

INHALT



Gezieltes Muskeltraining, eine ausgewogene Ernährung und neue Hilfsmittel senken das Sturzrisiko.

RAT & RECHT

Klar geregelt: „Der letzte Wille“.
Seite 10

Pflegebedürftigkeit: Neue Richtlinien zur Begutachtung.
Seite 12

LEBEN & ENTSPANNEN

Urlaub von der Pflege: Gemeinsam verreisen, getrennt erholen. Seite 13

Wellness zu Hause: Tanken Sie Kraft für den Pflegealltag.
Seite 14

IMPRESSUM

Verlag: Vincentz Kundenmedien, Postfach 6247,
30062 Hannover, Tel. (05 11) 99 10-315,
Fax (05 11) 99 10-309,
www.vincentz-kundenmedien.de
Redaktion: Kerstin Schneider (V.i.S.d.P.)



Anzeigen: Henning-Lothar Litka, Tel. (05 11) 99 10-350
Vertrieb: Mascha Kunze, Tel. (05 11) 99 10-360
Gestaltung: Angelika Hanke
Druck: Neef + Stumme GmbH & Co. KG, Wittingen
© Vincentz Network GmbH & Co. KG



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Neulich erreichte mich ein Kettenbrief. Der Titel: Worüber man wirklich nachdenken sollte. Innerlich verdrehte ich die Augen, aber ich las dennoch. Es ging um eine Frau,

die sich eine Bluse für einen besonderen Anlass kaufte. Neun Jahre später verstarb sie, ohne die Bluse je getragen zu haben.

Der Brief brachte mich zum Nachdenken. „Wenn ich erstmal dieses Projekt erledigt habe, dann...“, ist so einer der Gedanken, mit denen ich vieles vor mir her schiebe. Meist Dinge, die mir gut tun würden. Zum Beispiel zum Sport zu gehen, ein duftendes Entspannungsbad nehmen oder Gäste einladen.

Dabei ist jeder Tag, jede Stunde kostbar. Aufschieben lohnt nicht. Nutzen Sie Ihre Zeit! Sorgen Sie für sich. Auf den Seiten 14 und 15 lesen Sie, wie Sie sich im Alltag selbst mehr Gutes tun können – denn nur, wenn Sie für sich selbst gut sorgen, haben Sie auch ausreichend Energie für die Pflege ihrer Angehörigen.

Ihre



Kerstin Schneider



Foto: Heiko Stahl, Nürnberg

Kerstin Schneider,
Redakteurin
PflegePartner.