

Das richtige Pflegeheim finden

Tipps für die Suche nach einer geeigneten Einrichtung

(dbp/spo) Ein Umzug ins Pflegeheim heißt nicht gleich Abstellgleis – obwohl das vielen Senioren so scheint. Doch mal ehrlich: Als Pflegebedürftiger zuhause von einer Großfamilie umgeben zu sein, ist vielen nicht vergönnt. Deshalb sollte man sich ehrlich fragen, ob ein Senioren- oder Pflegeheim in Bezug auf die Kontaktaufnahme zu anderen sowie Angebote für die Tagesgestaltung nicht die attraktivere Variante ist – ganz abgesehen von der pflegerischen Leistung vor Ort. Dennoch: Der Umzug in eine Pflegeeinrichtung muss gut geplant werden. Schließlich soll man sich in der neuen Wohnstätte lange wohlfühlen.

Zunächst muss entschieden werden, wo man künftig wohnen will: in der angestammten Region, der nächstgrößeren Stadt oder ganz woanders, etwa in der Nähe der Kinder? In ländlichen Gebieten ist die Auswahl an Pflegeheimen oft überschaubar, in Großstädten und Ballungsräumen sieht das schon anders aus.

formation über Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten in der Region. Einige große Kassen haben Internet-Datenbanken für die Pflegeheimsuche aufgebaut (etwa: www.aok-pflegeheimnavigator.de; www.bkk-pflege.de; www.pflegelotse.de). Wer selbst keinen Internetanschluss hat, kann Kinder, Enkel oder Freunde bitten, bei der Recherche zu helfen.

Schritt 2: Die persönliche Wunschliste

An das künftige Zuhause hat jeder andere Ansprüche. In erster Linie zählt natürlich, dass die Betreuung vor Ort dem Gesundheitszustand gerecht wird. Wer noch recht fit ist, für den ist eventuell ein betreutes Wohnen mit eigener Wohnung oder eine Wohngruppe interessant. Wer Pflege rund um die Uhr benötigt, braucht wahrscheinlich keine eigene Küche.

Grundsätzlich raten die Verbraucherzentralen, sich vor dem Umzug eine persönliche Wunschliste anzufertigen. Wer spezielle Hobbys hat, möchte sie sicher auch in der Pflegeeinrichtung weiter ausführen. Anderen sind Kulturangebote, Geschäfte und Arztpraxen in der Umgebung wichtiger oder, dass Angehörige die Einrichtung mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Tipps für die Wunschliste gibt es im Internet unter [www.weisse-](http://www.weisse-liste.de)

www.weisse-liste.de/pflegeheim.

Schritt 3: Die Qualität prüfen

Letztendlich sollte das erwählte Heim eine gute Qualität bieten. Hinweise darauf geben die Pflegenoten (auch: Pflege-TÜV) aus der Qualitätsprüfung des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK). Sie sind im Internet einsehbar und müssen in der Einrichtung offen aushängen. Darüber hinaus können beim Besuch vor Ort andere Bewohner befragt werden. Eventuell bietet sich dazu die Teilnahme am gemeinsamen Mittagessen oder ein Aufenthalt in der Kurzzeitpflege an.

• **Tipps:** Die Verbraucherzentralen raten, sich frühzeitig zu informieren und eventuell im Wunschheim auf die Warteliste setzen zu lassen. Denn nicht immer ist gerade dann ein Platz frei, wenn man ihn braucht.

Weitere Informationen:

- Mehr zum Thema Pflege unter www.gesund-durch.de/gesundheits_a-z/pflege
- www.weisse-liste.de/pflegeheim; Internet-Checkliste zum Wahl eines Pflegeheims
- www.verbraucherzentrale.de, Adressen der Verbraucherzentralen vor Ort

Kontaktlinsen oder besser Brille tragen?

Entscheidungstipps für Unentschlossene

(dbp/spo) Manch einer sieht die Brille als schmückendes modisches Accessoire, andere finden wiederum, dass sie überhaupt kein Brillengesicht haben. Also doch lieber Kontaktlinsen tragen? Beide Arten von Sehhilfen haben ihre Vor- und Nachteile, die gegeneinander abgewogen werden müssen.

Die Brille bietet zahlreiche modische Gestaltungsmöglichkeiten, kann sehr schnell auf- und wieder abgesetzt werden und ist leicht zu pflegen. Ein einfaches Brillenputztuch reicht. Weil sie keinen direkten Kontakt zum Auge hat, besteht keine Gefahr, dass bei mangelnder Hygiene Keime hineingelangen. An eine Brille passen sich die Träger in der Regel sehr schnell an, und zwar in jedem Alter – sogar Babys können schon eine tragen. Die Brille bietet einen gewissen Schutz, zum Beispiel gegen Wind oder Staub. Auch wer unter trockenen Augen leidet, hat mit ihr kein Problem.

Allerdings gibt es Nachteile: Wenn Brillenträger vom Kalten ins Warme kommen, sind sie erst einmal blind, weil die Gläser beschlagen. Bei Regen schränken Tropfen auf der Brille die Sicht ein. Wer keine selbsttönenden Gläser hat, muss die Sonnenbrille beim Optiker extra mit Gläsern der passenden Sehstärke versehen lassen – ein Kostenfaktor und Grund für ständiges Brille Wechseln beim Autofahren. Ist die Fassung schwer, kann das außerdem für Druckstel-

len sorgen.

Kontaktlinsen gleichen selbst hohe Fehlsichtigkeiten unsichtbar aus. Sie beschlagen nicht, bieten beim Sport nicht die Verletzungsgefahr einer Brille und passen sich den Bewegungen des Auges an. Das heißt: Auch am Blickfeldrand hat der Träger scharfe Sicht.

Neu von



Ob Brillengestell auf der Nase oder unauffällige Linsen im Auge – gut aussehen kann beides.

zehn Menschen vertragen Kontaktlinsen ohne Probleme, so das Kuratorium Gutes Sehen (KGS). Auch Kinder und Jugendliche können welche tragen – vorausgesetzt sie beherrschen die Pflege und das Einsetzen selbstständig. Anders als bei Brillenträgern sind modische Sonnenbrillen

mit stark gekrümmten Gläsern hier kein Problem (Gläser mit Sehstärke hängen können bei zu starkem Krümmungswinkel nicht in die Fassung eingearbeitet werden).

Die Sonnenbrille setzen Kontaktlinsenträger einfach zusätzlich auf, das Wechselspiel entfällt.

Die Sonnenbrille setzen Kontaktlinsenträger einfach zusätzlich auf, das Wechselspiel entfällt.

Doch auch die Kontaktlinse hat Nachteile: Zu Beginn braucht es – je nach Linsenart – unterschiedlich lange, bis man sich an den neuen Fremdkörper im

Auge gewöhnt hat. Ein intakter Tränenfilm ist die Voraussetzung, dass die Linse problemlos darauf schwimmen kann. Inzwischen gibt es aber auch Typen, die für trockene Augen geeignet sind.

Bei Hygiene und Höchst-Tragedauer dürfen Kontaktlinsenträger auf keinen Fall schlampfen, sonst riskieren sie Entzündungen. Zudem darf eine Reservebrille nicht fehlen, denn bei Erkältung oder starker Pollenallergie sind Kontaktlinsen tabu. Linsenträger müssen häufiger zur augenärztlichen Kontrolle – bei weichen Kontaktlinsen etwa halbjährlich, bei formstabilen jährlich.

Letztendlich spielt auch der Beruf bei der Wahl der Sehhilfe eine Rolle: Für Friseur, die ständig im Haarspray-Nebel stehen, ist eine schützende Brille vielleicht besser, sagt KGS-Sprecherin Kerstin Kruschinski. Köche hingegen würden sich wohl oft über beschlagene Gläser beim Blick in die Töpfe ärgern.

Weitere Informationen:

- Mehr zum Thema gesunde Augen unter www.gesund-durch.de/gesundheits_a-z/augengesundheit
- www.sehen.de; Informationen des Kuratoriums Gutes Sehen
- www.augeninfo.de; Webseite des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands

(Foto: Monkey Business/Fotolia)



Steht der Umzug ins Pflegeheim an, sollten die individuellen Bedürfnisse vorher klar sein.

IMPRESSUM

Redaktion: dbp Kommunikation GmbH & Co. KG
Europastraße 3 35394 Gießen

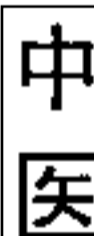
V.i.S.d.P.: Dr. Andreas Bednorz
redaktion@gesund-durch.de www.gesund-durch.de

deutschlandweite Auflage 01/2012
über 16 Millionen Exemplare

Praxis Dr. Lin

TCM - Akupunktur für allgemeine Krankheiten

Bluthochdruck
Allergie
Asthma
Depression
Immunschwäche



Schmerzzustände
Suchtproblem
Tinnitus
Migräne
Gewichtsreduktion
Tel. 0671-2983497
www.tcm-fan.npage.de

Bad Kreuznach,
Wormser Str. 16

PRIVATPRAXIS FÜR ORTHOPÄDIE UND AKUPUNKTUR



Arthrose? Schmerzfrei durch den Winter

Traditionelle chinesische Medizin und klassische medizinische Behandlung bei orthopädischen Erkrankungen

Andreas Göttelmann

Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Chirurgie
Arzt für Akupunktur
Im Hag 29, 55559 Bretzenheim/Nahe

Persönliche Beratung telefonisch unter
Tel.: 0671-4822788 oder 0170-1631062
Email: privatpraxis-akupunktur@t-online.de

Weitere allgemeine Informationen auch im Internet unter
www.privatpraxis-akupunktur.de



Haus Ursula

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM



Fordern Sie jetzt unsere umfassende Broschüre an!

DIE OASE DES ALTERS.

Sich wohl fühlen heißt, sich geborgen zu fühlen. Und die Sicherheit zu haben, auf die Hilfe verständnisvoller Menschen zurückgreifen zu können, wenn dies notwendig ist.

- Dauerpflege
- Kurzzeit-, Tages- und Nachtpflege
- Qualifizierte Pflegekräfte
- Ärztliche Betreuung
- Beschäftigungstherapie, Krankengymnastik
- Herrliche Naturlandschaft
- Moderne, helle Zimmer mit Balkon oder Terrasse
- Betreuendes Wohnen
- Mobiles Essen
- Fahrservice

Kreuznacher Str. 7 · 55490 Gemünden · 06765 9120 · info@seniorenheim-ursula.de · www.seniorenheim-ursula.de