

# Wer hilft, wenn es nicht mehr alleine geht?

Der Pflegestützpunkt ist an drei Standorten in Ostholstein – Beraterinnen helfen bei Fragen zum Leben und Wohnen im Alter, bei Versorgung und Betreuung

**OSTHOLSTEIN.** So lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause leben zu können – das wünschen sich wohl die meisten alten Menschen. Damit das trotz mancher Einschränkungen klappen kann, hilft der Pflegestützpunkt im Kreis Ostholstein. Es gibt ihn seit fast zehn Jahren. In Eutin, in Bad Schwartau und in Oldenburg stehen versierte Beraterinnen Menschen und ihren Angehörigen, die Unterstützung benötigen, zur Seite.

„Was können wir tun?“ Mit dieser Frage sieht sich Dorit Ernst, ausgebildete Pflegefachkraft und Pflegetrainerin, seit 2015 Beraterin beim Pflegestützpunkt in Eutin, täglich konfrontiert. Meist melden sich Angehörige, manchmal besorgte Nachbarn bei ihr. Seltener Senioren selbst. „Die Generation, die jetzt alt ist, hat es nicht gelernt, sich Hilfe zu holen. Auch sie anzunehmen, fällt ihnen schwer. Die Hemmschwelle ist groß“, sagt Dorit Ernst. „Wenn hier ein 90-Jähriger anruft, dann weiß ich, es steckt große Not und viel Leidensdruck dahinter“, sagt sie. Da gehe es beispielsweise darum, dass jemand nicht weiß, wie er noch die Treppe hochkommen oder es in die Duschwanne schaffen soll.

Die Beraterinnen vermitteln innerhalb ihres großen Netzwerkes Kontakte. „Wir lotsen“, nennt es



Dorit Ernst ist Beraterin des Pflegestützpunktes Ostholstein in Eutin. Foto: Ulrike Benthien

Dorit Ernst. Ihr Appell an alle Ostholsteiner: „Jeder sollte sich überlegen, wie er sich aufs Alter vorbereiten kann. Wen kann ich ansprechen, wenn ich einsam bin? Wo gibt es Seniorengruppen? Wie finde ich eine Haushaltshilfe?“ Der Pflegestützpunkt halte für vieles Listen mit Ansprechpartnern bereit.

Die meisten Ratsuchenden, die sich an den Pflegestützpunkt wenden, sind Ehepartner oder Kinder alter Menschen. Mal geht

es bei diesen um Akuthilfe, in der Mehrzahl hat ein schleichender Prozess zu einem eingeschränkten Gesundheitszustand geführt. Dorit Ernst berät gern in einem Familiengespräch mit der oder dem Betroffenen und den Angehörigen. „Dann überlegen wir zusammen, wie es weiter gehen kann“, sagt sie. Jeder Fall sei individuell.

Die erste Hürde ist es, einen Antrag auf Pflege zu stellen. Den Pflegegrad legt der Medizinische

Dienst nach einer Begutachtung fest. „Das Ziel ist immer: ambulant vor stationär. Das entspricht in 90 Prozent auch dem Wunsch der Betroffenen“, berichtet Dorit Ernst.

Bei Pflegegrad 2 beispielsweise könne ein Pflegedienst bezahlt werden, der beim wöchentlichen Duschen helfe. In ihrem Zuhause können alte Menschen auch von einer Haushaltshilfe oder einer Alltagsbegleiterin unterstützt werden. „Unser Ziel ist, die Selbstständigkeit zu erhalten und die Pflege für Angehörige zu erleichtern“, erklärt die Beraterin. Für die Senioren sei die Hilfe zur Selbsthilfe bedeutsam. „Sie wollen gar nicht, dass ihnen alles abgenommen wird.“

Eine Hilfe für Menschen, die „beginnend tüdelig“ sind und ihre benötigten Medikamente nicht allein zuverlässig vornehmen – beispielsweise Diabetiker, die nicht allein ihren Blutzucker messen und sich Insulin spritzen können – kann die sogenannte Behandlungspflege durch einen Pflegedienst sein. „Diese verordnet der Hausarzt, die Krankenkasse trägt die Kosten“, erläutert Dorit Ernst.

Um das selbstständige Wohnen zu erleichtern, gibt es Möglichkeiten, das Wohnumfeld zu verbessern. Das kann etwa der

behindertengerechte Umbau des Badezimmers sein. „Die Voraussetzung ist: Eine Einstufung ab Pflegegrad 1. Dann können Betroffene einen Zuschuss von maximal 4000 Euro bei der Pflegekasse beantragen“, sagt die Pflegeexpertin.

Welche Unterstützung pflegebedürftige Menschen, Menschen mit Demenz oder Behinderung erhalten können und welche Angebote, auch Finanzierungsmöglichkeiten es überhaupt gibt: Das wissen die erfahrenen Beraterinnen des Pflegestützpunktes, die aus Pflegekräften, Sozialarbeiterinnen und Krankenschwestern bestehen. Und sie helfen Ratsuchenden dabei, die dementsprechenden Formulare zu bekommen und Anträge auszufüllen.

Die Beratungen sind bei einem Termin am jeweiligen Standort des Pflegedienstes, telefonisch oder – bei immobilen Menschen – auf Anfrage auch bei einem Hausbesuch möglich. Sie werden immer mehr nachgefragt: Im vergangenen Jahr gab es 6331 Beratungen kreisweit. Die Gründe dafür sieht Dorit Ernst darin, dass der Pflegestützpunkt Ostholstein immer bekannter wird. „Aber auch im demografischen Wandel und im Pflegenotstand“, sagt sie.

## Freie Plätze beim Jazz-Workshop

**TIMMENDORFER STRAND.** Für den Jazz-Workshop am 16. März (15 bis 19 Uhr) in der Timmendorfer Waldkirche gibt es noch freie Plätze. Der Pianist Bertold Becker aus Bielefeld und Sängerin Flois Knolle-Hicks referieren zum Thema. Die Teilnahme kostet 15 Euro. Anmeldungen bis 10. März per E-Mail an merle.fromberg@kk-oh.de.

## Treffen der Landsmannschaft

**EUTIN.** Die Landsmannschaft der Ost- und Westpreußen in Eutin lädt zu ihrer nächsten Monatsversammlung ein. Das Treffen findet am Donnerstag, 14. März, um 15 Uhr im Eutiner Brauhaus am Markt 11 statt. Teilnehmer melden sich bis 11. März unter Telefon 04521/71878 an.

## KINO

**Eutin**  
**FILMWELT EUTIN**  
**Königstraßenpassage 1a**  
**Ticket-Reservierung online:**  
**www.filmwelt-eutin.de**

Programm bis 13. März:  
► **„Dune: Part Two“**  
Do. bis So., Di. u. Mi. 19 Uhr, Sa. u. So. 15.45 und 19 Uhr  
► **„Bob Marley: One Love“**  
Do. u. Fr., Di. u. Mi. 16.30 Uhr, Sa. u. So. 17.30 Uhr  
► **„Maria Montessori“**  
Do. bis So. 20 Uhr, Di./Mi. 17.45 Uhr  
► **„Wunderland“**  
Do. u. Fr. 17.45 Uhr, Sa. u. So. 15.30 Uhr, Di. und. Mi. 20 Uhr

## Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

# „Mein Leid wurde endlich gelindert!“

## Das hilft bei Gelenkschmerzen

Irmgard W. litt lange Zeit unter rheumatischen Schmerzen in den Kniegelenken. Die Schmerzen trübten ihre Lebensfreude und beeinträchtigten ihren Alltag. Doch dann entdeckte sie natürliche Arzneitropfen (Rubaxx, Apotheke), die ihr geholfen haben.

### Wenn Schmerzen den Alltag bestimmen

Gelenkschmerzen können das Leben zur Qual machen und Betroffene in vielen Lebensbereichen einschränken. Auch Irmgard W. hat einen langen Leidensweg hinter sich: „Fast 30 Jahre lang litt ich an Schmerzen im Knie. Ich bin von Arzt zu Arzt gerannt“, erzählt sie. „Ich bin so ein lebensbejahender Mensch. Aber die Schmerzen ha-



Allein in Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen unter rheumatischen Erkrankungen. Diese zählen zu den häufigsten Ursachen für Gelenkschmerzen.

ben mich über die Jahre schon ganz schön fertiggemacht.“

### Die Hoffnung: ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke

Doch dann entdeckte Irmgard W. ein natürliches Arzneimittel (Rubaxx, Apotheke), das ihr half: „Ich las in einer Zeitschrift von Rubaxx. Mein Mann hat mir die Tropfen gleich

besorgt.“ Und tatsächlich: Ihre Schmerzen wurden weniger! „Ich habe mich so gefreut. Mein Leid wurde endlich gelindert!“ Dieser Erfolg ist für uns keine Überraschung. Denn in Rubaxx ist ein spezieller Arzneistoff enthalten, der bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen wirksam helfen kann.

### Natürlich wirksam, gut verträglich

Doch damit nicht genug: Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Das Beste: Rubaxx ist dabei sanft zum Körper. Schwere Nebenwirkungen sind nicht be-

kannt. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ebenfalls nicht. Auch Irmgard W. bestätigt: „Nebenwirkungen habe ich von Rubaxx nicht. Weder Kopfschmerzen noch Übelkeit. Ich vertrage das Arzneimittel sehr gut.“ Die Arzneitropfen Rubaxx sind rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

## Viele Verwender schätzen Rubaxx aus 3 guten Gründen

- Es bekämpft rheumatische Gelenkschmerzen sowie Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.
- Die Schmerzen werden wirksam und schonend mit der Kraft der Natur behandelt.
- Rubaxx Arzneitropfen sind einfach und individuell dosierbar.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx**  
(PZN 13588561)

www.rubaxx.de

**Jung & Alt**  
setzt bei  
**Schmerz**  
auf **Spalt**

- Einzigartig mit 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol
- Duale Wirkung lokal an der Schmerzstelle und zentral im Gehirn
- Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Schmerztabletten**  
(PZN 08689834)

www.spalt-online.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
SPALT SCHMERZTABLETTEN: Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing