



# ZUSAMMENLEBEN

**Heute und Morgen**

Kurse, Vorträge, Beratung  
Informationen 2019

**2019**

## Wir helfen

---

### Ziel der Beteiligten ist es:

Vorhandene Unterstützungs- und Beratungsangebote bekannt zu machen, neue Angebote zu schaffen, sowie Menschen zu motivieren und zu aktivieren.

### Unsere Themen:

Leben im Alter, Pflege zu Hause, pflegende Angehörige, Umgang mit Demenz und Begleitung am Lebensende.

### Wir beantworten Fragen wie zum Beispiel:

- Wer informiert mich rund um das Thema Pflege?
- Von wem und wo bekomme ich Unterstützung?
- Wer hilft mir bei Anträgen und Formularen?

Die folgenden Institutionen haben sich zusammengeschlossen, um die Menschen im Heidekreis zu informieren:



## Die Beteiligten stellen sich vor

---



### AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen

---

Die AOK-Pflegekasse hilft nicht nur Menschen, die Pflege brauchen, sondern auch denen, die pflegen. In einer Pflegesituation entscheidet sich die Mehrheit der Familien, die Pflege selbst zu übernehmen. Das verdient Anerkennung. Damit die täglichen Herausforderungen in der Pflege nicht zur Last werden, bietet die AOK in Pflegekursen Hilfe und Unterstützung an.

Ansprechpartnerin: Brigitte Martini  
Telefon: 05191 / 97339391  
E-Mail: [brigitte.martini@nds.aok.de](mailto:brigitte.martini@nds.aok.de)  
Internet: [www.aok-niedersachsen.de](http://www.aok-niedersachsen.de)



### Diakoniestation Soltau-Bispingen-Wietzendorf

---

Wir sind ein ambulanter Pflegedienst der Diakonie mit Angeboten der häuslichen Kranken- und Altenpflege und vielfältigen pflegebegleitenden Angeboten.

Ergänzende Angebote sind: die Tagespflege Soltau, hauswirtschaftliche Hilfen, Betreuungs- und Begleitdienste, Information, Schulung und Beratung für Angehörige, die Pflegesituation bei Demenz und die spezialisierte ambulante Palliativpflege.

Zentrale: Carmen Brune  
Leitung: Dorothea Gothe  
Telefon: 05191 / 99077  
E-Mail: [info@ds-soltau.de](mailto:info@ds-soltau.de)  
Internet: [www.ds-soltau.de](http://www.ds-soltau.de)

## Die Beteiligten stellen sich vor

---



### Heidekreis-Klinikum Soltau und Walsrode

---

Die Heidekreis-Klinikum GmbH ist mit ihren beiden Standorten Soltau und Walsrode, ihren 418 Betten und rund 1.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Teil des Gesundheitsnetzwerkes Heidekreis.

Als starker regionaler Partner für Ihre Gesundheit ermöglicht Ihnen das Heidekreis-Klinikum neben einer umfassenden Grund- und Regelversorgung auch die Behandlung der wichtigsten Erkrankungen aus dem Bereich der Schwerpunktversorgung. Hierfür haben wir uns an beiden Standorten entsprechend spezialisiert.

Ansprechpartnerin: Ulrike Kempe  
Telefon: 05161 / 602-1245  
E-Mail: [ulrike.kempe@heidekreis-klinikum.de](mailto:ulrike.kempe@heidekreis-klinikum.de)



### Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN)

---

Jeder Mensch kann pflegebedürftig werden, zum Beispiel durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das Älterwerden. In dieser Situation ist es wichtig, kompetente Hilfen zu erhalten. Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) im Heidekreis berät und unterstützt bei vielen Fragen rund um das Thema Pflege und das Alter(n).

Ansprechpartnerin: Karin Kremer  
Telefon: 05191 / 970-777  
E-Mail: [k.kremer@heidekreis.de](mailto:k.kremer@heidekreis.de)  
Internet: [www.heidekreis.de](http://www.heidekreis.de)

## Treffpunkt für Angehörige von demenzkranken Menschen. Demenz verstehen - den Alltag leben.

---

Wenn Demenz im Alltag ist, wird ein anderer Weg beschritten. Menschen mit Demenz verändern sich im Laufe der Erkrankung, Bezugspersonen werden oftmals mit ungewöhnlichem Verhalten konfrontiert. Können wir Verständnis für das Verhalten und die Erlebniswelt des Erkrankten erlangen? Können wir einen Familienangehörigen dauerhaft begleiten und dabei gesund und belastbar bleiben?

Dieses offene, monatliche Angebot gibt Ihnen die Möglichkeit Informationen zu erhalten, Erfahrungen auszutauschen, Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken und passende Hilfen und Entlastungen im Alltag zu nutzen.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Veranstalter:</b>  | <b>Diakoniestation Soltau</b>                             |
| <b>Leitung:</b>       | Dorothea Gothe  |
| <b>Termin:</b>        | <b>jeder 1. Mittwoch im Monat</b>                         |
| <b>Dauer:</b>         | 17:00 bis 18:30 Uhr                                       |
| <b>Ort:</b>           | Diakoniestation Soltau<br>Winsener Str. 34f, 29614 Soltau |
| <b>Informationen:</b> | 05191 / 99077 oder 99078                                  |
| <b>Anmeldung:</b>     | Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.                    |



## Mobilität ist Lebensqualität

---

In den nächsten 30 Jahren wird nach der neuesten statistischen Bewertung der Anteil der über 75-jährigen um ca. 150 % bei Männern und über 120 % bei Frauen steigen. Der Alterungsprozess birgt auch Herausforderungen für die Medizin, die sich mit Altersmedizin befasst. Hierunter fällt auf die Unfallchirurgie/Orthopädie ein großer Anteil. Aus der steigenden Lebenserwartung und mit zunehmender Unsicherheit resultiert eine steigende Zahl von Verletzungen des Bewegungsapparates im Alter.

Das Interesse der älteren Menschen weiter Lebensqualität zu erhalten und immer mobiler, sportlicher zu bleiben, birgt auch Gefahren mit Unfällen und damit folgenden Verletzungen. Demnach werden Unfälle im Alter in den nächsten Jahren überproportional zunehmen. Die Betroffenen erwarten eine adäquate Versorgung der Verletzungen durch neueste Implantate und Operationstechniken, die eine zügige Mobilität und eine schnelle Eingliederung in die gewohnte Umgebung ermöglichen.

In der Hinsicht sind wir im Klinikum Walsrode in der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie sehr gut personell ausgestattet. In der Behandlung nimmt die Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen (Physiotherapie, Röntgen, OP, Sozialmedizin, Rehabilitation (Geriatric und Orthopädie) eine wichtige Rolle ein. Ziel der interdisziplinären Behandlung ist, den älteren Menschen so gut und schnell wie möglich wieder in die gewohnte Umgebung einzugliedern und die Lebensqualität wieder zu erreichen. In dem Vortrag werden die Möglichkeiten der modernen Unfallchirurgie und Orthopädie für Menschen im höheren Lebensalter vorgestellt. Im Vordergrund steht dabei die Lebensqualität und Mobilität vom älteren Menschen.

**Veranstalter:** Heidekreis-Klinikum

**Referent:** Dr. Halil Yaşar  
*Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie*

**Termin:** **Mittwoch, 11.02.2019 und Mittwoch, 11.09.2019**  
**Beginn:** 18:30 Uhr

**Ort:** Heidekreis-Klinikum Soltau  
Raum „Hamburg“  
Oeninger Weg 30, 29614 Soltau

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Basiskurs: Häusliche Pflege

---



Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits jemanden pflegen bzw. betreuen oder vermutlich bald diese Herausforderung zu meistern haben.

In dieser Situation wünschen sich Angehörige Information und Orientierung, Fertigkeiten, die vermittelt werden und Austausch für die Betreuung und Versorgung zu Hause. Dieser Kurs knüpft an vorhandenes Wissen und bestehende Fertigkeiten in der Pflege und Betreuung zu Hause an. Ihnen werden Tipps zur Körperpflege und Prophylaxe, die Wahrnehmung von körperlichen Symptomen und Tipps zur Ernährung vermittelt. Dazu lernen Sie das Bewegen, Mobilisieren, Sichern und Halten eines bewegungseingeschränkten Menschen.

Die besondere Pflegesituation bei Demenz wird ebenso behandelt wie die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen zu Hause. Informationen zum Umgang mit Medikamenten, zu Hilfsmitteln, zur Pflegeversicherung und zu Vollmacht und Patientenverfügung runden den Kurs ab.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Veranstalter:</b> | <b>Diakoniestation Soltau</b>  |
| <b>Leitung:</b>      | Astrid Baron und Kathrin Deichgräber<br><i>Pflegefachkräfte der Diakoniestation Soltau</i> |
| <b>Termin:</b>       | <b>18.02. – 25.03.2019</b>   |
| <b>Dauer:</b>        | 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr<br>(11 Mal, jeweils montags und donnerstags)                       |
| <b>Ort:</b>          | Tagespflege im Melanchthonhaus<br>Habichtsweg 3, 29614 Soltau                              |
| <b>Anmeldung:</b>    | 05191 / 99077 oder 99078   |



## Mit dem Thema Sterben - Leben

---

Sterben ist Teil des Lebens. Doch viele Menschen haben es verlernt mit Sterben, Tod und Trauer bewusst umzugehen. Die Auseinandersetzung mit Endlichkeit und Verlust beeinflusst unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Handeln und wirft zahlreiche Fragen auf.

*Seien Sie eingeladen, mit uns über das Sterben und den Tod zu sprechen. Wir möchten zusammen mit Ihnen über Ihre Erfahrungen mit dem Thema Tod und Sterben reden und Ihnen den Raum geben, über Ihre Befürchtungen und Ängste zu sprechen.*



**Veranstalter:** AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
**Referentin:** Melanie Bade  
*Koordinatorin des Hospitzdienstes Lebensbrücke in Soltau*

**Termin:** Dienstag, 12.03.2019  
**Dauer:** 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

**Termin:** Dienstag, 24.09.2019  
**Dauer:** 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort:** AOK Servicezentrum Soltau  
Wiesenstraße 2, 29614 Soltau

**Anmeldung:** 05191 / 97339391



## Entlassung aus dem Krankenhaus - und nun?

---



Ein Krankenhausaufenthalt ist nie schön. Egal ob man mit einer akuten Erkrankung oder der Verschlechterung eines chronischen Leidens stationär verbleiben muss - am Ende steht immer die Entlassung. Oft besorgt die Frage „wie geht es denn nun zu Hause weiter, wer kann mir helfen?“.

Das Entlassungsmanagement sorgt im multiprofessionellen Team dafür, dass Patienten gut beraten zu allen wichtigen Themen wie z.B. Pflegegrad, Schwerbehinderung oder Reha unbesorgt das Krankenhaus verlassen können. Ob Zuhause mit Pflegedienst und Hilfsmitteln oder doch erst einmal stationär in einem Pflegeheim entscheidet der Patient. Mitarbeiter der Pflege und des Sozialdienstes unterstützen bei der Entscheidung und organisieren alles, was benötigt wird.

Wir möchten Ihnen einen Einblick geben in die Tätigkeit des Entlassungsmanagements und die Möglichkeiten erläutern.

**Veranstalter:**

**Heidekreis-Klinikum**

**Referentin:**

Katja Bartsch

*Krankenschwester / Parkinson Nurse*

*CaseManagerin DGCC*

*Fachkraft für Menschen mit Demenz*

**Termin:**

**Mittwoch, 13.03.2019**

**Beginn:**

18:30 Uhr

**Ort:**

Heidekreis-Klinikum Soltau

Raum „Hamburg“

Oeninger Weg 30, 29614 Soltau

**Anmeldung:**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Angehörigenabende „Neues erfahren“

---

Pflegende Angehörige sind darauf angewiesen, dass sie Informationen erhalten, Erfahrungen austauschen, eigene Fähigkeiten stärken. An diesen Abenden wird jeweils ein Thema im Mittelpunkt stehen.

**Thema:** „**Bewegen ohne zu Heben**“  
Kinästhetik zum Kennenlernen und Ausprobieren

**Termin:** **Donnerstag, 25.04.2019**  
**Dauer:** 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

**Veranstalter:** **Diakoniestation Soltau**  
**Leitung:** Dorothea Gothe  
*Pflegedienstleitung der Diakoniestation Soltau*

**Referent/in:** Sonja Heine  
*Trainerin „Kinästhetik in der Pflege“*

**Ort:** Tagespflege im Melanchthonhaus  
Habichtsweg 3, 29614 Soltau

**Anmeldung:** 05191 / 99077 oder 99078

---

**Thema:** „**Auch in schwierigen Zeiten die innere Balance halten**“  
Sinnvolles und Nützliches für Körper, Geist und Seele

**Termin:** **Mittwoch, 13.11.2019**  
**Dauer:** 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Veranstalter:** **Diakoniestation Soltau**  
**Leitung:** Dorothea Gothe  
*Pflegedienstleitung der Diakoniestation Soltau*

**Referent/in:** Dr. med. Petra Feind-Zehr  
*Institut für Gesundheitsförderung, Rotenburg*

**Ort:** Tagespflege im Melanchthonhaus  
Habichtsweg 3, 29614 Soltau

**Anmeldung:** 05191 / 99077 oder 99078

## Pflege demenziell erkrankter Menschen

---

Wie gelingt der Alltag? Wenn sich ein vertrauter Mensch sehr verändert, vieles vergisst oder durcheinanderbringt, ist das eine große Belastung für alle, die ihn anders kennen.

### **In diesem Kurs erhalten Sie:**

- Einsichten in die Erlebniswelt des Kranken
- Hinweise, wie der tägliche Umgang und die Pflege am besten gelingen
- Kontakt zu Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie



**Veranstalter:** AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen

**Termin:** Dienstag, 19.03.2019 und Dienstag, 26.03.2019

**Dauer:** 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr (2 Mal)

**Leitung:** Brigitte Martini

**Termin:** Dienstag, 08.10.2019 und Dienstag, 15.10.2019

**Dauer:** 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr (2 Mal)

**Ort:** AOK Servicezentrum Soltau  
Wiesenstraße 2, 29614 Soltau

**Anmeldung:** 05191 / 97339391

## Pflegekurs: Demenz verstehen - den Alltag leben

---

Dieser Kurs befasst sich mit der besonderen Pflegesituation bei Demenz. Die drei Kursnachmittage sollen den Angehörigen zur Förderung des Verständnisses für die Erkrankung, das Verhalten und die Reaktionen der Betroffenen dienen.

Es wird Informationen zu den verschiedenen Formen der Demenz, Symptomatik, Krankheitsverläufe, Diagnostik und Therapie geben.

Es soll Antworten geben, wie die Kommunikation und der manchmal schwierige Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen gelingen und wie der Alltag gelebt werden kann. Ebenso soll ein Fokus auf die Selbstfürsorge der Angehörigen gerichtet werden.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Veranstalter:</b> | <b>Diakoniestation Soltau</b>   |
| <b>Leitung:</b>      | Dorothea Gothe<br><i>Pflegedienstleitung der Diakoniestation Soltau</i>                                     |
| <b>Referentin:</b>   | Stephanie Voß<br><i>Fachärztin für Allgemeinmedizin</i>   |
| <b>Termin:</b>       | <b>3 Module:</b><br><b>Mittwoch, 15.05.2019</b><br><b>Montag, 20.05.2019</b><br><b>Mittwoch, 22.05.2019</b> |
| <b>Dauer:</b>        | jeweils 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>          | Altes Pfarrhaus<br>Kirchweg 5, 29646 Bispingen  |
| <b>Anmeldung:</b>    | 05191 / 99077 oder 99078  |

## Unterstützungs- und Förderangebote für Kinder und Jugendliche

---

Viele Kinder haben einen Unterstützungsbedarf, der für das Familienleben oft eine große Belastung darstellt. Diese Bedarfe sind sehr individuell und haben unterschiedliche Betreuungs- und Förderaspekte.

Es gibt im Heidekreis eine Vielzahl von unterschiedlichen Angeboten. Diese bieten, je nach Bedarf, individuelle und maßgeschneiderte Hilfe-, Unterstützungs- oder Förderangebote für Kinder/Familienangehörige mit zusätzlichem Betreuungs- oder besonderem Förderbedarf an. Hinzu kommen weitere niedrigschwellige Begleitungen, die je nach Lebenslage, eine Unterstützung für das Kind und seine Familie darstellen können. Hierbei spielt die Rolle und das Verständnis der Helfer, sowie die Abgrenzung der fachlichen Kompetenz eine große Rolle.

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist die unverbindliche Beratung, die für alle Familien kostenlos angeboten wird. Wir geben einen kleinen Einblick über die vorhandenen Unterstützungen und Institutionen vor Ort.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Veranstalter:</b> | <b>Offene Hilfen der Lebenshilfe Soltau e.V.</b>  |
| <b>Referentin:</b>   | Mali Spencer  |
| <b>Termin:</b>       | <b>Donnerstag, 12.09.2019</b>   |
| <b>Beginn:</b>       | 17:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>          | Dienstleistungszentrum Lebenshilfe Soltau e.V.<br>Wilhelmstraße 9, 29614 Soltau<br>05191 / 985685 |

## Sicher und bequem zu Hause wohnen

---

Die Mehrzahl aller Menschen möchte im Alter in der vertrauten Umgebung wohnen. Die weitgehende Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit ist hierbei von großer Bedeutung. Schwierig wird es, wenn körperliche oder geistige Fähigkeiten nachlassen oder wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Stufen und Treppen, Badewannen, schmale Türen, niedrige Sitzmöbel und vieles mehr können dann zum Hindernis werden, und die Sturzgefahr steigt.



Manche Menschen denken in diesem Zusammenhang sogar über einen Umzug in eine geeignetere Wohnung nach. Dabei kann der Wohnraum, durch wenig Aufwand, den Bedürfnissen angepasst werden.

Eine Veränderung der Ausstattung oder eine bauliche Umgestaltung ist hilfreich, um zukünftig sicher und bequem in den eigenen vier Wänden leben zu können. Es empfiehlt sich, frühzeitig Anpassungen vorzunehmen, um das Alltagsleben zu erleichtern und Sturzgefahren vorzubeugen.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Veranstalter:</b> | <b>Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen</b>                             |
| <b>Leitung:</b>      | Karin Kremer  |
| <b>Termin:</b>       | <b>Dienstag, 17.09.2019</b>   |
| <b>Dauer:</b>        | 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>          | Spielzeugmuseum Soltau „Fliegendes Klassenzimmer“<br>Poststraße 7, 29614 Soltau |
| <b>Anmeldung:</b>    | 05191 / 970777  |

## Basiskurs Häusliche Pflege

---



Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits jemanden pflegen bzw. betreuen oder vermutlich bald diese Herausforderung zu meistern haben.

In dieser Situation wünschen sich Angehörige Information und Orientierung, Fertigkeiten, die vermittelt werden und Austausch für die Betreuung und Versorgung zu Hause. Dieser Kurs knüpft an vorhandenes Wissen und bestehende Fertigkeiten in der Pflege und Betreuung zu Hause an. Ihnen werden Tipps zur Körperpflege und Prophylaxe, die Wahrnehmung von körperlichen Symptomen und Tipps zur Ernährung vermittelt.

Dazu lernen Sie das Bewegen, Mobilisieren, Sichern und Halten eines bewegungseingeschränkten Menschen. Die besondere Pflegesituation bei Demenz wird ebenso behandelt wie die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen zu Hause. Informationen zum Umgang mit Medikamenten, zu Hilfsmitteln, zur Pflegeversicherung und zu Vollmacht und Patientenverfügung runden den Kurs ab.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Veranstalter:</b> | <b>Diakoniestation Soltau</b>  |
| <b>Leitung:</b>      | Astrid Baron und Kathrin Deichgräber                                 |
| <b>Termin:</b>       | <b>21.10.2019 bis 25.11.2019</b>                                     |
| <b>Dauer:</b>        | 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr<br>(11 Mal, jeweils montags und donnerstags) |
| <b>Ort:</b>          | Tagespflege im Melanchthonhaus<br>Habichtsweg 3, 29614 Soltau        |
| <b>Anmeldung:</b>    | 05191 / 99077 oder 99078   |



