



Vitanas



RUNDUM GUT  
VERSORGT  
**WENN ELTERN  
ALT WERDEN**

# GUT VERSORGT IM LETZTEN LEBENSABSCHNITT



## Dr. Claudia Zemlin

Klinische Psychologin und Gerontologin,  
Leiterin des Fachbereichs demenzielle  
Erkrankungen bei der Vitanas Gruppe

### Sehr geehrte Damen und Herren,

es ist eine Frage, die sich viele von Ihnen vielleicht selbst schon einmal gestellt haben: Was tun, wenn meine Eltern oder Großeltern nicht mehr in der Lage sind, sich allein zu versorgen? Wie lange kann ich noch verantworten, dass Papa oder Mama, Oma oder Opa in den eigenen vier Wänden leben? Was ist dann besser für sie? Ambulante Pflege oder vielleicht doch ein Platz in einem Senioren Centrum? Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland stehen derzeit vor dieser sehr schwierigen Entscheidung. Denn kaum einer macht sich rechtzeitig Gedanken darüber, was passieren soll, wenn der Pflegefall eintritt. Wie es weiter gehen soll, wenn alle Hilfsangebote ausgeschöpft sind und die Pflege zu Hause die eigenen Kräfte völlig aufzehrt. Vielleicht kommt eine häusliche Pflege auch gar nicht in Frage. Entweder weil es Ihnen aus beruflichen Gründen nicht möglich ist oder weil Sie zu weit entfernt wohnen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Antworten auf die vielen Fragen geben, die in einer solchen Situation unweigerlich im Raum stehen. Wir möchten Ihnen so die Entscheidung pro oder contra Senioren Centrum erleichtern. Sie erfahren, wie lange die Eltern bei guter Lebensqualität in den eigenen vier Wänden leben können. Bei welchen Krankheiten eine professionelle Betreuung die bessere Alternative darstellt und wie der Übergang für alle am besten gelingt.

# WIE LANGE KÖNNEN DIE ELTERN IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN LEBEN?

Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt und es lohnt, sich rechtzeitig Gedanken darüber zu machen, wie die Zukunft Ihrer Eltern oder Großeltern aussehen soll.

Da ist die Tochter, deren Vater nicht mehr allein die Treppe in die Wohnung hochkommt. Oder der Sohn, dessen Vater seinen Namen nicht mehr weiß. Wie lange die Eltern in den eigenen vier Wänden leben können, ist eine ganz individuelle Entscheidung. Die beste Lösung ist abhängig vom sozialen Umfeld und der Sicherstellung einer guten ambulanten Versorgung. Wenn Ihre Eltern noch in guter körperlicher und psychischer Verfassung sind, Freundschaften pflegen und aktiv am Leben teilnehmen, können sie sicher in der eigenen Wohnung bleiben.

### Klare Kriterien für einen Umzug

Gedanken machen sollten Sie sich allerdings, wenn Ihre Liebsten sich sehr einsam fühlen, vielleicht sogar unter Depressionen leiden. Das ist nicht immer leicht zu erkennen. Es lohnt sich deshalb, hin und wieder mal bei Nachbarn oder Pflegekräften nachzufragen. Oft gibt es aber auch ganz klare Kriterien für einen Umzug. Vor allem dann, wenn Ihnen schon oft durch den Kopf gegangen ist, dass Sie es nicht mehr verantworten können, Ihre Angehörigen allein leben zu lassen.



### Einfach besser leben

Ohne Alternative ist ein Umzug, wenn Ihre Liebsten dringend benötigte Hilfe ablehnen, die Ernährung nicht mehr gewährleistet ist, die Orientierung verloren geht und soziale Kontakte gemieden werden. Die Betroffenen merken, dass es so nicht mehr weitergehen kann, wenn sie ihre täglich notwendigen Arbeiten, wie Anziehen und Waschen, nicht mehr selbst erledigen können.

Tauschen Sie sich aus. Niemand muss Angst davor haben, die eigenen vier Wände zu verlassen.

### Versorgung mit Hilfsmitteln

Wer als Senior zu Hause wohnt, kann sich das Leben mit technischen Hilfsmitteln erleichtern: Badewannenlifter, Pflegebetten, Duschstühle, Hausnotrufgeräte und einiges mehr werden bezahlt oder bezuschusst.

# ZAHLREICHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN ZUR PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT FÜHREN

Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma oder Demenz – der häufigste Grund für den Umzug in ein Senioren Centrum sind körperliche Gebrechen.



Es ist eine Entscheidung, die sich niemand leicht macht. Der Umzug in ein Senioren Centrum ist sicher die bessere Alternative, wenn der Gesundheitszustand so schlecht ist, dass eine Selbstversorgung nicht mehr möglich ist. Die häufigsten Krankheitsbilder, die zu einer Pflegebedürftigkeit führen, sind Schlaganfall, Herzinfarkt, Osteoporose, schweres Rheuma und Demenzerkrankungen.

Gerade bei diesen Krankheiten sind viele Senioren nicht mehr in der Lage, ihren Alltag selbst zu meistern. Sie benötigen professionelle Hilfe, vor allem bei der Ernährung. Untersuchungen zeigen, dass sich Betroffene bei den genannten Erkrankungen zu einseitig oder zu unregelmäßig ernähren oder sie essen nicht ausreichend.

Noch gefährlicher wirkt sich der Flüssigkeitsverlust aus. Denn weil das Durstgefühl im Alter nachlässt, trinken viele ältere Menschen zu wenig. Zu wenig Flüssigkeit im Körper führt nicht nur zu Kopfschmerzen, sondern langfristig auch zu weiteren Erkrankungen wie Herzleiden, Magengeschwüren oder Bluthochdruck, um nur einige zu nennen.

**Verhinderungspflege**

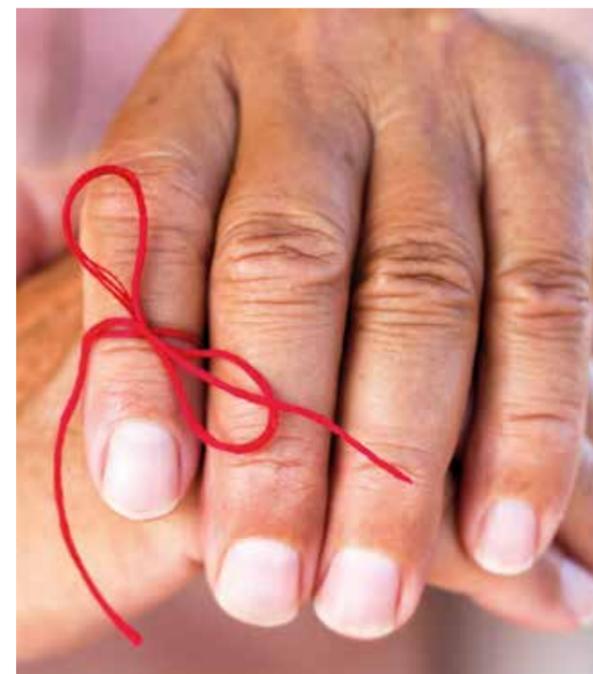
Damit sich die ehrenamtliche Pflegeperson auch mal Urlaub gönnen kann, haben Pflegebedürftige für 28 Tage pro Kalenderjahr Anspruch auf eine Ersatzkraft. Dieses muss im Voraus beantragt werden. Voraussetzung: Die Pflegeperson hat den Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt. Die Kosten von derzeit bis zu 1.510 Euro trägt die Pflegekasse. Pflegegeld gibt es auch für pflegende Angehörige bis zum 2. Verwandtschaftsgrad oder für die Versorgung in einer Pflegeeinrichtung.



## Professionell medizinisch betreut

Viele ältere Menschen müssen auch regelmäßig Medikamente einnehmen und gefährden sich selbst, weil sie die Einnahme vergessen. Nicht wenige sind aufgrund der nachlassenden Muskelkraft schon relativ wackelig auf den Beinen und damit sturzgefährdet. In einem Senioren Centrum achten professionelle Pflegekräfte auf eine ausgewogene Ernährung. Einkaufen und Kochen ist nicht mehr nötig, Betten machen gehört der Vergangenheit an. Falls nötig, ist auch immer jemand da, der einem beim Anziehen und der Körperpflege hilft.

Gewährleistet ist zudem die ärztliche Betreuung und damit die regelmäßige Medikamenteneinnahme. Außerdem werden eventuelle gesundheitliche Probleme frühzeitig entdeckt.



## Demenz – die lange Reise ins Vergessen

Es fängt meist ganz harmlos an. Da vergisst man mal einen Namen oder eine Straße. Aber irgendwann schlägt die Alzheimer-Erkrankung erbarmungslos zu. Die Vergesslichkeit wird immer schlimmer, die räumliche und zeitliche Orientierung geht verloren. Selbst bei ganz alltäglichen Dingen sind die Betroffenen auf Hilfe angewiesen.

In Deutschland sind derzeit rund 1,2 Mio. Menschen von der Krankheit betroffen, die alle Erinnerungen auslöscht. Tendenz steigend. Die Krankheit entsteht oft schon Jahre bevor die ersten Symptome auftreten.

Bei Alzheimer entstehen im Gehirn Ablagerungen aus Eiweißbruchstücken, sogenannte Amyloide. Diese verhindern, dass sich die Nervenzellen untereinander verständigen können. Im Lauf der Zeit sterben die Nervenzellen in den Regionen des Gehirns ab, die für Gedächtnis, Sprache und Denkfähigkeit zuständig sind. Anfangs ist nur das Kurzzeitgedächtnis betroffen, später dann auch das Langzeitgedächtnis. Irgendwann sind die Betroffenen nicht mehr in der Lage, alleine zurechtzukommen, und benötigen Hilfe und Unterstützung.

# DAS LEBEN NOCH EINMAL SO RICHTIG GENIESSEN

Ganz viel Freiheit und Hilfe da, wo sie nötig ist. Gute Senioren Centren bieten beides.



Egal, ob man sich gerade Geselligkeit und ein nettes Beisammensein wünscht oder vielleicht doch lieber mal allein ist – in einem guten Senioren Centrum ist natürlich beides möglich.

## Schöner Lebensabend

Warten Sie nicht zu lang – der ideale Zeitpunkt ist dann am besten gewählt, wenn Ihre Eltern oder Großeltern von den vielfältigen Angeboten, die moderne Senioren Centren heute zu bieten haben, noch optimal profitieren können. Viele Einrichtungen ermöglichen einen reibungslosen Übergang. Man kann weiterhin seinen individuellen Lebensstil pflegen und diesen dann mit den umfangreichen Versorgungs-, Pflege- und Freizeitangeboten verbinden. Die Angst davor, in der eigenen Wohnung zu vereinsamen, gehört dann der Vergangenheit an.

## Ernährung für ältere Menschen

Eine gesunde Ernährung ist neben ausreichender Bewegung wichtig, um gesund zu bleiben. Weil die Geschmacksknospen im Alter nicht mehr so empfindlich sind, bevorzugen viele Senioren extrem süße oder salzige Lebensmittel. Zucker enthält jedoch lediglich leere Kalorien und zu viel Salz ist natürlich auch nicht gut. Gute Senioren Centren gehen auf die Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen ein und bieten nährstoff- und kalorienreiche Speisen an, die sich leicht kauen und schlucken lassen, gut verdaulich sind und alle wichtigen Nährstoffe liefern.

## Helfen Sie Ihren Angehörigen

Ratsam ist ein Umzug vor allem auch dann, wenn Ihre Liebsten die Orientierung verlieren und sich selbst oder andere gefährden können. Weitere Gründe für einen Umzug in ein Senioren Centrum sind gegeben, wenn Ihre hilfsbedürftigen Angehörigen Hilfe von außen nicht akzeptieren und sogar ablehnen. Oder wenn die bereits veranlassten Hilfsangebote nicht mehr ausreichen.

## Mit dem Alter steigt das Sturzrisiko

Muskelkraft und Koordination lassen im Alter deutlich nach und damit steigt die Sturzgefahr. Hauptursachen sind eingeschränkte Mobilität, bestimmte Medikamente und Erkrankungen.

In einem guten Senioren Centrum sind potenzielle Gefahrenquellen nicht zu finden. Teppiche und Bodenbeläge sind fest verklebt, Türschwellen entweder gut sichtbar oder gar nicht vorhanden. In Risikobereichen, wie dem Bad oder an Treppenstufen, sind zusätzliche Griffe angebracht. Ebenso gibt es breite Durchgänge, um die Bewegungsfreiheit zu gewährleisten.

# WIE FINDE ICH DAS RICHTIGE SENIOREN CENTRUM?

Der Schritt ist kein leichter, doch oft unvermeidlich. Umso wichtiger ist es deshalb, ein gutes neues Zuhause für die Liebsten zu finden.

Wenn Ihre Angehörigen Pflege benötigen, möchten Sie sie natürlich in guten Händen wissen. Sie sollen sich in der neuen Umgebung wohlfühlen und den Pflegekräften vertrauen. Die Entscheidung für ein Senioren Centrum sollten Sie möglichst rechtzeitig und ganz bewusst fällen. Nehmen Sie sich Zeit und schauen Sie sich genau um.

Stellen Sie sich folgende Fragen: Gefällt Ihnen die Umgebung? Sind Geschäfte, Restaurants, Ärzte, Banken, Apotheken und öffentliche Einrichtungen gut und leicht zu erreichen? Gibt es genug Parkplätze für Besucher? Das Senioren Centrum sollte sauber, wohnlich und freundlich wirken sowie über alle technischen Ausstattungen verfügen, die die Bewohner benötigen. Gute Senioren Centren bieten auch ausführliche Informationen über die Einrichtung. Mitarbeiter kommen auch zu einem kostenlosen Hausbesuch vorbei. Sogar ein Probewohnen ist möglich.

## Bestens umsorgt im neuen Heim

Beim Einzug sollte es ganz selbstverständlich sein, für den eigenen privaten Bereich persönliche Gegenstände wie Möbel oder lieb gewonnene Einrichtungsgegenstände mitzubringen und aufzustellen. Werfen Sie auch einen Blick auf das Essensangebot. Es sollte den eigenen Bedürfnissen entsprechen und auch außerhalb der üblichen Essenszeiten muss es möglich sein, Speisen und Getränke zu erhalten. Jeder sollte außerdem selbst entscheiden dürfen, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen oder aufzustehen. Bezüglich der Tagesgestaltung sollten Sie sich auch die weiteren Beschäftigungsmöglichkeiten ansehen.

Also beispielsweise Gymnastik, Ausflüge, Geburtstagsfeiern oder andere Festivitäten. Und für die Besuchszeiten gilt größtmögliche Flexibilität.

Informieren Sie sich auch über die Pflege und Betreuung. Fragen Sie, ob es einen festen Ansprechpartner für Sie und Ihren Angehörigen gibt und ob nicht auch die Möglichkeit besteht, dass der nicht pflegebedürftige Partner mit einzieht. So stellen Sie sicher, dass alles möglichst individuellen Bedürfnissen angepasst ist.

Wichtig ist natürlich auch die Qualifikation der Mitarbeiter und die medizinische Betreuung. Sprechstunden und Arztvisiten sollten im neuen Zuhause selbstverständlich sein.



## Darauf sollten Sie achten

- Ein kostenloser Hausbesuch, um alle Fragen klären zu können
- Die Möglichkeit des Probewohnens
- Einkaufsmöglichkeiten, Post, Bank, Restaurants, Friseur, Fußpflege, Garten
- Lieb gewonnenes Mobiliar nach Absprache mitbringen zu können

# LEBEN GESTALTEN

Jeder kann sein Leben weiterhin nach den eigenen Wünschen gestalten. Denn ein Senioren Centrum ist kein Krankenhaus.

Sein eigenes Leben selbstbestimmt weiterführen und mit dem Gefühl der Sicherheit in Einklang bringen. Dieser Wunsch sollte bei der Auswahl eines passenden Senioren Centriums hohe Priorität haben. Denn auch wer Hilfe und Pflege benötigt und sich für ein neues Zuhause entscheidet, kann selbstbestimmt leben. Die gute Nachricht: Die modernen Senioren Centren von heute bieten den Bewohnern ein komfortables neues Zuhause, in dem sie sich richtig wohlfühlen können. Dazu gehören mehrere Mahlzeiten pro Tag, spezielle Diäten nach Verordnung, das Waschen der persönlichen Wäsche und Hausmeisterdienste.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Achten Sie auch auf die psychosoziale Betreuung. Dahinter verbirgt sich ein erfolgreiches Konzept, bei dem Selbstständigkeit, Eigeninitiative und Selbsthilfe trainiert werden. Gute Einrichtungen bieten heute viele Möglichkeiten der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Sport und Gymnastik, Entspannungstraining, Ergotherapie, Kreativgruppen und die Möglichkeit, dem geliebten Hobby nachzugehen.

## Hautiere sind herzlich willkommen

Ob Hund, Katze oder Meerschweinchen – Haustiere gehören für viele Menschen zum Leben einfach dazu. In guten Senioren Centren ist es heutzutage nach Absprache möglich, die eigenen Haustiere mitzubringen.



# WIR SIND FÜR SIE DA. EINZIEHEN UND EINGEWÖHNEN LEICHT GEMACHT

Gut vorbereitet und mit professioneller Hilfe kann für Ihre Angehörigen der neue Lebensabschnitt beginnen.



## VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

Nur so können Sie sicherstellen, dass die persönlichen Belange nach eigenem Willen geregelt werden.

Ein Unfall, eine Krankheit oder altersbedingte Beschwerden können dazu führen, dass Ihre Angehörigen nicht mehr selbst über ihr Schicksal bestimmen können. In einem solchen stellen sich viele Fragen: Was geschieht jetzt? Wer kümmert sich um die Bankgeschäfte, bezahlt die Miete und die Rechnungen? Wer gibt die Einwilligung für die ärztliche Versorgung? Ehepartner oder Familienangehörige wännen sich oft auf der sicheren Seite und glauben sich gegenseitig vertreten zu können. Doch dem ist nicht so. Bei Handlungsunfähigkeit muss rechtzeitig vor Gericht der Antrag für einen Betreuer gestellt werden. Wenn Sie sich selbst um die Belange kümmern möchten, sind spezielle Vollmachten nötig.

Fall der Fälle gewünscht sind und welche nicht. Patientenverfügungen sind für die Ärzte eine wichtige Entscheidungshilfe.

### Der Hausarzt hilft

Neben Vor- und Familienname, Geburtsdatum und Anschrift sollte möglichst exakt beschrieben werden, wann die Verfügung genau gelten soll. Am besten setzen Sie sich mit dem Hausarzt Ihrer Mutter, Ihres Vaters oder der Großeltern zusammen, um alles zu besprechen. Dazu gehört auch die Bereitschaft zur Organspende. Patientenverfügungen müssen schriftlich vorliegen.

### Selbstbestimmungsrecht

Mit einer Vorsorgevollmacht ist es möglich, eine Person des Vertrauens zu ermächtigen, alle persönlichen und finanziellen Entscheidungen zu treffen, wenn man es selbst wegen geistiger und körperlicher Schwäche nicht mehr kann. Liegt ein solches Schriftstück vor, ist ein gerichtlicher Betreuer nicht nötig. Gleiches gilt für eine Patientenverfügung. Mit diesem Formular können Ihre Angehörigen verfügen, welche ärztlichen Maßnahmen im

### Sorgen Sie vor

Eine Vorsorgevollmacht sollte schriftlich erteilt werden und vom Vollmachtgeber und dem Bevollmächtigten unterschrieben werden. Bei großen Vermögen oder medizinischen Eingriffen ist eine notarielle Beurkundung ratsam.

Ein Umzug ist immer mit ein wenig Stress verbunden. Da ist man für jede Hilfe dankbar und gute Senioren Centren bieten die auch. Selbstverständlich sollte das von Ihnen und Ihren Angehörigen ausgesuchte neue Zuhause komplett renoviert sein und über die gewünschte technische Ausstattung verfügen.

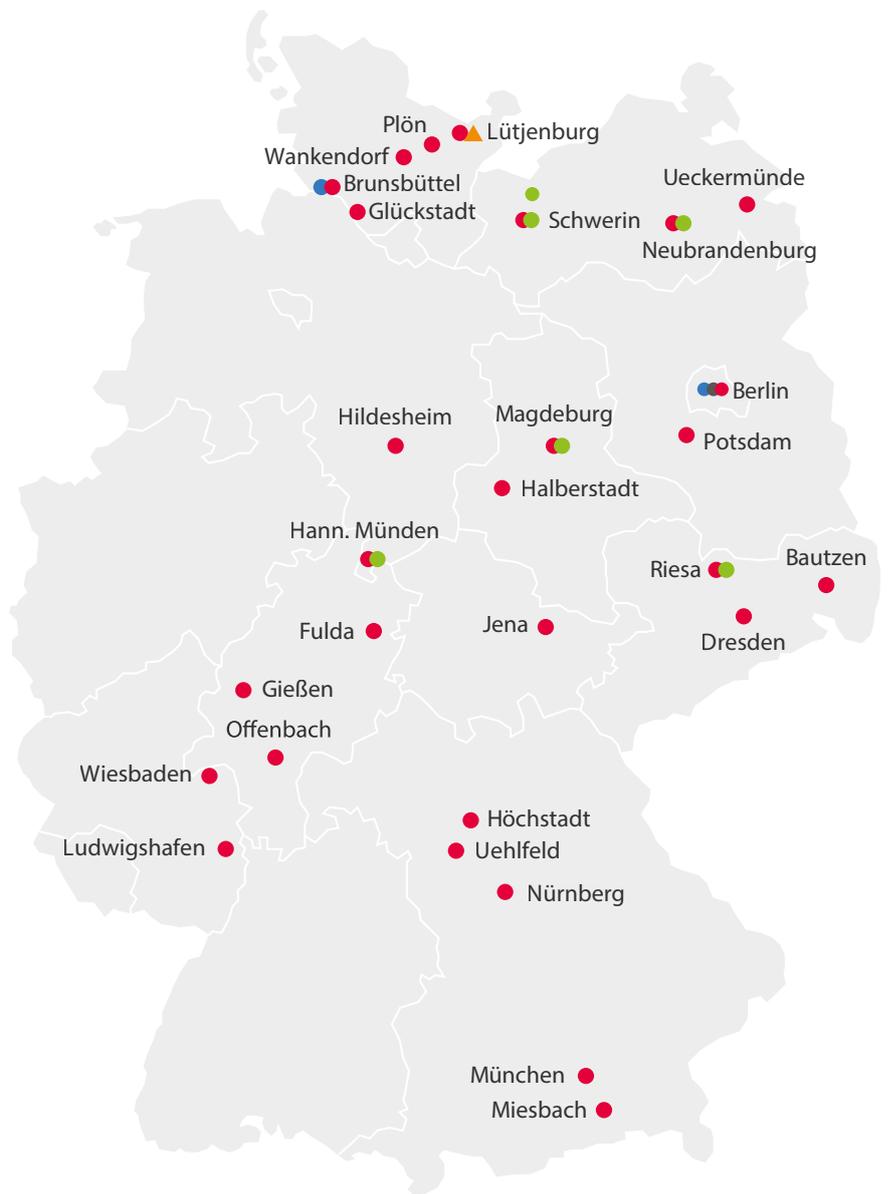
Die mitgebrachten eigenen Möbel tragen dann schnell dazu bei, ein neues Heimatgefühl entstehen zu lassen. Für das Aufhängen von Bildern, das Einstellen des TV-Programms und des Telefons stehen fleißige Helfer zur Verfügung. Fragen Sie auch vorab, ob für die ersten Tage eine feste Bezugsperson bereitsteht. Sie sollten auch die anderen Mitbewohner und die Haushandwerker kennenlernen.

### Angebote nutzen

Ein wichtiger Tipp für die ersten Tage: Ihre Angehörigen sollten sich nach den vielfältigen Aktivitäten sowie Beschäftigungs- und Betreuungsmöglichkeiten erkundigen. Wer diese Programme nutzt, erleichtert sich die Eingewöhnung und lernt die anderen Bewohner kennen.



# HIER SIND WIR FÜR SIE DA!



- Vitanas Senioren Centren
- Vitanas Klinische Centren
- Vitanas Integrations Centren
- Vitanas Ambulant
- ▲ Expansion

**(0800) 848 26 27**  
**WWW.VITANAS.DE**

## Sie möchten mehr erfahren? Dann kreuzen Sie an:

Bitte rufen Sie mich an unter:

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
am besten an folgenden Wochentagen

\_\_\_\_\_  
zu folgenden Uhrzeiten

Bitte senden Sie mir Informationen zu  
Vitanas Einrichtungen in folgender Stadt:

\_\_\_\_\_  
Standort

\_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer      PLZ, Stadt

\_\_\_\_\_  
Festnetz/Mobil

\_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse

Bitte  
freimachen

Vitanas GmbH & Co. KGaA  
Zentrale  
Arosener Allee 68  
13407 Berlin

