Zu Hause ein Pflegezimmer einrichten

Es soll praktisch sein – und gemütlich



Wer Pflege braucht, verbringt die meiste Zeit zu Hause. Oftmals konzentriert sich das Leben auf einen einzigen Raum, der viele Funktionen erfüllen muss. Deshalb ist es gut, sich Zeit zu nehmen, um ein solches Pflegezimmer sorgfältig zu planen.



In einem Pflegezimmer soll sich zunächst einmal Ihr pflegebedürftiger Angehöriger wohlfühlen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie und alle, die sich an der Pflege beteiligen, dort unkompliziert die Versorgung übernehmen können. Deshalb sollten auch alle bei der Planung einbezogen werden. Wenn der Raum sorgfältig ausgestattet ist, gut seinen Zweck erfüllt und eine ganz persönliche Wohlfühlatmosphäre bietet, kann der Pflegealltag deutlich entspannter sein. In Krankenhäusern hat sich gezeigt, dass die gezielte Gestaltung der Zimmer den Genesungsprozess und das Wohlbefinden der Patienten messbar beeinflussen kann. Besonders wichtig dabei sind Licht und Farben. Hier finden Sie für die verschiedenen Themenbereiche jeweils eine Checkliste mit Fragen, die Sie durch die Planung führen.

Auswahl des Raums

- Liegt der Raum nah an Bad und Toilette? Ist er bestenfalls ebenerdig erreichbar?
- Bekommt der Raum genügend Tageslicht? Gibt es ein Fenster mit Blick nach draußen?
- Wie nah liegt der Raum an anderen Familienräumen? Wie stark will der pflegebedürftige Angehörige am Leben der Familie teilhaben? Braucht er Ruhe oder direkte Nähe, um sich nicht einsam zu fühlen?
- Gibt es genügend Platz für Pflegebett, Rollstuhl oder Rollator und Bewegungsfreiheit bei der Pflege (mindestens 1,20 Meter an einer Bettseite)?
- Lässt sich die Zimmertür weit genug öffnen für Rollstuhl oder Pflegebett?
- Lässt sich die Temperatur angenehm regulieren?
- Ist der Raum ruhig genug?

Raumgestaltung

- Ist die Beleuchtung ausreichend? Gibt es genügend Tageslicht, eine helle Deckenlampe, ein Leselicht am Bett und ein Nachtlicht?
- Haben die Wände eine angenehme Farbe? Erdtöne, ein helles Grün oder andere Lieblingsfarben?
- Ist der Bodenbelag rutschfest, pflegeleicht und ohne Stolperfallen? Beispielsweise Laminat oder Fliesen.

Möbel und Einrichtung

- Steht das Pflegebett so, dass der pflegebedürftige Angehörige sehen kann, wer in den Raum kommt? Also nicht mit dem Kopf zur Tür und am besten mit einem schönen Blick nach draußen ins Grüne.
- Steht ein Nachttisch in Reichweite und ist er groß genug, um alles Wichtige darin zu verstauen?
- Gibt es einen Sessel, vielleicht mit Aufstehhilfe? Zusätzlich Stühle und einen kleinen Tisch für Besuch?
- Reicht der Stauraum für Kleidung und persönliche Gegenstände?

Wohlfühl-Elemente

- Welche persönlichen Gegenstände geben Geborgenheit? Fotos, Bilder, Kunstwerke, Lieblingsbücher?
- Womit fühlt sich der pflegebedürftige Mensch wohl? Schöne Gardinen, eine kuschelige Tagesdecke, eine große Uhr, Pflanzen?
- Ist die Bettwäsche aus einem Material, das angenehm auf der Haut liegt?
- Gibt es einfach zu bedienende Technik? Beispielsweise, um Lieblingsmusik abzuspielen.

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

ZUSCHÜSSE DER PFLEGEKASSE

Die Pflegekasse fördert Maßnahmen, die die häusliche Pflege erleichtern oder eine möglichst selbstständige Lebensführung wiederherstellen. Es gibt Zuschüsse zu Baumaßnahmen, sogenannte wohnumfeldverbessernde Maßnahmen. Dazu zählen beispielsweise der Einbau von rutschhemmenden Bodenbelägen, das Absenken von Türschwellen, Türverbreiterungen, Treppenlifte oder barrierefreie Duschen. Ab Pflegegrad 1 übernimmt die Pflegekasse bis zu 4.180 Euro pro Maßnahme. Leben mehrere pflegebedürftige Menschen im selben Haushalt, ist es deutlich mehr. Wichtig: Stellen Sie den Antrag, bevor Sie mit dem Umbau beginnen.

Sogenannte Pflegehilfsmittel wie Pflegebett und Zubehör werden in der Regel von der Pflegekasse leihweise zur Verfügung gestellt und Sie zahlen nur eine geringe Eigenbeteiligung. *Die Pflegeberaterinnen und -berater Ihrer Sozialstation unterstützen Sie gern bei der Auswahl der passenden Maßnahmen und beim Antragstellen.*

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

V.i.S.d.P.: Diakonie ambulant
Schwarzwald-Baar e.V.
Telefon: 07720 995190

Katholische Sozialstation
Villingen-Schwenningen e.V.
Telefon 07721 98730

Kirchliche Sozialstation
Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.
Telefon 07667 905880

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.
Telefon 07641 9626980

Sozialstation St. Georgen
Telefon 07724 94270

Sozialstation Südlicher Breisgau gGmbH
Telefon 07633 12219

Auflage: 3.700 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:
Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440

GEPFLEGT zu Hause

Sozialstation Südlicher Breisgau
SEIT 1975

Hauszeitung der Sozialstation Südlicher Breisgau



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir richten den Blick auf die anstehenden bundespolitischen Weichenstellungen für die Pflege. Verschiedene Maßnahmen werden aktuell diskutiert und die Auswirkungen auf die häusliche Pflege waren bei Redaktionsschluss noch nicht abzusehen. Sicher ist allerdings: Wir als Sozialstation bleiben verlässlich an Ihrer Seite! Ganz persönlich – und mit den Themen in dieser Ausgabe. Wie Sie Ihr Gedächtnis auch im Alter fit halten und spielerisch trainieren können, erfahren Sie auf den Seiten 2 und 3. Außerdem zeigen wir Ihnen auf der Seite 4, wie sich ein Pflegezimmer zu Hause einrichten lässt – sicher, funktional und gleichzeitig sehr wohnlich. Mit diesen praktischen Tipps und bewährten Lösungen für den Alltag möchten wir Ihnen zeigen, dass Sie mit Ihren Fragen nicht allein sind. Viel Freude beim Lesen!

Es grüßen Sie herzlich

Stefani Gutmann und Christoph Steiert
Geschäftsführung



AUSGABE 34 | 2026

UNSERE THEMEN

- Geistig fit bleiben
  Ihr Kopf freut sich!
- Sorgfältig planen
  Das Pflegezimmer

Gut ausgebildet und mit viel Herz sind unsere Mitarbeitenden im Einsatz.

Geplante Pflegereform bringt Veränderungen

Wir bleiben an Ihrer Seite

Mit der geplanten Pflegereform kommen voraussichtlich im Jahr 2027 einige Veränderungen auf die ambulante Pflege zu. Wir begleiten die aktuellen Entwicklungen sehr aufmerksam und stehen weiterhin für eine verlässliche, wohnortnahe und bedarfsgerechte Versorgung.

Dass unser Pflegesystem angesichts des demografischen Wandels und der steigenden Kosten weiterentwickelt werden muss, steht außer Frage. Ob die derzeit diskutierten Anpassungen jedoch dazu führen, dass pflegebedürftige Menschen besser versorgt werden und gleichzeitig die Kosten sinken, lässt sich heute noch nicht abschließend beurteilen.

Pflege ist so vielfältig wie die Menschen, die sie benötigen. Oft unterstützt unsere Sozialstation die Menschen bereits lange, bevor eine umfassende Pflege notwendig wird. Viele nutzen zunächst unsere Beratungsangebote oder entscheiden sich für einen Hausnotruf, um sich im Alltag sicherer zu fühlen. Andere nehmen Alltagshilfen in Anspruch, etwa beim Einkaufen, im Haushalt oder bei der Betreuung.

Wenn der Unterstützungsbedarf wächst, helfen wir mit weiteren Angeboten: von der Körperpflege und medizinischen Pflege über die Tagespflege bis hin zu ambulanten Pflegewohngemeinschaften. Vielen alten oder kranken Menschen ermöglicht das ein hohes Maß an Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensqualität. Darüber hinaus begleiten wir Menschen mit Demenz und ihre Familien sowie Menschen, die in der letzten Lebensphase sind. Fachlich und persönlich stehen wir ihnen zur Seite.

Viele unserer Angebote haben sich über Jahre bewährt und bilden die Grundlage unserer täglichen Arbeit. Zugleich entwickeln wir sie kontinuierlich weiter und reagieren auf veränderte Bedürfnisse und neue Rahmenbedingungen. Dabei sind in den vergangenen Jahren auch zahlreiche neue Angebote entstanden. Unser Anspruch bleibt aber immer unverändert: Wir sind für die Menschen in unserer Region erreichbar, wir hören zu und finden gemeinsam passgenaue Lösungen für Pflege, Betreuung und Unterstützung.





Sicher und gut versorgt in den eigenen vier Wänden





In der Gruppe und ganz persönlich: dem Körper Gutes tun

Die Bilder auf dieser Seite zeigen einige der Menschen, die dies alles jeden Tag möglich machen. Sie stehen stellvertretend für unsere rund 150 Mitarbeitenden sowie 150 bürgerschaftlich Engagierte. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, dass Menschen auch bei Unterstützungs- und Pflegebedarf möglichst lange selbstbestimmt in ihren vertrauten vier Wänden und in unserem wunderschönen Südlichen Breisgau leben können.

Kontakt: **Sozialstation Südlicher Breisgau gGmbH • www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de**
Am Alamannenfeld 14 • 79189 Bad Krozingen • Telefon 07633 12219 • Fax 07633 928915 • info@sozialstation-suedlicher-breisgau.de
Geschäftsführung: Stefani Gutmann, Christoph Steiert • Sparkasse Staufen-Breisach • IBAN: DE66 6805 2328 0009 0797 08

Gehirntraining: geistig fit bleiben im Alter

Ihr Kopf freut sich!



Mit zunehmendem Alter nehmen wir manchmal wahr, dass sich unser Gedächtnis verschlechtert. Spätestens jetzt lohnt es sich, das Gedächtnis zu trainieren. Viele Aktivitäten helfen dabei und kleine Alltagstricks entlasten den Kopf.

Wo sind meine Schlüssel? Wann ist noch mal der nächste Arzttermin? Wie heißt das Wort? Es liegt mir auf der Zunge ... aber es fällt mir nicht ein. Die meisten Menschen, die den Eindruck haben, dass ihre Merkfähigkeit nachlässt, schneiden in standardisierten Gedächtnistests ganz normal ab. Es handelt sich dann nicht um eine objektiv messbare Störung oder Krankheit, sondern es ist die eigene Wahrnehmung, dass die kognitive Leistungsfähigkeit nachlässt. Eine solche Vergesslichkeit ist also etwas anderes als eine ernsthafte Erkrankung wie Demenz. Allerdings können ältere Menschen mit Gedächtnisproblemen ein erhöhtes Risiko haben, später eine Demenz zu entwickeln, so Sabrina Ross vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Greifswald.



Auf die Musik hören, die Füße richtig bewegen und sich Schritte merken – Tanzen trainiert Körper und Gehirn.

Wirkt gut und macht Spaß: neue Dinge lernen

Wie sich die kognitive Leistungsfähigkeit am besten trainieren lässt, dazu liefern verschiedene Studien Ergebnisse: Etwas Neues zu lernen, beispielsweise digitale Fotografie oder eine Nähtechnik wie Quilten, wirkt besser als bekannte Aktivitäten immer zu wiederholen, wie etwa Kreuzworträtsel lösen. Auch Bewegung hält körperlich und geistig fit, zum Beispiel Walking oder Spaziergehen. Die Durchblutung wird dabei gefördert und der vordere Hippocampus vergrößert sich. Das ist der Teil im Gehirn, der für das Lernen und die räumliche Orientierung zuständig ist. Darüber hinaus sind es weitere alltagstaugliche Freizeitaktivitäten, die gut geeignet sind, um geistig fit zu bleiben. Dazu gehören Lesen, Brettspiele, Musizieren oder Tanzen. Auch digitale Apps können beim Gehirntraining helfen. Einige wenige sind als Medizinprodukt zertifiziert und auf Rezept erhältlich (siehe Kasten rechts). Diese Apps richten sich an Menschen, bei denen eine kognitive Störung diagnostiziert wurde.

GEDÄCHTNIS-SPIELE

Beim Kaffeeklatsch mit Gleichgesinnten

- **Buchstabensalat** Denken Sie sich ein relativ langes Wort aus. Dann versuchen alle Mitspielenden möglichst viele neue Wörter aus den Buchstaben des Wortes zu bilden. Die neuen Wörter müssen mindestens aus 3 Buchstaben bestehen.
  Beispiel: Altweibersommer (Auflösung siehe unten)

- **Gemeinsame Sache** Die Mitspielenden versuchen bei zwei scheinbar zusammenhanglosen Dingen eine Gemeinsamkeit zu finden. Beispiele: Stuhl und Uhr, Feuerwehrauto und Erdbeere, Geige und Baseballschläger, Rose und Kaffee ... Jetzt sind Sie dran! (Auflösung siehe unten)

Wenn die Enkel zu Besuch sind

- **Rückenschreiber** Malt euch gegenseitig einen Buchstaben oder ein kurzes Wort auf den Rücken und ratet, um welchen Buchstaben oder welches Wort es sich handelt.

Auflösungen

Buchstabensalat: Alt, Arm, Bar, bis, Eis, Lob, Los, Oma, Ost, rot, See, Tor, Wal, Wie, Alte, Arie, Arme, Beil, Bier, Brei, Erbe, Leer, Leib, Leim, Limo, Lose, Mais, Meer, Reim, Reis, Rest, Robe, rosa, Rose, Seil, Sieb, Silo, Stab, Team, Teil, Tier, Ware, Weib, weil, weit, West, Wirt, Alter, Armee, Biest, breit, Eimer, eitel, Elite, Erbse, Laser, leise, Liebe, Limbo, Meere, Meile, Meise, Meter, Metro, Miete, mobil, Moral, Motel, Reime, Reise, Reste, Saite, Salbe, Salto, Seite, Silbe, Sorte, Steil, Stier, Strom, Teile, Tiere, Weise, Weste, Wirte, Worte, Arbeit, Arrest, Beamte, bereit, Bremse, Isomer, leiser, Leiter, lesbar, Libero, Lieber, Meteor, Metier, Mieter, Misere, Mistel, Morast, Reiter, Salbei, Satire, Siebte, Silber, Sommer, Sorbet, stabil, Tresor, Weiber, weiter, Wirbel, Atelier, Beamter, bereits, Materie, Meister, Osterei, Arbeiter, Barometer, miserabel

Gemeinsame Sache: **Stuhl und Uhr:** beide haben ein u im Wort, Feuerwehrauto und Erdbeere: beide sind typischerweise rot, Geige und Baseballschläger: beide bestehen meist aus Holz, Rose und Kaffee: beide haben einen unverwechselbaren Geruch.

Strategien für einen entspannten Alltag

Am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen hat sich Sabrina Ross mit Strategien befasst, wie sich trotz Gedächtnisschwierigkeiten der Alltag gut bewältigen lässt. Darunter sind Klassiker und Ideen, an die Sie bislang vielleicht noch nicht gedacht haben.

Planen

Ein Kalender hilft dabei, sich an Geburtstage, Arzttermine oder Verabredungen zu erinnern und nicht zwei Termine auf die gleiche Zeit zu legen. Sie können ihn in Papierform als kleines Buch führen oder groß an der Wand aufhängen. Digital auf dem Handy oder Tablet kann zusätzlich zum Kalendereintrag ein Alarm eingestellt werden. Weil alles gut dokumentiert ist, hilft ein Kalender auch dabei, zurückzublicken: Wann waren beispielsweise die Kinder zuletzt da?



In einem Tagebuch lassen sich Gedanken ordnen und Erinnerungen festhalten.

Aufschreiben

Mit Listen können Sie den Alltag organisieren, sei es ein Einkaufszettel, einzelne Schritte einer Routine oder auch eine Reihenfolge der Dinge, die zu erledigen sind. Zusätzlich lassen sich auf Notizzetteln spontane Gedanken aufschreiben. Um den Tag zu reflektieren und schöne Momente festzuhalten, kann ein Tagebuch hilfreich sein. Sie können darin auch Ideen sammeln oder negative Erinnerungen von der Seele schreiben.

Routinen schaffen

Sie können Dinge in derselben Reihenfolge oder immer zur selben Uhrzeit erledigen. Die Wiederholung macht es leichter, sich daran zu erinnern. Ein fester Ablauf am Morgen, ein wiederkehrendes Ritual vor dem Schlafengehen – was sich für Sie gut anfühlt, ist richtig.

Ordnung halten

Legen Sie Ihre Sachen an einen festen Platz und schaffen Sie sinnvolle Verbindungen zwischen dem Aufbewahrungsort und dem Gegenstand. Eine Schale im Flur kann beispielsweise ein Hinweis sein, um dort den Schlüssel oder das Portemonnaie abzulegen. So haben Sie zur richtigen Zeit den benötigten Gegenstand gleich zur Hand.

Perspektive wechseln

Und schließlich hilft auch ein Perspektivwechsel. Wer nur auf das schaut, was nicht mehr klappt, gerät leicht in eine Abwärtsspirale. Machen Sie sich bewusst, was noch gut geht und lernen Sie vielleicht etwas Neues.

Unterstützen, ohne zu übernehmen

Wenn Sie als pflegende Angehörige einen Menschen betreuen, der leicht kognitiv beeinträchtigt oder demenzkrank ist, liegt die Kunst oft darin, zu unterstützen, ohne komplett zu übernehmen. Als „externes Gedächtnis“ zu fungieren und sich Termine, Namen und Routinen für zwei zu merken, kostet auf Dauer Kraft. Gleichzeitig verliert Ihr pflegebedürftiges Gegenüber das Gefühl, selbst noch etwas beitragen zu können. Deshalb entwickeln Sie in dieser Situation Gedächtnisstützen und -strategien am besten gemeinsam. Ein Kalender, den Sie beide führen, oder ein System für Schlüssel-, Brillen- und Portemonnaie-Platz, den Sie beide kennen und pflegen. Jede Gelegenheit, bei der ein Mensch mit kognitiven Störungen oder Demenz eine Aufgabe löst oder selbst eine Erinnerung findet, ist ein Gewinn.

Redaktion: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

Das komplette Handbuch „Gedächtnis-Hilfe – Strategien für den Alltag“ können Sie kostenlos downloaden: www.dzne.de
-> in die Suchleiste den Titel des Handbuchs eingeben
-> oder QR-Code scannen.



GEHIRNTRAINING PER APP – UND AUF REZEPT

Einige Apps sind zertifizierte Medizinprodukte, die vom Arzt verordnet werden können. Die gesetzlichen Kassen übernehmen dann die Kosten für die sogenannten DiGA, die Digitalen Gesundheitsanwendungen.

NeuroNation MED-App

Die App kann bei leichten kognitiven Störungen verordnet werden und bietet ein personalisiertes Training mit spielerischen Übungen. Nicht verwechseln mit der NeuroNation-App. Diese Variante ist nicht als DiGA zertifiziert und gilt als Lifestyle- und Fitness-App.

Memodio-App

Eine Gesundheits-App für Menschen mit der Diagnose leichte kognitive Störung oder milde Demenz. Sie bietet Gehirntraining, Sportübungen und eine Rezeptsammlung für gehirngesunde Ernährung. Die App ist seniorengerecht mit großen Buttons gestaltet.

myReha

Die App ist besonders geeignet, wenn es um die Rehabilitation von Sprachstörungen und kognitiven Defiziten geht, wie sie nach Schlaganfällen, Hirnblutungen, Multipler Sklerose und anderen neurologischen Erkrankungen auftreten. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für die App.

Lumosity

Zu den weltweiten Marktführern im Bereich digitales Gehirntraining zählt Lumosity. Dabei handelt es sich nicht um ein Medizinprodukt, und die App kann auch nicht per Rezept verordnet werden. Eine Basis-Version ist kostenfrei, für uneingeschränkten Zugang müssen Sie ein kostenpflichtiges Abo abschließen.

PFLEGESCHÄTZE

Familien mit pflegebedürftigen Kindern geben ihre Erfahrung weiter

Wenn Kinder pflegebedürftig sind oder einen erhöhten Unterstützungsbedarf haben, birgt der Alltag oftmals besondere Herausforderungen. Viele Familien haben deshalb kreative Ideen und Tricks entwickelt, um das tägliche Leben besser zu organisieren oder etwas möglich zu machen, was vorher nicht ging. Ein Forschungsprojekt, an dem mehrere deutsche Hochschulen beteiligt waren, hat diese Ideen und Tricks zusammengetragen und ihnen den Namen Pflegeschätze gegeben. Die Pflegeschätze stammen jeweils aus den ganz persönlichen Erfahrungen und Bedürfnissen der Familien. Oft geht es dabei darum, Dinge mit einfachen Mitteln zu verbessern, Zeit, Geld oder Arbeit zu sparen – und ein schöneres Leben zu haben. Die Ideen reichen von selbstgebauten Möbeln, wie Stehhilfen oder Rutschen, über Tipps, wie sich finanzielle Unterstützung finden lässt, bis hin zur Einrichtung eines Betreuungspools, der die Eltern entlastet.

-> Sie können die gesammelten Pflegeschätze nachlesen unter pflegeschaetze.web.th-koeln.de