

## „Es entstehen neue Wohnformen“

Günter Busse, Geschäftsführer des AWO-Kreisverbandes Herford, im Interview

Für viele Senioren stellt sich die Frage, wann sie ihre Wohnsituation ändern sollten. Der richtige Zeitpunkt für einen Wechsel ist entscheidend. Mit Günter Busse, Geschäftsführer des Herforder AWO-Kreisverbandes, sprach unsere Mitarbeiterin Carola Ritterhoff über dieses wichtige Thema.



FOTO: CAROLA RITTERHOFF

che, die an Demenz erkrankt sind. Die Zukunft gehört den Heimen der „vierten Generation“: Zunehmend entstehen neue Wohnformen. Dabei leben acht oder neun Bewohnerinnen und Bewohner in einer Wohngemeinschaft. Alle haben ein eigenes Zimmer von etwa 20 Quadratmetern mit eigenem Bad. Die Gemeinschaft wird bewirtschaftet von Hauswirtschaftskräften. Wann immer möglich und gewünscht, können sich die Bewohnerinnen und Bewohner an den Arbeiten beteiligen. Pflegekräfte werden nach individuellem Bedarf eingesetzt. In dieser Wohnform wird bis zum Lebensende gepflegt mit dem gleichen Standard wie im Heim.

Es kann eine erhebliche Umstellung für einen alten Menschen sein, in einer Wohngemeinschaft zu leben. Was würden Sie raten?

**BUSSE:** Das entscheidet jeder selber. Allein zu leben bedeutet im Alter oft, keine Ansprache mehr zu haben. Zudem kennen manche der jetzt 70-Jährigen das WG-Leben noch aus der Jugend oder Studienzeit. Grundsätzlich kann man sagen, dass den kleinen Wohneinheiten in Quartiersnähe die Zukunft gehört.

Wie teuer ist das Wohnen in einer solchen WG?

**BUSSE:** Das ist für alle Pflegestufen gleich: zirka 1.950 Euro; darin enthalten ist das Wohnen im Zimmer mit Bad und den Gemeinschaftsräumen, Essen und Trinken und der Wäscheservice. Die eigentlichen Pflegekosten trägt die Pflegekasse, sofern eine Einstufung mindestens in der Pflegestufe 1 erfolgt ist.

Was ist Ihr Tipp an jüngere Menschen?

**BUSSE:** Die Jüngeren sollten Vorsorge treffen, denn bezahlte Standards der Pflege werden eher abgesenkt und die Renten werden geringer. Aber bei vielen der heutigen Erwerbskarrieren ist das eher Wunschenken.

Herr Busse, wann muss ich an meiner Wohnsituation altersbedingt etwas verändern? Wann ist der richtige Zeitpunkt?

**GÜNTER BUSSE:** Darauf gibt es keine generelle Antwort. Der individuelle körperliche und geistige Zustand ist das ausschlaggebende Kriterium.

„So lange ich kann, bleibe ich zu Hause“, sagen viele Ältere. Wann geht das nicht mehr?

**BUSSE:** „Wie lange kann ich denn zu Hause bleiben – das ist eine Frage, der sich jeder sehr ernsthaft stellen sollte. Die AWO versorgt rund 300 Menschen hier im Kreis Herford mit Essen auf Rädern. Davon viele ältere Menschen, die allein leben. Da begegnen wir teilweise dramatischen Fällen, in denen es offensichtlich nicht mehr gut ist, dass die Menschen allein leben. Manche alte Menschen kommen dann ohne ihr eigenes Zutun in betreute Einrichtungen, weil sie die eigenständige Entscheidung über eine Veränderung der Situation zu lange hinausgezögert haben.“

Woran liegt das?

**BUSSE:** Wenn ich mit 60 oder Mitte 60 in den Ruhestand gehe, will ich nicht wissen, was mit 80 sein wird. In der Regel sind die Menschen noch fit und möchten ihr Leben genießen. Es gibt verschiedene Phasen des Alters. Die erste Phase ist geprägt durch Autonomie, Selbstständigkeit, Aktivität. Irgendwann kommt ein Knick: Das große Haus zu versorgen oder Auto fahren wird schwieriger. Spätestens dann sollte man über die nächsten 15 bis 20 Jahre nachdenken. Das

Blick in die Zukunft: Günter Busse, Geschäftsführer des AWO-Kreisverbandes Herford, kann sich vorstellen, später in einer Wohngemeinschaft zu leben.

schmerzt erst einmal. Aber man sollte versuchen, das zu planen: Was kommt in Frage? Wann? Wohin gehe ich dann?

Was kann ich tun, um die Phase in den eigenen vier Wänden zu verlängern?

**BUSSE:** Da greift der gesamte Themenkomplex seniorengerechtes und barrierefreies Wohnen: Das fängt an mit dem Einbau einer Dusche ohne Rand,

der Installation von Fahrstuhl, Treppenlift und Notrufsystemen sowie der Inanspruchnahme hauswirtschaftlicher Hilfen. Aber oft ist es ein Problem, das Wohnen zu Hause bezahlbar zu gestalten. Ohne Unterstützung durch die Pflegekasse ist das häufig schwierig. Zudem ist es eine echte Aufgabe, Pflege zu organisieren: Wo bekomme ich was? Woran messe ich die Qualität?

Für viele Menschen ist es eine gruselige Vorstellung, in ein Pflegeheim zu gehen. Gibt es Alternativen?

**BUSSE:** Großeinrichtungen mit entsprechender Infrastruktur können sinnvoll sein und sind sicherlich unverzichtbar, insbesondere auch für multimorbide Menschen. Wohnortnahe, kleinere Einrichtungen sind dagegen sinnvoll für mobile ältere Menschen oder sol-

## Muskulatur gezielt stärken

Bei Gelenkbeschwerden sollten Betroffene nicht auf Sport verzichten

Mediziner raten, dass Patienten mit Gelenkproblemen nicht auf Sport verzichten sollten. Denn je stärker die Muskulatur ist, desto mehr kann sie die Gelenke entlasten. Darauf hat die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DKOU) anlässlich ihres Jahreskongresses in Berlin hingewiesen. Allerdings komme nicht jeder Sport für jeden Patienten infrage. Die Sportart sollte deshalb mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

So sollten Menschen mit Schulterbeschwerden nur die Beine durch Kraft- oder Lauftraining stärken. Wer untrainiert

ist, könne mit Schwimmen, Tanzen oder Nordic Walking einsteigen, weil dies die Gelenke besonders wenig belasten.

### Klettern ist tabu

Bei einem künstlichen Kniegelenk ist besondere Vorsicht geboten: Jede Sportart mit Beugstellung – wie Klettern, Rudern oder Joggen – ist der DKOU zufolge tabu.

Auf der faulen Haut liegen sollten Menschen mit künstlichen Gelenken dennoch nicht.

Denn sonst verkümmern die Muskeln, die die Gelenke stützen, und die Gefahr von Osteoporose nimmt zu. Allerdings sollte man im ersten halben Jahr nach Einsetzen der Prothese nur vorsichtig Muskeln und Koordination trainieren und erst dann wieder mit Sport einsteigen.

Die Sorge, dass sich die Prothese durch körperliche Aktivität lockern könnte, ist der DKOU zufolge unbegründet. Das komme eher bei unспортlichen Patienten vor. Wer Sport treibt, sollte dafür, dass auch ein künstliches Gelenk zusätzliche Stabilität durch die Muskulatur erhält. dpa

## Schutz gegen Stolperfallen

Experten geben Tipps, um Unfälle zu verhindern

Grell ausgeleuchtete Räume wirken oft nicht gemütlich – in schlecht ausgeleuchteten Ecken stolpert man aber schnell. Auch falsches Schuhwerk oder herumliegende Gegenstände führen leicht zu schweren Stürzen. Schummerige Stellen in Innenräumen werden daher am besten mit zusätzlichen Lampen erhellt oder vorhandene Lampen mit stärkeren Glühbirnen bestückt. Das rät die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) in Hamburg. Soll es wegen der Gemütlichkeit an bestimmten Stellen in der Wohnung allerdings nicht heller sein als bis-

lang, empfiehlt es sich, etwaige Stolperfallen beiseite zu räumen. Alle Laufwege müssen frei von herumliegenden Gegenständen bleiben. Das gilt auch für Kabel etwa von Lichterketten, an denen man sonst schnell mit dem Fuß hängen bleiben kann.

Damit im Freien nichts passiert, rät die BGW, bei Herbstlaub und Feuchtigkeit nur Schuhe mit Profilsohle zu tragen. Und um ein Ausrutschen beim Betreten der Wohnung zu verhindern, bietet sich eine sogenannte Sauberlaufzone an. Diese wird mit einer Matte bestückt, die Feuchtigkeit von den Schuhen aufnimmt. dpa

**Wir leisten für Sie:**  
Grundpflege  
Behandlungspflege  
Hauswirtschaftliche Hilfen  
Qualitätssicherungsbesuche  
„Betreutes Wohnen“ in der arminius RESIDENZ

**proVITA**  
ambulante  
Hauskrankenpflege  
Anja Berners

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Arminiusstr. 39  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon (0 52 52) 94 09 92  
Telefax (0 52 52) 94 09 93  
E-Mail kontakt@provita.org

**Conny's Betreuungsdienst**  
für Senioren

Leben, lachen, genießen – Ihre Wünsche werden erfüllt.

**0162/2 87 74 84**

• Einkäufe • Arztbesuche • Freizeitgestaltung u. v. m.

Ihre Conny

**Zuhause ist es am schönsten!**

**BONITAS** ist ein ambulanter Pflegedienst für Kranken- u. Altenpflege. Wir pflegen Menschen jeglichen Alters und unterstützen deren Angehörige.

**Unsere zusätzlichen Leistungen:**

- Unterstützung bei allen Formalitäten rund um die Pflegeversicherung
- Vertretung bei Urlaub oder Krankheit
- 24-Stunden-Notdienst
- hauswirtschaftliche Leistungen
- Palliativpflege

• betreute Wohngemeinschaft in Herford

Wir unterstützen die Kinder von **KARLSSON E.V.**

Wünschen Sie weitere Informationen? Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

**BONITAS** Wir (lieben) Pflege

Herford Tel. (0 52 21) 6 999 0  
WG am Stuckenberg Tel. (0 52 21) 694 100  
Bünde Tel. (0 52 23) 688 40  
BI-Brackwede Tel. (05 21) 4 00 24 50  
BI-Schildesche Tel. (05 21) 91 41 80  
BI-Sennestadt Tel. (0 52 05) 69 95

[www.bonitas.de](http://www.bonitas.de) • [www.facebook.com/bonitas.pflege](http://www.facebook.com/bonitas.pflege)

**Technik für Behinderte und Senioren**

- Treppenlifte
- Hebebühnen
- Aufzüge
- Rampen

... und alles, was Sie brauchen, damit Sie noch lange zu Hause wohnen können.

**Josef Heers Engineering**  
Paderborn, Tel. 0 52 51/76 03 05  
[www.jh-e.de](http://www.jh-e.de)

**WOHN PARK**  
Zeit für Pflege

- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Dauer- und Kurzzeitpflege

Bahnhofstraße 2 und 2a · 34439 Willebadessen  
Tel.: 0 56 46 / 94 56 00

Aufgehoben statt abgeschoben!

Ambulanter Pflegedienst

33014 Bad Driburg 0 52 53 / 93 32 33  
33034 Brakel 0 52 72 / 15 86  
34414 Warburg 0 56 41 / 74 12 75  
34439 Willebadessen 0 56 46 / 94 24 30

[info@zeit-fuer-pflege.de](mailto:info@zeit-fuer-pflege.de)  
[www.zeit-fuer-pflege.de](http://www.zeit-fuer-pflege.de)

**Die Pflege**  
Ihre Kranken- und Altenpflege  
Schlüt & Oeynhaus GbR

MDK Prüfungsergebnis **1,1**

Unsere Pflege - eine runde Sache  
Am Thy 3 · 33034 Brakel · Tel. 0 52 72 / 39 22 80 · Fax 0 52 72 / 39 22 81  
[info@diepflege-online.de](http://info@diepflege-online.de)

**Pflege mit Herz**  
Altenhilfe St. Johannisstift

Wir verfügen über jahrelange Erfahrung in der Betreuung von älteren Menschen:

- ✓ Beratung ✓ Ambulante Pflege
- ✓ Hauswirtschaftliche Hilfen
- ✓ Betreutes Wohnen ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Vollstationäre Pflege
- ✓ Wohnen für Menschen mit Demenz

Bei uns sind Sie in guten Händen. Wir beraten Sie gern.

Pflegeberatung  
Tel.: (0 52 51) 20 50-8 50  
E-Mail: [diakonie@johannisstift.de](mailto:diakonie@johannisstift.de)  
[www.johannisstift.de](http://www.johannisstift.de)

Altenhilfe St. Johannisstift  
Reumontstr. 32  
33102 Paderborn

**St. Johannisstift**  
Ev. Altenheim