

# Inhalt

Leben & Entspannen

Pflegen & Betreuen

Rat & Recht



Foto: Fotolia

**4** **Tipps zum Trainieren:** Pflegen und trotzdem fit bleiben

**6** **Pflegezeit:** Wer hat worauf Anspruch?

**10** **Wohnraumanpassung:** Es werde Licht!

**12** **Ersatzpflege:** Sie haben ein Recht auf Entlastung

**14** **Noten für ambulante Pflegedienste:** Auf den eigenen Eindruck kommt es an