



Bewährter Tausendsassa

HAMBURG Die Kamille ist seit jeher ein beliebtes Mittel zur Selbsthilfe aus dem Kräutergarten. Und das mit gutem Grund. Denn in den weißen Blüten stecken viele wirksame Inhaltsstoffe, darunter entzündungshemmende ätherische Öle oder wundheilende Bestandteile. Die Kamille ist bei Entzündungen der Haut oder Schleimhaut, Erkältungssymptomen oder Magen-Darm-Beschwerden geeignet. Eine spezielle Züchtung ist die Manzanakamille, deren Extrakte besonders reich an heilenden Wirkstoffen sind. Diese Extrakte findet man in den Kamillosan-Produkten, die es seit genau 100 Jahren gibt. Per Text, Foto oder Video kann man nun seine besten Kamilletipps und -erlebnisse teilen und mit etwas Glück ein Geschenk gewinnen. Alle Infos zur Aktion und zum Zeitraum gibt es unter www.kamillosan.de (djd)

Hilfsbedürfnis auf dem Prüfstand

HAMBURG Bevor es Leistungen der Pflegeversicherung gibt, muss die Pflegebedürftigkeit festgestellt werden. Dies erfolgt durch den MDK, bei Privatversicherern durch Medicproof. Normalerweise findet sie vor Ort statt, wird wegen Corona aber zurzeit auch telefonisch durchgeführt. Die Gutachter bewerten sechs Bereiche, die sogenannten Module, etwa Mobilität und geistige Fähigkeiten. Daraus ergibt sich schließlich der Pflegegrad. Für die Betroffenen ist diese Bewertung intimer Probleme durch einen Fremden nicht einfach. Die Unterstützung Angehöriger und eine gute Vorbereitung können helfen. Beratung gibt es kostenlos bei der *compass private pflegeberatung* unter Telefon 0800-101-8800 und auf www.pflegeberatung.de (djd)

PFLEGEKOMPASS

„Der Pflegekompass“ ist ein Leitfaden für die Pflege und Betreuung zu Hause, hilft bei der Suche nach einer Seniorenwohnung oder einem Platz im Altenheim und bietet viele Tipps für einen rundum organisierten Lebensabend. Leser werden durch Checklisten dabei unterstützt, eine passende Seniorenwohnanlage zu finden. „Der Pflegekompass“ hat 320 Seiten und kostet 19,90 Euro. Das Buch ist erhältlich beim Hamburger Wochenblatt, Pappelallee. Bestellung im Internet unter www.derPflegekompass.de oder unter Telefon 554 472 752 (zuzüglich Versandkosten).



Foto: Martens

Selbstbestimmt leben auch im Alter

Lotsinnen von **QPLUSALTER** wissen Rat



„Wie kann ich im Alter selbstbestimmt leben?“ Darum kümmern sich die QplusAlter-Lotsinnen Alena Neven, Jacqueline Johanns und Petra Rau (v. l.) mit Projektleiter Steffen Sauthoff Foto: Haas

HAMBURG-NORD Sie helfen weiter mit Rat und Tat – und zwar kostenfrei. Auch während Corona standen sie Senioren bei. Seit Mai 2019 arbeiten drei Lotsinnen bei QplusAlter, einem Modellprojekt der Ev. Stiftung Alsterdorf.

WALTRAUT HAAS

Alena Neven, Jacqueline Johanns und Petra Rau begleiten ältere Menschen im Bezirk Hamburg-Nord, wenn sie Unterstützung brauchen, Handicaps meistern und ihren Alltag bewältigen wollen. Sie loten Hilfen aus: Was können Familie, Nachbarn oder Netzwerke vor Ort für sie tun? Ermöglichen ambulante Dienste oder techni-

sche Hilfsmittel ein gutes Leben zu Hause?

„Während Corona mussten wir viel Neues ausprobieren“, sagt Alena Neven. Sie kamen weiter zu Hausbesuchen oder zu Gesprächen im Freien. Manche Frage ließ sich auch telefonisch klären. „Vieles lief nur online, und da war Netzwerkarbeit gefragt.“ Etwa bei der Teilhabe von Senioren im Internet und beim Verleih von Tablets und Smartphones. „Sogar Hochbetagte lernten schnell beim Chat mit den Enkeln“, lacht Jacqueline Johanns. „Doch viele Ältere haben keinen Zugang ins Internet“, betont Petra Rau. „Ob das Treppensteigen schwerfällt, oder der Alltag nach dem Krankenhaus: Individuelle Hilfe

ist gefragt.“ Auch besorgte Nachbarn oder Freunde rufen bei den Lotsinnen an. Wer plötzlich eher vergesslich wird, Probleme beim Sehen hat oder überfordert ist mit dem Schriftverkehr: Die Beratung zur passenden persönlichen Unterstützung zu Hause schließt eine wichtige Lücke.

„Das leistet bislang keine andere Beratungsstelle“, betont Steffen Sauthoff, fachlicher Leiter von QplusAlter. Noch bis Ende 2021 läuft die Erprobungsphase des Modellprojekts. „Wir registrierten bereits großes Interesse bei Pflegekassen und der Gesundheitsbehörde.“

► Kontakt: T 507 733 54
lotsinnen@qplusalter.net

Bessere Bezahlung der Pflegekräfte

Bundesregierung beschließt Reform der Pflegeversicherung

HAMBURG Schon lange vor dem Ausbruch der Coronapandemie gab es in Altenheimen und bei ambulanten Pflegediensten bereits zu wenig Personal. Ein Grund dafür ist die Bezahlung: In Hamburg verdient eine examinierte Pflegekraft zwischen 2500 und 3000 Euro brutto, eine Pflegehilfskraft etwa 2100 Euro.

Der Bundestag hat im Juni eine Reform der Pflegeversicherung beschlossen. Danach bekommen ab September 2022 nur noch die Pflegeanbieter Geld von den Pflegekassen, die für ihre Angestellten selbst einen Tarifvertrag geschlossen haben oder sich in der Bezahlung nach einem Tarif richten. Die Folge: Die Heimentgelte werden deutlich steigen, ebenso die Preise bei den ambulanten Diensten.

Altenheimbewohner in Hamburg zahlen zurzeit einen monatlichen Eigenanteil zwischen 1800 und 2200 Euro. Damit die heute noch nicht bekannten deutlichen Steigerungen abgemildert werden,



Die verantwortungsvolle Arbeit der Pflegekräfte soll künftig besser bezahlt werden Foto: Köpcke

wird es künftig eine prozentuale Entlastung geben: Fünf Prozent vom Anteil der Pflegekosten werden im ersten Jahr erlassen, 25 Prozent im zweiten, 45 Prozent im dritten und danach 70 Prozent. Ob es dadurch tatsächlich zu einer Entlastung der Familien kommt, steht heute noch nicht fest. Bei der Pflege zu Hause erhöhen sich die Zu-

schüsse der Pflegeversicherung bereits am 1. Juli 2021 um fünf Prozent.

Finanziert werden soll das Ganze durch einen jährlichen Bundeszuschuss von einer Milliarde Euro. Zum anderen soll der Zuschlag für Kinderlose beim Pflegebeitrag ab Januar 2022 um 0,1 Prozentpunkte von 3,3 auf 3,4 Prozent des Bruttolohns steigen. (jm)

In die digitale Welt

WLAN in Pflegeeinrichtungen gefordert

HAMBURG Der Senat soll einen Gesetzentwurf für den flächendeckenden Internetzugang in Hamburgs Wohn- und Betreuungseinrichtungen erarbeiten. So soll die digitale Teilhabe von pflegebedürftigen Menschen gesichert werden. Hauseigenes WLAN soll überall die Nutzung von Tablets und Smartphones möglich machen. „Heute darf niemand mehr dauerhaft von der digitalen Welt abgeschnitten sein“, sagt Christa Möller-Metzger, seniorenpolitische Sprecherin der Grünen Bürgerschaftsfraktion. Aktuelle Fotos der Enkelkinder oder ein Gruß mit einem Lieblingslied von Angehörigen auf einem mobilen Gerät bedeute für ältere Menschen sehr viel Lebensqualität, so die Rahlstedter Abgeordnete: „Und Studien zeigen, dass das auch für Menschen mit Demenz gilt.“ Mit Beginn der Pandemie waren pflegebedürftige Menschen aufgrund der Einschränkungen teilweise über viele Monate von sozialen Kontakten abgeschnitten, Angebote in den Heimen fielen aus. Viele Pflegebedürftige hätten ihre Angehörigen anschließend nicht wiedererkannt. Gespendete Tablets konnten z. T. nicht eingesetzt werden, weil flächendeckendes WLAN nicht vorhanden war: „Digitale Teilhabe gehört inzwischen gerade im Alter und bei Pflegebedürftigkeit zum Erhalt der Selbstbestimmung und Lebensqualität untrennbar dazu.“ Der Senat soll den Gesetzentwurf bis Ende des Jahres vorlegen. (rg)



Christa Möller ist seniorenpolitische Sprecherin der Grünen-Bürgerschaftsfraktion Foto: Grüne

Wie alt werde ich?

Die eigene Lebenserwartung berechnen

HAMBURG Die Lebenserwartung liegt in Deutschland für Männer aktuell bei 78,6 Jahren. Frauen werden mit 83,4 fast fünf Jahre älter. Doch diese Zahlen sind reine Durchschnittswerte. Wer einen ungesunden Lebensstil pflegt, erhöht das persönliche Risiko, früher zu versterben. Mit dem Lebenserwartungsrechner des Deutschen Instituts für Altersvorsorge lassen sich mit wenigen Eingaben und Klicks persönliche Prognosen anstellen. Der Rechner unter www.wie-alt-werde-ich.de ist kostenfrei, die Daten werden anonymisiert. Neben dem Späßeffect verfolgt das Tool einen konkreten Zweck: Da die gesetzliche Rente häufig nicht ausreicht, um den Lebensstandard im Ruhestand zu halten, wird vielfach empfohlen, zusätzlich privat vorzusorgen. Zusätzlich zur eigenen Lebenserwar-



Mit wenigen Eingaben zur Person und zum Lebensstil ermittelt ein Onlinetool die statistische Lebenserwartung Foto: djd

tung werden individuelle Sterbewahrscheinlichkeiten angegeben. Auch zeigt die Analyse, wie wahrscheinlich es für den Einzelnen ist, ein Alter von 90 oder sogar 100 zu erreichen und wie hoch die Gefahr einer Berufsunfähigkeit sowie Pflegebedürftigkeit ausfällt. (djd)

► www.wie-alt-werde-ich.de

STRESSFREIES UMZIEHEN IM ALTER!



JAN BODE UMZUG · TRANSPORT · LOGISTIK
Schnell, pünktlich, zuverlässig – wir packen das!

JAN BODE UMZUG · TRANSPORT · LOGISTIK

HAMBURG'S BESTER LOGISTIKER

Hamburger Abendblatt Platz 1

Röntgenstr. 27-29 · 21465 Reinbek · 040 797 50 500

www.bodespedition.de

www.abendblatt.de/beste

496 Unternehmen im Text 11/2020

496 Unternehmen im Text 11/2020