflegeheim betreut werden möchten und welche Wünsche und Gewohnheiten Ihnen bei Ihrer Betreuung wichtig sind.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht erlauben Sie jemand anderem für Sie zu handeln und Entscheidungen für Sie zu treffen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen, z. B. Wohnungsangelegenheiten oder Behördenpost. Diese Personen nennen sich Bevollmächtigte*r. Sie sollten eine Person wählen, der Sie sehr vertrauen.

Sprechen Sie mit dieser Person darüber, ab wann die Vorsorgevollmacht eingesetzt werden darf. Die bevollmächtigte Person wird nicht vom Gericht kontrolliert.

Weiterführende Informationen

Weitere Informationen, Formulare und Broschüren finden Sie auf den Seiten des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz:

www.bmjv.de/DE/Themen/

[VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht.html](http://www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht.html)

Betreuungsstelle

Zur Unterstützung des Betreuungsgerichts und zur Feststellung der persönlichen Lebensumstände des Betroffenen wird die Betreuungsstelle des Landkreises eingeschaltet. Sie klärt, ob überhaupt

eine Betreuung notwendig ist. Wenn eine Betreuung erforderlich ist, ermittelt sie ebenfalls für welche Aufgabenkreise.

Die Betreuungsstelle schlägt eine*n geeignete*n Betreuer*in vor, der/die sich zum Führen der Betreuung bereit erklärt hat. Daher ist der persönliche Kontakt zu dem betroffenen Menschen und seinen Angehörigen und Bezugspersonen, die evtl. die Betreuung führen können, sehr wichtig.

Landkreis Friesland

Fachbereich Gesundheitswesen
– Betreuungsstelle –
Schlosserplatz 3 • 26441 Jever

Jever, Sande, Wangerooge und Zetel

Tel. 04461 9197430 • Fax 04461 9198820
betreuungsstelle@friesland.de

Schortens, Wangerland

Tel. 04461 9197070 • betreuungsstelle@friesland.de

Bockhorn und Varel

Landkreis Friesland, Außenstelle Varel

Fachbereich Gesundheitswesen
– Betreuungsstelle –
Karl-Nieraad-Str. 1 • 26316 Varel
Tel. 04451 953506 • betreuungsstelle@friesland.de

Allgemeine Fragen:

Montag – Donnerstag Vormittag unter:
Tel. 04461 9197291 oder unter:
betreuungsstelle@friesland.de

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung legen Patientinnen und Patienten vorsorglich fest, dass bestimmte medizinische Maßnahmen in konkret beschriebenen Situationen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls sie nicht mehr selbst entscheiden können. Auf dieser Grundlage kann der Patientenwille umgesetzt werden, obwohl er nicht mehr persönlich geäußert werden kann. Sofern die Maßnahmen und Situationen konkret genug beschrieben sind, sind sowohl die Ärzt*innen als auch die Vertreter*innen (Betreuer*innen) an die Bestimmungen in der Patientenverfügung gebunden. Die Beratung eines Arztes / einer Ärztin bei der Erstellung der Patientenverfügung ist sehr zu empfehlen.

Weitere Informationen und Textbausteine zur Erstellung einer individuellen Patientenverfügung finden Sie auf der Homepage des Bundesgesundheitsministeriums:
www.bundesgesundheitsministerium.de/patientenverfuegung.html



Sozialverband

Kompetent. Professionell. Persönlich.



Wir beraten Sie zu den Themen Rente, Pflege, Hartz IV, Behinderung, Gesundheit, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.
Wir vertreten Sie bei Behörden und vor den Sozialgerichten.
Wir setzen uns für Sie ein!

SoVD-Kreisverband Friesland
SoVD-Beratungszentrum Varel
Nebbsallee 19 | 26316 Varel
Tel.: 04451/3130 | Fax: 04451/957192
E-Mail: info@sovd-friesland.de



Mehr Informationen erhalten Sie im
Internet unter www.sovd-friesland.de.

Gut beraten



© Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V.

Einfach fragen!

**Beratung für Menschen mit
Behinderungen und ihre Angehörigen**

Mühlenstraße 9
26316 Varel
Tel. 04451 5928

Schlosserstraße 6
26441 Jever
Tel. 0152 08980202



www.gps-wilhelmshaven.de

2.10 Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet ärztliche und pädagogische Beratungen und betreuende Unterstützungen für Menschen an, die infolge einer psychischen Störung krank oder behindert sind oder gewesen sind oder bei denen Anzeichen für eine solche Krankheit oder Behinderung bestehen. Bei Bedarf finden diese auch im häuslichen Bereich des Hilfesuchenden statt. Sollte sich als Ergebnis der Beratungen herausstellen, dass weiterführende oder ergänzende Hilfen erforderlich sind, vermittelt der Sozialpsychiatrische Dienst solche und begleitet deren Umsetzung. Der Sozialpsychiatrische Dienst ist auch Ansprechpartner für die Angehörigen, Nachbarn, Arbeitskolleg*innen.



© Monkey Business - Fotolia.com

Die oben aufgeführten eigenen Aktivitäten des Sozialpsychiatrischen Dienstes sind kostenlos, vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Ärztliche medizinische Behandlungen sind im Dienst nicht möglich.

Bei akuten psychiatrischen Erkrankungen, die mit Eigen- und / oder Fremdgefährdungen einhergehen können, sucht der Sozialpsychiatrische Dienst im Rahmen von Kriseninterventionen die betroffenen Menschen dort auf, wo sie sich gerade befinden.

Sollte die Gefährlichkeit einer Situation nicht durch wirkungsvolle, auf Deeskalation zielende aktuelle Hilfen zu entschärfen sein, werden auch stationäre Krankenhauseinweisungen im Rahmen von Schutzmaßnahmen initiiert.

Landkreis Friesland

Fachbereich Gesundheitswesen
– Sozialpsychiatrischer Dienst –
Schlosserplatz 3 • 26441 Jever

Für Jever, Sande, Zetel, Neuenburg:

Tel. 04461 919-7380

Für Varel und Bockhorn:

Tel. 04451 953503

Für Wangerland, Schortens, Wangerooze:

Tel. 04461 9197370

LICHTBLICK HEILPRAXIS JEVER – „WARUM HAT DER MENSCH DIESE BESCHWERDEN?“

Das ist die Frage Nr. 1 für Magdalene Sigrid Einhoff, Fachexpertin für Psychologie und Psychologische Beratung, wenn ein Klient den Weg in ihre Praxis in Jever findet. Deshalb ist für sie auch das Anamnesegespräch zu Beginn das wichtigste Element der Behandlung. Erst dann werden die verschiedenen Behandlungsverfahren besprochen, wie z. B. die Möglichkeiten der Hypnose-Therapie. „Mit Hypnose können wir Gewicht abnehmen oder Nicht-raucher werden, Ängste abbauen, Schlafstörungen und Stresserscheinungen beheben, Blockaden lösen u. v. m. In einer Rückführung unter Hypnose können wir uns sogar in die Vergangenheit zurückversetzen lassen wie in einer Zeitreise. **„Die Hypnosetherapie ist eine seriöse und wissenschaftlich anerkannte Therapieform und unterscheidet sich erheblich von der Bühnen- oder Showhypnose“**, betont Frau Einhoff. „Bei anderen Beschwerden kann die Wirbelsäulenbegrädigung für die Wiederherstellung der ursprünglichen Ordnung in Körper, Geist und Seele zum Einsatz kommen, da die Wirbelsäule die Basis unseres physischen Körpers darstellt. Sie trägt die Hauptlast aller Belastungen in unserem Leben. **Befreien wir uns von der Last, die unseren Rücken krumm werden lässt.** Mit Hilfe der Begrädigung werden wir unterstützt, auf unseren geraden Weg zurückzukommen. Daher können mit

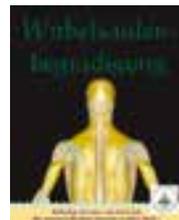
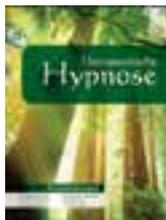


Magdalene Sigrid Einhoff



Lasantha Jayarathna

dieser inneren Aufrichtung nicht nur der Rücken bzw. die Wirbelsäule, das Becken oder die Gelenke begrädigt werden, sondern auch das eigene Leben kann wieder zurechtgerückt werden“, erklärt Frau Einhoff. Angeboten werden auch Klangmassagen, sowie auch weitere Behandlungsmöglichkeiten. Ab Sommer 2019 bietet die Lichtblick Heilpraxis in Jever die **Ayurveda-Massagen** an, die der aus Sri Lanka stammende Ayurveda Therapeut und Yogalehrer Lasantha Jayarathna durchführen wird.



Magdalene Sigrid Einhoff

Große Burgstraße 15

26441 Jever

Tel. 04461 94 78 358

Mobil 0162 780 49 09

info@lichtblick-heilpraxis-jever.de



2.11 Sucht im Alter

Sucht kennt keine Altersgrenze. Häufig wird die Problematik gar nicht oder zu spät erkannt. Aufgrund der altersbedingten Erkrankungen werden die Symptome einer Suchtproblematik häufig mit anderen Erkrankungen begründet.

Suchtmittelmissbrauch und Abhängigkeit sind keine einfachen Angelegenheiten. Fast immer schleicht sich eine Sucht langsam ein, um dann das Leben entscheidend zu verändern. Das kann bei illegalen Drogen ebenso passieren wie bei Alkohol, Medikamenten oder problematischem Glücksspiel. Für die Betroffenen ist es schwer, sich die Sucht einzugestehen und über die Probleme zu reden. Und dennoch möchten wir Sie ermutigen, zu uns zu kommen.

Das gilt auch für Angehörige. Wenn Sie verunsichert sind oder schon verzweifelt, sollten Sie damit nicht

allein bleiben. Sie können ihrem Kind, Enkel, ihrem Lebenspartner*in oder einem Freund*in helfen, wenn Sie sich Unterstützung holen.

Das ist der erste Schritt.

Wenn Sie Unterstützung, praktische Hilfe oder Informationen benötigen, finden Sie Hilfe bei den folgenden Beratungsstellen.

Suchtberatung Friesland Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Jever

Kostverloren 2 • 26441 Jever • Tel. 04461 913650
friesland@step-niedersachsen.de
www.suchtberatung-friesland-jeveer.de

Varel

Bahnhofstr. 6 • 26316 Varel • Tel. 04451 96420
friesland@step-niedersachsen.de
www.suchtberatung-friesland-varel.de



© Photographee.eu - Fotolia.com

PERSPEKTIVWECHSEL – BEI ALZHEIMER ERKRANKUNG

Der Alltag mit Alzheimer Patienten kann für Angehörige belastend sein. Es ist nicht nur die Vergesslichkeit, sondern es sind vor allem die Abwehrmechanismen, die es oft so schwer machen. Hier setzen die Hilfsangebote der Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V. an.

Diplom Psychologin Rosemarie Groß, die die Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven – Friesland leitet, erklärt wie wichtig es ist, die Innenperspektive der Erkrankten zu verstehen.

„Die Erkrankung beginnt schon 20 Jahre, bevor es Außenstehende bemerken. Bei der Demenz werden massenhaft Neuronen im Gehirn zerstört. Jahrelang bleibt dies aber unbemerkt, weil das Gehirn die Informationen aus den betroffenen Bereichen in noch gesunde freie Areale transportiert. Erst wenn keine freien Areale mehr zur Verfügung stehen, werden mit den Neuronen die gespeicherten

Informationen zerstört. Auch neue Informationen können immer weniger gespeichert werden.“ Das Leben und Erleben verändert sich radikal: Vieles wird als unsicher und bedrohlich empfunden und muß abgewehrt werden. „Der Kampf um sich selbst beginnt“, erklärt Frau Groß.

Ein Besuch in der Beratungsstelle bei Rosemarie Groß kann helfen, die Innensicht der Erkrankten zu verstehen. Zusätzlich können Strategien entwickelt werden, wie schwierige Situationen im Alltag vermieden bzw. bewältigt werden können. Gerade das wirkt erleichternd.

„Erkrankte brauchen Sicherheit in einem stürmischen Meer. Sie brauchen ihre individuelle Insel der Sicherheit.“

Die Beraterin beurteilt dabei weder den Erkrankten noch die Angehörigen. Diese Neutralität ist wichtig und ermöglicht es, positives wieder zu entdecken

und zu stärken. Eine weitere Erleichterung für Angehörige und gleichzeitig für Erkrankte sind die vielfältigen Angebote, welche die Alzheimer Gesellschaft anbietet.

Theresa de Jong / Nachdruck aus LebensSinne Magazin, Ausgabe 2/2018

Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e. V.

Mit Demenz leben! Wir sind für Sie da!



- Häusliche Betreuung
- Alzheimer Tanzcafe
- "Initiative für Alzheimer und Altersdemenz" Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
- 8 Betreuungsgruppen
- "Mehr Freude am Leben" Begleitete Selbsthilfegruppe für Frühdiagnostizierte
- Unabhängige Beratungsstelle Beratungstermine und Erstinformation Tel.: 0 44 21 / 7 04 43 vormittags oder AB mit Rückrufgarantie

Adresse: Seniorenwohnanlage Lindenhof, Siedler Weg 10, 26384 Wilhelmshaven

Unter dem Motto „MOBILE – Mobilität und Lebenslust“ bietet die Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V. ein niederschwelliges Betreuungsangebot an. Bereits 2002 wurde mit einer Gruppe begonnen, seit 2012 existieren acht Gruppen bei denen sich der Verein an den Bedürfnissen und Erkrankungen der Teilnehmer orientiert. Von montags bis samstags werden die verschiedenen Aktivitäten jeweils in der Zeit von ca. 14 Uhr bis ca. 19 Uhr, angeboten. Die Teilnehmer werden zu den Veranstaltungen von zu Hause abgeholt und anschließend wieder zurück gebracht. Die genauen Aktivitäten und Zeiten entnehmen Sie bitte der Aufzählung auf der rechten Seite. Der Verein möchte die Angehörigen entlasten und die Ressourcen der Erkrankten wecken, stärken und erhalten. Interessierte, erhalten vormittags unter 04421 70443 weitere Informationen. Selbstverständlich ist auch ein Ab mit Rückrufgarantie geschaltet.



Frau Groß
(erste Reihe rechts)
und einige
HelferInnen
auf einem
gemütlichen
Zusammensein,

Bild: WZ/Stasch

64 ehrenamtliche Helfer und Helferinnen kümmern sich in den Gruppen und zu Hause immer um den gleichen Erkrankten. Diese 1:1 Basis gibt den Erkrankten die notwendige Sicherheit. Die Teilnahme an den Angeboten ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Mitgliedschaft und Spenden sind freiwillig. Wer die Arbeit des Vereins unterstützen will, ist herzlich willkommen.

Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven – Friesland e.V.

MOBILE **„Mobilität und Lebenslust“**

Niedrigschwelliges Betreuungsangebot
17,50 € pro Nachmittag

8 Betreuungsgruppen mit verschiedenen Schwerpunkten

Gruppenbetreuung in 1 : 1 Betreuung

Aktivitäten jeweils von ca. 14 bis ca. 19 Uhr
einschließlich Abholen und Bringen:

„Walky-Talky“ I und II (mittwochs)
spezifische Ressourcenaktivierung anschließend
Gemeinsame Aktivitäten im öffentlichen Raum

**„Die Spaziergänger“
(dienstags und donnerstags)**
Angebot für besonders bewegungsaktive Erkrankte

„Die Maulwürfe“ (freitags)
therapeutisches Garten - Angebot

„ FF 100“ (montags und freitags)
Sport und Begegnung
(in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln)

**„Die Suppenkelle“
(samstags, 9 bis 14 Uhr)**
Angebot zur Stützung von Alltagsfähigkeiten

Erstinformation und Termine
Tel.: 04421/70443
vormittags oder Ab mit Rückrufgarantie

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Es gibt im Leben viele Herausforderungen und Aufgaben, die wir zu meistern haben. Meistens schaffen wir das gut. Doch manchmal können wir durch schwierige Lebensphasen so gefordert sein, dass sich daraus Stress oder sogar Lebenskrisen ergeben. Gründe dafür sind vielfältig und können zum Beispiel Überforderung in Alltag und Beruf, Schwierigkeiten in der Schule, Ängste, Depressionen, Schmerzen, schwere Erkrankungen, Trennung und Scheidung sein. Dann sieht man kein Licht mehr am Ende des Tunnels.

Vielleicht kommen Sie aber auch in einigen wichtigen Themen nicht weiter und haben das Gefühl auf der Stelle zu treten. Sei es bei der Frage wo die private oder berufliche Zukunft hingehen soll, wie sie ihr Selbstwertgefühl positiv verändern und Ihr volles Potenzial entwickeln können. Dann ist es hilfreich jemanden an Ihrer Seite zu haben, der Sie in dieser Situation unterstützt, Ihnen andere Blickwinkel und Verhaltensweisen vermittelt und Sie auf Ihrem individuellen Weg zur Lösung begleitet.



Genau diese persönliche, ganzheitliche Unterstützung finden Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche in meiner Praxis.



Hier bekommen Sie Raum für sich und Ihre Anliegen, und die Zeit, die Sie zur Veränderung brauchen. Je nach Anliegen oder Krankheitsbild arbeite ich mit verschiedenen Methoden der Psychotherapie, des Coachings, der Kinesiologie oder der Psychoonkologischen Begleitung.

„Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht“
In diesem Sinne, trauen Sie sich!



Birgit Gerdes Coaching.
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologie.

Praxis Birgit Gerdes

Kolkweg 3b
26386 Wilhelmshaven
Tel. 04421 9188866
Fax 01234 5678-9
praxis@birgitgerdes.de
www.birgitgerdes.de

2.12 Selbsthilfegruppen in Friesland

KISS-Friesland

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Friesland

Die KISS-Friesland ist eine zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zum Thema „Selbsthilfe“ in Friesland. Sie wurde 1991 gegründet und ist eine interessenübergreifende Beratungseinrichtung.



*„Es wird immer gleich ein wenig anders,
wenn man es ausspricht.“ (Hermann Hesse)*

Wesentliches Kennzeichen der KISS-Friesland ist das freiwillige, kostenlose und anonyme Beratungsangebot.

Wir unterstützen und beraten Sie

- wenn Sie sich über Selbsthilfe informieren wollen
- wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen
- wenn Sie eine Gruppe gründen wollen oder Ihre bestehende Gruppe ein Anliegen hat

Egal, ob Sie den persönlichen, schriftlichen oder telefonischen Weg wählen, scheuen Sie sich nicht davor, uns anzusprechen. Es erwartet Sie eine freundliche, vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre. Gerne stellen wir Ihnen Informationsmaterialien zur Verfügung zu den bestehenden Gruppen und über die Arbeit in der Selbsthilfe.



KISS Friesland
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Friesland

Zum Jadebusen 12 • 26316 Varel • Tel. 04451 914646
kiss-friesland@paritaetischer.de
www.kiss-friesland.de

Warum **LEBEN**
Sie eigentlich
nicht **BEI UNS?!**

Unternehmensgruppe
www.PflegeButler.de
Häusliche Pflege mit Stil GmbH
Tagespflegen & Betreutes Wohnen

**Lieber gemeinsam
statt einsam!**



Besuchen Sie uns im Internet unter www.PflegeButler.de oder schauen Sie doch einfach mal in einer unserer Einrichtungen vorbei. Machen Sie sich selbst ein Bild von unserem einzigartigen Konzept des ambulant betreuten Wohnens mit integrierter Tagespflege und besichtigen Sie eines unserer ca. 30m² großen Apartments mit eigenem Bad und kleiner Küche.

Denn wir sind...

...die schöne Alternative zum Pflegeheim!

Unternehmensgruppe PflegeButler® Häusliche Pflege mit Stil GmbH

Wieseder Str. 19 | 26446 Friedeburg | Tel.: (04465) 97787-0 | Unternehmensgruppe@PflegeButler.de

www.PflegeButler.de





© Photographeeeu - Fotolia.com

3

WOHNEN IM ALTER

SENIORENGERECHT – BEHINDERTENGERECHT – BARRIEREFREI

Sich frei und sicher zu fühlen, bedeutet den Raum für sich zu haben und ihn zu kennen. Das geht nur dann, wenn der Raum so gestaltet ist, wie Sie ihn sich auch wünschen. Wenn alles am richtigen Platz und gut zu erreichen ist, erst dann erleben Sie Sicherheit und Freiheit zugleich. Bewegungsfreiheit im Bad ist deshalb eines der wichtigsten Planungskriterien, und zwar nicht nur erst dann, wenn die Lebensumstände es zwingend erfordern. In jedem Alter und jeder Lebenssituation spielt die barrierefreie Gestaltung eine wichtige Rolle.

Wir verbauen Sanitärprodukte, die durch besondere ergonomische Gestaltung speziellen Bedienkomfort und optimale Sicherheit bei der täglichen Badbenutzung bieten. Bodenebene Duschen, erhöhte WCs, Waschtische, die für Rollstuhlfahrer gut unterfahrbar sind, und speziell geformte Armaturen schaffen und erhalten wichtige Freiräume. Um körperliche Einschränkungen zu kompensieren und den vorhandenen Platz optimal zu nutzen, sind individuelle Lösungen gefragt.

Durch unsere langjährige Erfahrung in Umbaumaßnahmen können wir Ihre Wünsche so gestalten, dass Ihre Vorstellung auch eine durchführ-

bare Form annehmen kann. Als moderner und innovativer Handwerksbetrieb erarbeiten und koordinieren wir die Umbauarbeiten mit allen Gewerken, bis hin zur Endreinigung.

Wir sind ein kundenorientiertes Unternehmen, für das Persönlichkeit und Service noch ganz oben stehen. **Wir freuen uns auf Ihren Anruf.**

Ihr Fachbetrieb für:

- Heizungen • Badsanierung (senioren- und behindertengerecht) • Solaranlagen und Wärmepumpen • kontrollierte Wohnraumlüftung • Gasleitungsanierung • Kernbohrungen • Wartung • Notdienst



Björn Janßen GmbH

Installateur und Heizungsbaumeister

SANITÄR & HEIZUNGSTECHNIK



Björn Janßen GmbH

Moorriemerweg 2

26441 Jever

Tel. 04461 917166, Mobil 0179 4719786

Fax 04461 917167

bjoernjanssen@t-online.de

www.bjoern-janssen-heizung-jever.de

3. WOHNEN IM ALTER

3.1 Altersgerecht Wohnen in Friesland

Wohnberatung

Die meisten Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben. Viele Wohnungen und Häuser sind jedoch nicht barrierefrei und damit den Bedürfnissen des Alters nicht immer gerecht. Treppen, Schwellen, fehlende Handläufe, schmale Türen oder ein zu enges Badezimmer erschweren das selbstständige Wohnen und sind häufig Stolperfallen. Dabei können kleine Maßnahmen, wie das Anbringen eines Haltegriffes oder das Entfernen von rutschigen Läufern, große Wirkung zeigen und zur Sicherheit beitragen.

Es ist wichtig, rechtzeitig an eine altersgerechte Gestaltung der Wohnung zu denken. Dabei können die Berater*innen der Wohnberatung des Landkreises Friesland eine umfassende kostenlose Wohnberatung anbieten und auch bei erforderlichen und gewünschten Umbaumaßnahmen beratende Begleitung anbieten.

Die Wohnberatung des Landkreises Friesland bietet sich als neutrale und kostenfreie Anlaufstelle an für alle Fragen rund um das Thema „Barrierefreiheit“ in den eigenen vier Wänden, Informationen

rund um das Thema Kosten und Finanzierungswege oder auch unterstützende Technik im Alter und sonstige individuell anfallende Fragen. Um direkt individuelle Lösungen vor Ort aufzuzeigen, kommen die Wohnberater*innen auch gerne zu Ihnen in ihre Wohnung. Das Ziel ist es in erster Linie, mit möglichst einfachen und kostengünstigen Mitteln und Lösungen, die Wohnqualität für Ältere oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität wieder herzustellen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim: Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland

– Wohnberatung –

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 04461 9196030
pflagestuetzpunkt@friesland.de



© Alexander Rath - Fotolia.com

PFLEGE DAHEIM - STATT IM PFLEGEHEIM

Plötzlich pflegebedürftig – und dann? In einer solchen Situation wissen Betroffene und Angehörige zwar oft, was sie benötigen, jedoch nicht, wie man es organisiert und welche Kosten auf sie zukommen. Für die Pflegenden sind damit nicht nur physische und psychische, sondern vor allem auch Sorgen und finanzielle Belastungen verbunden. Der Ambulante Pflegedienst Esther Eschen & Team in Jever bietet nahezu alle Dienstleistungen rund um Krankenpflege, Intensivpflege, Altenpflege oder Familienpflege. Angebote wie etwa zeitlich befristete Pflegedienstleistungen, Haushaltshilfe, häusliche Pflegehilfe, Behandlungspflege, Verhinderungspflege/Urlaubspflege aber auch die Schulung von Angehörigen, wenn die pflegebedürftige Person in der Familie lebt. „Dadurch können wir den Angehörigen Pflegepersonen die Grundlagen der Pflege erläutern und praktische Anlei-

tungen und Tipps für den Pflegealltag sowie hilfreiches Wissen vermitteln“, erklärt Frau Eschen. „Am Anfang steht zunächst die kostenlose Beratung. Dazu trifft man sich meist in der heimischen Wohnung des zu Betreuenden. Gesucht werden bei allem immer ganzheitliche Lösungen, um dem Kunden den Alltag zu erleichtern“. In Bereitschaft ist man rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, und die enge Zusammenarbeit mit Hausärzten, Krankenhäusern und Pflegeheimen bietet im Ernstfall zusätzliche Sicherheit. „Wir nehmen die Menschen, wie sie sind, mit ihrer Lebensgeschichte, ihren Eigenarten. Niemand ist gegen Schicksal gefeit“



*Ambulanter
Pflegedienst
Esther Eschen*

Ambulanter Pflegedienst Esther Eschen

Blumenstr. 2

26441 Jever

Tel. 04461 9843887

Fax 04461 9843886

pflegedienstesthereschen@t-online.de

3.2 Seniorengerechte Wohnungen, Altenwohnungen

Als seniorengerecht gelten Wohnungen, die aufgrund ihrer Ausstattung, z. B. barrierefrei, und möglichst zentraler Lage den besonderen Wohnbedürfnissen älterer Menschen entspricht. Eine solche Wohnung sollte nach Möglichkeit Folgendes bieten:

- Stufenloser Zugang zum Haus bzw. zur Wohnung (Rampe oder Fahrstuhl)
- Möglichst keine Schwellen vor und innerhalb der Wohnung (nicht über 2 cm)
- Barrierefreies Bad mit bodengleicher Dusche und ausreichend Bewegungsfläche

3.2.1 Gemeinschaftliche Wohnprojekte

In gemeinschaftlichen Wohnprojekten leben Menschen in unmittelbarer Nachbarschaft zueinander und verstehen sich als Gemeinschaft, die Kontakt zueinander hat und sich im Bedarfsfall gegenseitig stützt. In der Regel hat jede Bewohnerin / jeder Bewohner eine eigene Wohnung. Darüber hinaus gibt es Gemeinschaftsräume im Haus oder zumindest in der Nähe. Es gibt selbstorganisierte Projekte, die sich als „Wahlgemeinschaften“ verstehen und die von den Bewohnerinnen / Bewohnern – zumeist mit Unterstützung – selbst initiiert und organisiert werden. Darüber hinaus gibt es

- Ausreichend Bewegungsfläche in der Küche
- Zentrale Lage mit fußläufig erreichbaren Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten sowie Nahverkehrsanbindung

Seniorenwohnungen werden häufig auch von den Städten und Gemeinden oder der Wohnungsbau-gesellschaft Friesland angeboten. Auskünfte zu Seniorenwohnungen sowie entsprechende Adres-sen erhalten sie **bei ihrer Wohnortgemeinde**, siehe Kapitel 2.2 oder:

Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 04461 9196030
 pflegestuetzpunkt@friesland.de

fremdinitiierte Nachbarschaften. Diese entstehen, indem z. B. ein Treffpunkt in einer bestehen-den Nachbarschaft eingerichtet wird oder gezielt nachbarschaftsfördernde Aktivitäten angeboten werden.

Die Wohnprojekte können unterschiedlich gestaltet werden mit Mietwohnungen, Eigentumsanteilen, Investoren oder auch durch Gründung einer Genossenschaft.

Auch hier berät Sie gerne der:

Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
 Tel. 04461 9196030
 pflegestuetzpunkt@friesland.de

Leben in einer Gemeinschaft, in der sich die Menschen wohlfühlen

Das Haus Friesland liegt in dem küstennahen Ort Sillenstede in der schönen und grünen Landschaft Frieslands. Besonders hervorzuheben ist unsere wohnliche und familiäre Atmosphäre, in der unseren Bewohnern eine liebevolle Pflege und Begleitung, durch unsere versierten Mitarbeiter geboten wird. Unser Koch sorgt für ausgewogene Mahlzeiten, wie Gerichte der traditionellen Hausmannskost aber auch besondere Formen der Diätkost oder Allergien werden berücksichtigt. Unsere Betreuung gibt den Bewohnern durch Einzel- und Gruppenangebote Sicherheit und Geborgenheit. Auch für die Betreuung demenziell erkrankter Menschen sind die Mitarbeiter speziell ausgebildet. In unserem wunderschönen Garten können unsere Bewohner die Natur erleben und ihre Seele baumeln lassen. Wir laden Sie herzlich ein unser Haus zu besichtigen und stehen Ihnen gerne für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Kontakt:

Petra Flunkert, Einrichtungsleitung

Tel: 04423 9686-94

E-Mail: petra.flunkert@frieslandcare.com



Wenn Sie das Gefühl haben, dass es nicht mehr weitergeht, unterstützen wir Sie, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten, in dem wir Sie in Ihrer Häuslichkeit pflegen. Wir stehen Ihnen in jeder Lebenslage zur Seite und helfen Ihnen persönlich bei allen kleinen und großen Herausforderungen des Alltags. Zum Beispiel bieten wir die Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt in Ihrer vertrauten Umgebung an. Unsere Leistungen liegen im Bereich der Pflege, der Hauswirtschaft und der individuellen Betreuung. Unsere ausgebildeten Pflegerinnen und Pfleger helfen sowohl kurz – als auch – rund um die Uhr.

Kontakt:

Renate Krauskopf/Pflegedienstleitung

Tel.: 04461 9669-550

E-Mail: renate.krauskopf@frieslandcare.com

3.2.2 Betreutes Wohnen / Wohnen mit Service

Wenn neben der Überlassung der Wohnung zusätzlich verpflichtend Unterstützungsleistungen, wie allgemeine Betreuungsleistungen oder Vermittlung von Dienstleistungen kostenpflichtig verbunden sind, spricht man vom „betreuten Wohnen“ oder „Wohnen mit Service“. Die Bandbreite der angebotenen Leistungen ist groß. Häufig handelt es sich um kleine Appartements, bei denen eine Betreuungskraft regelmäßig erreichbar ist und auf Wunsch zusätzliche kostenpflichtige Leistungen, wie zum Beispiel Mittagessen, Reinigung, Wäscheservice oder Einkaufshilfe in Anspruch genommen werden können. In der Regel werden beim Einzug in ein Betreutes Wohnen ein Mietvertrag und ein Betreuungsvertrag, geschlossen.

Es wird versucht, die Vorteile des Lebens im eigenen Haushalt, also die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu fördern und nur so viel Hilfe wie nötig zu kombinieren.

Da es keine allgemein gültige Begriffsdefinition oder verbindliche Qualitätsstandards für das „Betreute Wohnen“ gibt, ist es sinnvoll, sich bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung ausführlich beraten zu lassen und möglichst immer mehrere Einrichtungen miteinander zu vergleichen. Wichtig ist auch, sich im Vorfeld über die ganz eigenen persönlichen Bedürfnisse Klarheit zu verschaffen.

Weitere Informationen und Adresslisten für „Betreutes Wohnen“ erhalten Sie im **Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland** Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 044617 919 6030 pflgestuetzpunkt@friesland.de

3.2.3 Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Eine Alternative zur Pflege in der eigenen Wohnung, sind spezielle Wohngruppen mit ambulanter Betreuung. Diese betreuten Wohngruppen erlauben auch bei schwerer Pflegebedürftigkeit ein hohes Maß an Alltagsnormalität und Selbstbestimmung. In der Regel leben hier bis zu zwölf Menschen in einer Pflege-WG zusammen. Das eigene Zimmer oder Appartement wird mit eigenen Möbeln eingerichtet, die Wohnküche und die Sanitäranlagen

werden gemeinschaftlich genutzt. Betreuungskräfte und Pflegepersonal sind bei Bedarf rund um die Uhr anwesend, sie organisieren den Haushalt für die ganze Gruppe.

Diese Wohnform bietet auch bei schwerstem Hilfe- und Pflegebedarf eine Alternative zum Pflegeheim. Allerdings lebt man intensiv und eng mit anderen Menschen zusammen und muss bei der Gestaltung des Alltagslebens immer wieder kompromissbereit sein. Die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen bleiben verantwortlich für Dienstleistungen und Pflege.

HOME CARE – AMBULANTE HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE

- SGB V Leistung Behandlungspflege
- SGB XI Leistung Pflegeleistung
- Pflege zu Hause
- Betreuungsleistungen – Haushaltshilfe –
- Pflegenotruf – 24 Std. Rufbereitschaft –
- Pflegeberatungseinsätze nach § 37.3
- Qualifizierte Sterbebegleitung
- Vermittlung

Seit dem 1. März 1995, also nun fast 25 Jahre ist die ambulante häusliche Krankenpflege „home care“ für die Patienten da, immer professionell menschlich und nah. Seit 2015 in zweiter Generation mit Sohn Damian Meyer.

Wir bieten alle Leistungen der ambulanten häuslichen Krankenpflege und sind Vertragspartner aller Krankenkassen. Dabei steht der Mensch immer im Mittelpunkt unserer Arbeit. Wir pflegen nach dem Prinzip der „Ganzheitlichkeit“ und berücksichtigen demzufolge die Biographie, die Lebensbedingungen, das soziale Umfeld, die körperliche, geistige und psychische Situation des Pflegebedürftigen. Mit unserem Pflegedienst pflegen wir unsere Kunden so, wie auch wir gepflegt werden möchten! Wir unterstützen den Pflegebedürftigen, seine Krankheit zu überwinden, sein Wohlbefinden zu stärken, vorhandene Ressourcen zu erkennen, zu erhalten und dadurch eine aktivierende Pflege zu fördern. Wir verfolgen das Ziel, die Lebensqualität der Patienten, vor allem die Erhaltung der körperlichen Ressourcen zu erkennen, erhalten und

durch aktivierende Pflege zu fördern.

Der Pflegedienst „home care“ betreut Patienten im Raum Sande, Roffhausen, Middelsfähr, Neustadtgödens, Mariensiel und Cäciliengroden, die alle von dem hohen Standard und dem breiten Spektrum der Krankenpflege profitieren. „Wir bieten Ihnen alle Leistungen der ambulanten häuslichen Krankenpflege sowie eine qualifizierte Sterbebegleitung. Unser geschultes Team ist Tag und Nacht, 24 Stunden, für unsere Patienten zu erreichen“.



Ambulante
häusliche
Krankenpflege

home care – Erika und Damian Meyer
Hauptstraße 84, 26452 Sande
Tel. 04422 1474, Fax 04422 508107
home-care@ewetel.net

Pflegenotrufnummern:

- 0170 9991001 – Sr. Erika
- 0176 30628384 – Damian Meyer

Auch gibt es häufig Fragen zur rechtlichen Einordnung, so dass sich empfiehlt, frühzeitig Kontakt mit der zuständigen Heimaufsichtsbehörde zur Beratung aufzunehmen.

Interessierte können sich für weitere Informationen wenden an den Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 04461 9196030
pflgestuetzpunkt@friesland.de

Oder die

Heimaufsicht des Landkreises Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 04461 919
heimaufsicht@friesland.de

3.3 Wohngeld

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss zur Miete (für Mieterinnen und Mieter) oder zur Belastung (für selbstnutzende Eigentümerinnen und Eigentümer). Seit über 50 Jahren schon hilft das Wohngeld einkommensschwachen Bürgerinnen und Bürgern bei ihren Wohnkosten. Das Wohngeld wird als Mietzuschuss (für Mieterinnen und Mieter) oder als Lastenzuschuss (für selbstnutzende Eigentümerinnen und Eigentümer) geleistet. Wohngeld ist kein Almosen des Staates. Wer zum Kreis der Berechtigten gehört, hat darauf einen Rechtsanspruch. Wohngeld wird nur an Personen geleistet, die keine Transferleistungen (wie z. B. Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung) beziehen, da bei Transferleistungen die Unterkunftskosten bereits berücksichtigt werden. Für Personen, die in einer vollstationären Einrichtung, z. B. einem Pflegeheim leben, kann bei Vorliegen der Voraussetzungen ebenfalls Wohngeld gewährt werden.

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können und in welcher Höhe, hängt von drei Faktoren ab:

- der Höhe des Gesamteinkommens
- der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung
- der Anzahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder

Wohngeld wird für jeden Einzelfall abhängig von der Haushaltsgröße, dem Einkommen und der Miete bzw. Belastung individuell berechnet. Die Wohngeldtabellen bieten eine Orientierung zur Höhe des Wohngeldes. Zuständig für die Beratung und Gewährung der Leistungen sind die Städte Varel und Schortens sowie für die Gemeinden des Landkreises (ohne Varel und Schortens) der Landkreis Friesland:

Fachbereich Soziales und Senioren

– Wohngeldstelle –

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever • Tel. 04461 919-0
wohngeld@friesland.de

ALLTAGSHILFE UND ALLTAGSBEGLEITUNG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

LEBENSHILFE WILHELMSHAVEN-FRIESLAND E. V.

Benötigen Sie Unterstützung?

Die Lebenshilfe für Menschen mit Behinderungen, Kreisverein Wilhelmshaven-Friesland, ist ein Verein von und für Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen, ihren Angehörigen und Freunden. Das Ziel ist die selbstverständliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am Leben der Gemeinschaft und die Entlastung der Angehörigen. In den letzten Jahren nimmt sich die Lebenshilfe verstärkt auch der Interessen von Seniorinnen und Senioren an, die einen Unterstützungsbedarf haben. Der Familienunterstützende Dienst der Lebenshilfe bietet die Möglichkeit, Seniorinnen und Senioren ganz individuell und flexibel zu betreuen und unterstützen. Die geschulten Mitarbeiter/innen der Lebenshilfe bieten nicht nur Unterstützung bei

Behördengängen und Arztbesuchen, beim Einkauf und haushaltsnahen Dienstleistungen, sondern leisten auch bei einer Partie „Mensch-ärgere-dich-nicht“ oder einem entspannten Gespräch Gesellschaft. Auch die Begleitung von Menschen mit Demenz ist im Angebot.

Und wer trägt die Kosten?

Seit dem 01.01.2017 erhalten alle Menschen mit einem Pflegegrad einen Entlastungsbeitrag in Höhe von 125 Euro monatlich für Angebote zur Unterstützung im Alltag (§45b SGB XI). Diese Beiträge müssen nicht monatsweise abgerufen werden, sondern können auch angespart werden. Auch kann die Alltagsbegleitung über die Verhinderungspflege (§39 SGB XI) abgerechnet werden. Als Selbstzahler zahlen Sie 17,60 Euro pro geleistete Stunde.



Die Lebenshilfe Wilhelmshaven-Friesland e.V.
berät Sie gerne und hilft Ihnen bei der Antragstellung.

Bismarckstraße 178-180 · 26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421 42493

Leitung Familienunterstützender Dienst in Friesland:

Monika Sicking · m.sicking@lebenshilfe-whv-fri.de

Mobil 0157 37876427 · www.lebenshilfe-whv-fri.de



4

RUND UM PFLEGE



DIAKONIE – STARK FÜR ANDERE

Das Diakonische Werk Zetel e.V. ist als gemeinnütziger Verein Träger von drei Einrichtungen der Gesundheits- und Wohlfahrtspflege. Dazu gehören die Pflegeeinrichtung Sankt-Martins-Heim, die der Pflegeeinrichtung angeschlossenen zwanzig Seniorenwohnungen und der Evangelische Kindergarten Regenbogenfisch. Das Sankt-Martins-Heim bietet 95 Plätze für Menschen mit Pflegebedürftigkeit und Demenzerkrankungen in Einzel- und Doppelzimmern an. Neben der professionellen pflegerischen, medizinischen und sozialen Versorgung der Bewohner/-innen im Sankt-Martins-Heim sieht sich das Diakonische Werk Zetel in seiner inneren und äußeren Struktur dem christlichen Menschenbild verpflichtet und geht mit dem im Grundgesetz festgeschriebenen Grundrecht konform:



Die Würde des Menschen ist unantastbar

Das Sankt-Martins-Heim, zentral in Zetel, Am Runden Moor 15 gelegen, beschäftigt 75 Mitarbeiter/innen in Vollzeit/ bzw. Teilzeitstellen.



Das Haus bietet insbesondere für hiesige Mitarbeiter/-innen in seiner Zentralküche, den dezentralen Stationsküchen, der hauseigenen Wäscherei und im Kernbereich der Pflege, Arbeitsplätze und Ausbildungsmöglichkeiten an. Seit der Eröffnung im Jahre 1976 lebt das Sankt-Martins-Heim in seiner offenen und familiären Atmosphäre den Haussegen:

**Friede den
Kommenden –
Freude den
Bleibenden –
Segen den
Scheidenden**

Diakonisches Werk Zetel e.V.

Am Runden Moor 15

26340 Zetel

Tel. 04453 93200

verwaltung@diakonie-zetel.de

www.sanktmartinsheim.de

4. RUND UM PFLEGE

4.1 Beratung im Pflegestützpunkt

Jeder Mensch wünscht sich ein möglichst langes Leben in Gesundheit und obwohl sich ein Unterstützungsbedarf in der Pflege und Betreuung eines Menschen abzeichnen kann, geschieht es häufig völlig unerwartet – man selbst oder ein naher Angehöriger gerät in eine akute Pflegesituation, spontan und ohne Vorbereitung muss seine Pflege organisiert werden. Wir bieten Ihnen als Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Friesland, professionelle Unterstützung und neutrale, vertrauliche und kostenlose Beratung zu Fragen rund um das Thema Pflege wie z. B. Fragen zur Versorgung zu Hause oder auch in einer stationären Einrichtung, zu professionellen und ehrenamtlichen Dienstleistern und/oder auch zu bestehenden Ansprüchen, zu Leistungen und Hilfen anderer Träger oder auch Kontakt zu Selbsthilfe Gruppen. Die Beratung im Senioren- und

Pflegestützpunkt erfolgt trägerunabhängig und unterstützt Pflegebedürftige, von Pflegebedürftigkeit bedrohte Menschen und deren Angehörige.

Wir informieren Sie zu den Leistungen der Pflegekasse, helfen bei der Antragstellung und unterstützen Sie bei Bedarf bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK). Beratung zu Leistungen der Pflegeversicherung und zum Thema Pflege und Gestaltungsmöglichkeiten der pflegerischen Versorgung erhalten Sie auch auf Anfrage bei Ihrer Pflegekasse.

Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Tel. 04461 9196030 – Senioren
Tel. 04461 9196031 – Pflege
pflugestuetzpunkt@friesland.de

Sprechzeiten:

Montag – Freitag: 08:30 – 12:30 Uhr
Beratungen nachmittags nach vorheriger Terminabsprache

Außenstelle Varel

Dienstleistungszentrum Varel
Karl-Nierrad-Str. 1 • 26316 Varel
Am 2. Mittwoch im Monat: 08:30 – 12:30 Uhr und Termine nach vorheriger Vereinbarung



PFLEGE & WOHNEN IM ALTER

Bei uns sind Sie in besten Händen!

Nirgends ist es schöner als im eigenen Zuhause!
Wenn Ihnen aber eines Tages die Bewältigung des
Alltags schwerer fällt, unterstützen wir Sie.

AWO Sozialdienst GmbH • Häusliche Krankenpflege
Tel. 0 44 21/4 09 04 10 • sozialdienst@awo-whv.de



Grundsätzliches zur Pflegebedürftigkeit und den Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung

Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung können von Personen in Anspruch genommen werden, die durch Erkrankung oder Behinderung erheblich und dauerhaft (mindestens 6 Monate) auf Hilfe im Alltag angewiesen sind. Es werden alle Erkrankungen im körperlichen und geistigen bzw. seelischen Bereich in gleicher Weise berücksichtigt.

Damit Sie die Leistungen aus der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen können, müssen Sie bei der Pflegekasse (bei Ihrer Krankenkasse) ein Antrag auf Feststellung eines Pflegegrades stellen.

Diese beauftragt die Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse (MDK).

Die Gutachterin oder der Gutachter macht sich im Rahmen eines Hausbesuches ein Bild von der Selbstständigkeit und den Fähigkeiten, der aktuellen Versorgungssituation und dem Wohnbereich der Antragstellerin oder des Antragstellers. Die Versorgungssituation wird erfragt und der Wohnbereich angesehen. Im Gutachten wird auch festgehalten, ob Hilfsmittel vorhanden sind und die Antragstellerin oder der Antragsteller damit umgehen kann.

Es gibt 5 verschiedene Grade der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrade)

- **Pflegegrad 1:**
Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- **Pflegegrad 2:**
Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- **Pflegegrad 3:**
Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- **Pflegegrad 4:**
Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- **Pflegegrad 5:**
Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Maßgeblich für das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit sind die gesundheitlichen Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten in sechs Bereichen.

PFLEGETEAM NORDLICHTER

Seit dem 01.06.2016 bietet das Pflorgeteam Nordlichter zuverlässige und professionelle Pflege und medizinische Betreuung mit einem großen Erfahrungsspektrum in Hooksiel und im gesamten Wangerland an. Das Pflorgeteam Nordlichter ist ein unabhängiger, privatrechtlicher Anbieter im Bereich der Alten- und Krankenpflege. Geführt wird das Pflorgeteam von Susanne Tibke und Daniela Tibke (Inhaberinnen und Pflegedienstleitungen).

Selbstverständlich erreichen Sie uns persönlich in unserem Büro im Berghamm 1 in Hooksiel. Wir freuen uns sehr, über Ihren Besuch und beraten Sie gerne persönlich, kostenlos und unverbindlich. Sie können auch einen Beratungstermin mit uns vereinbaren. Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Wir respektieren die Individualität jedes Einzelnen, unabhängig von Religion, Weltanschauung, Lebenseinstellung und sozialem Status. Das Recht auf Selbstbestimmung und die Wahrung Ihrer Privatsphäre ist für uns selbstverständlich. Unser qualifiziertes Handeln wird von einem humanistischen, ganzheitlichen Menschenbild geprägt. Die Basis unserer Arbeit bildet ein ganzheitlicher und aktivierender Pflegeansatz, in dem die individuellen Bedürfnisse und Wünsche unserer Kunden einbezogen und Ihre persönlichen Fähigkeiten erhalten und gefördert werden.

Durch die konsequente Umsetzung unseres Konzeptes der Bezugspflege tragen wir dafür Sorge, dass unsere Kunden regelmäßig durch dieselben

Mitarbeiter/innen betreut und versorgt werden. Um die sach- und fachgerechte Ausführung aller Pflegehandlungen, basierend auf den aktuellsten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen und Anforderungen zu sichern, werden unsere Mitarbeiter regelmäßig geschult, fort- und weitergebildet. Unser Pflegedienst hat die Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen. Wir sind Mitglied im "bpa" -Berufsverband privater Alten- und Pflegeheime und ambulanter Dienste e.V..

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Beratung
- Hauswirtschaftliche Versorgung



Aufmerksamkeit - Zuneigung - Wertschätzung



Ihre Ansprechpartner: Susanne Tibke & Daniela Tibke



Wir beraten Sie gerne!

Berghamm 1 - 26434 Hooksiel

Telefon: 04425 - 99 020 10

www.Pflorgeteam-Nordlichter.de

Verwaltung@Pflorgeteam-Nordlichter.de

Mobilität, Kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung / körperliche Verrichtungen, Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen und Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte. Die Bewertung erfolgt nicht mehr wie früher über Zeitkorridore sondern über ein Punktesystem.

Sprechen Sie uns an, wie Sie sich auf den Gutachterbesuch vorbereiten können.

Welche Möglichkeiten der pflegerischen Versorgung gibt es?

Sie möchten am liebsten so lange wie möglich in der eigenen häuslichen Umgebung verbleiben, benötigen aber Unterstützung...

Ambulante Pflege / Pflege in der Häuslichkeit

Dies ist die Versorgung pflegebedürftiger Menschen in der häuslichen Umgebung. Die Versorgung kann von Pflegepersonen (z. B. Angehörige) selbst erbracht werden. Eine Unterstützung der häuslichen pflegerischen Versorgung bieten auch ambulante Pflegedienste, welche bei ganz alltäglichen pflegerischen Verrichtungen wie waschen, ankleiden, Toilettengänge, aber auch bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten Unterstützung bieten.

Die Pflegeversicherung bietet hier verschiedene Leistungsarten. Wird die Pflege ausschließlich selbst organisiert, z. B. durch Familienangehörige, spricht man von Pflegegeldleistung. Wird die Pflegeleistung von einem Pflegedienst erbracht, spricht man von einer Sachleistung. Es gibt auch die Mög-

lichkeit, dass nur ein Teil der Pflege vom Pflegedienst erbracht wird und ein Teil von Angehörigen. Dann wird eine Kombination aus Sachleistung und Pflegegeld gezahlt, die sogenannte Kombinationsleistung, diese Leistung der Pflegekasse wird individuell ermittelt.

Die Leistungen der Pflegekassen sind je nach Pflegegrad unterschiedlich:

Pflegegrade	Pflegegeldleistung	Pflegesachleistung
Pflegegrad 1	//	//
Pflegegrad 2	316 €	689 €
Pflegegrad 3	545 €	1298 €
Pflegegrad 4	728 €	1612 €
Pflegegrad 5	901 €	1995 €

Eine Übersicht mit ambulanten Pflegediensten in Friesland können Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt erhalten. Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.



Häusliche Kranken- und Altenpflege Quadfasel

Inh. Ulrike Drechsler
Am Bulsterdeich 6 · 26452 Sande

Tel.: 0 44 22 - 36 26
24 Stundennotnummer: 0 44 22 - 9 99 88 75

Wir sorgen für Ihre Sicherheit im Alltag!

Senioren-Tagespflege

in Varel

- ☒ Betreuung & Pflege
- ☒ individuelle Förderung
- ☒ Entlastung pflegender Angehöriger
- ☒ Pflege- und Demenzberatung

Tagsüber gemeinsam,
abends zu Hause
www.asb-varel.de

☎ 0 44 51 / 91 81 444

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



Pflegerische Versorgung zu Hause ist organisiert – meine Pflegeperson benötigt jedoch zusätzliche Entlastung ...

Entlastungsleistung

Wenn die Pflegeleistungen ambulant, also in der eigenen Häuslichkeit erbracht werden, hat der/die Pflegebedürftige zusätzlich einen Anspruch auf den sogenannten Entlastungsbetrag. Der Entlastungsbetrag wird in allen Pflegegraden in Höhe von 125 € monatlich gewährt. Dieser Betrag soll dazu dienen, pflegende Angehörige zu entlasten. Er ist zweckgebunden, d. h. dass die Leistung nur von Dienstleistern mit Zulassung nach Landesrecht, erbracht und abgerechnet werden darf. Beträge die in einem Jahr nicht aufgebraucht wurden, werden angesammelt und stehen noch bis Ende Juni des Folgejahres zur Verfügung.

Bei Vorliegen der Pflegegrade 2 bis 5 ist der Entlastungsbetrag für Leistungen der Alltagsbegleitung oder Alltagshilfe vorgesehen. Bei Vorliegen des Pflegegrades 1 kann der Entlastungsbetrag zusätzlich auch für die pflegerische Versorgung durch einen Pflegedienst verwendet werden. Eine weitere Möglichkeit der Nutzung ist die Bezuschussung der zusätzlichen Kosten (Investitionskosten, Unterkunft, Verpflegung) in der Tagespflege oder der Kurzzeit- und Verhinderungspflege.

Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Sie sind als Pflegeperson z. B. selbst noch berufstätig und/oder benötigen eine regelmäßige tageweise Betreuung für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen ...

Tagespflege

Die Tagespflege ist eine zeitweise Betreuung im Tagesverlauf in einer Pflegeeinrichtung. Diese Einrichtungen bieten eine Tagesstruktur mit Betreuung und Aktivierung. Die Betreuung kann dabei auch nur an einzelnen Tagen in der Woche erfolgen. Der Pflegebedürftige ist tagsüber betreut z. B. wenn der pflegende Angehörige berufstätig ist oder eigene Termine wahrnimmt. Zusätzliche Kosten können über den Entlastungsbetrag (s.o.) bezuschusst werden.

Für die Tagespflege steht der pflegebedürftigen Person, zusätzlich zu den ambulanten Pflegeleistungen, der gleiche Betrag wie für die Pflegesachleistungen des jeweiligen Pflegegrades zur Verfügung.

Eine Übersicht mit Tagespflegeeinrichtungen im Landkreis Friesland können Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland erhalten.

Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Soziale Dienste und Einrichtungen



in ruhiger, idyllischer Lage bieten wir Langzeitpflege und Kurzzeitpflege
*qualifiziertes Personal*individuelle Pflege*eigene Küche*häusliche
Atmosphäre*große Gartenanlage sind nur einige Vorzüge unseres Hauses.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

SuPO Senioren- & Pflegeheim Osterforde gGmbH
Grafenweg 13-15 | 26345 Bockhorn/Osterforde
Telefon 04453 9821-00 | Fax 9821-22
www.sup-osterforde.de | seniorenheim@sup-osterforde.de



Senioren-Wohngemeinschaft **HAUS SCHAAR**

Betreut und individuell wohnen in der Gemeinschaft
Urlaubsbetreuung in unserem Haus möglich.

Schaardeich 5 · 26389 Wilhelmshaven
Tel. 04421 7737245



Mehr als 90 Jahre Erfahrung in der Altenpflege

Wir bieten:

- ✓ Vollstationäre Langzeitpflege
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Verhinderungspflege
- ✓ Individuelle Beratung
- ✓ 69 Einzelzimmer
- ✓ Hauseigene Küche
- ✓ In familiärer Atmosphäre

Altenheim Langendamm
Geschwister Anna und Diederich Bremer-Stiftung
Torhegenhausstr. 48
26316 Varel
Tel.: 04451/5846
Email:altenheim@varel.de



Sie brauchen als Pflegeperson eine zeitlich begrenzte Auszeit oder können den pflegebedürftigen Angehörigen eine gewisse Zeit nicht zu Hause betreuen ...

... Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Kurzzeitpflege

Nach Krankenhausaufenthalt oder bei einer pflegerischen Krisensituation im häuslichen Umfeld ist der Pflegebedürftige eventuell für eine begrenzte Zeit auf die Versorgung in einer vollstationären Pflegeeinrichtung angewiesen. Für die Kurzzeitpflege gibt es einen jährlichen Zuschuss für den Anteil der pflegerischen Aufwendungen der Einrichtungskosten. Die weiteren Kosten für Unterkunft und Verpflegung, auch „Hotelkosten“ genannt, sind selbst zu zahlen.

Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.



Verhinderungspflege

Ist bei der selbstorganisierten Pflege die Pflegeperson in Urlaub oder durch Krankheit verhindert, kann die Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Die Verhinderungspflege kann in einer stationären Einrichtung oder auch in der Häuslichkeit durch ehrenamtlich Pflegende oder einen ambulanten Pflegedienst erfolgen.

Zusätzliche Kosten der stationären Kurzzeit- und Verhinderungspflege können über den Entlastungsbetrag (s.o.) bezuschusst werden. Die Leistungen für die Kurzzeitpflege- bzw. Verhinderungspflege werden bei Vorliegen der Pflegegrade 2-5 jährlich in Höhe von 1.612 € gewährt.

Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Gibt es Hilfsmittel / technische Alltagshilfen um meine Selbständigkeit zu fördern bzw. Einschränkungen abzumildern ...

Pflegehilfsmittel

Dies sind Geräte oder Sachmittel welche in der häuslichen Pflege notwendig sind, sie erleichtern oder ermöglichen eine selbstständigere Lebensführung, z. B. Rollator, spezielles Besteck, Duschstuhl etc.

Die Pflegehilfsmittel, können durch den behandelnden Arzt verordnet werden.

Soziale Dienste und Einrichtungen



**Sozialstation
Herbert Hildebrand**
Ambulanter Pflegedienst GmbH
Landkreis Wittmund, Landkreis Friesland



- Medizinische Behandlungspflege
- Spezielle ambulante palliative Versorgung (SAPV)
- Individuelle kostenlose Pflegeberatung
- Beratungsgespräche zur Pflegeversicherung
- Menü-Service
- Urlaubspflege
- Hausnotrufsysteme
- Ausbildungsbetrieb
- Bundesfreiwilligendienst

Osterstraße 26
26409 Wittmund
Tel. 04462 23304
Fax 04462 23305

www.sozialstation-hildebrand.de

DRK Pflegeteam

 DRK-Pflege team in Friesland - www.drk-pflege team.de



**Häusliche Pflege, Hausnotruf,
hauswirtschaftliche Versorgung**

Tel.: (04461) 74 868 20
E-Mail: info@drk-pflege team.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Jeverland e. V.
www.drk-je verland.de

Für Verbrauchsprodukte, wie zum Beispiel Einmalhandschuhe oder Einmalbetteinlagen, erstattet die Pflegekasse einen Betrag von bis zu 40 € monatlich, unabhängig vom Pflegegrad.

Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Ich benötige eine Anpassung meines Wohnumfeldes, um weiterhin mit meiner Einschränkung zu Hause leben zu können. Gibt es eine Unterstützung?

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Bei der Pflege in der Häuslichkeit kann es notwendig sein das Wohnumfeld an die besonderen Belange der Einschränkungen anzupassen. Es werden „festverbaute Maßnahmen“ bezuschusst, wie zum Beispiel das Entfernen von Türschwellen oder der Umbau der Dusche. Die Umbaumaßnahme/der Zuschuss muss in Verbindung zur Diagnose / Einschränkung stehen und vor Baubeginn bei der Pflegekasse beantragt und genehmigt worden sein.

Für diese wohnumfeldverbessernden Maßnahmen gewährt die Pflegeversicherung einen Zuschuss von maximal 4.000 € ab Vorliegen des Pflegegrades 1.

Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Und wenn ich doch ins Heim muss?

Stationäre Pflege

Von stationärer Pflege spricht man, wenn die gesamte pflegerische und alltägliche Versorgung, wie auch die zusätzliche Betreuung und Aktivierung in einer vollstationären Pflegeeinrichtung / Pflegeheim stattfindet. Die Leistungen aus der ambulanten Versorgung entfallen bei Übergang in die vollstationäre Versorgung.

Die Kosten für eine vollstationäre Einrichtung setzen sich aus verschiedenen Teilen zusammen. Den Kosten für die pflegerische Versorgung, Unterkunft und Verpflegung sowie den Investitionskosten. Da das System der Pflegeversicherung keine volle Kostenübernahme vorsieht, ist auch für die pflegerische Versorgung immer ein Teil von der pflegebedürftigen Person selbst zu erbringen

Der Zuschuss der Pflegeversicherung richtet sich nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit.

Pflegegrade	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1	125 €
Pflegegrad 2	770 €
Pflegegrad 3	1262 €
Pflegegrad 4	1775 €
Pflegegrad 5	2005 €

Eine Übersicht über die vollstationären Einrichtungen im Landkreis Friesland können Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt Friesland erhalten.

Wenn das eigene Einkommen oder vorhandenes Vermögen nicht zur Deckung der Kosten für die notwendige ambulante Pflege oder die vollstationäre Pflege reichen, kann ein Antrag auf „Hilfe zur Pflege“ beim Sozialamt gestellt werden.

Sprechen Sie uns bei Fragen oder Unklarheiten gerne an. Wir helfen Ihnen, einen Weg durch das vielfältige Angebot an Leistungen und Diensten zu finden!

4.2 Hilfe zur Pflege

Wenn für die Kosten für die Pflege in der eigenen Häuslichkeit oder auch für den Aufenthalt in einem Pflegeheim nicht durch eigenes Einkommen oder Vermögen gedeckt werden können, kann ein Antrag auf Hilfe zur Pflege gestellt werden.

Da die Höhe der Versicherungsleistungen nach dem Elften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI) auf gesetzlich festgesetzte Höchstbeträge begrenzt ist (Teilleistungssystem), kann auch nach Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs im SGB XI und nach der deutlichen Verbesserung der Leis-

Senioren- und Pflegestützpunkt

Landkreis Friesland

Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Tel. 04461 919 6030 – Senioren
Tel. 04461 919 6031 – Pflege
pflegestuetspunkt@friesland.de

Sprechzeiten:

Montag– Freitag: 08:30 – 12:30 Uhr
Beratungen nachmittags nach vorheriger Terminabsprache

Außenstelle Varel

Dienstleistungszentrum Varel
Karl-Nierrad-Str.1 • 26316 Varel
Am 2. Mittwoch im Monat: 08:30 – 12:30 Uhr
und Termine nach vorheriger Vereinbarung

tungen der Pflegeversicherung ein darüber hinausgehender Bedarf an Pflege bestehen, der zunächst aus eigenen Mittel zu decken ist.

Wie im SGB XI ist auch im Zwölften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XII) zum 1. Januar 2017 der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt worden, um auch künftig sicherzustellen, dass finanziell Bedürftige im Falle der Pflegebedürftigkeit angemessen versorgt werden.

Leistungen der Hilfe zur Pflege kommen somit in Betracht

- für Pflegebedürftige, die nicht in der sozialen Pflegeversicherung versichert sind

- in Fällen, in denen die Pflegebedürftigkeit voraussichtlich nicht für mindestens sechs Monate besteht und aus diesem Grunde keine Leistungen durch die Pflegeversicherung gewährt werden
- in Fällen, in denen der pflegerische Bedarf höher ist, als durch die Leistungen der Pflegeversicherung abgedeckt wird

Grundsätzlich erhalten nur Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 die Leistungen der Hilfe zur Pflege.

4.3 Elternunterhalt

Refinanzierung- Heranziehung zum Unterhalt

Sofern Pflegebedürftige einen Teil ihrer Pflegekosten, insbesondere in stationären Pflegeeinrichtungen, von der Sozialhilfe (Hilfe zur Pflege) finanziert bekommen, hat der Sozialhilfeträger zu prüfen, ob Ehegatten und Verwandte (Kinder, Eltern) Unterhalt zahlen können.

Die Prüfung der Unterhaltspflichtigen ist auch bei verschiedenen anderen Leistungen der Sozialhilfe, z. B. der Hilfe zum Lebensunterhalt, vorgesehen. Da die Sozialhilfe nachrangig ist, sind neben Unterhaltsansprüchen auch andere vorrangige Ansprüche, z. B. ein Wohnrecht oder erfolgte Schenkungen zu prüfen.

Für die Hilfe zur Pflege ist ein Antrag beim örtlichen Sozialhilfeträger zu stellen. Sozialhilfe wird immer erst ab Antragstellung gewährt. Die finanzielle Bedürftigkeit ist dem Sozialhilfeträger nachzuweisen.

Auskunft erteilt:

Landkreis Friesland

Fachbereich Soziales und Senioren
Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Tel. 04461 919-0 • pflege@friesland.de

Landkreis Friesland

Fachbereich Soziales und Senioren
Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Tel. 04461 919-0 • soziales@friesland.de





PFLEGE & WOHNEN IM ALTER

Mit Herz und Verständnis

Altenwohncentrum Schortens

www.altenwohncentrum-schortens.de

Tel. 0 44 61/9 87 00

Marianne-Sternberg-Haus Jever

www.marianne-sternberg-haus.de

Tel. 0 44 61/9 21 60



4.4 Heimaufsicht

Die Heimaufsicht ist für Belange der Heimbetreiber, der Heimbeiräte und der Heimbewohner*innen zuständig. Sie ist Überwachungs- und Kontrollbehörde, aber vorrangig auch Ratgeber und Partner der Heime. Die verstärkte Aufgabe im präventiven Bereich dient dem Ziel, die Entstehung von Mängeln zu verhindern.

Im Rahmen der gemeinsamen Prüftätigkeit in Niedersachsen finden wiederkehrende jährliche Prüfungen mit dem Medizinischen Dienst, der Krankenversicherung (MDK) oder dem Verband der privaten Krankenversicherungen (PKV) sowie

anlassbezogene Überprüfungen der Einrichtungen statt.

Hinweise zu oder Beschwerden über Heime können an die Heimaufsicht herangetragen werden. Diese werden selbstverständlich auch anonym entgegengenommen oder auf Wunsch vertraulich behandelt.

Landkreis Friesland

Fachbereich Gesundheitswesen
– Heimaufsicht –
Schlosserplatz 3 • 26441 Jever
Tel. 04461 919-7230
heimaufsicht@friesland.de





5

LEBEN BIS ZUM ENDE



5. LEBEN BIS ZUM ENDE

5.1 Palliativstützpunkt

Was bedeutet Palliative-Care?

Es ist die umfassende Begleitung und Betreuung schwerstkranker Menschen mit einer begrenzten Lebenserwartung. Der Patient soll seine Würde, seine Identität und seine Selbstständigkeit soweit es ihm möglich ist, behalten. Das Ziel ist ein aktives und selbstbestimmtes Leben und ein mehr an Lebensqualität durch Schmerzlinderung und Symptomkontrolle (Übelkeit, Unruhe, Angst etc.).

Das Palliativnetz Am Jadebusen arbeitet dabei mit kooperierenden Pflegediensten, die mind. 3 Palliative-Care-Fachkräfte beschäftigen. Diese können über das Palliativnetz bis zu 3 Einsätze am Tag abrechnen. Der Hausarzt / Krankenhausarzt stellt dafür eine SAPV-Verordnung für die Krankenkasse aus. Dem Patienten entstehen dabei keine weiteren Kosten.

Die Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) ist eine ergänzende Leistung und kein Ersatz für die Versorgung durch Hausärzte und ambulante Pflegedienste. 24 Stunden Erreichbarkeit wird gewährleistet.

WÜRDEVOLL GELEBTE LETZTE TAGE

Unheilbar erkrankten Menschen eine würdevolle und selbstbestimmte letzte Lebensphase ermöglichen – das steht im Mittelpunkt der täglichen Arbeit des Friedel-Orth-Hospizes in Jever und des Hospizes am Wattenmeer in Varel unter Trägerschaft der mission:lebenshaus gGmbH. Die Hospize verfügen über 9 (Jever) bzw. 8 (Varel) Plätze, für die Zugehörigen steht ebenfalls ein Zimmer bereit.

Wenn ein Mensch unheilbar erkrankt ist, übersteigt der medizinische und pflegerische Versorgungsbedarf oftmals die Möglichkeiten in der häuslichen Umgebung – trotz Unterstützung von Ärzten, Ehrenamtlichen und ambulanten Diensten. In den stationären Hospizen der mission:lebenshaus gGmbH in Jever und Varel werden die Gäste medizinisch und pflegerisch kompetent und verlässlich betreut und begleitet.

Unterstützung des gesamten Teams

Voraussetzung für die Aufnahme in ein stationäres Hospiz ist eine schwere Erkrankung in einem

weit fortgeschrittenem Stadium. Das bedeutet, die Erkrankung ist palliativmedizinisch behandelbar, aber nicht mehr heilbar und der Patient hat nur noch eine Lebenserwartung von wenigen Wochen oder Monaten. Für seinen Hospizaufenthalt benötigt er eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. Hierbei unterstützt das Team des jeweiligen Hospizes.

Gemeinsam für mehr Lebensqualität

Fester Bestandteil der Hospizteams sind qualifizierte Pflegefachkräfte. Sie arbeiten eng mit den ehrenamtlich Mitarbeitenden, den betreuenden Hausärzten, Palliativmedizinern, Seelsorgern, Sozialarbeitern, Physiotherapeuten und anderen Therapeuten zum Wohle der Gäste zusammen.

Das multiprofessionelle Team des Hospizes am Wattenmeer und des Friedel-Orth-Hospizes setzt sich dafür ein, dass die Hospizgäste ihre verbleibende Zeit möglichst frei von Schmerzen sowie anderen Symptomen, wie Übelkeit oder Luftnot, bewusst erleben können. Gemeinsam



Jeder Gast hat ein eigenes Zimmer mit einem kleinen Badezimmer und einem Zugang zur Terrasse. (Friedel-Orth-Hospiz)



Die Hospizgäste können im Pflegebad entspannen. (Friedel-Orth-Hospiz)

setzen sie sich für die Lebensqualität der Gäste ein und sind auch für die Zugehörigen da.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Der Gast soll sich im Hospiz zu Hause fühlen, der Tagesablauf orientiert sich an seiner individuellen Situation. Jeder Mensch darf solange schlafen, wie er möchte. Die Mahlzeiten kann er entweder in seinem Zimmer oder in der gemeinsamen Wohnküche einnehmen.

In beiden Hospizen haben die Gästezimmer ein eigenes Bad und einen Zugang auf die Terrasse. So kann der Gast bei sonnigen Tagen seine Zeit auch draußen an der frischen Luft verbringen. In den Pflegebädern des jeweiligen Hospizes können die Gäste entspannen. Der Raum der Stille dient jeweils als Rückzugsraum, z. B. für Gespräche.

Platz für Freude und Tränen

Die Zugehörigen sind in beiden Häusern jederzeit willkommen und können nach Absprache mit der Pflegedienstleitung ebenfalls hier übernachten. Es ist Platz für gemeinsames Essen und Feiern, für Tränen und für Lachen.



Der Raum der Stille dient für Gespräche in geschützter Atmosphäre. (Hospiz am Wattenmeer)



Ein beliebter Platz: Der Strandkorb auf der Terrasse. (Hospiz am Wattenmeer)

Dem Gast entstehen für seinen Aufenthalt keine zusätzlichen Kosten: 95 Prozent der Gesamtkosten werden durch die Kranken- und Pflegekassen übernommen, fünf Prozent, aber auch die Kosten für Angebote wie Musiktherapie oder Klangschale, müssen durch Spenden aufgebracht werden. Dem Gast bleibt allein die Zuzahlung für Arznei-/Verbandsmittel, Heilmittelverordnung und Hilfsmittel (außer bei Befreiung).

mission: lebenshaus 

Friedel-Orth-Hospiz

Mühlenstraße 63a, 26441 Jever

Tel. 04461 743460, www.hospizjever.de

Hospiz am Wattenmeer

Karl-Nieraad-Straße 14, 26316 Varel

Tel. 04451 961190, www.hospiz-am-wattenmeer.de

Bestattungsinstitute



Seit 1904

**BESTATTUNGSINSTITUT
TADDIKEN**

Inh. Carl-Heinz Eilts

Jederzeit für Sie erreichbar!

Telefon: 0 44 61 / 3204 · Handy: 0178 / 4 08 11 79 · E-Mail: eilts@bestatter-taddiken.de

Bestattungshaus Mattner

Tel. 04461 3441

*Wenn der Mensch
den Menschen braucht...*



Große Wasserfortstraße 9 · 26441 Jever

Bestattungen aller Art · Eigene Aufbewahrungsräume
Kostenlose Bestattungsvorsorge
Tag und Nacht telefonisch erreichbar

E-Mail bestattungshaus-mattner@t-online.de



*Jedes Leben ist individuell...
so sollte auch der letzte Weg sein.*

Bestattungen Hermann Janßen
seit 1905

Oldenburger Straße 32
26419 Schortens

Tel: 04461 - 8802

www.bestattungsinstitut-janssen.de

Vertrauen Sie unserer Erfahrung.

Leistungsangebote des Palliativstützpunktes

Versorgung im Rahmen der Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV)

Die SAPV umfasst alle erforderlichen Leistungen der ambulanten Krankenbehandlung:

- ärztliche und behandlungspflegerische Leistungen
- die Symptomkontrolle, deren Behandlung und Krisenintervention
- die Beratung der behandelnden Ärzte und Pflegefachkräfte und der an der Versorgung beteiligten Therapeuten
- die Beratung, Anleitung und Betreuung der Patienten und deren Angehörigen
- die Zusammenarbeit mit allen niedergelassenen Ärzten, ambulanten Pflegediensten, Pflegeeinrichtungen, Palliativstationen, ambulanten Hospizdiensten und stationären Hospizen

Das Palliativnetz bietet regelmäßige Teamgespräche und Fortbildungen für die mitarbeitenden Kooperationspartner an.

Palliativnetz Am Jadebusen

Die Wünsche, Ziele und das Befinden des schwerstkranken Menschen und seines persönlichen Umfeldes stehen im Vordergrund allen Handelns.

Ziele der Palliativbetreuung

- Behandlung von Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Angst und Unruhezuständen
- Beachtung von persönlichen Bedürfnissen von Patienten und ihren Angehörigen

- offener Umgang mit Sterben und Tod
- den Patienten möglichst in seiner gewohnten Umgebung begleiten und stationäre Behandlung vermeiden
- Unterstützung der Angehörigen

Das Palliativnetz Am Jadebusen versorgt zurzeit die Bereiche Varel / Friesische Wehde und Jade.

Palliativnetz Am Jadebusen

Schloßstr. 7 • 26316 Varel

Tel. 04451 9189363

palliativnetz-am-jadebusen@ewetel.net

www.palliativnetz-am-jadebusen.de



© Robert Kneschke - Fotolia.com

5.2 Hospizdienst ambulant

- Wenn ein Leben zu Ende geht, bedarf es besonderer Hilfe und Unterstützung des Betroffenen und deren Zu- und Angehörigen
- Im Mittelpunkt der hospizlichen Arbeit steht der schwerstkranke und sterbende Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen sowie seine Zu- und Angehörigen. Es wird Ihnen eine Begleitung auf der letzten Wegstrecke Ihres Lebens angeboten.
- Der ambulante Hospizdienst orientiert sich dabei nach folgendem Leitsatz:

„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“ (Cicely Saunders)

Was wird angeboten

Basis des Handelns sind stets die Wünsche und Bedürfnisse der Hilfesuchenden und seiner An- und Zugehörigen!

- Zeit für Gespräche und aufmerksames Zuhören
- Zeit zum Lachen und zum Weinen

- Zeit, mit Ihnen Musik zu hören, Bilder zu betrachten und Ihre Hand zu halten
- Zeit für Spaziergänge
- Zeit für gemeinsame Gebete
- Entlastung und Unterstützung für An- und Zugehörige und Unterstützung bei der Trauerbewältigung
- Hilfe bei der Bewältigung des Krankheits- und Sterbeprozesses und Begleitung in dieser schweren Zeit

Erspüren, was dem anderen gut tut, da sein, Zeit mit ihm teilen, bereichert Abschied nehmen, wenn die Zeit gekommen ist.

Ambulanter Hospizdienst

Wilhelmshaven – Friesland e. V.

Parkstr. 19 • 26382 Wilhelmshaven

Tel. 04421 745258 • Fax 04421 500978

info@hospiz-whv-fri.de • www.hospiz-whv-fri.de

Hospizbewegung Varel e. V.

(ambulanter Hospizdienst)

Karl-Nierrad-Str. 14 • 26316 Varel

Tel. 0177 5117492 oder 04451 804733

hospizbewegung.varel@ewetel.net

www.hospiz-varel.de

BESTATTUNGSKULTUR IM WANDEL

Wo früher überwiegend Erdbestattungen auf dem Friedhof stattfanden, hat die Feuerbestattung einen enormen Zulauf. Viele Familien überlegen sich schon genau wie die Bestattung sein könnte und informieren sich beim Bestatter im Vorfeld über die Möglichkeiten.

Die Baumbestattung ist auf dem Vormarsch, genauso der Wunsch die Urne nach Hause holen zu dürfen. Niedersachsen sagt da allerdings nein, aber auf Umwegen wäre es möglich diesen Weg zu gehen und auf den Internetseiten wird beschrieben wie es gehen kann.

Was auch immer mehr Anklang findet ist die intensive Abschiednahme des Verstorbenen, genau wie die Hausaufbahrung bis zu 36 Stunden selbst wenn die Menschen im Krankenhaus versterben.



Kinder und Enkelkinder dürfen den Sarg mitgestalten durch Bilder oder Malereien, Familien machen die Verstorbenen mit fertig, waschen anziehen und zurechtmachen. Die Andacht wird von Kindern, Enkel oder Urenkel geschmückt (alles mit Unterstützung des Bestatters).

Sprechen Sie den Bestatter im Vorfeld an. Lassen Sie sich beraten, einen Kostenvoranschlag erstellen und informieren sie sich über die Möglichkeiten der Bestattungsart. Selbst wenn sie ihn anrufen müssen um die Überführung zu veranlassen, soll der Bestatter erst ohne Überführungsfahrzeug kommen, damit sie dann in Ruhe überlegen können was als nächstes zu tun ist.

Suchen sie sich den Bestatter aus, es gibt hier keinen Gebietschutz.

Die meisten Bestattungsmöglichkeiten: ERD-, Feuer-, Seebestattung, Waldbestattung, Zurück in die Heimat (meist gewählte Bestattungsarten).

**Bestattungshaus
Lore Hilbers**
Wiesenstr. 7
26340 Zetel
Tel. 04452 8514



5.3 Stationäres Hospiz

Hospize sind stationäre Einrichtungen, in denen Menschen mit einer schweren, unheilbaren und weit fortgeschrittenen Erkrankung auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleitet, beraten und medizinisch und pflegerisch versorgt werden.

Damit ein Gast aufgenommen werden kann, benötigt er eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung sowie die Einstufung in einen Pflegegrad. Der Aufenthalt im Hospiz ist für den Gast kostenfrei.

Bei den Formalitäten unterstützt das jeweilige Pflegeteam und veranlasst die notwendigen Schritte. Bei allen pflegerischen und medizinischen Hand-

lungen steht aber der (geäußerte oder mutmaßliche) Wille des Gastes an erster Stelle.

Die Hospizgäste bleiben so lange, wie es ihre Situation erfordert. Dies können Tage und Wochen oder auch Monate sein. Auch die Zugehörigen sind immer willkommen. In dieser für sie schweren Zeit werden sie durch das Hospizteam aus Haupt- und Ehrenamt aufgefangen und begleitet.

Friedel-Orth-Hospiz

Mühlenstr. 63 a • 26441 Jever

Tel. 04461 743460 • www.hospizjever.de

Hospiz am Wattenmeer

Karl-Nieraad-Str. 14 • 26316 Varel

Tel. 04451 961190 • www.hospiz-am-wattenmeer.de

Gutes Hören frei Haus

Kostenloser Hausbesuch-Service: Wenn Sie einmal nicht zu uns kommen können, kommt unsere Akustikerin zu Ihnen, so dass Sie alle unsere Leistungen auch bei Ihnen Zuhause in Anspruch nehmen können.



**Markenhörgeräte
zum Nulltarif***

* Für Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen und 10.- € gesetzlicher Zuzahlung.

Herdestr. 2 · 26427 Esens · Tel.: 04971 · 92 62 16

Kaakstr. 1 · 26441 Jever · Tel.: 04461 · 90 92 08

Norderstr. 17 · 26409 Wittmund · Tel.: 04462 · 92 20 36

www.ise-hoergeraete.de



Hörgeräte
im Hause Fielmann

Regine's Salzgrotte

EINE WOHLFÜHL-OASE ZUM ENTSPANNEN UND DURCHATMEN

In der ca. 45 qm großen, urigen Salzgrotte in Bockhorn wurden über 13 Tonnen hochwertiges, millionen Jahre altes Salz verbaut, welches mit den zwei Salzsalinen für ein feuchtes, mineralhaltiges, sauberes Klima sorgt und über die Atmung das Immunsystem stärkt. Ein 45-minütiger Besuch in der Salzgrotte ist für das Wohlbefinden so effektiv wie ein ganzer Tag am Meer. Stalaktiten vermitteln ein Tropfsteinhöhlenflair und die beleuchteten Himalayasteine und sanfte Musik sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Besonders Asthmapatienten freuen sich über Erfolge: Lungenfunktionstests fielen bis zu 35 % besser aus, erklärt Inhaberin Regine Kniebeler. Bei Atemwegserkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien und Stresssymptomen ist der Besuch in der Salzgrotte empfehlenswert, so die gelernte Krankenschwester. Der Entspannungseffekt ist unvergleichbar. Man ist für 45 Minuten scheinbar in einer anderen Welt. In „Regine's Salzgrotte“ gibt es auch einen Solevernebelungsraum in den über ein Ultraschallvernebelungsgerät feinsten Solenebel bis in die kleinsten Verästelungen des Bronchialsystems gelangt. Ebenso

gibt es eine Infrarotkabine, die Muskelverspannungen löst und in Verbindung mit der Soleanwendung eine sehr positive Wirkung auf Schuppenflechte und Neurodermitis haben kann.



Ich freue mich auf Ihren Besuch.
Mit salzigen Grüßen
Regine Kniebeler

Regine's Salzgrotte
Steinhauser Straße 40
26345 Bockhorn
Tel. 04453 986168

info@regines-salzgrotte.de
www.regines-salzgrotte.de