

# Wie wollen Sie im Alter leben?



Lotsinnen von QplusAlter unterstützen ältere Menschen und Angehörige nach ihren Vorstellungen zu leben

Der 83-jährige Herr Schmidt hat sich den Fuß gebrochen, ist im Krankenhaus und fragt sich, wie es nun zu Hause weiter gehen kann. Die 75-jährige Frau Kaufmann möchte in ihrer Wohnung wohnen bleiben, kann aber immer weniger sehen und merkt, dass sie Hilfe braucht. Und Frau Schröder ist gerade nach München gezogen und sorgt sich, weil ihre 90-jährige Mutter in Hamburg jetzt ganz alleine ist. Für ältere oder pflegebedürftige Menschen mit solchen oder ähnlichen Fragen gibt es im Bezirk Hamburg-Nord professionelle Unterstützung von QplusAlter.

Die vier hauptamtlichen Lotsinnen von QplusAlter unterstützen kostenfrei ältere Menschen ab 65 Jahren und Angehörige im Bezirk Hamburg-Nord. Die Ausgangsfrage ist immer: „Wie kann ich möglichst lang nach meinen Vorstellungen leben?“

Die Lotsinnen richten dabei den Blick auf alle möglichen Ressourcen, sodass ein passgenaues Hilfenetzwerk entstehen kann: aus Selbsthilfe, technischen Hilfsmitteln, sozialen Netzen und Angeboten im Stadtteil und Profileistungen.

„Wie kann ich meinen Alltag aufgrund einer Veränderung neu organisieren?“ „Wie finde ich eine passende Unterstützung für meinen Alltag?“ Die Lotsinnen helfen dabei, passende Antworten zu finden.

Bisher haben sich 151 ältere Menschen oder pflegende Angehörige von den Lotsinnen beraten lassen, 50 Menschen haben eine längere Begleitung

begonnen. Die Lebenssituationen und Anliegen sind vielfältig. Auch die Lösungen sind ganz unterschiedlich, die die Menschen zusammen mit den Lotsinnen entwickeln: Vom Begleitservice beim Einkaufen über eine Nachbarschaftshilfe im Haushalt, einen Spielpartner im Stadtteil oder einen Platz in der Tagespflege um die Ecke. Die Erfahrung zeigt: Die meisten älteren Menschen wollen in ihrer bekannten Umgebung wohnen bleiben. ■



Die Lotsinnen freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme (von links): Alena Neven, Julia-Christin Jeske, Petra Rau, Jacqueline Johanns



**QplusAlter** ist eine Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf gefördert durch die SKala-Initiative sowie in Partnerschaft mit der NORD-METALL-Stiftung, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung und der HOMANN-Stiftung.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.qplus-hamburg.net](http://www.qplus-hamburg.net)

#### Kontakt:

Wenn Sie sich von einer Lotsin unterstützen lassen wollen, dann melden Sie sich gerne bei uns:

#### QplusAlter Lotsinnen

Tel. 040 50 77 33 54 oder [lotsinnen@qplusalter.net](mailto:lotsinnen@qplusalter.net)

## „Wohnen bleiben“ bei den buchdruckern

Unser **Serviceprogramm „Wohnen bleiben“** unterstützt Mitglieder, die auch bei Altersbeschwerden, eingeschränkter Mobilität oder Pflegebedürftigkeit nicht auf ein selbstbestimmtes Leben in ihrer buchdrucker-Wohnung verzichten möchten. Neben Badumbauten in der bestehenden Wohnung umfasst das Programm auch weitergehende Hilfen.

Dazu zählen

- die Beratung vor Ort, um Hindernisse und Stolperfallen zu vermeiden,
- das Angebot, in eine kleinere oder besser auf die Bedürfnisse zugeschnittene buchdrucker-Wohnung umzuziehen,
- die Unterstützung beim Umzug,
- Informationen zur Antragstellung bei der Pflege- und Krankenkasse,
- die Vermittlung an Beratungsstellen rund um die Themen Hausnotruf und Pflege.

Die Mitarbeiterinnen aus der Vermietung und der Technik begleiten die Mitglieder von der ersten Beratung bis zum Abschluss von Baumaßnahmen oder dem Umzug ins neue Zuhause.



**Ihre Ansprechpartnerin aus dem buchdrucker-Team ist:**  
**Paulina Szczuplinski, Tel. 040 697081-42,**  
[szczuplinski@buchdrucker.de](mailto:szczuplinski@buchdrucker.de)