

SERVICE FÜR SENIOREN

Jobs in der Pflege - jetzt bewerben

Kurzzeitpflege in den Haus Edelberg Senioren-Zentren

Sie brauchen eine Pause? Vertrauen Sie Ihr Familienmitglied unseren gut ausgebildeten und fürsorglichen Mitarbeitern an. Wir bieten Ihnen qualifizierte und zuverlässige Kurzzeit-, Tages-, Nacht- sowie Wochenendpflege, bezuschusst durch Ihre Krankenkasse.

Weitere Informationen und eine persönliche Beratung unter Tel.: 06221/75 69-0 | www.haus-edelberg.de/epfelheim oder Tel.: 06205/280-300 | www.haus-edelberg.de/neulussheim

Haus Edelberg Senioren-Zentren

Sturzgefahr rechtzeitig erkennen und ernst nehmen

Gleichgewichtsstörungen: Mehr Sicherheit im Alter / Schwindelattacken behandeln

„Es ist nichts, ich habe mich nur gestoßen“ – wenn Angehörige von Senioren angesichts blauer Flecken diese Begründung hören, sehen sie zunächst keinen Anlass zur Sorge. Häufen sich allerdings solche Vorkommnisse, sollte man genauer hinschauen: Viele ältere Menschen verschweigen beispielsweise, dass sie unter Schwindelattacken leiden und sich deshalb gestoßen haben oder sogar gestürzt sind. Groß ist die Angst, sich selber nicht mehr versorgen zu können oder gar die eigenen vier Wände verlassen zu müssen.



Regelmäßige Gymnastik kann auch im Alter noch zur Stärkung der Balance beitragen.

BILD: D.J.D./VERTIGOHEIL/GETTY

Übungen für die Balance
Welche Gefahr wiederkehrender Schwindelattacken für die Betroffenen darstellen, ist ihnen oft nicht bewusst. Doch gerade für ältere Menschen kann ein Sturz schlimme Auswirkungen haben. Neben Prellungen, Verstauchungen, Knochenbrüchen und drohender Bettlägerigkeit schränken viele Schwindelpatienten ihre körperlichen Aktivitäten aus Angst ein und verlieren das Vertrauen in den eigenen Körper. So verschlimmert sich die Problematik immer mehr. Betroffene sollten daher nicht zögern, den

Hausarzt zu konsultieren. Bei Schwindel im Alter können Gleichgewichtsübungen zur Stärkung der Balance helfen – spezielle Trainingsvideos finden sich beispielsweise unter schuss-mit-schwindel.de im Internet. Viele Ärzte verordnen

zudem Arzneimittel – auch natürliche – gegen Schwindel. Wer unter Gleichgewichtsstörungen leidet, braucht im Alltag Sicherheit. So sollte die Fortbewegung durch feste Hausschuhe, Antirutschsocken und Straßenschuhe mit

flachen Sohlen und sicherem Profil unterstützt werden. Ist der Gang unsicher, geben Rollator oder Gehstock Halt. Vorsicht: Viele Stürze in der Wohnung tragen sich zu, weil Türschwelle zu hoch sind oder die Teppichkanten lose

liegen. Zudem sollten die Wege in alle Räume freigehalten werden – also sperrige Möbel umstellen oder austauschen. Ein schnurloses Haustelefon kann man in jeden Raum mitnehmen und das „Stolperkabel“ fällt weg. *djd/imp*



Beste Parkmöglichkeiten direkt vor Ort (Lindenplatz).

Hörgeräte aus Meisterhand.

Ihre erfahrenen Hörgeräte-Spezialisten in Brühl.

- › kostenloser Hörtest
- › individuelle Beratung
- › unverbindliches Probetragen

Unser Credo: Qualität aus einem inhabergeführten Meisterbetrieb. Hörgeräte meisterlich angepasst.



Noel Broe
Hörakustikmeister



Daniela Rother
Hörakustikern



Cornelia Beyer
Hörgeräte Spezialistin
mit 35 Jahren Berufserfahrung



Mannheimer Straße 19 E
68782 Brühl
Telefon 06202 8 56 29 30
www.BroeundEickmeyer.de
info@BroeundEickmeyer.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 09:00–13:00 Uhr
und 14:00–18:00 Uhr; Mittwoch und Samstag 09:00–13:00 Uhr

Richtig versichert im Ruhestand

■ Zum Eintritt in den neuen Lebensabschnitt empfiehlt es sich, **alle laufenden Verträge unter die Lupe zu nehmen**. Viele Senioren können dadurch bares Geld sparen.

■ Eine bestehende **Berufsunfähigkeitsversicherung** brauchen Rentner nicht mehr. Anders verhält es sich etwa mit der **Haftpflichtversicherung**: Sie schützt vor unvorhersehbaren finanziellen Risiken und ist somit auch im Alter ein Muss.

■ **Pflichtversicherte** in der **gesetzlichen Krankenversicherung** können vielfach Geld sparen, wenn sie in die Krankenversicherung der Rentner

(KVdR) wechseln. Jedem, der in der zweiten Hälfte des Erwerbslebens zu 90 Prozent gesetzlich versichert war, steht diese Möglichkeit offen. Ein großer Vorteil dabei ist, dass auf private Einnahmen wie Miete, Zinsen oder private Rentenversicherungen keine Beiträge zu zahlen sind.

■ Schwieriger ist häufig die Situation für **Privatversicherte**. Sie haben keinen Anspruch auf die KVdR, können aber bei ihrer Versicherung zumindest den Wechsel in einen günstigeren Tarif überprüfen lassen. Zusätzlich können sie einen Zuschuss in Höhe

von 7,3 Prozent beim Rentenversicherungsträger beantragen, wenn sie eine gesetzliche Rente beziehen. Für **Pflegeversicherungsbeiträge** hingegen gibt es keinen Zuschuss.

■ Für sportlich aktive Ruheständler kann die **Unfallversicherung** empfehlenswert sein, allerdings erhöhen die Versicherer bei älteren Kunden häufig die Beiträge – es lohnt sich, Vergleichsangebote einzuholen.

■ Ein genauer Blick lohnt auch auf die **Hausratsversicherung**: Entspricht die Versicherungssumme noch den Wertgegenständen? *djd/imp*

Individuelle Entscheidungen

Seniorenresidenzen: Umfassendes Angebot

Die Kinder haben ihr eigenes Leben, das Haus oder die Wohnung ist zu groß, und die Ziperlein nehmen zu – was nun? Viele machen sich Gedanken darüber, wo sie im Ruhestand leben möchten und wägen ihre Bedürfnisse von Sicherheit und Freiheit, Gemeinschaft und Individualität gegeneinander ab.

bleibt. Leider geht damit oft Vereinsamung einher, denn die Gemeinschaft mit anderen Menschen fehlt.

In modernen Seniorenresidenzen ist das Angebot an Service- und Pflegeleistungen umfassend, so dass sich die Bewohner ganz individuell entscheiden können, welche Bereiche ihnen am wichtigsten sind. Eine eigene Wohnung gewährleistet beispielsweise Privatverschiedene und individuelle Entfaltungsmöglichkeiten. *djd/imp*

Die Entscheidung fällt schwer und wird hinausgezögert – manchmal so lange, bis nur noch Betreuung zu Hause

Logopädie Zentrum
Schwetzingen | Martina Fichtner

Sprachtherapie
Stimmtherapie
Sprechtherapie
Schlucktherapie
Trachealkanülenmanagement
Tiergestützte Therapie
kehlkopflose Stimmrehabilitation

bei Kindern und Erwachsenen in der Praxis oder auch im Pflegeheim und zu Hause.

Logopädie Zentrum Schwetzingen
Augustastraße 29
Telefon: 06202-924422 | Fax: 06202-21316
E-Mail: fichtner@logopaediezentrum.de
Internet: www.logopaediezentrum.de

Die 1. Ausgabe
Service für Senioren 2019
erscheint am
Mittwoch, 20. Februar 2019.

HÖRECK
HÖRSYSTEME AUS MEISTERHAND
Das Hörgeräte-Fachgeschäft
Feudenheim - Sandhofen - Ketsch

EINFACH WIEDER GUT HÖREN

Markus Andrae
Inhaber - Hörakustiker-Meister
Staatlich geprüfter
Biologisch-Technischer-Assistent
FO Sozialpädagogik
CI-Spezialist
(Zertifikat für MedEI und Cochlear)

Theresa Doktor
Fachgeschäftsführerin Ketsch
Hörakustiker-Meisterin
Schwerpunkt: EORA Hörschmuck

Daniel Doktor
Fachgeschäftsführer Sandhofen
Hörakustiker-Meister
Schwerpunkt: In-Ear-Monitoring

Genießen Sie Höreck(x)zellente Qualität!

Schwetzingener Str. 23 - 68775 Ketsch
Tel. 06202 / 97 02 - 402
www.ambulante-pflege-ketsch.de

Ketsch
Enderlestr. 23
Tel: 06202-40 90 143
Mo-Fr. 9-13 Uhr / Mo-Do 14-18 Uhr

Altenheim St. Elisabeth Hockenheim
Wohnen
Pflege
Tagespflege
Kurzzeitpflege
Mittagsisch für Senioren

Damit Sie sich von Anfang an wohlfühlen!
Besucher sind herzlich willkommen!

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie uns doch einfach an!

Altenheim St. Elisabeth
Karlsruher Str. 14
68786 Hockenheim
Tel. (0 62 05) 94 04 - 0
www.st-elisabeth.com

Pflegerische Hilfe
Geselligkeit und Kontakte
Anregung und Beschäftigung
Medizinische und therapeutische Hilfe und Betreuung
Ausflüge, Feste, Konzerte und jahreszeitliche Veranstaltungen
Hausgottesdienste
Frühsch zubereitete Speisen aus unserer eigenen Küche

PELGE ZUHAUSE TAG UND NACHT

Alten- und Krankenpflege
Carmen Kurz-Ketterer GmbH

Freiherr-vom-Stein-Straße 20
68723 Otfersheim
24-Std.-Pflegenotdienst:
0172/6229297

Sie wünschen sich verlässliche Pflege für Ihre Lieben zuhause?

Wir haben, was Sie brauchen!

Wir haben, was Sie brauchen für Otfersheim, Plankstadt und Schwetzingen. Rufen Sie jetzt an: Telefon 06202/592546

SERVICE FÜR SENIOREN



Macht Spaß: ein Selfie fürs digitale Familienalbum.

BILD: DJJ/EMPORIA TELECOM/SHUTTERSTOCK

Mit der Familie chatten

Mobile Senioren: Mit dem richtigen Handy finden auch 80-Jährige in die digitale Welt

Mal schnell ein Bild machen und an die Freunde verschicken, mit den Enkeln über WhatsApp in Verbindung bleiben oder online ein Ticket für die Straßenbahn kaufen: Viele Senioren können das nicht. Denn einer aktuellen Studie des Bundeswirtschaftsministeriums zufolge nutzen zwar 48 Prozent der über 65-Jährigen das Internet, aber nur 24 Prozent der Befragten in dieser Altersgruppe gehen mobil online. Senioren stehen

häufig nicht aus mangelndem Interesse im digitalen Abseits, sondern weil die meisten Handys die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen ignorieren. Denn Smartphones werden in erster Linie für junge Leute entwickelt – mit vielen technischen Features für diejenigen, die mit mobilen Geräten aufgewachsen sind oder sie seit Jahren benutzen. Eine große Hemmschwelle ist bereits die komplexe Menüsteuerung vieler regulärer

Smartphones. Auf ältere Menschen wirkt die Nutzerführung oft verwirrend. Hinzu kommen altersbedingte Beeinträchtigungen, die die Bedienung eines Smartphones erschweren. Denn viele ältere Menschen leiden an Augenkrankheiten, Arthrose in den Fingern oder an einem eingeschränkten Hörpektrum. Daher entwickeln Unternehmen Mobiltelefone speziell für Senioren. Diese sollen einfach und unkompliziert telefonieren können

– mit einem leicht bedienbaren Smartphone, das sie intuitiv nutzen können ohne Angst zu haben, etwas falsch zu machen. Bei seniorengerechten Handys wird bewusst auf technische Spielereien verzichtet. Dafür sind sie mit einem großen Display, einem Eingabestift (Stylus) und einer robusten Hülle ausgestattet. Zudem sollten sie über einen Notrufknopf verfügen.

dj/imp

Schluckprobleme abklären und beheben

Gesundheit: Im Alter fehlen häufig die verschiedenen „Schutzreflexe“ des Körpers

Jeder kennt das Problem, wenn man sich verschluckt. Oft sprechen Menschen dann davon, „etwas in die falsche Röhre bekommen“ zu haben, wenn sie nach dem Schlucken husten oder sich vermehrt räuspern müssen. Dann ist es zu spüren; da steckt etwas, und das gilt es, wieder loszuwerden. Im Alter, aber auch bei verschiedenen Erkrankungen, werden diese Situationen häufiger. Schätzungen zufolge leiden 15 bis 40 Prozent der Menschen über 60 Jahren an einer Presbyphagie, einer nur durch das Alter entstehenden Schluckstörung. Das liegt zum einen an der langsam schwächer werdenden Muskulatur, der taktilen Wahrnehmung in Mund und Rachen, zum anderen

verändert sich aber auch die Koordinationsfähigkeit. Ebenso kann bei älteren oder kranken Menschen die Körperhaltung für ein gutes Schlucken ausschlaggebend sein, weil es auch für junge und gesunde Menschen nicht leicht ist, in einer halb liegenden Position zu schlucken. Zu den Erkrankungen, die eine Schluckstörung (Dysphagie) mit sich bringen können, zählen zum Beispiel Parkinson, Multiple Sklerose, ALS, Schlaganfall, Tumore und viele mehr. Nun hat der Körper verschiedene „Schutzreflexe“, die die Menschen beim Verschlucken direkt zum Husten oder Würgen bringen. Was aber, wenn diese Mechanismen durch Alter oder Krankheit

nicht mehr richtig funktionieren und man sich doch verschluckt, ohne dabei zu husten oder zu würgen? Man spricht dann von einer „stillen Aspiration“, weil die auffälligen Symptome fehlen. Auch wenn der erwartete Hustenreflex, das Würgen oder das Kloßgefühl fehlen, kann man sich unter Umständen verschluckt haben. Das geht oft mit Symptomen einher, die im ersten Moment nicht unbedingt auf eine Schluckstörung hinweisen. Vermehrte Schleimbildung, häufiges Fieber, wiederkehrende bronchiale Infekte, Lungenentzündung (Aspirationspneumonie) oder auch Gewichtsabnahme können Hinweise auf eine stille Aspiration

sein. Jedoch ist gerade in diesem Fall eine Untersuchung beim Arzt und eine gezielte Diagnostik dringend anzuraten. Durch den eingangs erwähnten Husten-, Räusper- oder Würgereflex wird ein Fremdkörper, das heißt, auch Nahrung oder Flüssigkeit, die den falschen Weg genommen hat, wieder entfernt. Bleiben diese Reflexe aus, verbleibt der Fremdkörper in den unteren Atemwegen und kann im schlimmsten Fall sogar in die Lunge gelangen, wo sich eine sogenannte Aspirationspneumonie (Lungenentzündung durch Verschlucken) entwickeln kann. Diese ist gerade im Alter und bei Krankheit nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.

prim

...Pflege mit Herz und Verstand

Seit 1993 widmen wir uns als privater Träger der Versorgung älterer und hilfsbedürftiger Menschen. Unser ambulanter Pflegedienst pflegt und betreut hilfsbedürftige Menschen zu Hause oder in einer unserer Betreuten Wohnanlagen. Auf drei Stationen versorgen unsere Mitarbeiter im Med-Center und im Pflegezentrum Hockenheim schwer- oder schwerst-pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren. Seit 2010 befinden sich im Pflegezentrum Hockenheim 2 Stationen für junge Pflegebedürftige unter 60 Jahren.

Kranken- und Altenpflege-Service
Manuela Offenloch
...Pflege mit Herz und Verstand
06205 14 588

Pflege im Med-Center GmbH
Manuela Offenloch
...Pflege mit Herz und Verstand
06205 94 78 - 0

Pflegezentrum Hockenheim GmbH
Manuela Offenloch
...Pflege mit Herz und Verstand
06205 291 - 0

www.pflege-manuela-offenloch.de

Pflegedienst Dora
Pflege und Betreuung

- **Ambulante Pflege**
- **Tagespflege**
- **Betreutes Wohnen**

Wir beraten Sie gerne!

Görlitzer Str. 8
68799 Reilingen
Wingertstr. 2/1
68809 Neuulshheim
Telefon 06205 - 89 90
pflegedienst-dora@gmail.com
www.pflegedienst-dora.de

Pflegedienst Triebskorn gGmbH
Ihr Dienst für häusliche Älter- u. Krankenpflege, Tagespflege

- Grund- und Behandlungspflege
- Palliativpflege, Demenz-Betreuung
- Mobile Beratungen
- Betreutes Wohnen
- Zertifizierte Wundversorgung
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln

Viele Menschen möchten im Alter, bei Krankheit oder Behinderung in ihrer vertrauten Umgebung wohnen. Wir helfen ihnen dabei mit unserer langjährigen Erfahrung im Pflegedienst und einem qualifizierten Personal.

Bürozeiten Mo bis Fr 9 bis 12 Uhr. **Telefon:** 0 62 02 / 70 29 61
Sprechzeiten jederzeit nach **Mail:** info@pflegedienst-triebiskorn.de
telefonischer Vereinbarung. **Web:** www.pflegedienst-triebiskorn.de

Mannheimer Straße 1, 68782 Brühl ■ Hildastraße 9, 68775 Ketsch

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA, MIT UND KOMPETENZ

B + O Seniorenzentrum

- Langzeitpflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Öffentliche Praxis für Physiotherapie

B + O Ambulanter Pflegedienst

- Pflege daheim
- Menü-Service
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Hausnotruf-System

24 Stunden-Notaufnahme

ALLES AUS EINER HAND
Vertrauen Sie Ihren Pflegeexperten in Brühl

Mannheimer Landstraße 25 • 68782 Brühl • Telefon (06202) 708-0

www.bo-seniorenzentrum.de

LANGZEITPFLEGE · KURZZEITPFLEGE

„Ich habe es mir sehr steril vorgestellt, wie in einem Krankenhaus. Mit so viel Wärme und Herzlichkeit hätte ich nie gerechnet.“

pro senioren

Pro Seniore Residenz Brühl
Mannheimer Landstraße 23 · 68782 Brühl
Telefon 06202 858-09
www.pro-seniore.de

Service-Wohnen & Pflege
PARKSTRASSE

avendi

„HIER WILL ICH BLEIBEN“

DAUERPFLEGE | KURZZEITPFLEGE

Mit Liebe und Respekt sorgen wir für die uns anvertrauten Menschen. Unsere Bewohner genießen eine kompetente und liebevolle stationäre Pflege sowie eine individuelle Betreuung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Service-Wohnen & Pflege PARKSTRASSE
Parkstraße 5 | 68775 Ketsch
Tel. 06202 8594-000 | E-Mail parkstrasse@dus.de

www.avendi-senioren.de

10 Jahre

der Ohrladen
hören neu erleben

- Modernste Hörsysteme
- Hörverlust-Simulator
- Kostenloser Hörtest
- Multimediale Erlebnis-Anpassung
- Unverbindliche Beratung
- Individuelle Hörlösungen
- Tinnitus-Management
- Individueller Gehörschutz
- Rundum-Schutz für Hörsysteme
- Kopfhörer | Telefone | Signalanlagen

der Ohrladen GmbH & Co. KG
Carl-Theodor-Str. 15
68723 Schwetzingen
schwetzingen@der-ohrladen.de
Tel. 0 62 02 | 97 88 536

Karlsruher Str. 11
68766 Hockenheim
hockenheim@der-ohrladen.de
Tel. 0 62 05 | 30 59 822