Amt Mittleres Nordfriesland

aktiv im alter

Den Alltag bewusst gestalten und genießen!

Hilfe annehmen, Hilfe abgeben – für mehr Zeit und Kraft im Alltag!

seniorenwegweiser

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir freuen uns, Ihnen den neuen Seniorenwegweiser für die Region Mittleres Nordfriesland präsentieren zu können.

Der Seniorenwegweiser »aktiv im alter« bietet eine Vielzahl nützlicher Hinweise und Tipps rund ums Älterwerden. Dabei folgt er der in den vergangenen Jahren gewachsenen Erkenntnis, dass die Senioren sich in ihren Interessen, Hobbys und Fähigkeiten und auch in der Art ihres Älterwerdens unterscheiden. Anhand eines differenzierten und realistischen Altersbildes zeigt der Wegweiser die Potentiale und Unterstützungsbedarfe der älteren Menschen auf.

Zwar birgt das Alter gesundheitliche Einschränkungen, die Mobilität nimmt ab und die Gefahr mangelnder Teilhabe am sozialen Miteinander steigt. Aber es gibt auch viele Chancen und Möglichkeiten, weiterhin ein eigenständiges, selbstbestimmtes Leben zu führen. Nach der Devise »aktiv im alter« tragen körperliche und geistige Aktivitäten sowie die Pflege sozialer Kontakte zu einem gesunden Leben im Alter bei.

Der Seniorenwegweiser verschweigt nicht, dass das Alter für Viele auch Abhängigkeit und Hilfebedürftigkeit mit sich bringen kann. Im Rahmen einer aufrichtigen Gesamtbetrachtung werden deshalb auch Themen wie Pflege und Versorgung nicht verdrängt und werden auch Fragen des Lebensendes, der Hospizarbeit und der Palliativmedizin nicht ausgespart. Er zeigt Möglichkeiten auf, wie trotz zunehmender gesundheitlicher Einschränkungen der Verbleib in dem gewohnten Lebens- und Wohnumfeld organisiert werden kann.

Geprägt von den bisherigen Erfahrungen der Seniorenarbeit gibt der Seniorenwegweiser »aktiv im alter« eine Übersicht über die in der Region Mittleres Nordfriesland und auch darüber hinaus vorhandenen Beratungs- und Betreuungsangebote sowie über ambulante und stationäre Hilfen.

Vor allem soll der Wegweiser aber auch Lust machen auf eine aktive Freizeitgestaltung, für die es in der Region eine Fülle von Angeboten gibt. Neben privaten Freizeitbeschäftigungen wie z.B. Sport und Kultur bietet das ehrenamtliche Engagement vielfältige Möglichkeiten, sich mit seinen Erfahrungen und Potentialen aktiv in die Gemeinschaft einzubringen und für die Belange der (älteren) Bürgerinnen und Bürger zu wirken.

Wir hoffen, dass der Seniorenwegweiser »aktiv im alter« die Menschen in der Region Mittleres Nordfriesland dabei unterstützen kann, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Teilhabe an der gesellschaftlichen Entwicklung auch im Alter zu sichern.

Hans-Jakob Paulsen
Amtsvorsteher

Irmgard Friedrichsen,
Vorsitzende des Seniorenbeirates Bredstedt

Inhaltsverzeichnis

	Grusswort	**Seite 2**
	Der Seniorenbeirat	**Seite 4**
1.	**Aktiv im Alter**	**Seite 6**
1.1	Neues Lernen	Seite 8
1.2	Kultur	Seite 12
1.3	Natur	Seite 14
1.4	Glaube und Religion	Seite 16
1.5	Sport	Seite 18
1.6	Freizeit	Seite 20
1.7	Reisen	Seite 24
2.	**Wohnen im Alter**	**Seite 26**
2.1	Wohnberatung	Seite 28
2.2	Wohnungsanpassung	Seite 28
2.3	Gärtner, Hausmeister	Seite 29
2.4	Seniorengerechte Wohnungen	Seite 30
2.5	Betreutes Wohnen, Wohnprojekte	Seite 31
3.	**Gesund im Alter**	**Seite 32**
3.1	Apotheken	Seite 33
3.2	Heilkunde	Seite 34
3.3	Massagen, Krankengymnastik	Seite 35
3.4	Ärzte	Seite 36
3.5	Krankenhäuser, Fachkliniken	Seite 38
3.6	Alterskrankheiten	Seite 39
3.7	Gerontopsychatrie	Seite 40
3.8	Krankenhaus-Sozialdienst	Seite 40
3.9	Merkliste für den Krankenhausaufenthalt	Seite 41
4.	**Hilfe im Alter**	**Seite 42**
4.1	Wichtige Telefonnummern	Seite 42
4.2	Fahrdienste	Seite 43
4.3	Essensdienste	Seite 43
5.	**Pflege im Alter**	**Seite 44**
5.1	Pflegestützpunkt	Seite 46
5.2	Pflegeversicherung	Seite 46
5.3	Leistungen der Pflegeversicherung	Seite 47
5.4	Leistungen des Sozialhilfeträgers	Seite 49
5.5	Ambulante Pflege	Seite 50
5.6	Tagespflege	Seite 51
5.7	Kurzzeitpflege	Seite 52
5.8	Alten- und Pflegeheime	Seite 53
5.9	Hilfen bei Demenz	Seite 54
5.10	Hilfen für pflegende Angehörige	Seite 55
6.	**Vorsorge fürs Alter**	**Seite 56**
6.1	Rechtliche Betreuung und Beratung	Seite 57
6.2	Vorsorge für den Todesfall treffen	Seite 57
7.	**Gesetzliche Sozialleistungen und Unterstützung**	**Seite 58**
7.1	Sozialhilfe	Seite 58
7.2	Wohngeld	Seite 58
7.3	Hilfe für Menschen mit Behinderungen	Seite 59
7.4	Schwerbehinderten-ausweis	Seite 59
7.5	Servicestelle für Rehabilitation	Seite 60
7.6	Leistungen der Krankenkasse	Seite 60
8.	**Hospizarbeit und Palliativversorgung**	**Seite 61**
9.	**Wissenswertes**	**Seite 62**
9.1	Beratung & Hilfe	Seite 63
9.2	Sicherheit	Seite 63

Wir arbeiten für und mit Senioren !

Wir, das sind Irmgard Friedrichsen, Heiner Kalbhenn, Ingeborg Ufen, Gudrun Soberski, Ketel Lorenzen und Sicherheitsbeauftragter Horst-Dieter Chirvi, bilden den Seniorenbeirat der Stadt Bredstedt. In ganz Bredstedt sind wir aktiv, um uns für die Interessen der Senioren und deren Belange einzusetzen.

Unser Seniorenbeirat lädt Menschen ab 60 Jahren ein, sich an der Gestaltung der Zukunft älterer Menschen in unserer Region zu beteiligen, sich einzumischen und eigene Projekte zu verwirklichen. Wir wollen aktiv einen Beitrag leisten, uns bewegen und zeigen, dass „Alter" nicht gleichzeitig auch „Stillstand" bedeutet. In uns steckt vieles, mehr als vielleicht so mancher glaubt.

Wir haben Ideen und Visionen, die wir in die Gestaltung unserer Region einfließen lassen. Wir haben Lebenserfahrung, die sich jeder gerne zu Nutze machen kann. Wir haben Erinnerungen, die wir gerne weitergeben. Und wir haben Spaß und Freude an dem, was wir jeden Tag gemeinnützig hier tun.

Wir arbeiten für und mit Senioren.

„Gemeinnützige Projekte und Aktionen werden in unserer Region für und mit Senioren realisiert.

Die Barrierefreiheit in Bredstedt zu gewährleisten und bei der Bauplanung des betreuten Wohnens Bestandteil zu sein, sind nur zwei von vielen Möglichkeiten, die eigene zweite Lebenshälfte aktiv zu gestalten."

seniorenbeirat

Interessante Fakten über den Seniorenbeirat Bredstedt!

Gegründet wurde der Seniorenbeirat Bredstedt am 17. April 2003. Zurzeit gehören zu uns 33 eingetragene Mitglieder. Unser Kreisseniorenrat existiert seit 2004.

Einmal im Monat treffen wir uns zu Vorstandssitzungen und einmal jährlich zu unserer Mitgliederversammlung.
Dabei nahmen wir bereits an der Regionaltagung Nord in Husum 2003/2004 teil sowie an der Jahreshauptversammlung 2004/2005 des Landesseniorenrates und der Seniorenakademie des C. Jensen Kolleg Breklum.

Wir sind bei allen Ausschüssen der Stadt anwesend und können hier seniorenspezifische Fragen und Einwände stellen.

Außerdem nehmen wir Teil am Runden Tisch im Gerdsen Haus, beim Neujahrsempfang, der Einwohnerfragestunde, den Markttagen, in Hospizvereinen sowie an den Jahreshauptversammlungen.
Des Weiteren besuchen wir die Sitzungen der „Aktiv Region" sowie der Initiativen „Generationen handeln" des Kreises NF und „Impulse für die Neue Mitte Bredstedt".

Unsere Aufgaben und Ziele:

Unsere Hauptaufgabe besteht darin, uns für die besonderen Interessen der Senioren und deren Belange einzusetzen.

Wir beraten, informieren und geben praktische Hilfen. Wir regen Initiative zur Selbsthilfe unter den Senioren an.

Zu den Aufgaben unseres Beirats gehören insbesondere auch die Unterstützung der Stadtverwaltung und deren Ausschüsse durch beratende Stellungnahme und Empfehlungen in allen Angelegenheiten, die Senioren betreffen. Einige Beispiele, wo wir tätig sind, sind die Verkehrsplanung, die Sozialplanung sowie der Kulturbereich.

1. Aktiv im Alter

Den Alltag bewusst gestalten und genießen, das kann man auch im Alter.

Um aktiv unsere zweite Lebenshälfte zu bestreiten, können wir nicht nur Zeit mit Freunden und Familie verbringen, sondern auch Sport treiben oder Kurse besuchen. Denn Älterwerden heißt nicht immer ruhiger werden.

aktiv im alter

Endlich hat man die Zeit, die einem früher fehlte. Jetzt entstehen völlig neue Möglichkeiten und man kann endlich das tun, was man schon immer einmal unternehmen wollte.

Das Amt Mittleres Nordfriesland bietet viele Möglichkeiten seine Freizeit abwechslungsreich und spannend zu gestalten. Ob nun unsere schöne Natur bei einer geführten Wattwanderung neu entdecken, nochmal etwas Neues in einem Kurs der Volkshochschule erlernen oder auf eine längere Reise mit alten Freunden gehen – der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Im Folgenden finden Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten aus den Bereichen Bildung, Kultur, Freizeit und Sport, wie man seinen Tag aktiv gestalten kann.

Unser Tipp

In dieser Phase Ihres Lebens dürfen Sie auch mal nur an sich denken! Tun Sie einfach mal das, wozu Sie Lust haben und was Ihnen Freude bereitet – ganz egal was andere dazu sagen!

1.1 Neues Lernen: Bildungsangebote und Ortskulturringe

Ein Buch zur Hand nehmen und in fremde Welten abtauchen, lernen wie eigentlich dieses „Internet" funktioniert, endlich die Zeit haben für ein neues ausgedehntes Hobby.

Im Alter kehrt schnell die Langeweile ein, doch das muss nicht so sein.
Mit den zahlreichen Angeboten der ortsansässigen Volkshochschulen und Ortskulturringe kann man auch im Alter geistig fit bleiben oder einfach nur Spaß mit Freunden haben und zusammen kreativ sein.

Volkshochschulen

Offen sein für Neues: Die Volkshochschule Bredstedt bietet ein vielfältiges Programm, das Lust am Lernen macht und dabei unterstützt geistig fit zu bleiben. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, die Interesse an Bildung, Kultur, Begegnung und am Austausch mit anderen haben.

Volkshochschule Bredstedt | Theodor-Storm-Straße 2, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-919221, Telefax: 04671-919293, E-Mail: mail@vhs-bredstedt.de
Internet: www.vhs-bredstedt.de

Stadtbücherei / Fachbücherei

Einfach mal abschalten und alles um sich herum vergessen. Das gelingt am besten mit einem schönen Buch.

In der Stadtbücherei in Bredstedt gibt es eine große Auswahl an Literatur zu allen Bereichen. Wer nicht aus Bredstedt kommt, kann sich seine Bücher beim Bücherbus ausleihen. Dieser fährt durch fast alle Gemeinden (ausgenommen Bredstedt, Ockholm und die Reußenköge) und bringt spannende Lektüre quasi direkt vor die Haustür.

Wer dagegen mehr über Nordfriesland erfahren möchte, ist im Nordfriisk Instituut in Bredstedt genau richtig. Rund 15.000 Bände informieren über das Land, die Teilregionen, die Sprachen und viele weitere Themen.

Stadtbücherei Bredstedt
Süderstraße 36, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1512
Telefax: 04671-932189
Internet: www.buecherei-bredstedt.de

Bibliothek des Nordfriisk Instituuts
Süderstraße 30, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6012-0
Telefax: 04671-1333
Internet: www.nordfriiskinstituut.de
E-Mail: info@nordfriiskinstituut.de

Fahrbücherei
im Kreis Nordfriesland
Otto-Hahn-Straße 37, 25813 Husum
Telefon: 04841-2192
Internet: www.buecherbus.beepworld.de

lernen & lesen

Ortskulturringe

Die Ortskulturringe in unserem Amt bieten ein abwechslungsreiches Kurs- und Kulturprogramm. Hier heißt es, zusammen basteln, malen, bewegen, lernen und noch vieles mehr. Der Spaß und die Lust auf etwas Neues stehen im Vordergrund. Gemeinsam lachen und gemeinsam aktiv sein – das hält jung.

Ortskulturring Almdorf-Breklum-Sönnebüll-Struckum-Vollstedt
Frau Birgit Martensen
Telefon: 04671-601070
E-Mail: okr-breklum@web.de
Internet: www.okr-breklum.de

Ortskulturring Ockholm
Frau Lena Autzen
Bäderstraße 6, 25842 Ockholm
Telefon: 04674-962897

Ortskulturring Langenhorn-Bargum-Lütjenholm, Herr Udo Grünberg
Redlingsweg 15, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-776657
Internet: www.langenhorn.de/kultur/ortskulturring/okr.html

Ortskulturring Drelsdorf-Ahrenshöft-Bohmstedt, Frau Hainke Clausen
Vollstedter Straße 3, 25853 Drelsdorf
Telefon: 04671-4568
Telefax: 04671-601719
E-Mail: okr.drelsdorf@web.de
Internet: www.okr-drelsdorf.de

Ortskulturring Joldelund
Frau Maren Nicolaisen
Toft 5, 25862 Joldelund
Telefon: 04673-667

Ortskulturring Högel
Herr Matthias Dethlefsen
Dorfstraße 10, 25858 Högel
Telefon: 04673-1051
Telefax: 04673-962409

Sonstige Bildungseinrichtungen

Christian Jensen Kolleg
Kirchenstraße 4-13, 25821 Breklum
Telefon: 04671-91120
Telefax: 04671-2584
E-Mail: info@christianjensenkolleg.de
Internet: www.christianjensenkolleg.de

Nordsee Akademie
Flensburger Straße 18, 25917 Leck
Telefon: 04662-87050
Telefax: 04662-870530
E-Mail: info@nordsee-akademie.de
Internet: www.nordsee-akademie.de

Ev. Familienbildungsstätte in Niebüll
Uhlebüller Straße 22, 25899 Niebüll
Telefon: 04661-9014110
Telefax: 04661-9014111
E-Mail: evfbs@dw-suedtondern.de
Internet: www.dw-suedtondern.de

Ev. Familienbildungsstätte in Husum, Mehrgenerationenhaus
Woldsenstraße 45-47, 25813 Husum
Telefon: 04841-2153
Telefax: 04841-640587
E-Mail: fbs@dw-husum.de
Internet: www.fbs-husum.de

fit im internet

Senioren online

Die Zukunft ist das Internet und der Umgang mit dem Computer ist fast schon etwas Selbstverständliches. Doch für manche ist dies gar nicht so einfach zu verstehen.

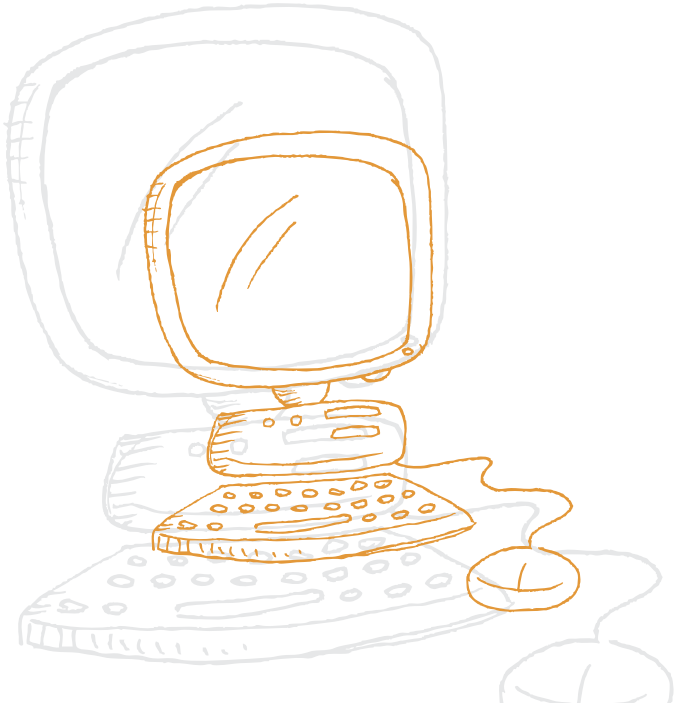
Dabei bietet es viele Möglichkeiten. Sei es Adressen recherchieren, der Familie eine E-Mail schreiben oder mit der Enkelin über das Internet zu telefonieren. Das Internet bietet viel, nicht nur für junge Menschen. Deswegen ist es nicht verkehrt, sich mit dem Computer und seiner Bedienung vertraut zu machen. Hierfür bieten die Ortskulturringe regelmäßig Kurse an, z.B. erlernen Sie hier die Grundlagen am PC und die ersten Schritte im Internet.

Wer bereits mit dem Computer vertraut ist, findet weitere hilfreiche Informationen und Tipps auf folgenden Internetseiten:

www.senioren-online.info
(Wissenswertes über den Umgang mit dem Internet)

www.senioren-ratgeber.de
(Ratgeber der Apotheken zu allen Themen rund ums Älterwerden)

www.erfahrung-ist-zukunft.de
(Eine Initiative der Bundesregierung zum Thema Alter und altern)



1.2 Kultur: Stadtführungen, Museen & Sehenswürdigkeiten

Kulturell hat das Amt Mittleres Nordfriesland viel zu bieten. Hier steht das Leben im Vordergrund. Mehr entdecken von den vielen kleinen Dörfern unseres Amtsgebietes, mehr erfahren über Sitten und Traditionen, mehr erleben von der spannenden Kultur, wie die Geschichte der Stadt Bredstedt – mehr Leben!

Stadtführungen in Bredstedt

In den Sommermonaten werden nach Absprache Stadtführungen durchgeführt – organisiert und veranstaltet in Zusammenarbeit des Bredstedter Geschichtsvereins, der Volkshochschule, des Tourismusvereins und des Stadtmarketings Bredstedt.

Anmeldung und Informationen:
Stadtmarketing/Stadtentwicklung
Theodor-Storm-Straße 2
25821 Bredstedt
Telefon: 04671-919231

Für Menschen mit Gehbehinderungen werden auch verkürzte Stadtführungen angeboten.

Museen, Sehenswürdigkeiten

Kultur erleben – dafür ist man nie zu alt.

Eine Vielzahl von Museen laden dazu ein, entdeckt zu werden. Etwas über die Heimat lernen und seiner eigenen Kultur auf den Grund gehen, das bringt nicht nur Spaß, sondern ist auch ein idealer Ausflug zusammen mit Familie oder Freunden.

Naturzentrum Mittleres Nordfriesland in Bredstedt e.V.
Bahnhofstraße 23, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-4555
Telefax: 04671-933516
E-Mail: naturzentrum-nf@versanet.de
Internet: www.naturzentrum-nf.de

Nordfriisk Instituut
Süderstraße 30, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-60120
Telefax: 04671-1333
E-Mail: info@nordfriiskinstituut.de
Internet: www.nordfriiskinstituut.de

Automobilmuseum Hansen
Lornsenstraße 17, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-4646
Geöffnet April bis September

Dorfmuseum Goldebek
Kirchenweg 2, 25862 Goldebek

Trachtenmuseum Drelsdorf
Boockhoff
Lehn 2, 25853 Drelsdorf-Osterfeld
Telefon: 04673-813

Galerien:
Peter Froese, Telefon: 04671-2936
Bergstraße 1, 25821 Bredstedt

Arthur Schöckel, Telefon: 04671-1374
Norderstraße 28, 25821 Bredstedt

Kultur erleben

1.3 Natur

Unsere Natur und Umgebung ist vielfältiger als so mancher vielleicht glauben mag. Doch gerade als „Tor zur Halligwelt" lockt das Amt Mittleres Nordfriesland viele Touristen an.

Gut ausgebaute und ausgeschilderte Fahrrad-, Wander- und Reitwege laden ein zu einem Ausflug in die Natur. Und wer sich bei seinem Fahrrad mit einem Elektromotor unterstützen lässt, kann diesen an einer der zahlreichen Akku-Stationen tauschen oder laden lassen (Übersicht über alle Stationen bei der Tourist-Info oder auf der Internetseite: www.ee4mobile.de). So macht der Ausflug gleich doppelt so viel Spaß!

Genießen Sie einen herrlichen Rundumblick auf die Natur vom Stollberger Turm aus. Stollberg ist ein idealer Ausgangspunkt für Rad- und Wandertouren und besitzt einen Naturspielplatz sowie erlebnisreiche Mitmachstationen.

Der Historische Wanderweg bietet auf 7,5 km Länge Erholung und Aussicht über Stadt, Marsch und Meer.

Unser Tipp

Kleine Flyer zu den einzelnen Rad-Erlebnisrouten im Raum „Mittleres Nordfriesland" erhalten Sie im Amt Mittleres Nordfriesland, Theodor-Strom-Straße 2 in 25821 Bredstedt oder zum Download im Internet unter www.amnf.de.

natur

Natur und Kultur kann man aber auch ideal miteinander verbinden.
Das Amsinck-Haus, direkt am Deich vor der Hamburger Hallig, erzählt spannende Geschichten über unsere einzigartige Landschaft, von früher und von heute, über Menschen und über die Natur.

Amsinck-Haus
Sönke-Nissen-Koog 36a
25821 Reußenköge
Telefon: 04671-927154
Internet: www.amsinck-haus.de

Informationen und Broschüren bekommen Sie bei der:
Tourist-Info Bredstedt & Umgebung
Markt 37, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-5857, Telefax: 04671-6975

Weltnaturerbe Wattenmeer

Entdecken Sie mehr von unserer facettenreichen Natur wie dem Wattenmeer. Gehen Sie auf „Wattwanderschaft" – entweder allein oder unter professioneller Führung.

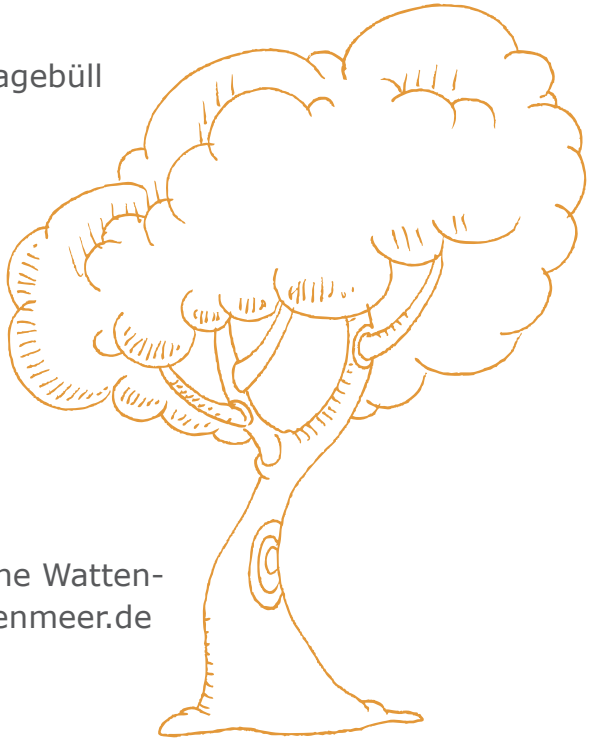
Dagebüller Nationalpark
Wattführerin - Birgit Andresen, Kreuzweg 1, 25899 Dagebüll
Telefon: 04667-466

Anke Dethlefsen - Wattführungen
Reussenköge, Telefon: 04674-474

Ellen Brodersen - Wattführungen
Reussenköge, Telefon: 04671-6117

Naturzentrum Mittleres Nordfriesland
Bredstedt, Telefon: 04671-4555

Weitere Informationen über das schleswig-holsteinische Wattenmeer finden Sie online unter: www.nationalpark-wattenmeer.de



1.4 Glaube und Religion

Die Kirche ist das Haus Gottes. Sie ist nicht nur ein Ort der Begegnung, sondern für viele Menschen eine wichtige Stütze im Leben. Denn der Glaube hilft uns in guten wie in schlechten Zeiten jede Situation zu meistern, ganz egal was passiert. Damit ist die Kirche unersetzlich und ein bedeutender Ort, der Ruhe und Frieden stiftet, der Antworten liefert und Halt gibt.

Für jeden hat die Kirche eine andere Bedeutung. Sei es der tiefe Glaube an Gott oder eine große Gemeinde, die dahinter steht. Wichtig ist nur, dass jeder für sich den richtigen Weg findet.
Die Kirchen in unserem Amtsgebiet leisten uns Unterstützung in jeglicher Situation, ganz besonders bei Trauerfällen und Beerdigungen.

Aber auch die Altenseelsorge ist heute schon ein wichtiges Thema. Das bedeutet in erster Linie „zuhören". Es geht darum der älteren Generation immer mit einem offenen Ohr zur Seite zu stehen und sie in das Gemeindeleben zu integrieren. Der Glaube ist für viele besonders wichtig und kommt gerade in Alten- und Pflegeheimen oft zu kurz.

Unsere Gemeinden sind stets bemüht ein reichhaltiges und vielfältiges Programm für Menschen jeden Alters anzubieten.
Sie organisieren regelmäßig Ausflüge zu abwechslungsreichen und spannenden Zielen, richten Gemeinschafts- und Spieleabende aus, treffen sich zum Essen in Gemeinschaft sowie zu Kaffee und Kuchen oder singen zusammen im Kirchenchor. Zusammenhalt und Zugehörigkeit wird in unseren Gemeinden groß geschrieben.

glauben

Kirchengemeinden

Unsere Kirchen erzählen viele Geschichten und sind damit ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft.

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bargum
Dörpsstraat 39, 25842 Bargum
Telefon: 04672-282
Telefax: 04672-777559

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bordelum
Zum Pastorat 1, 25852 Bordelum
Telefon: 04671-2227
Telefax: 04671-932013

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bredstedt
Kirchenweg 1, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3247
Telefax: 04671-930225

Ev.-luth. Kirchengemeinde Breklum
Kirchenstraße 24, 25821 Breklum
Pfarrbezirk Nord:
Telefon: 04672-282
Pfarrbezirk Süd:
Telefon: 04671-3496
Telefax: 04671-931322

Ev.-luth. Kirchengemeinde Drelsdorf
Dorfstraße 1, 25853 Drelsdorf
Telefon: 04671-2223
Telefax: 04671-933578

Ev.-luth. Kirchengemeinde Joldelund
Schulstraße 17, 25862 Joldelund
Telefon: 04673-412
Telefax: 04673-962054

Ev.-luth. Kirchengemeinde Langenhorn
Am Pastorat 5, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-329
Telefax: 04672-777161

Kath. Pfarrgemeinde Bredstedt
St. Knud Marienkapelle
Clemensstraße 2, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-2610

Jehovas Zeugen Versammlung
Gressstraße 8, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6603

1.5 Sport: Sportvereine, Fitness und Gesundheitssport

Aktiv sein – das macht zufrieden und gesund.
Mit etwas Sport hält man Körper und Geist im Gleichgewicht. Auch ein später Einstieg lohnt sich, denn wer sich bewegt, hat sich auch die Pausen verdient.

In unserem Amtsgebiet gibt es viele Möglichkeiten für Bewegung. Ob ein Spaziergang zu zweit oder Fitness in der Gruppe, die Hauptsache ist, Sie fühlen sich wohl. Und in Gesellschaft macht es meist noch doppelt Spaß.

Sportvereine

Bredstedter TSV
Telefon: 04671-9330156
Internet: www.bredstedter-tsv.de

SV Dörpum
Telefon: 04671-933499
Internet: www.svdoerpum.de

SV Germania Breklum
Telefon: 04671-4936
Internet: www.sv-germania-breklum.de

TSV Drelsdorf-Ahrenshöft-Bohmstedt
Telefon: 04671-4654
Internet: www.tsvdab.de

TSV Goldebek
Telefon: 04673-423
Internet: www.tsv-goldebek.de

TSV Langenhorn
Telefon: 04672-776961
Internet: www.tsv-langenhorn.de

Sportfreunde Bordelum
Telefon: 04671-943615
Internet: www.sportfreunde-bordelum.de

Fitness Center

Olympia Fitness & Aerobic Studio
Süderstraße 75, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-930676

Physio Plus
Sport- und Gesundheitszentrum
An der B5 6d, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-7723949
Telefax: 04672-7723950
Internet: www.physio-plus.net

Gesundheitssport

DRK-Haus Bredstedt
Seniorengymnastik, Karin Neugebauer
Hermannstraße 19, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3508
Internet: www.drk-bredstedt.de

Koronar- und Gesundheitssport im Bredstedter TSV
Liliencronstraße, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6032861

Gesundheitssport im TSV Langenhorn
Immenseeweg 7, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-556

1.6 Freizeit: Treffpunkte, Haustiere und ehrenamtliches Engagement

Auch wer alleine lebt, muss nicht alleine sein. Zusammen bringt alles gleich doppelt so viel Spaß. Treffen Sie sich mit Freunden oder lernen Sie neue Freunde kennen. Freuen Sie sich über ein neues Haustier, einen Kameraden zum Spielen und Liebhaben. Leisten Sie ehrenamtliche Arbeit und helfen Sie damit anderen!

Die freie Zeit lässt reichlich Platz für Freude, Familie und Freunde. Gestalten Sie Ihre Tage ganz nach Lust und Laune und machen Sie so aus Ihrem Ruhestand die schönste Lebensphase.

DRK-Haus Bredstedt:
Hermannstraße 19, 25821 Bredstedt
Internet: www.drk-bredstedt.de

Tanzkreis – 50 plus:
Kontakt: Edith Grävenstein
Telefon: 04671-930269

Begegnungszentren / Treffpunkte

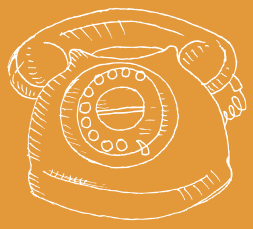
Menschen begegnen und miteinander glücklich sein – in Gemeinschaft lebt es sich gleich viel leichter. Gönnen Sie sich eine Abwechslung und genießen Sie die Zeit mit alten oder neuen Freunden. Viele Treffpunkte laden dazu ein in Gemeinschaft zu essen, zu spielen oder einfach nur um sich auszutauschen und über alte Zeiten zu philosophieren.

Handarbeitskreis: Kontakt Heidi Klotzke
Telefon: 04671-3456

Gedächtnistraining: Kontakt Karin Wolf
Telefon: 04671-2159

Spiele-Nachmittag:
Elka Saackel; Telefon: 04671-4134
Renate Sinn; Telefon: 04671-2820

Gedächtnistraining, Sitztanz und Spielenachmittage:
MaRa Seniorenbetreuung
Süderstraße 6, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6026070



Oft bieten die **Kirchengemeinden** Veranstaltungen, Spieleabende oder Nachmittage für Senioren an. Informieren Sie sich am besten direkt bei Ihrer Kirchengemeinde. Die Adressen finden Sie auf Seite 17 dieser Broschüre.

Aber auch viele **Pflegedienste** – Adressen hierzu ab Seite 46 – bieten Tagesstätten oder Ausflüge an.

Hören Sie sich einfach mal um und machen Sie so Ihren Lebensabend lebenswerter.

Haustiere

Ein tierischer Freund – das bringt nicht nur Lebensfreude, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus.

Tiere wecken in uns Gefühle wie Zärtlichkeit, Freude und Verantwortung. Sie können mit Ihren vierbeinigen oder gefiederten Freunden Ihre Sorgen teilen oder einfach nur gemeinsam schmusen.

Tierheime und Vereine

Tierheim Ahrenshöft
Steinberg, 25853 Ahrenshöft
Telefon: 04846-6127

Schäferhundeverein Bredstedt
Ariane Thomsen
Telefon: 04662-8838875

Schäferhundeverein Langenhorn
Erhard Saß
Telefon: 04672-1456

Hundefreilauf Bredstedt
Horst Deyerling
Telefon: 04671-6008916

Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement

Wenn man ins Rentenalter gelangt und aus der Arbeitswelt aussteigt, hat man viel neugewonnene Zeit. Das ist eine gute Chance seine Fähigkeiten zu nutzen und seine Kreativität auszuleben bei einer ehrenamtlichen, freiwilligen Tätigkeit.

Es gibt unzählige Möglichkeiten wo und wie Sie sich engagieren können. Unterstützung wird an jeder Ecke benötigt und immer dankbar angenommen. Damit helfen Sie nicht nur anderen, sondern tun auch sich selber etwas Gutes.
Schauen Sie einfach mal in den Vereinen und Verbänden vor Ort vorbei und bieten Sie Ihre Hilfe an. Schaffen Sie sich einen Ausgleich und gehen Sie neue Wege!

Sozialzentrum Mittleres Nordfriesland - Bürgernetzwerk Nordfriesland
Norderende 2, 25821 Breklum, Telefon 04671-9192-142, Telefax: 04671-9192-125

Generationen handeln - Bürgernetzwerk Nordfriesland
Adelheit Marcinczyk, Kreis Nordfriesland
Markstraße 6, 25813 Husum, Telefon: 04841-67450
E-Mail: adelheit.marcinczyk@nordfriesland.de

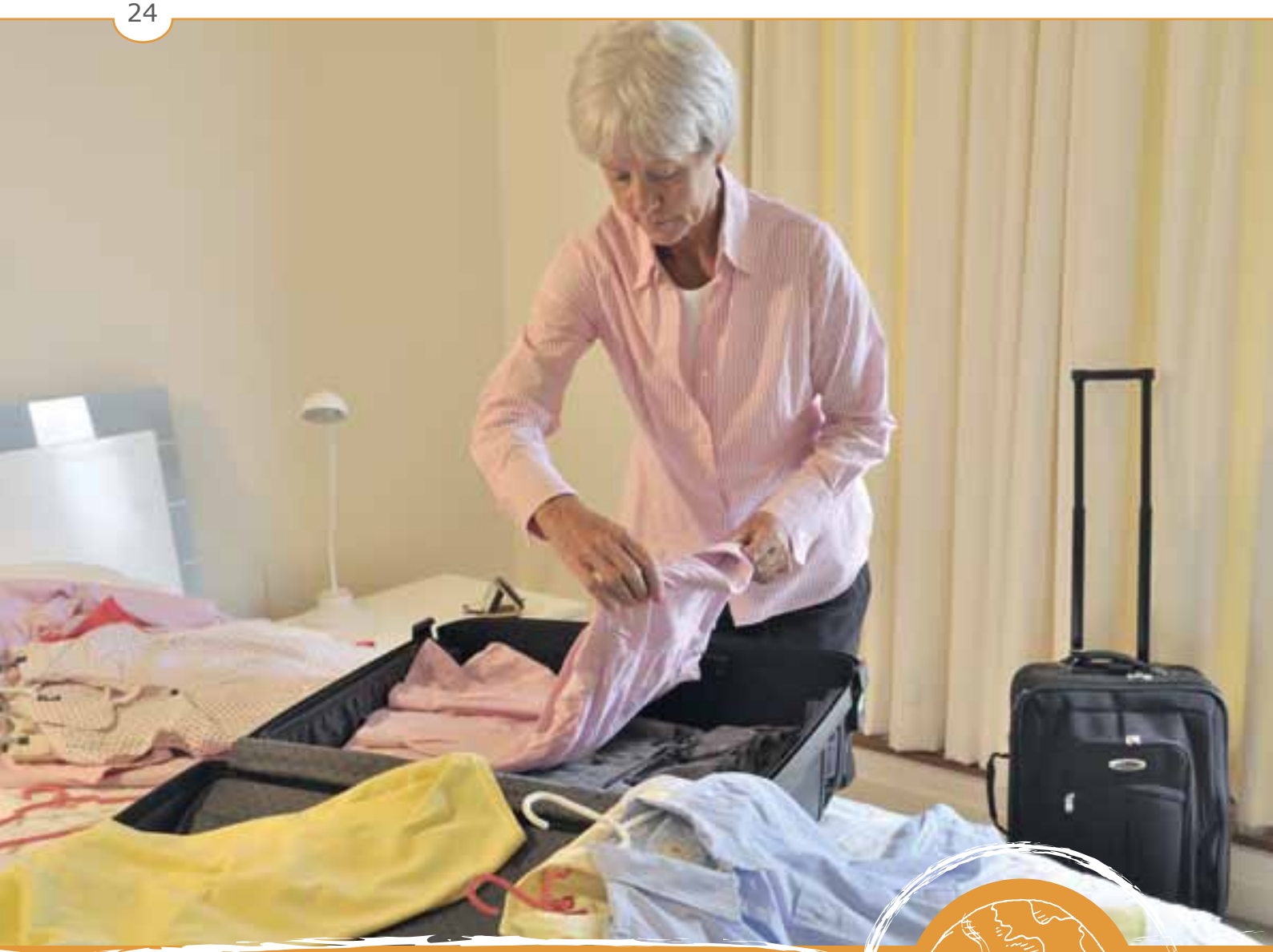
Internetwegweiser: www.nordfriesland.de/engagiert

Informationen und Adressen zu den zahlreichen Vereinen und Verbänden im Amt finden Sie unter: www.amnf.de

Unser Tipp

Unterstützen Sie unsere Jugend!

Übernehmen Sie zum Beispiel eine Patenschaft und helfen Sie so dabei die Lebensbedingungen für Kinder und Familien zu verbessern.



1.7 Reisen

Den eigenen vier Wänden entfliehen! Gönnen Sie sich Erholung und Spaß, entdecken Sie fremde Länder und Kulturen.

Nicht zu vergessen ist dabei eine gute Reiseplanung. Für einen sicheren und entspannten Urlaub ist eine entsprechende Vorbereitung unumgänglich.

gemeinsam reisen

Woran muss ich denken?

1 **Barrierefreiheit** – um sich ungehindert fortbewegen zu können, sollten für Rollstuhlfahrer und gehbehinderte Personen Rampen und Aufzüge vorhanden sein.

2 **Reisebegleitung** – um Sie in jeder Lage zu unterstützen, sollten Reisebegleiter zur Stelle sein, um Ihnen mit einer helfenden Hand zur Seite zu stehen.

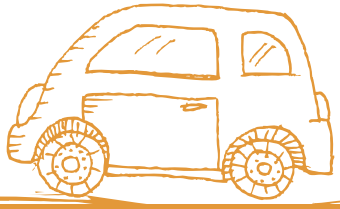
3 **Reiseapotheke** – um gesund zu bleiben, sollten Sie sich vor einer Reise von Ihrem Hausarzt oder der Apotheke beraten lassen, welche und wie viele Medikamente Sie benötigen.

4 **Wichtige Dokumente** – um sich im Notfall ausweisen zu können, sollten nicht nur Ausweis oder Reisepass mitgenommen werden, sondern auch wichtige Dokumente wie z.B. Krankheitsbilder.

5 **Impfung** – um Krankheiten zu vermeiden, sollten Sie sich über speziellen Impfungen informieren und gegebenenfalls Ihren Impfpass nochmal überprüfen.

Natürlich stehen uns bei der Planung viele Menschen zur Seite. So bieten viele Reisebüros und Vereine extra auf Senioren zugeschnittene Reisen an. Diese beinhalten oft einen ausgewogenen Reiseverlauf mit abwechslungsreichem Tagesprogramm. Rundum-Betreuung und ausreichender Komfort stehen dabei an oberster Stelle.

Also auf geht‘s in die weite Welt ...



Reisebüros

Reiseland - Reisebüro
der Sparkasse Bredstedt AG

Markt 29, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-409

Dorfstraße 2, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-7769314

MG Reisen
Am Bornbek 2, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3607

2. Wohnen im Alter

Unser Tipp

Verbinden Sie das Praktische mit dem Nützlichen. Gestalten Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung neu.

Trennen Sie sich von alten Dingen und gönnen Sie sich mal was schickes Neues. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. Und ganz nebenbei können Sie so Ihr Heim schon fürs Alter herrichten.

Wohnen –
das bedeutet zuhause zu sein.

Das bedeutet, sich in seiner Umgebung wohl zu fühlen und in der Nähe der Freunde und Familie zu sein. Das bedeutet, sich seine Lebensqualität zu wahren und glücklich zu sein.

Doch im Alter tauchen plötzlich Fragen auf, die jeder irgendwann für sich beantworten muss: Wo möchte ich wohnen? Brauche ich Unterstützung? Was mache ich, wenn ich irgendwann nicht mehr gut zu Fuß bin oder zum Pflegefall werde? Möchte ich alleine in meinem großen Haus bleiben oder lieber mit anderen zusammen leben?

Mit all diesen Fragen steht man nicht alleine da. Lassen Sie sich beraten und vertrauen Sie auf Tipps und Ratschläge. In unserem Amtsbereich gibt es eine Vielzahl von Einrichtungen, die Sie dabei unterstützen, die richtige Lösung zu finden.

wohnen im alter

unterstützung

2.1 Wohnberatung

Wohnberatung für Senioren und für Menschen mit Behinderungen ist gerade deshalb wichtig, weil viele nicht wissen was genau auf sie zukommt. An wen muss ich mich wenden? Wer kann mir Ratschläge geben? Wo bekomme ich Hilfe her?

Deutsches Rotes Kreuz
Ortsverein Bredstedt e.V.
Hermannstraße 19, 25821 Bredstedt

Wohnberater in Stadt und Land
Ehrenamtliche Wohnberater
Kontakt: Angelika Lies
Telefon: 04841-67548

Sozialzentrum
Mittleres Nordfriesland
Norderende 2, 25821 Breklum
Telefon: 04671-9192-112
Telefax: 04671-9192-125

2.2 Wohnungsanpassung

Manchmal ist es dann doch soweit, dass man nicht mehr Alles alleine schafft und dass die Knochen langsam müde werden. Damit man trotzdem nicht auf die gewohnte Lebensqualität verzichten braucht, hilft es schon, wenn man die eigenen vier Wände dem Alter entsprechend anpasst. Sei es ein barrierefreier Zugang zum Haus, ein Bett im Erdgeschoss oder ein Haltegriff im Bad. Schon einfache Dinge können bewirken, dass man sich ganz und gar sicher und geborgen in seinem Zuhause fühlen kann.

Einen sehr guten Überblick zu dem Thema Wohnungsanpassung bietet die Broschüre „Wohnen im Alter und Komfort für alle", herausgegeben von der Initiative „Generationen handeln" vom Kreis Nordfriesland. Diese Broschüre kann man sich ganz bequem unter www.nordfriesland.de als pdf herunterladen.

2.3 Gärtner und Hausmeister

Mehr Zeit und mehr Kraft!

Lassen Sie in Zukunft einfach ein paar Aufgaben des alltäglichen Lebens wie Putzen oder Rasenmähen durch Menschen erledigen, denen Sie vertrauen und die mit Kompetenz und Erfahrung ihren Job ausführen.

Gartengestaltung

Blumen Banasch, Mario Müller
Osterstraße 38, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-2248

Walter Stollberg
Gartengestaltung
Cecilienkoog 18, 25821 Reußenköge
Telefon: 04671-9279355

Görtzen
Garten- und Teichgestaltung
Bohmstedtfeld 3, 25853 Bohmstedt
Telefon: 04671-930067

Multi-Service NF
Sick 2, 25853 Bohmstedt
Telefon: 04671-942913

Friedrich Grünberg
Garten- und Landschaftsbau
Süderweg 26, 25853 Drelsdorf
Telefon: 04671-931101

Hausmeisterservice

Bernd Ingwersen
Tondernsche Straße 23, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-5224

Norbert Brodersen
Bachweg 16, 25821 Breklum
Telefon: 04671-3030

Heiko Timm Hausmeisterservice
und Gartenservice
Gerichtstraße 15, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-9330989
Mobil: 0176-52329991

Multi-Service NF
Sick 2, 25853 Bohmstedt
Telefon: 04671-942913

2.4 Seniorengerechte Wohnungen

Wohnen wie zuhause – das ist auch in seniorengerechten Wohnungen möglich. Und diese Wohnungen bieten gleichzeitig viele Vorteile. So sind sie meist schon barrierefrei gebaut, bestehen aus großen hellen Räumen und verfügen über Ausstattungen, die besonders älteren Menschen den Alltag erleichtern.

Gerade dann, wenn es nicht möglich ist, das eigene Heim entsprechend anzupassen, bieten sich solche Wohnungen besonders gut an. Oft lebt man hier in Gesellschaft Gleichgesinnter und durch die gute Lage lassen sich die Stadt und Einkaufsstätten viel besser erreichen.

Adressen Rentnerwohnungen:

- Parkstraße 1, 25821 Bredstedt
- Rungholdstraße 12, 25821 Bredstedt
- Broder-Lorenz-Nissen-Stiftung, Theodor-Storm-Straße 2, 25821 Bredstedt
  Telefon: 04671-91920

in gesellschaft
gemeinsam

2.5 Betreutes Wohnen, Wohnprojekte

Wenn man an seine Grenzen stößt, gibt es Menschen, die einem zur Seite stehen und ihre Hilfe anbieten.

Schnell werden aus selbstverständlichen Dingen wie Treppensteigen oder Einkaufen Hindernisse, die man aufgrund des körperlichen Zustandes nicht mehr bewältigen kann. In solchen Fällen bieten sich besondere Wohnprojekte an wie z.B. betreutes Wohnen.

Arbeiterwohlfahrt
Sozialpsychatrische Einrichtung
Tondernsche Straße 2a, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-91300

Haus am Mühlenteich
Wohn- und Tagesstätte
Hermannstraße 29, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-91010

Haus Freienwill
Seniorenwohn- und Pflegeheim
Süderstraße 44, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-9120-0
Telefax: 04671-9120-200
E-Mail: info@haus-freienwill.de
Internet: www.haus-freienwill.de

Haus Reimers
Süderweg 33, 25853 Drelsdorf
Telefon: 04671-943334

3. Gesund im Alter

Unsere Gesundheit ist das höchste Gut. Um dieses zu schützen, muss man aber auch etwas dafür tun. Sport und Bewegung, eine gesunde Ernährung, regelmäßige Vorsorge und vor allem ein glückliches Leben sind dabei die Schlüsselfaktoren.

Sport und regelmäßige Bewegung bringen nicht nur Spaß, sondern stärken auch noch das Abwehrsystem. Halten Sie sich fit und werden Sie leistungsfähiger und ausgeglichener. Wie Sie sich in unserem Amtsgebiet sportlich betätigen können, finden Sie unter Punkt 1.5 auf Seite 19.

Gleichzeitig ist eine gesunde und bewusste Ernährung entscheidend. Abwechslungsreiche und ausgewogene Kost, viel Obst und Gemüse sowie reichlich Trinken halten jung und gesund.

Vergessen Sie bei alle dem nicht, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen und wirken Sie so rechtzeitig möglichen Krankheiten entgegen.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit nicht auf die leichte Schulter und holen Sie sich Beratung und Unterstützung bei Ärzten und Apotheken. Hier hilft man gerne, gibt Ratschläge und Tipps; denn hier steht Ihre Gesundheit an erster Stelle.

gesund im alter

3.1 Apotheken

Die Apotheken aus unserer Region bieten nicht nur ein reichhaltiges Arzneimittelangebot an, sondern auch kompetente Beratung und Unterstützung zu allen Themen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Scheuen Sie sich nicht davor Fragen zu stellen. Gerade für die Beratungen sind unsere Apotheken so wichtig. Sie informieren über die richtige Verwendung von Medikamenten, klären über Wechselwirkungen auf oder geben Tipps bei Allergien. Außerdem helfen viele Apotheken bei der Selbstmessung und Bewertung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerten. Auch um die Versorgung der Bewohner in Pflegeheimen und Senioreneinrichtungen kümmert sich Ihre Apotheke gerne.

Hauke-Haien Apotheke
Dorfstraße 46, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-1309

Lindenapotheke
Parkweg 10, 25821 Breklum
Telefon: 04671-943323
Telefax: 04671-943321

Markt Apotheke
Markt 8, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1617
Telefax: 04671-6727

Rungholt-Apotheke
Osterstraße 8-10, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-819
Telefax: 04671-2320

Wolfs Apotheke
Markt 28, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-91700
Telefax: 04671-917021

Unser Tipp

Einmal im Monat erscheint in Ihrer Apotheke der Senioren Ratgeber. In dieser Zeitschrift finden Sie nützliche Ratschläge, interessante Neuigkeiten und jede Menge Informationen rund um das Thema Gesundheit.

3.2 Heilkunde

Ergotherapie

Ergotherapie Vera Bendsen
Bahnhofstraße 7, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-930934

Ergotherapie Volker Petersen
Husumer Straße 12, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-943276
Telefax: 04671-9330849

Logopädie

Petra Liley
Husumer Straße 51d , 25821 Breklum
Telefon: 04671-96159
Telefax. 04671-96179

Sönke Lorenz & Team
Rungholtstraße 25, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1071

Podologie

Ute Michaelsen
Hohle Gasse 35, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6968

Maria Ingwersen
Fußpflege & Massage
Sophien-Magdalenen-Koog 3a
25821 Bredstedt
Telefon: 04671-7979854

Therapiezentrum Breklum NFE

NFE Breklum
Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie
Süderweg 16, 25821 Breklum
Telefon: 04671-9272-0
Telefax: 04671-9272-19
Internet: www.nfe-breklum.de

3.3 Massagen, Krankengymnastik

Krankengymnastik und Massagen helfen wieder in Schwung zu kommen. Den Körper neu beleben und sich wieder richtig gesund und fit fühlen, ist gerade dann wichtig, wenn die Gelenke langsam müde werden und schon die einfachsten Bewegungen mit Schmerzen verbunden sind.

Inge Dethleffsen
Krankengymnastik
Westerstraße 32, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3830

Foekje Gutermann-Muntendam
Krankengymnastik
Rungholtstraße 19, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-4150

Erika Janssen
Physiotherapie
Alleestraße 7, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-830

Gunnar Niemann
Krankengymnastik
Markt 7, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6023585

Katrin Rolfs
Physikalische Therapie
Süderstraße 4, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-600346

Beate Wulff
Physiotherapie
Bahnhofstraße 15, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3535

Burkhard Lenz
Physiotherapie
Rungholtstraße 25, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1071

Maria Ingwersen
Fußpflege & Massage
Sophien-Magdalenen-Koog 3a
25821 Bredstedt
Telefon: 04671-7979854

Hilke Ketelsen
Privatpraxis für Krankengymnastik
und Osteopathie
De Straat 24, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-279

Arno Jacobsen
Krankengymnastik
Dorfstraße 75, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-909

Inken Mommsen
Physiotherapie
Marktstraat 33, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-7723839

Physio Plus
Sport- und Gesundheitszentrum
An der B5 6d, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-7723949
Telefax: 04672-7723950
Internet: www.physio-plus.net

Heimke Hogeveen
Physiotherapeut
Bekeweg 4, 25821 Dörpum
Telefon: 04671-943600

3.4 Ärzte

Bei jeglichen Beschwerden helfen die Ärzte aus der Region wo sie können. Wichtig sind gerade im Alter regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Allgemeinmedizin

Dr. med. Karl-Ludwig Albrecht
Husumer Straße 13, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1434

Dr. med. Thomas Christiansen
Bahnhofstraße 14, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-2306

Dr. med. Fred Clausen
Süderstraße 5, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3357

Gemeinschaftspraxis Urs Philipzig, Matthias Ernst und Rima Große
Markt 9, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-930330

Dr. med. Angelika Sauter
Theodor-Storm-Straße 1, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1450

Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ulf Spreckelsen und Monika Müller-Lühr
Dorfstraße 60, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-340

Augenarzt

Dr. med. Joachim Saßmannshausen
Parkstraße 5, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-9435850

Frauenmedizin

Dr. Jörg Laubach
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Friedrichsallee 16, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3545

Heilpraktiker

Olaf Bornemann
Bahnhofstraße 25, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-927788

Dr. rer. biol. hum. Hans Brodersen
Maadeweg 44, 25821 Breklum
Telefon: 04671-2030

Sonja Carstensen-Plath
Naturheilpraxis Pusteblume
Brückenstraße 27, 25821 Breklum
Telefon: 04671-942504

Michaela Hoechst-Lühr
Rosenburger Weg 7a, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-602133

Innere Medizin

Dr. Katrin Breckling
Theodor-Storm-Straße 1, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1450

Dr. med. Matthias Hilbert
Süderstraße 5, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3357

Innere Medizin

Monika Müller-Lühr
Dorfstraße 69, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-77500

Psychotherapeutische Medizin

Barbara Lumme
Küstersmeede 11, 25821 Breklum
Telefon: 04671-4173

Dr. med. Bärbel Mahler
Carolinenweg 1, 25821 Breklum
Telefon: 04671-1562

Psychotherapie

Michael Lumme
Küstersmeede 11, 25821 Breklum
Telefon: 04671-5530

Dipl. psych. Wolfgang Schwenk
Süderstraße 9, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-933992

Zahnärzte

Svenja Erichsen
Gartenstraße 11a, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-91880

Gundula Jobst
Bohnenstraße 2, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1526

Ada Sonnenschein
Bahnhofstraße 25, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-2735

Dr. Anke und Dr. Berold Grimm
Dorfstraße 55, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-1500

Jörgen B. und Mette Larsen
Markt 17, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-3055

Dr. Ulrich und Dr. Marjatta Weuster
Friedrichsallee 19, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-4611

3.5 Krankenhäuser, Fachkliniken

Die Krankenhäuser und Fachkliniken der Region helfen Menschen mit Krankheiten, Störungen und Behinderungen. Das Angebot umfasst zum Beispiel die stationäre und ambulante Krankenhausbehandlung, aber auch Beratung und Prävention.

Fachkliniken Nordfriesland

Telefonzentrale und Verwaltung:
Krankenhausweg 3, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-4080

Allgemeinpsychatrie:
Gammeltoft 8-15, 25821 Riddorf
Telefon: 04671-4083050

Psychosomatik, Psychotherapie
und Umweltmedizin:
Gammeltoft 10-12, 25821 Riddorf
Telefon: 04671-408-3800 und -3801

Dr. Wolfgang Blohm, Privatklinik
Fachklinik für Hypnotherapie
Kirchenstraße 6-8, 25821 Breklum
Telefon: 04671-9421814

3.6 Alterskrankheiten

Mit dem Alter kommen viele Veränderungen. Gerade wenn es um die Gesundheit geht, ist es wichtig auch bei komplexen Krankheiten gut versorgt zu sein.

Die medizinische Fachrichtung Geriatrie beschäftigt sich mit der Altersmedizin bzw. Altersheilkunde und hat das Ziel alten Menschen das Leben zu verbessern. Die Geriatrie ist besonders dann wichtig, wenn komplexe Krankheitsbilder vorliegen oder mehrere Krankheiten gleichzeitig auftreten und sich gegenseitig beeinflussen könnten wie z.B. bei der Medikamenteneinnahme.

In der geriatrischen Abteilung der Klinik Husum werden die Patienten von Ärzten, Pflegekräften, Therapeuten sowie Mitarbeitern des Sozialdienstes behandelt und betreut und können anschließend in der angegliederten geriatrischen Tagesklinik weiterbehandelt werden.

Geriatrie im
Klinikum Nordfriesland gGmbH
Erichsenweg 16, 25813 Husum
Telefon: 04841-6600
Telefax: 04841-6601328
Internet: www.klinikum-nf.de

gut
versorgt

3.7 Gerontopsychatrie

Die Gerontopsychatrie beschäftigt sich mit älteren Menschen und ihren psychischen Erkrankungen. Das bedeutet, dass es sich um Krankheiten handelt, die ganz typisch auch erst im Alter auftreten. Dazu gehören insbesondere Demenz, aber auch Depressionen und Schizophrenien. 2005 wurde im Kreis Nordfriesland ein detaillierter Gerontopsychatrieplan erstellt, der aufschlussreiche Informationen über das gesamte Themengebiet sowie über vorhandene Einrichtungen enthält.

Auf der Internetseite www.nordfriesland.de kann dieser Plan unter dem Menüpunkt „Bürgerservice" eingesehen, ausgedruckt oder auch gespeichert werden.

3.8 Krankenhaus-Sozialdienst

Wenn man durch eine Krankheit bzw. durch das Alter vor Veränderungen steht, hilft der Sozialdienst der Klinik Husum in vielen Angelegenheiten weiter. Er unterstützt und informiert dabei den Betroffenen und seine Angehörigen.

Sozialdienst Husum im Klinikum Nordfriesland
Erichsenweg 16, 25813 Husum, Telefon: 04841-6601440
Sprechzeiten: Mo.-Fr. von 10-11 Uhr oder nach Vereinbarung

3.9 Merkliste für den Krankenhausaufenthalt

Was Sie mitnehmen sollten:

- Personalausweis
- Einweisungsschein vom Hausarzt
- Krankenversicherungskarte
- Medizinische Befunde
- Genaue Angaben zu den regelmäßig eingenommenen Medikamenten (Name und Dosierung)
- Allergiepass, Schrittmacherpass, Impfpass, Marcumarpass, Diabetikerausweis, Patientenverfügung
- Geld für Telefonkarte oder Zeitschriften
- Handtücher, Waschlappen, Hygiene-Artikel, Zahnprothesenschale
- Wäsche, Schlafanzüge, Bademantel
- Bequeme Kleidung wie Jogginganzug
- Hausschuhe, feste Schuhe
- Adressen und Telefonnummern von Verwandten und Bekannten
- Hilfsmittel wie Brille, Hörgeräte, Gehstock oder angepasste Stützstrümpfe

Was Sie zu Hause lassen sollten:

- Größere Geldbeträge
- Schmuck
- Andere Wertgegenstände
- Kreditkarten wie Visa Card
- Mobiltelefon

Bei Verlust haftet das Krankenhaus nicht.

Wegen der Gefahr des Diebstahls und des Verlorengehens von kleineren Gegenständen sollten Sie generell größere Geldbeträge und alle Wertsachen zu Hause lassen.

Nehmen Sie nicht mehr als 100 Euro „Taschengeld" für Telefon, Fernsehgebühren oder Cafeteriabesuche mit.

Was ist noch zu beachten?

Fragen Sie eine Vertrauensperson, ob sie Ihnen Post und sonstige Dinge, die Sie während des Aufenthaltes noch benötigen könnten, von zu Hause mitbringt.
Bedenken Sie auch evtl. die Zeitung abzubestellen und die Post zu informieren.

Erkundigen Sie sich, wann Sie am Aufnahmetag in die Klink kommen und ob Sie nüchtern sein sollen.

Beschriften Sie Gegenstände wie z.B. Rollstühle und Koffer mit Ihrem Namen, damit es auf den Zimmern zu keinen Verwechslungen kommt.

4. Hilfe im Alter

Hilfe und Entlastung im Alltag

4.1 Wichtige Telefonnummern

Polizei
Telefon: 110

Feuerwehr/Notarzt
Telefon: 112

Ärztlicher Notdienst
Telefon: 01805-119292

Opferruf Weisser Ring
Telefon: 01803-343434

Patienten Ombudsleute
(Seelsorge und Sozialpädagogik)
Telefon: 01805-235384

Rat in Pflegeangelegenheiten
Telefon: 01805-235384

Pflege-Nottelefon
Telefon: 01802-494847

Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein
Frau Birgit Wille-Handels
Telefon: 0431-9881240

Verein für Betreuung und Selbstbestimmung e.V.
Telefon: 04841-4175

Alzheimer Gesellschaft
Telefon: 04841-838820

Pflegestützpunkt im Kreis Nordfriesland
Telefon: 04841-89700

4.2 Fahrdienste

Wer „aktiv" sein will muss heutzutage leider auch oft „mobil" sein. Flexibel und komfortabel von einem Ort zu einem anderen zu kommen ist nicht immer ganz einfach. Vor allem nicht, wenn man auf dem Dorf wohnt und zum Einkaufen in die Stadt muss. Noch schwieriger wird das Ganze ohne eigenes Auto und wenn Freunde oder Familienangehörige nicht immer Zeit haben. Aus diesem Grund gibt es in unserer Region spezielle Angebote und Möglichkeiten für ältere Menschen „mobil" zu sein.

Taxis

Bredstedter Taxi, Sönke Jensen
Husumer Straße 30, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1425

Taxi Plus Nordfriesland
Rott 1a, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-776858

Dieter Arp Taxi
Husumer Straße 28, 25821 Breklum
Telefon: 04671-3519

Bus und Bahn

Busverbindungen unter:
Rohde | www.rohde-bus.de
Röpke Liner | www.roepke-liner.de

Bahn- und Busverbindungen auch unter:
www.bahn.de
www.nah.sh

4.3 Essensdienste

Beim **„Essen auf Rädern"** wird fertig zubereitetes Essen direkt an die Haustür, oft sogar in die Wohnung gebracht. Bei den Mahlzeiten wird dabei auf Unverträglichkeiten oder besondere Wünsche Rücksicht genommen.

Fachkliniken-Service
Frau Jacobsen / Wolf
Telefon: 04671-408700

Offener Mittagstisch
Seniorenwohnanlage Bredstedt
Parkstraße 5, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-92760

5. Pflege im Alter

Hilfe annehmen, Arbeit abgeben – ganz egal ob jung oder alt, das fällt nicht immer leicht. Dabei ist es eigentlich gar nicht so schwer. Eigentlich ...

Je älter man wird, desto öfter stößt man an seine Grenzen, an körperliche vor allem. Kommt man an den Punkt, nicht mehr alles alleine schaffen zu können, ist es hilfreich, zu wissen, an wen man sich in diesen Fällen wenden kann.

pflege im alter

Frühzeitig sollten hier Vorkehrungen getroffen und wichtige Fragen beantwortet werden wie zum Beispiel:

- Wie sieht die finanzielle Unterstützung aus?
- Welche Vorkehrungen müssen getroffen werden?
- Welche Pflegeeinrichtung gibt es?

Unser Tipp

Oft übernehmen Angehörige die Pflege. Das ist nicht immer leicht, sowohl seelisch als auch körperlich. Spezielle Pflegekurse, z.B. von den Pflegekassen oder den Diakonien, bieten Unterstützung in Form von praktischen Übungen und liefern wertvolle Tipps.

5.1 Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt des Kreises Nordfriesland unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei Fragen rund um die Themen Leben und Wohnen im Alter, Pflege und Betreuung. Er berät bei vielen Fragen rund um Hilfsmittel, Anträge und Unterstützungen, gibt Kurse zum Umgang mit Demenz oder Behinderungen und vermittelt Kontakte zu Ehrenamtlichen oder Angehörigengruppen.

Pflegestützpunkt im Kreis Nordfriesland
Kreishaus Husum,
Marktstraße 6, 25813 Husum
pflegestuetzpunkt@nordfriesland.de
www.pflege.schleswig-holstein.de

Koordination und Vernetzung:
Angelika Lies, Telefon: 04841-67548
Marion Schlühr, Telefon: 04841-67555

Individuelle Einzelberatung:
- Ulrike Petersen (Schwerpunkt Pflege)
- Angelica Lorenzen (Schwerpunkt Demenz)
- Heiko Pagel (Schwerpunkt Behindertenberatung)

Terminvereinbarung unter:
Telefon: 04841-897031

5.2 Pflegeversicherung

Um das Risiko der Pflegebedürftigkeit abzudecken, existiert die sogenannte Pflegeversicherung. Im Falle des Falles unterstützt diese den Pflegebedürftigen sowie dessen Angehörige mit Geld- und Sachleistungen, so dass die nun erforderliche Pflege entweder komplett oder zumindest zum Teil abgedeckt werden kann.

Denn mit der Pflegebedürftigkeit kommt nicht nur eine körperliche Belastung auf einen zu, sondern auch eine psychische sowie finanzielle. Um zumindest der finanziellen Belastung entgegen zu wirken, zahlt die Pflegeversicherung entweder ein Pflegegeld (bei ehrenamtlicher Pflege) oder übernimmt die Pflegekosten (bei professioneller Pflege). Ebenso werden auch Pflegehilfsmittel oder Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern sollen, übernommen. Die Höhe der finanziellen Unterstützung richtet sich dabei nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit.

Mehr Informationen zur Pflegeversicherung erhält man bei seiner zuständigen Pflegekasse.

5.3 Leistungen der Pflegeversicherung

Ist der Antrag auf Pflegeversicherung von der Pflegekasse gewährt worden, richtet sich die Leistung nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit. Diese Leistungen können teilweise befristet sein oder auch erhöht werden, wenn sich während der Leistungserbringung auch die Pflegebedürftigkeit erhöht hat.

Die Pflegestufen teilen sich wie folgt auf bzw. unterscheiden sich in folgenden Merkmalen:

Pflegestufe 0 - erheblich eingeschränkte Pflegebedürftigkeit (z.B. bei Demenz)
Wer laut Gesetz nicht „pflegebedürftig" ist, aber in seiner Alltagskompetenz eingeschränkt ist.

Pflegestufe I - erhebliche Pflegebedürftigkeit
Der durchschnittliche Hilfebedarf beträgt mindestens 90 min. pro Tag.
Auf die Grundpflege müssen davon mindestens 45 min. täglich entfallen.

Pflegestufe II - schwere Pflegebedürftigkeit
Der durchschnittliche Hilfebedarf beträgt mindestens 180 min. pro Tag.
Auf die Grundpflege müssen davon mindestens 120 min. täglich entfallen.

Pflegestufe III - schwerste Pflegebedürftigkeit
Der durchschnittliche Hilfebedarf beträgt mindestens 300 min. pro Tag.
Auf die Grundpflege müssen davon mindestens 240 min. täglich entfallen und auch nachts regelmäßig anfallen.

Fortsetzung von Seite 47:

Die daraus resultierenden Leistungen richten sich wiederum nach Art der Pflege:

Leistungen bei häuslicher/ambulanter Pflege (ab 01. Januar 2013):

- Pflegegeld: monatlich 120 € (Stufe 0), 305 € (Stufe I), 525 € (Stufe II), 700 € (Stufe III)
- Qualitätssicherungsbesuch: Beratung und Sicherstellung einer ausreichenden Versorgung durch die Angehörigen
- Sachleistungen: monatlich 225 € (Stufe 0), 665 € (Stufe I), 1250 € (Stufe II), 1550 € (Stufe III)
- Kombinationsleistung: Abrechnung der Pflegeleistung durch einen Pflegedienst sowie Auszahlung des nicht verbrauchten Anteils
- Teilstationäre Pflege: Tages- oder Nachtpflege
- Unfallversicherung für Pflegepersonen
- Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung für Pflegepersonen
- Steuerfreibetrag für Pflegepersonen
- Verhinderungspflegeleistung
- Kurzzeitpflegeleistung
- Zusätzliche Betreuungsleistungen: für Pflegebedürftige mit erheblichem allgemeinen Betreuungsbedarf
- Pflegehilfsmittel
- Maßnahmen zur Wohnumfeldverbesserung

Leistungen bei vollstationärer Pflege:
Ist eine vollstationäre Pflege notwendig, zahlt die Pflegekasse die monatliche Pauschale an das entsprechende Pflegeheim: monatlich 1023 € (Stufe I), 1279 € (Stufe II), 1550 € (Stufe III), 1918 € (Stufe III Härtefall)

Die Geldleistungen werden für den Pflegeaufwand sowie für die Betreuung benötigt. Das bedeutet, dass zusätzlich anfallende Kosten, wie z.B. für die Unterbringung oder die Verpflegung, selbst getragen werden müssen.

5.4 Leistungen des Sozialhilfeträgers

Wenn das Einkommen nicht für die zusätzlich anfallenden Kosten ausreicht, kann unter Umständen eine „Hilfe zur Pflege" beim Sozialhilfeträger beantragt werden. Hierfür sollte man sich an sein zuständiges Sozialamt wenden. Die „Hilfe zur Pflege" stellt ein Teil der Sozialhilfe dar.

Mehr dazu sowie Adressen und Informationen zur Sozialhilfe finden Sie unter dem Punkt „Gesetzliche Sozialleistungen und Unterstützungen" auf Seite 58.

Pflegeangebote

5.5 Ambulante Pflege

Die Ambulante Pflege in unserem Amtsbereich hilft pflege- und hilfsbedürftigen Menschen aus unserer Region ihre Selbständigkeit zu erhalten und ein Stück Lebensqualität zu bewahren. Sie leisten Grund- und Behandlungspflege sowie hauswirtschaftliche Versorgung und Hilfe.

Diakoniestation
Bredstedt-Langenhorn
Ambulante Kranken- und Altenpflege
Süderstraße 4, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-5911
Telefax: 04671-1636

MaRa Seniorenbetreuung
Fachkraft für Gesundheit und Sozialdienst
Süderstraße 6, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6026070
Telefax: 04671-6026071

Pflege Zentrum Nordfriesland
Steffen Bredlau
Kirchenstraße 1, 25821 Breklum
Telefon: 04671-9422110

Diakoniestation Drelsdorf
Ambulante Kranken- und Altenpflege
Dorfstraße 1a, 25853 Drelsdorf
Telefon: 04671-930215
Telefax: 04671-930216

Ambulanter Pflegedienst Langenhorn
An der B5 Nr. 6b, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-772620
Telefax: 04672-772621

Ambulante Pflegedienste Carstensen
Löwenstedter Straße 18, 25855 Haselund
Telefon: 04843-1224
Telefax: 04843-27222

5.6 Tagespflege

Die Tagespflege bietet sich besonders dann an, wenn eine pflegebedürftige Person zuhause nicht mehr ohne Hilfe zurecht kommt. Aber auch um gerade an den langen Nachmittagen nicht mehr alleine sein zu müssen.
Tagespflegen sind meistens von vormittags bis abends geöffnet und stellen einen guten Mittelweg zwischen ambulanter Pflege und Pflegeheim dar. Hier wird gemeinsam gegessen, geplaudert, gewerkelt und gelacht.

MaRa Tagesstätte

In der Tagesstätte von MaRa kann sich jeder ganz wie zuhause fühlen. Von Bewegung über Gedächtnistraining bis hin zu Musik- und Kreativitätsförderung wird den Tagesgästen hier eine Menge geboten.

MaRa Seniorenbetreuung
Marina Raddatz
Süderstraße 6, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6026070
Telefax: 04671-6026071
E-Mail: kontakt@mara-seniorenbetreuung.de
Internet: www.mara-seniorenbetreuung.de

Pflege Zentrum Nordfriesland

Steffen Bredlau
Kirchenstraße 1, 25821 Breklum
Telefon: 04671-9422110

Tagespflege der Diakonie Husum

Die Diakonie Husum bietet eine Tagespflege in Husum und Niebüll an.
Qualifizierte Pflegekräfte kümmern sich täglich von 9.00-16.30 Uhr (Niebüll: 8.30-16.30 Uhr) um ihre Pflegegäste.

Tagespflege Husum
Angelika Reckweg
Nordhusumer Straße 11, 25813 Husum
Telefon: 04841-772727
Telefax: 04841-772737
E-Mail: zentrale@diakonie-nf.de
Internet: www.diakonie-husum.de

Tagespflege Niebüll
Ruthild Schiller
Bahnhofstraße 24, 25899 Niebüll
Telefon: 04661-9378234
Telefax: 04661-9378235
E-Mail: tagespflege.niebuell@diakonie-nf.de
Internet: www.diakonie-husum.de

pflege

5.7 Kurzzeitpflege

Bei der Kurzzeitpflege handelt es sich um eine zeitlich begrenzte andauernde Pflege, die häufig nach einem Krankenhausaufenthalt in Anspruch genommen wird oder auch dann, wenn der pflegende Angehörige Urlaub machen möchte oder aus einem anderen Grund ausfällt.

Haus Freienwill
Seniorenwohn- und Pflegeheim
Süderstraße 44, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-9120-0
Telefax: 04671-9120-200
E-Mail: info@haus-freienwill.de
Internet: www.haus-freienwill.de

Seniorenhaus Riddorf
Dingstedter Weg 34, 25821 Riddorf
Telefon: 04671-1213
Telefax: 04671-6995
E-Mail: seniorenhaus-riddorf@web.de
Internet: www.seniorenhaus-riddorf.de

Senator Seniorenwohnanlage Bredstedt
Rosamunde Baumgartner
Parkstraße 5, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-927622
Internet: www.senator-nord.de

in gesellschaft
gemeinsam

5.8 Alten- und Pflegeheime

In den zahlreichen Seniorenzentren und Pflegeheimen stehen die Bewohner im Mittelpunkt. Ziel ist es sich wie zu Hause zu fühlen und damit eine Besserung des Befindens zu erreichen und die Lebensqualität zu steigern. Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit – das sind die Stützpfeiler auf die unsere Pflegeheime aus der Region aufbauen.

Senator Seniorenwohnanlage Bredstedt
Rosamunde Baumgartner
Parkstraße 5, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-927622

Haus Freienwill
Seniorenwohn- und Pflegeheim
Süderstraße 44, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-9120-0
Telefax: 04671-9120-200
E-Mail: info@haus-freienwill.de
Internet: www.haus-freienwill.de

Haus Sprackelbarg
DRK Seniorenwohnanlage
Hauptstraße 31, 25821 Struckum
Telefon: 04671-9270-0

Seniorenhaus Riddorf
Dingstedter Weg 34, 25821 Riddorf
Telefon: 04671-1213
Telefax: 04671-6995
E-Mail: seniorenhaus-riddorf@web.de
Internet: www.seniorenhaus-riddorf.de

Altenheim Haus Schimmelreiter
Ferdinand-Dircks-Weg 2
25842 Langenhorn
Telefon: 04672-77470
Telefax: 04672-774770

5.9 Hilfen bei Demenz

Verwirrtheit, Vergesslichkeit, Verhaltensstörungen und Desorientierungen sind nur einige Anzeichen für eine Demenz.

In Nordfriesland leiden zur Zeit über 2000 Menschen an dieser Krankheit, die nicht nur für den Betroffenen selbst eine große Veränderung und Einschränkung bedeutet, sondern auch für die Familie und das gesamte soziale Umfeld.

Wichtig ist es bei den ersten Anzeichen zu seinem Haus- oder Facharzt zu gehen, denn die Symptome können auch oft andere Ursachen haben wie zum Beispiel Flüssigkeitsmangel oder Stoffwechselstörungen. Sollte es sich allerdings doch um Demenz (auch „Alzheimer") handeln, finden Sie bei den zahlreichen Einrichtungen und Pflegediensten aus der Region Unterstützung.

Diagnostik

Fachklinik Breklum
Kirchenstraße 2, 25821 Breklum
Telefon: 04671-4080

Fachkrankenhaus Nordfriesland
Krankenhausweg 3, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-4080

Beratung und Information

Pflegestützpunkt
im Kreis Nordfriesland
Angelica Lorenzen (Schwerpunkt Demenz)
Damm 8, 25813 Husum
Telefon: 04841-897031

Angelika Lies
Marktstraße 6, 25813 Husum
Telefon: 04841-67548
E-Mail: pflegestuetzpunkt@nordfriesland.de
Internet: www.pflege.schleswig-holstein.de

Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland e.V. - Diakoniestation Husum
Stadtweg 44, 25813 Husum
Mobil: 0163-6306691

Pflegedienste / Betreuungsdienste

Diakonie-Sozialstation
Süderstraße 4, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-5911

MaRa Seniorenbetreuung
Süderstraße 6, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-6026070
Telefax: 04671-6026071

Diakonie-Sozialstation
Dorfstraße 1a, 25853 Drelsdorf
Telefon: 04671-930215

Ambulanter Pflegedienst
Langenhorn KG
An der B5 Nr. 6b, 25842 Langenhorn
Telefon: 04672-772620
Telefax: 04672-772621

Noch mehr Informationen zum Thema Demenz/Alzheimer sowie den Wegweiser **„Verwirrt – aber nicht vergessen!"** finden Sie unter : **www.nordfriesland.de/demenz**

5.10 Hilfen für pflegende Angehörige

Tauschen Sie sich als pflegender Angehöriger mit anderen Betroffenen aus. Sich einfach mal etwas von der Seele reden, Tipps bekommen, sich austauschen – das tut gut und befreit.

MaRa Seniorenbetreuung Bredstedt
Treffpunkt jeden 1. Dienstag des Monats
um 15.00 Uhr im Café Frida

Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland e.V. - Diakoniestation Husum
Stadtweg 44, 25813 Husum
Mobil: 0163-6306691

Pflegestammtisch im Cura Seniorenzentrum „Villa Spethmann"
Ludwig-Nissen-Straße 30, 25813 Husum
Telefon: 04841-69120

Seniorenwohnanlage Gath
Bachstelzenring 3, 25899 Niebüll
Telefon: 04661-96250

Demenzschule vom Pflegestützpunkt
Angelika Lies
Damm 8, 25813 Husum
Telefon: 04841-67548

austausch

6. Vorsorge fürs Alter

Weitere Informationen zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung usw. gibt es hier:

Betreuungsamt
Marktstraße 6, 25813 Husum
Telefon: 04841-670
Internet: www.nordfriesland.de

Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in NF
Am Zingel 3, 25813 Husum
Telefon: 04841-4175
Telefon: 04841-82464

Für den Fall, dass doch einmal etwas passiert und man nicht mehr in der Lage ist selbständig zu handeln, ist eine gute Vorsorge entscheidend. Jedem von uns kann etwas zustoßen, ob durch einen Unfall oder eine Krankheit.

Kümmern Sie sich deshalb rechtzeitig um eine Vertretungsvollmacht. Denn auch wenn Familie oder Freunde Ihre Wünsche kennen, so dürfen sie ohne diese Vollmacht nicht rechtsverbindlich für Sie entscheiden.

6.1 Rechtliche Betreuung und Beratung

Es gibt viele Themen mit denen man sich auseinandersetzen sollte. Da ist zum Beispiel die Betreuungsverfügung, die festlegt wer die rechtliche Betreuung übernimmt, wenn man betreuungsbedürftig wird. Oder die Vorsorgevollmacht, die im Gegensatz zur Betreuungsverfügung eine private Vorsorgemaßnahme darstellt. Bei der Gesundheitsvollmacht wird nur ein Teilbereich verbindlich geregelt. Ein Bevollmächtigter kann so in bestimmten gesundheitlichen Notsituationen für den Betroffenen entscheiden.

Ein sehr kritisches Thema ist die Patientenverfügung. Sie legt fest wie sich Ärzte in bestimmten Situationen, z.B. wenn lebensverlängernde Maßnahmen nötig werden, verhalten müssen, und zwar dann, wenn man selber nicht mehr in der Lage ist seinen eigenen Willen zu äußern.

Lassen Sie sich bei diesen schwierigen Themen beraten. Solche Entscheidungen sollten nicht leichtfertig getroffen werden, können aber auch besonders für Angehörige eine Erleichterung darstellen.

Siedler und Collegen
Steuerberater und Rechtsanwalt
Markt 2, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-927390

Jannsen, Feddersen,
Stark und Dr. Otzen
Rechtsanwälte und Notare
Markt 21, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-2065

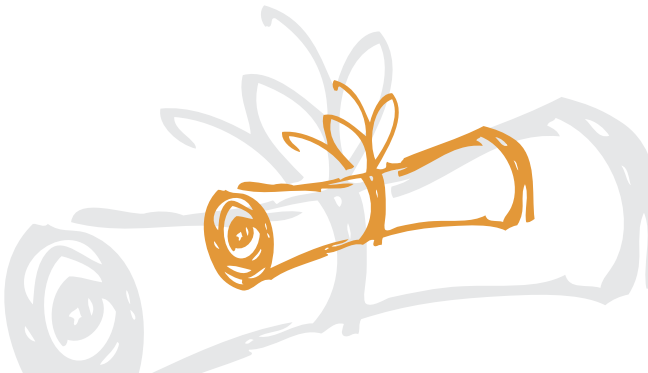
Max Jürgensen
Rechtsanwalt und Notar
Bohnenstraße 2, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-931031

Klaus Petzold
Rechtsanwalt und Notar
Markt 19, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-2666

6.2 Vorsorge für den Todesfall treffen

Das Ausarbeiten eines Testaments erfordert viel Überlegung und viel Arbeit. Wie viel Vermögen habe ich eigentlich? Was möchte ich wem vermachen? Was passiert, wenn ich kein Testament aufsetze? Sollten Sie sich dazu entscheiden ein Testament zu verfassen, holen Sie sich am besten Unterstützung von einem Notar.

Adressen siehe oben unter dem Punkt „Rechtliche Betreuung und Beratung".



7. Gesetzliche Sozialleistungen und Unterstützung

Pflege- und Hilfsdienste können einem im Alter das Leben erleichtern und lebenswerter machen. Doch das alles kostet viel Geld. Wenn man seinen Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften bzw. Mitteln erbringen kann, hilft einem der Staat weiter.

Im Sozialzentrum Mittleres Nordfriesland in Breklum geben Ihnen die Mitarbeiter/innen erste Informationen zu den folgenden Themen sowie zu Wohnraumanpassungen, Vorsorgeverfügung, Pflege und vielem mehr.

Ihre Ansprechpartner im Sozialzentrum Mittleres Nordfriesland, Norderende 2 in Breklum, sind Sonja Marx und Ursula Petersen. Sie sind unter der Telefonnummer 04671-9192139 zu erreichen.

7.1 Sozialhilfe

Die Sozialhilfe soll nach dem Gesetz ein „menschenwürdiges Dasein" sicherstellen und gilt nicht nur für Senioren, sondern auch dann, wenn man durch Krankheit, Behinderung oder ähnlichem auf finanzielle Unterstützung angewiesen ist.

Eine Leistung der Sozialhilfe ist die „Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung". Wenn das Einkommen bzw. das Vermögen im Alter nicht ausreicht oder man dauerhaft erwerbsgemindert ist, hilft die Grundsicherung dabei den grundlegenden Bedarf für den Lebensunterhalt sicherzustellen. Im Gegensatz zur Sozialhilfe wird die Grundsicherung nur auf Antrag durch die Grundsicherungsämter gewährt.

7.2 Wohngeld

Das Wohngeld unterstützt einkommensschwache Menschen bei den Wohnkosten.
Das Wohngeld wird entweder als Mietzuschuss, für Mieter einer Wohnung oder eines Zimmers, oder als Lastenzuschuss – für selbstnutzende Eigentümer – gewährt.

Wer Wohngeld erhält und in welcher Höhe hängt von der Anzahl der Haushaltsmitglieder, der Höhe des Gesamteinkommens und von der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung ab.

7.3 Hilfe für Menschen mit Behinderungen

Wer an körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderungen leidet braucht unsere Unterstützung. Oft kommen in diesen Fällen auch Förderungen in Frage, die eine finanzielle Hilfe leisten oder bei der sozialen Eingliederung helfen.

Besondere Unterstützung leistet der Verein **„Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Husum e.V."**. Ihr Ziel ist die Schaffung von Maßnahmen und Einrichtungen, die behinderten Menschen ein normales Leben ermöglichen.

Haus der Lebenshilfe, Manfred Carstens, Schobüller Straße 42, 25813 Husum
Telefon: 04841-63545, Telefax: 04841-63547, E-Mail: carstens@lebenshilfe-husum.de

Kreisbeauftragter für Menschen mit Behinderung: Manfred Steffens
Gather Landstraße 44b, 25899 Niebüll, Telefon: 04661-900600,
E-Mail: behindertenbeauftragter@nordfriesland.de

7.4 Schwerbehindertenausweis

Wenn der Grad der Behinderungen mindestens 50 % beträgt, kann ein Schwerbehindertenausweis beantragt werden. Der Ausweis ist ein Nachweis dafür, an bestimmten Nachteilsausgleichen berechtigt zu sein. Dazu gehören unter anderem ein besonderer Kündigungsschutz oder steuerliche Vorteile.

Das Landesamt für soziale Dienste stellt bei behinderten Menschen die gesundheitliche Behinderung nach dem Schwerbehindertenrecht fest.

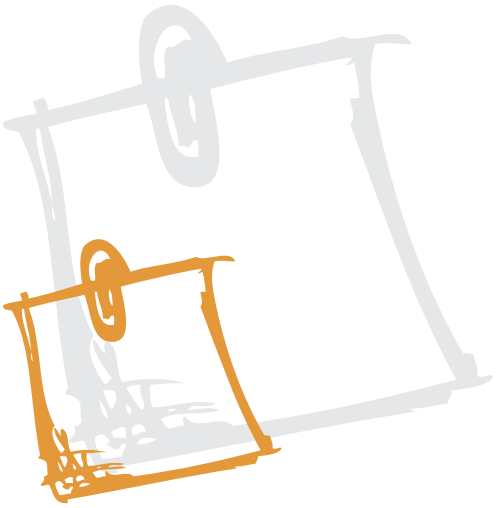
Landesamt für soziale Dienste Schleswig-Holstein, Außenstelle Heide
Neue Anlage 9, 25746 Heide
Telefon: 0481-6960
Telefax: 0481-696199
E-Mail: post.hei@lasd.landsh.de
Internet: www.schleswig-holstein.de/LASD

7.5 Servicestelle für Rehabilitation

Unter Rehabilitation versteht man die Wiedereingliederung in den Alltag oder das berufliche Leben. Grund dafür können gesundheitliche Probleme sein. Mit Hilfe von Rehabilitationsleistungen und -maßnahmen steigen die Chancen auf einen erfolgreichen Neustart.

Informationen und Beratung bekommen Sie bei der gemeinsamen Servicestelle für Rehabilitation in Husum:

Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation
Plan 2-4, 25813 Husum
Telefon: 04841-89930
Telefax: 04841-899325355
E-Mail: martje.koeoep@drv-nord.de
Internet: www.drv-nord.de



7.6 Leistungen der Krankenkasse

In bestimmten Fällen können auch die Leistungen der eigenen Krankenkasse in Anspruch genommen werden.

Hierbei handelt es sich um die „häusliche Krankenpflege", die benötigt wird um einen stationären Krankenhausaufenthalt zu vermeiden bzw. zu verkürzen oder wenn ein Krankenhausaufenthalt aus bestimmten Gründen nicht ausführbar ist. Zu den Leistungen gehören die erforderliche Behandlungspflege, die Grundpflege sowie die hauswirtschaftliche Versorgung.

Mehr Informationen zu der häuslichen Krankenpflege erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse.

8. Hospizarbeit und Palliativversorgung

In gewohnter Umgebung bleiben, ohne Schmerzen davon gehen, nicht alleine sein. Das sind Dinge, die sich wohl jeder auf seinem letzten Weg wünscht.

Der Hospizdienst unterstützt uns dabei, spricht mit uns über Ängste und Wünsche. Das gilt nicht nur für Sterbende und Schwerkranke sondern auch für die Angehörigen.

Die Palliativversorgung leistet dabei einen unterstützenden Beitrag, um die Folgen einer Krankheit zu reduzieren und so die Lebensqualität bis zuletzt zu verbessern.

frieden

Ambulanter Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.
Nordhusumer Straße 11, 25813 Husum
Telefon: 04841-7767450
Internet: www.hospizdienst-husum.de

Wilhelminen-Hospiz - Stationäres Hospiz und Hospizverein Südtondern e.V. - Ambulantes Hospiz
Westersteig 2, 25899 Niebüll
Telefon: 04661-607070
Telefax: 04661-6070777
Internet: www.wilhelminen-hospiz.de

Senator Seniorenwohnanlage Bredstedt
Sterbebegleitung und Palliativ Care
Parkstraße 5, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-927622

9. Wissenswertes

Irgendwann kommt jeder in ein Alter, wo es kaum noch ohne Hilfe geht. Sei es finanziell oder körperlich. Doch mit diesen Problemen stehen Sie nicht alleine da. Unterstützung gibt es an jeder Ecke.

Halten Sie sich immer gut informiert. Scheuen Sie sich nicht davor Fragen zu stellen und um Hilfe zu bitten. Informieren Sie sich rechtzeitig und sprechen Sie mit Angehörigen über alle Eventualitäten. Oder tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen oder Freunden aus. Vertrauen Sie auf die Erfahrungen und Ratschläge von Fachkräften.

Doch vergessen Sie bei all den Fragen rund ums Älterwerden nicht den Spaß am Leben. Genießen Sie diese Zeit, bleiben Sie nicht stehen. Machen Sie neue Erfahrungen und genießen Sie jeden Tag!

9.1 Beratung & Hilfe

Viele Menschen engagieren sich und wollen helfen. Beratung und Unterstützung rund um das Thema „Altwerden" finden Sie an vielen Stellen, wie z.B. bei folgenden Adressen:

AWO - Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein
Bredstedt und Umgebung, Heiko Franke
Breedeweg 12, 25821 Breklum
Telefon: 04671-1682

Deutsches Rotes Kreuz
Ortsverein Bredstedt, Hans Hansen
Clementstraße 3, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-1461

Diakonie-Sozialstation
Süderstraße 4, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-5911

Sozialverband (SoVD)
Ortsverband Bredstedt
Lothar Raddatz
Habelstraße 1a, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-5278

Die **Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein** ist ein gemeinnütziger Verein, der zu Fragen rund um den privaten Konsum informiert und berät. Rat findet man bei den Beratungsstellen, über das Service-Telefon oder über das Internet.
Kontakt: Postelweg 4, 25746 Heide, Telefon: 0481-61774, Telefax: 0481-63609
E-Mail: heide@vzsh.de, Internet: www.verbraucherzentrale-sh.de

Polizei-Notruf: 110
Notruffax: 0431-1605555

9.2 Sicherheit

Man kann nie vorsichtig genug sein – das gilt gerade im Alter. Gerne werden ältere Menschen auf unterschiedlichste Art und Weise hinters Licht geführt.

Betrüger und Diebe geben sich dabei an der Haustür als Handwerker, Mitarbeiter von Versicherungen oder Ähnlichem aus. Auch per Telefon versuchen viele an Geld zu kommen. Geben Sie also nie leichtfertig Ihre persönlichen Daten preis, vor allem keine Kontodaten. Lassen Sie sich einen Dienstausweis zeigen und fragen Sie ganz genau nach.

Auch Ihre Sicherheit zuhause ist dabei sehr wichtig, z.B. können aufmerksame Nachbarn einen wichtigen Beitrag leisten. Tauschen Sie Nummern aus und schließen Sie immer Ihre Türen ab, wenn Sie das Haus verlassen!

Falls dann doch einmal etwas passiert oder auch für Informationen rund um das Thema Sicherheit, steht Ihnen die Polizei in Bredstedt gerne zur Verfügung:

Polizei-Zentralstation Bredstedt
Markt 33, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-96056, Fax: 04671-96058
Internet: www.polizei.schleswig-holstein.de

Amt Mittleres Nordfriesland

Herausgeber:

Amt Mittleres Nordfriesland
Theodor-Storm-Straße 2, 25821 Bredstedt
Telefon: 04671-91920, Telefax: 04671-919293
E-Mail: info@amnf.de, Internet: www.amnf.de

Gemeinsam aktiv

Dieser „Wegweiser" ist ein Gemeinschaftsprojekt des Amtes Mittleres Nordfriesland, des Seniorenbeirats Bredstedt und der Werbeagentur „b-light".

Mit großer Sorgfalt haben wir sämtliche Adressen/Anlaufstellen in dieser Broschüre recherchiert. Sollten Ihre Kontaktdaten falsch sein oder Ihr Unternehmen ganz fehlen, bitten wir um Entschuldigung. In diesem Falle können Sie gerne jederzeit Ihre Kontaktdaten unter dem Stichwort „Seniorenwegweiser" im Amt Mittleres Nordfriesland, Theodor-Storm-Straße 2 in Bredstedt, an der Information abgeben.

Konzeption, Text und Gestaltung:
b-light (grafikdesign und kommunikation)
Friedrichsallee 16, 25821 Bredstedt
www.b-light-design.de

Fotos:
Seniorenbeirat: Hilbert Fotografie
www.maikehilbert.de
sowie www.fotolia.de

Wir danken allen Beteiligten für die Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.

Hier investiert Europa
in die ländlichen Gebiete:

ZUKUNFTSprogramm Ländlicher Raum
Investition in Ihre Zukunft

LEADER

Ministerium für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume des Landes Schleswig-Holstein

AktivRegion Nordfriesland NORD