

Am 10. März ist es endlich soweit!

Der Seniorenbeirat Bergedorf eröffnet sein Büro!
Wir sind jeden Dienstag in der Zeit von 10.00 – 12.00 Uhr persönlich und telefonisch zu erreichen.

Unsere Adresse lautet: Weidenbaumsweg 21, Eingang C im 2. Obergeschoss, 21031 Hamburg. Unsere Telefonnummer ist 42891 – 3044. Außerhalb der Sprechzeiten Tel. 42891 -2093. Mail

seniorenbeirat@bergedorf.hamburg.de

Internet : www.hamburg.de/bergedorf/familie-und-senioren und www.lsb-hamburg.de



Türkische Pflegeberatung im Haus im Park

Seit Februar gibt es im Haus im Park der Körber-Stiftung in Kooperation mit dem Landesseniorenbeirat Hamburg, eine Pflegeberatung auch auf Türkisch. Einmal wöchentlich, donnerstags von 16 bis 18 Uhr, berät Gülcihan Bozkurt, Krankenpflegerin und Pflegeberaterin, türkischsprachige Menschen zu allen Fragen der Pflege, zu Unterstützungsangeboten und zum Thema Demenz

Warum Pflegeberatungen wichtig sind, erklärt Doris Kreinhöfer, Leitung Beratung und Prävention Haus im Park; „viele Menschen wissen nicht, welche Kosten von den Pflegekassen übernommen werden. Für Laien sind die schriftlichen Informationen, die man bei Pflegekassen bekommt oft nicht sofort verständlich. Und wenn es um die konkrete Antragstellung geht – das kennen wir ja fast alle – haben viele Patienten großen Respekt vor den Formularen. Eine gute Pflegeberatung kann Ängste nehmen und die Menschen auf dem Weg zu ihrer individuellen Leistung unterstützen.“

Das dies alles in Zukunft auch auf Türkisch möglich ist, hält Doris Kreinhöfer für einen wichtigen Schritt. „Menschen, die nur wenig Deutsch sprechen, trauen sich oft nicht in deutschsprachige Beratungen, weil sie befürchten, nicht richtig verstanden zu werden. Ein muttersprachliches Angebot kann diese Hemmschwelle nehmen und auf die spezifischen Bedürfnisse eingehen, die eine andere Kultur mit sich bringt.“

Auch Gülcihan Bozkurt, die die türkische Pflegeberatung seit Februar übernimmt, sieht darin einen dringend erforderlichen Schritt. „Ich weiß aus meinem Job, dass viele türkische Senioren gar nicht wissen, dass Sie das Recht auf Pflege haben. Ich möchte darüber informieren und sie in dem teilweise sehr bürokratischen Prozess unterstützen.“

Die türkische Pflegeberatung im Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg, findet donnerstags von 16 bis 18 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Quelle: Pressemitteilung Haus im Park, Körber Stiftung

Für alle anderen Menschen gibt es den Pflegestützpunkt im Dienstleistungszentrum am Weidenbaumsweg 21, Eingang D, 2. Obergeschoss. Telefonische Sprechzeiten Di. und Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr. Persönliche Sprechzeiten ohne Terminvereinbarung Mo. 8.00 – 12.00 Uhr. Eine Terminvereinbarung für ein persönliches Beratungsgespräch ist auch außerhalb der Sprechzeiten möglich. Telefon 42899 1020. E-Mail: pflgestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de

Medikamentenunverträglichkeit

Eine sehr hohe Anzahl von Bürgern über 65 Jahre nimmt mindestens ein Medikament ein, welches bei älteren Patienten starke Neben- oder Wechselwirkungen verursachen kann.

Es handelt sich bei diesen Medikamenten um 83 Arzneimittelwirkstoffe, die in der „Priscus-Liste“ stehen und für Seniorinnen/Senioren potenziell ungeeignet sind.

Das Risiko verstärkt sich, weil dieser Personenkreis oft an mehreren Erkrankungen leidet und dementsprechend mehrere Medikamente benötigt. Dadurch ist hier die Gefahr von Neben- oder Wechselwirkungen erheblich höher.

Besonders betroffen sind Medikamente, die z.B. gegen Bluthochdruck, Depressionen und Schmerzen verschrieben werden.

Der Organismus von Seniorinnen/Senioren reagiert anders auf Medikamente, was die Wirksamkeit beeinflussen oder die Gefahr von Neben- oder Wechselwirkungen erhöhen kann.

Als mögliche Folgen können z.B. auftreten:

Sturzgefahr, Gangunsicherheit, Nierenschäden oder Magenblutungen.

Gehört man zu den Bürgern, die mehrere Medikamente einnehmen müssen, sollte man vorsichtshalber mit seinem Hausarzt sprechen, ob vielleicht Medikamente dabei sind, die Priscus-Arzneimittelwirkstoffe enthalten.

Die Priscus-Liste gibt es in Deutschland seit 2010. Entwickelt wurde sie von Wissenschaftlern im Auftrag des Bundesministerium für Gesundheit. Es sind die Arzneimittelwirkstoffe aufgeführt, die für ältere Patienten problematisch oder ungeeignet sein können. Außerdem enthält die Liste auch Dosierungs- und Überwachungsempfehlungen, falls der Priscus-Wirkstoff nicht vermieden werden kann. Es werden auch Therapiealternativen angeboten.

Es gibt eine Broschüre „Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?“ des Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Diese Broschüre kann auf der Internetseite vom BMBF heruntergeladen werden: www.gesundheitsforschung-bmbf.de. Monika Mahler

Die Bezirkliche Seniorenberatung Bergedorf stellt sich vor

Die Bezirkliche Seniorenberatung Bergedorf ist der Sozialdienst des Grundsicherung- und Sozialamtes für ältere Menschen über 65 Jahre. Wir informieren und beraten ältere Menschen, ihre Angehörigen und andere Auskunftssuchende über die Prävention und Bewältigung von altersbedingten Schwierigkeiten, ihre Rechte und Pflichten in sozialen Sicherungssystemen und das regionale Angebot unterstützender Dienste und Einrichtungen.

Dabei geht es um ganz unterschiedliche Themen wie z.B. die Wohnsituation, Familien- und Nachbarschaftskonflikte, Information zu Freizeitangeboten für Ältere und Mobilisierung von Unterstützungsangeboten aus Familie und Nachbarschaft.

Wir bewilligen nach Ermittlung des individuellen Hilfebedarfes Sozialhilfeleistungen, insbesondere Haushilfe und Hilfe zur Pflege für Menschen, die die sozialhilferechtlichen Voraussetzungen erfüllen. Wir helfen bei der Antragstellung und unterstützen bei der Einrichtung und Koordination von Hilfen.

Die Bezirkliche Seniorenberatung wird z.B. durch die Polizei oder von Nachbarn, Verwandten oder den Sozialdiensten der Krankenhäuser auf hilflose Personen aufmerksam gemacht und trägt dafür Sorge, die Versorgungssituation zu sichern.

Zum Teil begleiten und beraten wir Menschen über einen längeren Zeitraum und sichern mit ihnen bzw. für sie die notwendigen Hilfen. Sollte es erforderlich werden, regen wir eine rechtliche Betreuung an.

Wir besuchen ältere immobile Menschen zu Hause und können auch zu Wohnraumanpassung und Hilfsmitteln beraten.

Die Bezirkliche Seniorenberatung ist zu erreichen unter:

Herr Metzkes, zuständig für Lohbrügge, Bergedorf – West und Neuallermöhe-West,
Tel. 42891 2927

Frau Völker, zuständig für Bergedorf-Kern, Nettelburg, Vier- und Marschlande, Neuallermöhe-Ost, Tel. 42891 2913
Sabine Völker

Klausur des Seniorenbeirats Bergedorf

Im Februar trafen sich die Mitglieder des Bergedorfer Seniorenbeirats zu einer zweitägigen Klausur im Haus im Park. Eines der Themen war „**Neue Wohnformen im Alter**“. Dazu hatten wir uns als Referentin Frau Gust aus der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz eingeladen. Frau Gust berichtete,

dass im Rahmen des „**Bündnis für das Wohnen**“ eine „**Hamburger Erklärung**“ zum Leben im Quartier bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit herausgegeben wird. Dazu gehört, dass die Stadt ab 2015 im Mietwohnungsbau die öffentlichen Fördergelder daran knüpft, dass alle Wohnungen barrierefrei ausgestattet werden. Die



„Hamburger Erklärung“ wurde unter Beteiligung u.a. des Landesseniorenbeirats erarbeitet.

Dass sich auf dem Gebiet des „**wie wollen wir im Alter wohnen**“ bereits etwas geändert hat und in Zukunft noch viel mehr ändern wird, hat viel damit zu tun, dass die Menschen jenseits 60+ heute viel länger in der eigenen Wohnung und im vertrauten Umfeld alt werden möchten.

Das „Heim“ alter Form wird nicht mehr gewünscht. Die großen Pflegeheime stehen unter Druck, sich zu wandeln und neue Konzepte wie das Wohngruppenprinzip einzuführen.

Zu den neuen Wohnmodellen zählen **Wohngemeinschaften** in denen bis maximal 12 Menschen zusammen leben, teils von Angehörigen selbst organisiert oder in Trägerschaft, und können von einem selbst ausgesuchten Pflegedienst begleitet werden.

Als neues Wohnmodell haben sich auch **Hausgemeinschaften**, wie z.B. das Wilhelm-Leuschner-Seniorenzentrum, entwickelt. Hier hat jeder Bewohner einen eigenen Mietvertrag und auf einen ambulanten Pflegedienst kann freiwillig bei Bedarf zurückgegriffen werden. Es gibt einen

unterstützenden Dienstleister des Betreibers, ebenso Gemeinschaftsräume mit Küche. Weitere Themen der Klausur waren die **ärztliche Versorgung** in Bergedorf, die Begleitung neuer **Verkehrsprojekte** durch den Seniorenbeirat, die Verbesserung des Angebots an **öffentlichen Toiletten**, die **kulturspezifische Beratung** (wie die Pflegeberatung auf Türkisch im Haus im Park, ein Kooperationsprojekt von Landesseniorenbeirat und der Körber Stiftung) und die Fortsetzung des **VHH-Mobilitätstrainings**, wo Rollstuhlfahrer und Menschen mit einem Rollator Ein- und Ausstieg in den Bus üben können.

Karin Rogalski-Beeck, Jörn Meve

Veranstaltungskalender

Sonderausstellung im Bergedorfer Schloss bis zum 31.Mai 2015

Barbie wird dieses Jahr 55 Jahre alt und ist eines der meistverkauften Spielzeuge der Welt. Sie könnte als Grande Dame des Spielzeugmarktes gelten, wenn sie nicht pink und dumm wäre. Was ist diese Barbie? Traumfrau, Vorbild für Mädchen oder eine überholte Inkarnation sexistischer Geschlechterrollen?

Die Ausstellung Busy Girl/Frauen im Beruf zeigt, dass Barbie keinesfalls eine häusliche Modepuppe ist, sondern seit jeher berufstätig und unabhängig. Sie ist Journalistin, Kioskinhaberin, Polizistin, Soldatin, Präsidentin. Die Realität hinkt hinter Barbies Welt weit hinterher. Denn wo Barbie in den 50er Jahren schon Journalistin ist, sind die Chefredakteursposten in Deutschland heute fast immer noch ausschließlich in Männerhand. Wo Barbie problemlos in die Rolle einer Soldatin schlüpft, haben Frauen in der Bundeswehr gravierende Akzeptanzprobleme.

Theatertermine im „Theater Haus im Park“

15.03.2015 Beginn: 19.00 Uhr „Dr. Stratmann Das Schönste“ Comedy

25.03.2015/27.03.2015 Beginn: 20.00 Uhr „Forever Soul“ Eine Musikshow voller Überraschungen

28.03.2015 Beginn: 20.00 Uhr „Herr Holm“ Comedy

29.03.2015 Beginn: 19.00 Uhr „Oben bleiben“ mit Gerit Kling

24.04.2015 Beginn:20.00 Uhr „Die Geschwister Pfister“

03.05.2015 Beginn: 19.00 Uhr „Gernot Hassknecht“

Karten sind erhältlich an der Tageskasse im Haus im Park I.Stock oder telefonisch von Di.-Fr. von 14.00 – 18.00 Uhr unter der Rufnr.040/725 70 265

Chorfestival Bergedorf

Zum 1. Chorfestival Bergedorf bitten der Chorverband Hamburg e.V., das Haus im Park der Körber-Stiftung und die Bergedorfer Zeitung am Wochenende vom 10. bis 12. April 2015. An diesen drei Tagen geben 18 Chöre unterschiedlichster Couleur Konzerte auf der Bühne im Haus im Park. Begleitend bieten wir zahlreiche Workshops rund um das Thema "Stimme und Gesang" an.

Alle Veranstaltungen finden statt im "Haus im Park" Bergedorf, Gräpelweg 8.

Sabine Klenk

Impressum die Bergedorfer Seniorenpost ist ein Informationsblatt des Bezirks-Senioren-Beirates Bergedorf. Weidenbaumsweg 21, Eingang C, 2. OG, 21031 Hamburg. ☎ 42891 3044 oder außerhalb der Sprechzeiten ☎ 42891 2093 E-Mail: seniorenbeirat@bergedorf.hamburg.de

V.i.S.d.P. Dieter Mahel, Monika Mahler, Karin Rogalski-Beeck, Sabine Klenk