

Wir helfen hier und jetzt.

Der ASB ist als Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation politisch und konfessionell ungebunden. Wir helfen allen Menschen – unabhängig von ihrer politischen, ethnischen, nationalen und religiösen Zugehörigkeit. Mit unserer Hilfe ermöglichen wir den Menschen, ein größtmögliches Maß ihrer Selbstständigkeit zu entfalten und zu wahren. Wir helfen schnell und ohne Umwege allen, die unsere Unterstützung benötigen.

Seit seiner Gründung im Jahr 1888 bietet der ASB Dienste an, die sich an den Bedürfnissen der Menschen orientieren. Zum Beispiel in der Altenhilfe, im Rettungsdienst, der Ersten Hilfe, der Kinder- und Jugendhilfe, der Hilfe für Menschen mit Behinderung oder psychischen Erkrankungen, der Auslandshilfe sowie der Aus- und Weiterbildung Erwachsener.

Auch wer sich freiwillig engagieren möchte, findet beim ASB eine passende Möglichkeit, aktiv zu werden.

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.

Sülzburgstr. 140 · 50937 Köln
Telefon: (0221) 4 76 05-0
Fax: (0221) 4 76 05-288
E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Wir helfen
hier und jetzt.



Leben im Alter

Ein Wegweiser für Senioren
und ihre Angehörigen

Impressum

Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Sülzburgstr. 140
50937 Köln
Telefon: (0221) 4 76 05-0
Fax: (0221) 4 76 05-288
E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
www.facebook.com/asb.de

Konzeption und Text

Gabriele Osing,
Thomas Dieckhoff,
Patrick Nieswand,
Abteilung Soziale Dienste

Redaktion

Gisela Graw,
Alexandra Valentino,
Stabsstelle Marketing/
Public Relations

Fotos

ASB/B. Bechtloff
ASB/R. Berg,
Bilderbox
ASB/T. Ehling
ASB/W. Krüper
ASB/F. Zanettini

Gestaltung

herzblut Kommunikation

Druck

DFS Druck Brecher GmbH,
Köln

**Jetzt Mitglied werden
oder spenden!**

Spendenkonto 1888
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00
BIC BFSW DE 33 XXX
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88

Kostenlose Mitgliederhotline
(0800) 2 72 22 55 (gebührenfrei)

www.asb.de

Inhalt

Vorwort	3	Pflege und Betreuung	29
Bewusst leben	5	Grundpflege	30
Auch im Ruhestand aktiv	7	Behandlungspflege	31
Bewegung hält jung	8	Verhinderungspflege	32
Gesundheit und Ernährung	9	Kurzzeitpflege	32
Mobile Soziale Dienste	9	Tagespflege	33
Alt und Jung		Kurse	34
profitieren voneinander	10	Gesprächskreise und	
Es gibt viel zu tun	11	Selbsthilfegruppen	25
Wohnen im Alter	13	Menschen mit Demenz	37
Wohnberatung	12	Beratung, Unterstützung	
Hausnotrufsystem	14	und Pflege	38
Betreutes Wohnen	15	Selbsthilfe-, Beratungs-	
Alten- und Pflegeeinrichtungen	17	und Betreuungsgruppen	39
Haus- und Wohngemeinschaften ..	18	Zusätzliche Betreuungsleistungen .	39
Hilfen im Alltag	21	Tages- und Altenpflegeheime	40
Mahlzeitedienste	21	Am Ende des Lebens	43
Hilfe im Haushalt	22	Schmerzmedizin	44
Fahr- und Begleitdienste	23	Stationäre Hospize	
Nach dem		und ambulante Hospizdienste	44
Krankenhausaufenthalt	25	Beratung	46
Anschlussrehabilitation	25	Patientenverfügung	46
Beratung zur Pflege		Vorsorgevollmacht	
nach dem Krankenhaus	26	und Betreuungsverfügung	47
Heilmittel	26	Merkblätter	
Haushaltshilfe	27	Antrag auf Pflegebedürftigkeit	48
Hilfsmittel	27	Pflegetagebuch	50
		Widerspruch	
		gegen den Pflegebescheid	52
		Die Leistungen der Pflege-	
		versicherung im Überblick	54
		Informationen und Adressen	58



Vorwort

„Alter ist nichts für Feiglinge“, sagte vor knapp zweihundert Jahren der königlich-preußische Leibarzt Christoph Wilhelm Hufeland. Altern verlangt auch heute den Mut, „Ja“ zum Alter zu sagen und sich nicht aus dem aktiven Leben drängen zu lassen. Altern bedeutet ebenso, persönliche Einstellungen kritisch zu überprüfen und gegebenenfalls seine Meinung zu ändern, sich an Neues zu wagen, dabei eigene Grenzen anzuerkennen und verbliebene Möglichkeiten zu nutzen.

Die Chancen, das Alter positiv zu gestalten, sind umso größer, je früher man sich mit dieser Lebensphase befasst. Wer in jungen Jahren gesund lebt und sich viel bewegt, wer den Familien- und Freundeskreis pflegt, hat größere Chancen, auch im Alter aktiv zu bleiben und ein erfülltes Leben zu führen. Wer ein positives Bild vom Altern hat, der lebt im Durchschnitt deutlich länger als jemand mit einem negativen Altersbild.

Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung sind Politik und Gesellschaft gefordert, neue Lösungen zu finden für die daraus entstehenden wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen. Gleichzeitig birgt die zunehmende Zahl älterer Menschen auch viel Potenzial: Mit ihrer Erfahrung, ihrer Gelassenheit und nicht zuletzt mit ihrem Wissen können Senioren einen bedeutenden Beitrag für unsere Gesellschaft leisten und dabei ihr eigenes Leben bestmöglich gestalten. Hier finden Sie Tipps und Anregungen für ein erfülltes Leben im Alter.



Bewusst leben

Seniorinnen und Senioren von heute haben oft ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Durch eine aktive, gesunde Lebensweise und optimale medizinische Betreuung ist die Lebenserwartung gestiegen. Ein 60-Jähriger ist heute biologisch im Schnitt fünf bis sechs Jahre jünger als ein Mann gleichen Alters vor 30 Jahren. Kreativität und Freude an neuen Erfahrungen sind auch jenseits des Rentenalters immer öfter eine Selbstverständlichkeit.

Dennoch – je älter die Menschen werden, umso häufiger sind viele von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit betroffen. Die Angehörigen leisten einen Großteil der Unterstützung im häuslichen Bereich und gehen dabei oft an die Grenzen ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit.

Der ASB betrachtet es darum als eine zentrale Aufgabe, kreative Lösungen zu entwickeln, um alten und pflegebedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Die vielfältigen Beratungs- und Hilfsangebote des ASB tragen auch dazu bei, die Familien zu entlasten.



Foto: ASB/B. Bechtloff

Auch im Ruhestand aktiv

Der Renteneintritt bedeutet für viele Menschen, dass sie Stress und berufliche Verpflichtungen endlich hinter sich lassen können. Die Freiheit, diese neue Lebensphase selbst gestalten zu können, ist mit der Herausforderung verbunden, die gewonnene Zeit sinnvoll zu nutzen.

Lebensqualität im Alter ist nicht nur eine Frage der Gesundheit oder der Wohn- und Einkommenssituation. Sie hängt wesentlich ab von persönlichen Beziehungen und von den Möglichkeiten, sich seinen Fähigkeiten und Interessen entsprechend zu beschäftigen. Mehr als durch das Alter fühlen sich Menschen oft durch gemeinsame Erfahrungen verbunden. Wer zusammen mit anderen ein neues Hobby entdeckt oder frühere Interessengebiete neu belebt, hat Freude am Leben. Gleichgesinnte treffen sich beispielsweise in Sport- oder Kulturvereinen, Seniorenzentren und Gesprächsgruppen. Angebote wie Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenklubs oder Freizeit-, Bildungs- und Kontaktangebote haben auch im ASB eine lange Tradition.

Tipp: In den Senioren- bzw. Bürgerbüros der Kommunalverwaltungen erhalten Sie Informationen zu Möglichkeiten der kulturellen und geselligen Begegnung, zur gesundheitlichen Prävention oder über Gesprächs- und Selbsthilfegruppen.



Bewegung hält jung

Mit sportlicher Betätigung kann auch im Alter viel erreicht werden. Besonders alte Menschen profitieren von regelmäßiger Bewegung. Inzwischen stellen sich immer mehr Sport- und Gesundheitszentren auf Senioren mit möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Bewegungseinschränkungen ein. Geschulte Betreuer achten darauf, dass das Training dem jeweiligen Gesundheitszustand und den individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Auch im hohen Alter wirkt sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Die Muskulatur wird wieder aufgebaut und der Gleichgewichtssinn trainiert. Das ist ein optimaler Schutz vor Knochenbrüchen.

Gesundheit und Ernährung im Alter

Mit zunehmendem Alter braucht der Körper weniger Energie. Das heißt: weniger Kalorien, dafür mehr Vitamine und Mineralstoffe. Der individuelle Bedarf kann dabei sehr unterschiedlich sein. Krankheiten, die Wirkung von Medikamenten oder sportliche Betätigung können den Energiebedarf beeinflussen. Ernährungsberater und Diätassistenten helfen dabei, einen individuellen Ernährungsplan zusammenzustellen.



Tipp: Fragen Sie bei Ihrem ASB nach der Ratgeberbroschüre „Essen und Trinken – auch im Alter ein Genuss“.

Mobile Soziale Dienste

Auch jemand, der nicht mehr ganz gesund oder nur noch eingeschränkt beweglich ist, möchte gern so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben. Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags geben Mobile Soziale Dienste mit einer Reihe von Hilfsangeboten wie der praktischen Unterstützung durch Blumengießen oder Rasenmähen, der Hilfe beim Einkauf oder dem Zubereiten von Mahlzeiten. Dazu gehören z.B. auch die Unterstützung bei der Körperpflege und beim An- und Auskleiden sowie die Begleitung zum Bad oder zur Toilette.



Alt und Jung profitieren voneinander

Der ASB arbeitet in vielen Städten und Gemeinden an neuen Möglichkeiten des Miteinanders der Generationen. Dabei geht es darum, alte Menschen mit ihren Fähigkeiten und ihren Bedürfnissen als wichtigen Teil unserer Gesellschaft anzuerkennen. Ein Beispiel dafür sind die Mehrgenerationenhäuser. Hier arbeiten alte und junge Menschen, ehrenamtlich Engagierte und Fachleute zusammen und unterstützen sich gegenseitig. Jeder setzt sich da ein, wo er gebraucht wird: Senioren betreuen die Kinder berufstätiger Eltern, Jugendliche übernehmen den Einkauf für ältere Menschen, andere geben Computerkurse für Senioren. Mehrgenerationenhäuser sind eine Form der Begegnung, in denen die Erfahrung älterer Menschen ebenso geschätzt wird wie die praktische Unterstützung der Jungen.

Es gibt viel zu tun

Engagement kennt (fast) kein Alter. Immer mehr ältere Menschen entdecken, wie bereichernd eine ehrenamtliche Aufgabe sein kann, z. B. im Bundesfreiwilligendienst. Ob im Kinder- und Jugendbereich, bei der Altenpflege und -betreuung oder der Behindertenhilfe, überall gibt es erfüllende Aufgaben. Erfahrene Senioren finden manchmal einen einfacheren Zugang zu jungen Menschen in schwierigen Situationen als deren Eltern. Bei der Betreuung und Begleitung von Pflegebedürftigen oder Menschen mit einer demenziellen Erkrankung können freiwillig tätige Senioren eine wichtige Hilfe für die Angehörigen sein. Sie haben die nötige Erfahrung, das Wissen und die Gelassenheit, um in vielen sozialen Bereichen wertvolle Unterstützung zu leisten.

Tipp: Weitere Informationen über den ehrenamtlichen Einsatz und die Möglichkeiten des Bundesfreiwilligendienstes finden Sie auf der ASB-Internetseite www.freiwillig-aktiv.de



Wohnen im Alter

Im eigenen Zuhause, umgeben von der Familie, den eigenen Möbeln und lieb gewordenen Erinnerungsstücken, fühlen sich die meisten Menschen am wohlsten. Auch wenn Hilfe und Pflege notwendig werden, wünschen sie sich, in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Manchmal reichen jedoch schon ein paar Veränderungen aus, damit Senioren trotz erster gesundheitlicher Einschränkungen in ihrem Zuhause bleiben können.

Wohnberatung

Oftmals sind es schon Kleinigkeiten, die eine Wohnung sicher machen, wie das Umstellen von Möbeln, Stolperfallen wie Läufer oder Teppichecken zu entfernen, neue Haltegriffe im Bad anzubringen oder in der Küche einen Arbeitsplatz zum Sitzen einzurichten. Die Wohnberatung ist ein praktischer Service, den der ASB in vielen Regionen kostenlos anbietet. Sie hilft bei allen Fragen zum sicheren und bequemen Wohnen im Alter. In der Wohnung wird besprochen, was konkret verändert werden kann. Auch die Kommunen bieten häufig solche Beratungen an. Sie sind in der Regel ebenfalls kostenlos.

Tipp: Die Wohnberatungsstellen helfen auch bei der Planung und Durchführung eines Umbaus und geben Tipps zur Finanzierung. Auf Wunsch vermitteln sie Handwerker und begleiten die Renovierung



Hausnotrufsystem

Gerade allein lebende und alte Menschen wollen sicher sein, dass ihnen im Notfall schnell geholfen wird. Dafür gibt es den Hausnotrufdienst. Dabei wird ein Hausnotrufgerät an das private Telefon angeschlossen. Ein Handsender wird entweder als Halskette oder als Armband ständig am Körper getragen. Benötigt ein älterer Mensch Hilfe, z. B. nach einem Sturz, kann er mit diesem Handsender einen Alarm auslösen. Die Mitarbeiter in der Hausnotrufzentrale empfangen das Signal und melden sich sofort über das Hausnotrufgerät, das dafür einen leistungsstarken Lautsprecher und ein Mikrofon hat. Bei Bedarf wird entweder der Pflegedienst angerufen, ein Angehöriger verständigt oder, in einem medizinischen Notfall, der Notarzt alarmiert.

Damit Helfer problemlos in die Wohnung kommen, kann der Schlüssel hinterlegt werden. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, auch Rauchmelder oder Alarmanlagen an das Notrufgerät anzuschließen. Ein tägliches „Alles-in-Ordnung-Signal“ gibt zusätzliche Sicherheit. Es wird vom Kunden jeden Tag an die Zentrale geschickt. Bleibt das Signal einmal aus, wird automatisch ein Alarm ausgelöst. Es ist auch möglich, nur vorübergehend einen Anschluss an den Hausnotrufdienst einzurichten, beispielsweise während der Abwesenheit der Angehörigen oder in der Erholungsphase nach einer Krankheit.

Tipp: Der ASB verfügt mit mehr als 66.000 Hausnotrufanschlüssen über viel Erfahrung und bietet einen qualitätsgesicherten Service. Die Mitarbeiter führen Ihnen die Funktionsweise des Gerätes in Ihrer Wohnung gerne unverbindlich vor.

Betreutes Wohnen

In der eigenen Wohnung leben, aber bei Bedarf mit individueller Betreuung rund um die Uhr – das gehört zum Betreuten Wohnen, das viele ältere Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung nutzen. Der ASB bietet diesen Service an rund 190 Standorten in Städten und in ländlichen Gegenden an. Die Bewohner leben in Miet- oder Eigentumswohnungen, die speziell auf die Bedürfnisse

und Wünsche älterer Menschen, auch von Rollstuhlfahrern, zugeschnitten sind. Sie bekommen die Unterstützung, die sie benötigen, etwa bei der Körperpflege oder beim Einkaufen. Und sie haben die Gewissheit, dass sie rund um die Uhr jemanden erreichen können. Dazu gibt es ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer, einen Wäsche- und Einkaufsservice sowie weitere hauswirtschaftliche Hilfen. Wer möchte, kann an regelmäßigen Freizeitaktivitäten teilnehmen, die in den meisten Fällen zum Angebot des Betreuten Wohnens gehören.



Alten- und Pflegeeinrichtungen

Der ASB unterstützt alte und pflegebedürftige Menschen in ihrem Wunsch, selbstständig in der eigenen Wohnung und der vertrauten Umgebung zu leben. Wenn sie sich wegen einer Krankheit oder Behinderung jedoch nicht mehr selbst versorgen können, haben sie die Möglichkeit, in eine Pflegeeinrichtung umzuziehen. Dort werden sie professionell gepflegt und individuell betreut.

Viele Einrichtungen spezialisieren sich auf die Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner, wie etwa bei Menschen mit einer Demenzerkrankung, mit starken Bewegungseinschränkungen oder Patienten im Wachkoma. Auch hier stehen das individuelle

Wohnen sowie die persönliche Betreuung des Einzelnen im Vordergrund. In den letzten Jahren wurden vermehrt kleinere, freundliche Heime mit 60 bis 80 Plätzen gebaut. Es bilden sich überschaubare Wohn- und Pflegegruppen. So ist es besser möglich, auf die Bedürfnisse alter Menschen Rücksicht zu nehmen und ihre Fähigkeiten zu fördern.

Tipp: Informationen zum Wohnen im Alter finden Sie unter www.asb.de/wohnen-im-alter

Hausgemeinschaften und ambulant betreute Wohngemeinschaften

Gerade für Menschen mit einer Demenzerkrankung sind ein angenehmes, vertrautes Wohnumfeld sowie eine regelmäßige Tagesstruktur von entscheidender Bedeutung. Auch eine Pflegeeinrichtung bietet Vertrautheit, Kommunikation, Aktivität und menschliche Nähe. Darum können Haus- und ambulant betreute Wohngemeinschaften eine attraktive Wohnform für Menschen mit Demenz sein. Die Wohngemeinschaften haben in der Regel acht bis zwölf Bewohner und ein festes Betreuungsteam. Während Hausgemeinschaften als stationäre Pflegeheime organisiert sind, werden Wohngemeinschaften durch einen ambulanten Pflegedienst betreut. Darum gibt es für diese



beiden Wohnformen unterschiedliche Finanzierungsmodalitäten der Pflegeversicherung.

Als zentraler Lebens- und Kommunikationsraum dienen meist große Wohnräume mit Küche, in denen sich die Bewohner treffen und gemeinsam essen können. Die alten Menschen werden so weit wie möglich in die tägliche Routine mit einbezogen. Sie helfen je nach Interesse in der Küche, beim Tischdecken oder Aufräumen. Diese lebendige Erinnerung an Vertrautes trägt zur Erhaltung ihrer Fähigkeit im Alltag bei.

Hilfen im Alltag

Im Alter wird es oft schwer, den Alltag alleine zu bewältigen. Tägliche Aufgaben sind zunehmend anstrengender und belastend. Auch wer nicht mehr ganz gesund oder nur noch eingeschränkt beweglich ist, möchte gern so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben. Damit sich Senioren jedoch so lange wie möglich selbst versorgen und in ihrem vertrauten Zuhause bleiben können, brauchen sie in ihrem Alltag die für sie passende Unterstützung.

Mahlzeitendienste

Es kann sehr entlastend sein, nicht mehr jeden Tag selbst kochen zu müssen. Dafür gibt es die Mahlzeitendienste des ASB, die das Essen direkt ins Haus liefern – täglich frisch oder als tiefgekühlte Wochenration. Der Service „Essen auf Rädern“ steht auf Wunsch entweder jeden Tag, nur einige Tage in der Woche oder für einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung.

Eine andere Möglichkeit ist der sogenannte stationäre Mittagstisch: Viele ASB-Heime,- Tagesstätten und -Einrichtungen bieten die Gelegenheit, in Gesellschaft anderer zu essen und dabei neue Kontakte zu knüpfen.



Fahr- und Begleitdienste

Mobilität ist auch für Senioren oder Menschen mit Behinderung wichtig. Die Fahr- und Begleitdienste ermöglichen ihnen, am öffentlichen Leben teilzunehmen. Zu den Leistungen des Fahrdienstes gehört es, dass die Nutzer direkt von zu Hause abgeholt, auf Wunsch begleitet und wieder nach Hause zurückgebracht werden. Die Regelungen zur Kostenübernahme sind regional unterschiedlich.

Tipp: Informationen zu den regionalen Angeboten der Mahlzeiten- und Fahrdienste gibt es beim ASB in Ihrer Nähe.

Hilfe im Haushalt

Der ASB bietet praktische Unterstützung beim Putzen oder Waschen, beim Einkaufen oder bei kleineren handwerklichen Reparaturen. Die engagierten und freundlichen Mitarbeiter hängen beispielsweise Gardinen auf, helfen bei Gartenarbeiten und begleiten alte Menschen, die sich alleine unsicher fühlen, auf Spaziergängen oder zum Einkaufen.

Zu den Leistungen der Mobilen Sozialen Dienste, die in vielen ASB-Gliederungen zu den Sozialstationen und ambulanten Diensten gehört, zählen aber auch leicht pflegerische Hilfen, wie die Unterstützung bei der Körperpflege und beim An- und Auskleiden sowie die Begleitung zum Bad oder zur Toilette.





Nach dem Krankenhausaufenthalt

Nach schweren Krankheiten oder Unfällen brauchen ältere, besonders aber allein lebende Menschen intensive Unterstützung, wenn sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Der soziale Dienst im Krankenhaus ist der erste Ansprechpartner, bevor es wieder nach Hause geht. Er berät die Patienten und ihre Angehörigen, die oft nicht genau wissen, welche Pflegeleistungen oder -hilfen sie benötigen und wo sie sie erhalten.

Die Anschlussrehabilitation

Nach Operationen oder schweren Erkrankungen ist manchmal eine Anschlussbehandlung notwendig. Diese kann in einigen Fällen von einem ambulanten Rehabilitationszentrum in der Nähe des Wohnortes erbracht werden. Von Vorteil ist dabei, dass die Patienten nach dem Krankenhausaufenthalt wieder in ihre gewohnte familiäre Umgebung zurückkehren können.

Die Kosten für die Anschlussrehabilitation werden meist nach Antragstellung durch das Krankenhaus und Prüfung der medizinischen Notwendigkeit abzüglich der gesetzlichen Eigenanteile von den Krankenkassen übernommen.

Beratung zur Pflege nach dem Krankenhausaufenthalt

Bei Bedarf berät der ASB-Pflegedienst die Pflegebedürftigen, bevor sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Er ermittelt gemeinsam mit ihnen und ihren Angehörigen, welche Unterstützung sie benötigen. Er übernimmt auf Wunsch die Planung der häuslichen Pflege und vermittelt notwendige Hilfen.

In einigen Städten und Gemeinden kooperiert der ASB mit den örtlichen Kliniken. Das erleichtert die Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Pflegedienst. Auch kleine Schulungseinheiten zu den Grundlagen der Pflege für die Angehörigen sind bereits im Krankenhaus möglich. Sie werden durch weitere Schulungen zu Hause ergänzt.

Tipp: Die ASB-Pflegedienste beraten Betroffene und ihre Angehörigen ausführlich über die notwendigen Pflegemaßnahmen und mögliche Hilfen im Alltag.

Heilmittel

Dazu gehören Krankengymnastik, Ergotherapie oder Logopädie. Sie werden vom Arzt verordnet. Diese Maßnahmen können wichtig sein, damit Patienten nach einem Krankenhausaufenthalt möglichst viele Fähigkeiten behalten oder ihre Selbstständigkeit wiedergewinnen. Der Versicherte muss einen Eigenanteil zahlen, sofern er davon nicht befreit ist.



Haushaltshilfe

Nur wenige Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn die Weiterführung des Haushaltes beispielsweise während oder nach einer Krankenhausbehandlung nicht sichergestellt ist. Ein Anspruch darauf besteht nicht. Informationen dazu erteilen die Krankenkassen.

Hilfsmittel

Nach einem Krankenhausaufenthalt können verstellbare Betten, Toilettensitzerhöhungen oder Badewannenlifter die Pflege erleichtern. Sie

werden vom Arzt, dem Krankenhaus bzw. der Rehabilitationsklinik verordnet. Diese Verordnung muss von der Kranken- oder Pflegekasse genehmigt werden.

Damit Hilfsmittel wie Pflegebetten und Zubehör oder zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel wie Bettschutzeinlagen von der Pflegekasse bezahlt werden können, muss der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) zunächst feststellen, ob eine Pflegestufe vorliegt. Manche Hilfsmittel können auch bei Pflegediensten oder Sanitätshäusern ausgeliehen werden.



Pflege und Betreuung

Wird ein Angehöriger pflegebedürftig, sind viele Familien zunächst ratlos: Was kommt auf uns zu? Was müssen wir beachten? Wie pflegen wir richtig? Bei allen diesen Fragen ist der ASB-Pflegedienst der richtige Ansprechpartner. Er berät die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen noch vor der Krankenhausentlassung. Gemeinsam wird zunächst der persönliche Pflegebedarf geklärt. Auf Wunsch plant und vermittelt dann der Pflegedienst die häusliche Pflege.

Die Kosten für einen ambulanten Pflegedienst, der die Pflegebedürftigen zu Hause versorgt, werden bis zu einem gewissen Umfang von der Pflegeversicherung übernommen. Die Dienste leisten je nach Bedarf Grundpflege und/oder Behandlungspflege auf ärztliche Anordnung. Selbst sogenannte hauswirtschaftliche Versorgungsleistungen gehören im Rahmen der Pflegeversicherung zu den Angeboten. Die ASB-Pflegedienste beraten ausführlich über die Möglichkeiten der Pflege und Betreuung sowie über Leistungsansprüche. Grundsätzlich ist auch die Pflegekasse verpflichtet, die Versicherten ausführlich zu beraten und mit allen Informationen zu Leistungen und Leistungsansprüchen zu versorgen.

Tipp: Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung finden Sie im Anhang.



Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung

Unter Grundpflege versteht man die Hilfe beim Aufstehen und Zubettgehen, bei der Körperpflege oder beim Essen. Darüber hinaus unterstützen die Pflegedienste beim Wäschewaschen, Geschirrspülen oder Kochen.

Alle Leistungen werden mit den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen abgesprochen und in einem schriftlichen Pflegevertrag festgelegt. Darin ist auch festgehalten, welche Kosten anfallen und welchen Anteil davon die Pflegekasse übernimmt. Gemeinsam mit den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen legen die Pflegekräfte die Termine und den Umfang der Leistungen fest. Beides richtet sich nach dem individuellen Bedarf und dem gewohnten Tagesablauf.

Behandlungspflege

Ergänzend zu einer ärztlichen Behandlung im Krankheitsfall wird von ambulanten Pflegediensten die sogenannte Behandlungspflege angeboten. Sie beinhaltet z. B. die Versorgung von Wunden, das Wechseln von Verbänden, Spritzen oder andere vom Arzt verordnete, medizinisch notwendige Maßnahmen.

Die Kosten für die medizinische Behandlungspflege werden von der Krankenkasse übernommen.



Verhinderungspflege

Bei jedem Pflegebedürftigen, der in eine Pflegestufe eingestuft ist, übernimmt die Pflegekasse zusätzliche Kosten für die sogenannte Verhinderungspflege. Grund kann ein Urlaub oder eine Krankheit der pflegenden Angehörigen sein, aber z. B. auch ein regelmäßiger Friseurbesuch oder die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe. In dieser Zeit sind die Angehörigen „verhindert“, und der Pflegedienst übernimmt das für Sie.

Verhinderungspflege wird auch finanziert, wenn sie durch weitere Angehörige oder enge Freunde erbracht wird. Außerdem kann Verhinderungspflege ebenso in Einrichtungen der Kurzzeitpflege und in der Tagespflege in Anspruch genommen werden.

Kurzzeitpflege

In vielen Pflegeeinrichtungen gibt es inzwischen Kurzzeitpflegeplätze. Diese Angebote richten sich an pflegebedürftige Menschen, die in ihrem eigenen Zuhause vorübergehend nicht betreut werden können. Sie können zeitlich befristet in einem Alten- oder Pflegeheim versorgt werden.

Die Kosten für die Kurzzeitpflege übernimmt die Pflegekasse bei jedem Pflegebedürftigen, der in eine Pflegestufe eingestuft ist. Falls die pflegenden Angehörigen in Urlaub fahren möchten oder aus anderen Gründen vorübergehend verhindert sind, ihre Pflegetätigkeit auszuüben, kann der Pflegebedürftige bis zu vier Wochen in einer stationären Einrichtung aufgenommen werden.



Tagespflege

Hier wird die Pflege zu Hause mit der regelmäßigen Betreuung in einer speziellen Tagespflegeeinrichtung kombiniert. So können Angehörige entweder arbeiten, Einkäufe erledigen oder für einige Stunden Kraft schöpfen. Tagsüber, in der Regel zwischen acht und 17 Uhr, ist der Pflegebedürftige in der Tagespflege. Bei Bedarf wird er morgens abgeholt und später wieder zurückge-

bracht. In den Einrichtungen gibt es Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee. Wichtige Aspekte der Tagespflege sind auch der regelmäßige Kontakt zu anderen Senioren und die Anregung, beispielsweise durch gezieltes Gedächtnistraining oder Koordinationsübungen. Darüber hinaus wird gemeinsam gebacken oder gekocht; es gibt musische Angebote sowie Spaziergänge und Ausflüge.

Tipp: Eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.aok-pflegeheimnavigator.de

Unterstützung durch Kurse für pflegende Angehörige

Viele ambulante Pflegedienste bieten Kurse an, in denen Angehörige bestimmte Pflorgetechniken lernen können. Fragen werden geklärt und es findet ein Austausch sowohl mit ausgebildeten Pflegefachkräften als auch mit anderen pflegenden Angehörigen statt. Außerdem ist es möglich, individuell in der Wohnung des Betroffenen eine Pflegeschulung zu erhalten. Dieses Angebot der Pflegedienste wird in der Regel von den Pflegekassen – sowohl der des Betroffenen als auch der des Pflegenden – finanziert.



Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen

Eine weitere wichtige Unterstützung für pflegende Angehörige ist das Gespräch und der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Dabei erleben die Betroffenen, dass sie mit ihren Sorgen und Ängsten nicht allein sind, und sie bekommen oft wertvolle Anregungen für den Pflegealltag. Diese Gesprächsgruppen werden in vielen Städten und Gemeinden, auch in Zusammenarbeit mit dem ASB, angeboten.



Menschen mit Demenz

Die demenzielle Erkrankung beginnt meist langsam und kann sich über Jahrzehnte erstrecken. Dabei ist sie mit tief greifenden Veränderungen verbunden. Die Symptome sind Gedächtnisstörungen, Orientierungslosigkeit sowie Beeinträchtigung des Sprach- und Urteilsvermögens. Zusätzlich können Persönlichkeits- und Gefühlsveränderungen auftreten.

Vorteilhaft ist es, wenn eine Demenz früh erkannt wird. Dann können durch eine gezielte Behandlung die verbliebenen Fähigkeiten gefördert werden. Besonders verhaltens- und beschäftigungstherapeutische Maßnahmen sind sinnvoll. Außerdem kann die Wohnung so gestaltet werden, dass der Kranke sich so lange wie möglich darin zurechtfindet, was die Pflege erleichtert. Dabei unterstützt die Wohnberatung des ASB die Betroffenen und ihre Familien.

Erster Ansprechpartner bei Hinweisen auf eine Demenz ist der Hausarzt. Er kennt den Patienten meist über viele Jahre und kann daher die geistigen Fähigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten am besten einordnen. Wenn er eine demenzielle Veränderung nicht ausschließen kann, wird er seinen Patienten an einen Facharzt überweisen.



Beratung, Unterstützung und Pflege

Die Angehörigen von Menschen mit Demenz sind oft rund um die Uhr beansprucht. Sie brauchen Unterstützung und Entlastung. Regionale Beratungsstellen wie die Alzheimergesellschaften informieren über die Möglichkeiten zur Entlastung: Sie erklären das Krankheitsbild, helfen bei rechtlichen und finanziellen Fragen und informieren über Unterstützungsangebote.

Tipp: Auch der ASB bietet in einigen Regionen Betreuungsgruppen, häusliche Betreuung, Beratungstelefone oder Angehörigencafés an.

Selbsthilfe-, Beratungs- und Betreuungsgruppen

Oft erleben pflegende Angehörige in ihrem Alltag Trauer, Schuld, Ärger oder sie haben das Gefühl, alles falsch zu machen. In diesen fachlich geleiteten Gruppen können sie ihre Erfahrungen austauschen. Hier finden sie Verständnis und Hilfe.

Um die Angehörigen zu entlasten, werden Menschen mit Demenz in speziellen Betreuungsgruppen von ausgebildeten Fachkräften und ehrenamtlichen Helfern einmal pro Woche für einige Stunden betreut und gefördert.

Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Pflegebedürftige haben je nach Einschränkung einen monatlichen Anspruch von 104 oder 208 Euro für zusätzliche Betreuungsleistungen von der Pflegekasse. Mit diesem Betrag können zum Beispiel Besuchsdienste finanziert werden. Die Betreuungskräfte gehen mit dem Betroffenen spazieren oder sie spielen gemeinsam. So können beispielsweise auch betreute Kochgruppen oder ein Demenzcafé besucht werden. Für betroffene Menschen, die in Pflegeheimen leben, finanziert die Pflegekasse dementsprechend das zusätzliche Personal. Mehr zu den Leistungen der Pflegekasse lesen Sie ab Seite 55.

Tipp: Der Betrag kann auch zur Teilfinanzierung von Tagespflege eingesetzt werden.



Wenn die häusliche Betreuung auch mit Unterstützung und Hilfen nicht mehr geleistet werden kann, sind Altenpflegeheime mit besonderen Angeboten für Menschen mit Demenz eine Alternative zur häuslichen Pflege.

In diesen Einrichtungen wird die Selbstständigkeit der Bewohner gefördert und für geistige und körperliche Anregung gesorgt. Die Angehörigen haben auch hier die Möglichkeit, sich an der Pflege und Betreuung ihres Familienmitglieds zu beteiligen, wenn sie das möchten.

Tagespflege und Altenpflegeheime

Um den fortschreitenden Gedächtnis- und Persönlichkeitsverlust zu verlangsamen, haben immer mehr Tagespflegeeinrichtungen besondere Angebote für Menschen mit Demenz. Hier bekommen sie Anregungen für Körper und Geist: Das Programm umfasst gemeinsames Kochen, Basteln, Singen und vieles mehr. Trotz des täglichen Wechsels der Umgebung gelingt den meisten die Eingewöhnung.

Manche Einrichtungen bieten auch die Möglichkeit, Menschen mit Demenz vorübergehend für einige Wochen aufzunehmen. Dieses Angebot hilft Angehörigen, die verreisen möchten oder selbst krank sind (siehe Verhinderungs- bzw. Kurzzeitpflege).



Am Ende des Lebens

Zur Betreuung eines sterbenden Menschen und seiner Angehörigen gehören eine umfassende medizinische Behandlung, Pflege und seelische Begleitung. Eine wichtige Voraussetzung, um Menschen zu Hause, auf einer Palliativstation oder in einem Hospiz angemessen zu betreuen, ist die Palliativmedizin. Sie lindert die Schmerzen sowie die psychischen Begleitscheinung einer Erkrankung.

Auch in einigen Krankenhäusern gibt es inzwischen Palliativstationen. Sowohl die Ärzte als auch die Pflegerinnen und Pfleger in den Hospizen und auf den Stationen sind speziell ausgebildet.

Die Palliativmedizin hat in den vergangenen Jahren erhebliche Fortschritte gemacht, die den Fachkräften in regelmäßigen Weiterbildungen vermittelt werden. Die professionellen Pflegekräfte des ASB arbeiten in der Sterbebegleitung eng mit Kliniken und Fachärzten sowie ehrenamtlichen Hospizkräften zusammen und setzen sich für eine ganzheitliche Versorgung der Patienten am Lebensende ein.

Schmerzmedizin

Akuter Schmerz ist lebenswichtig, denn er hat in der Regel eine Warnfunktion. Schmerz kann aber auch zu einem eigenständigen Krankheitsbild werden. Insbesondere bei Menschen in ihrer letzten Lebensphase sind Schmerzen ein häufiges und quälendes Symptom. Durch konsequente Schmerztherapie können sie gelindert und ein würdiges Sterben ermöglicht werden.

Viele Pflegedienste sowie Haus- und Fachärzte arbeiten bei der ambulanten Versorgung mit regionalen Kliniken zusammen, die sich auf Schmerztherapie spezialisiert haben.

Stationäre Hospize und ambulante Hospizdienste

Um sterbenden Menschen ein Lebensende in Würde und nach ihren Wünschen zu ermöglichen, gibt es inzwischen in vielen Städten und Gemeinden Hospize oder sogenannte Palliativstationen. Hier werden die Patienten versorgt und zusammen mit ihren Angehörigen bis zu ihrem Tod begleitet. In vielen Fällen können die unheilbar kranken Menschen jedoch von ihren Angehörigen zu Hause versorgt werden. Um diese individuelle Betreuung zu



Tipp: Fragen Sie bei Ihrem ASB nach der Ratgeberbroschüre „Begleitung von Menschen mit Demenz am Lebensende“.



ermöglichen und die Angehörigen dabei optimal zu unterstützen, gibt es sogenannte ambulante Hospizdienste. Dabei arbeiten qualifizierte ehrenamtliche Helfer und speziell ausgebildete ASB-Pflegedienste zusammen. Gemeinsam übernehmen sie sowohl die pflegerische als auch die menschliche Begleitung des sterbenden Menschen und seiner Angehörigen.

Ambulante Pflegedienste bilden inzwischen häufig Mitarbeiter zu Palliative Care-Fachpflegekräften weiter und schließen sich mit Ärzten, Sozialdiensten und Seelsorgern zu regionalen Palliativnetzwerken zusammen. Gemeinsam unterstützen sie mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung schwerkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase.

Beratung

Auch nach dem Tod eines Angehörigen oder Freundes gibt es Unterstützung für die Familien. Zahlreiche Träger bieten spezielle Beratung an. In Seminaren und Gesprächskreisen helfen sie bei der Trauerarbeit und beraten auch in rechtlichen und organisatorischen Fragen. Weiterführende Informationen darüber gibt es in den Bürgerbüros der Städte und Kommunen.



Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung kann man schriftlich festhalten, welche Form der Behandlung oder welche Maßnahmen zur Lebensverlängerung gewünscht werden oder nicht. Dabei sollte konkret benannt werden, was im Krankheits- oder Unglücksfall medizinisch gewollt und was abgelehnt wird.

Auch die grundsätzliche Haltung zu Leben, Krankheit, Tod und Sterben sollte in der Patientenverfügung dokumentiert sein bzw. mit einem Arzt des Vertrauens besprochen werden. Die Patientenverfügung kann sowohl für das Pflegepersonal als auch für die

Angehörigen eine wichtige Entscheidungshilfe sein, wenn z. B. durch medizinische Geräte oder Bewusstlosigkeit keine Verständigung mit dem Patienten mehr möglich ist. Eine bindende gesetzliche Regelung dazu gibt es bisher jedoch nicht. Eine Patientenverfügung kann allerdings eine gute Basis sein für ein vertrauensvolles Gespräch zwischen Arzt, Patient und Familie.

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Mit dem Alter wächst das Risiko von Krankheiten oder Behinderungen. Für den Fall, dass jemand seine Angelegenheiten wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann, sollten frühzeitig Vorsorgevollmachten oder Betreuungsverfügungen hinterlegt werden. Sie sind wichtige Instrumente, um den eigenen Willen festzulegen. So ist es mit einer Vorsorgevollmacht möglich, einen nahestehenden Menschen für alle oder bestimmte Aufgaben zu bevollmächtigen. Mit einer Betreuungsverfügung werden eine oder mehrere Personen als Betreuer vorgeschlagen, falls das nötig sein sollte. Die Gerichte folgen in der Regel diesem Vorschlag.



Tipp: Formulare und ausführliche Informationen zur Patientenverfügung finden Sie in der ASB-Broschüre „Entscheidungen kann man vertragen. Oder treffen und aufschreiben.“ Fragen Sie danach beim ASB in Ihrer Nähe.

Merkblatt 1

Antrag auf Pflegebedürftigkeit stellen

Wo erhalte ich Beratung über die Leistungen der Pflegeversicherung?

Die Pflegekassen sind gesetzlich verpflichtet, über die Leistungsansprüche bei Pflegebedürftigkeit zu unterrichten und zu beraten. Auch bei kommunalen Beratungsstellen und bei den Wohlfahrtsverbänden erhalten Sie entsprechende Unterstützung und Beratung.

Wo stelle ich den Antrag auf Pflegebedürftigkeit?

Der Antrag ist bei der Pflegekasse zu stellen. Auf Anfrage werden Antragsformulare zugeschickt.

Wer führt die Begutachtung durch?

Nach Rücksendung der Antragsformulare beauftragt die Pflegekasse einen Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK).

Wie erfolgt die Begutachtung?

Der Gutachter meldet seinen Besuch rechtzeitig schriftlich an oder vereinbart mit den Beteiligten telefonisch einen Begutachtungstermin. Die Begutachtung findet normalerweise beim Pflegebedürftigen zu Hause statt.

Wie kann man sich auf die Begutachtung vorbereiten?

Um dem Gutachter ein zutreffendes Bild von der Situation des Pflegebedürftigen zu vermitteln, kann ein Pflegetagebuch¹ geführt werden, in dem die wichtigsten Pflegeaktivitäten eine Woche lang aufgeschrieben werden.

Wo erhält man Unterstützung für die Begutachtung?

Auf Wunsch unterstützen Fachkräfte des ASB-Pflegedienstes den Pflegebedürftigen und die Angehörigen bei der Vorbereitung zur Begutachtung und während des Besuchstermins.

Auf welcher Grundlage erfolgt der Bescheid?

Auf der Grundlage des schriftlichen Gutachtens trifft die Pflegekasse eine Entscheidung über die Einstufung und erteilt dem Antragsteller einen schriftlichen Bescheid. Der Pflegebedürftige hat Anrecht auf das Gutachten zur Überprüfung bzw. zum Widerspruch.

Was wird in dem Bescheid der Pflegekasse festgelegt?

Die Pflegekasse teilt dem Pflegebedürftigen in Abhängigkeit von dem ermittelten Pflegebedarf eine Pflegestufe zu. Es werden drei Pflegestufen unterschieden.

Wann besteht ein Anspruch auf Pflegestufe I?

Pflegestufe I (erhebliche Pflegebedürftigkeit) wird erteilt, wenn der tägliche Zeitaufwand im wöchentlichen Durchschnitt mindestens 90 Minuten beträgt, wobei die Grundpflege mindestens 45 Minuten umfassen muss.

Wann besteht ein Anspruch auf Pflegestufe II?

Pflegestufe II (Schwerpflegebedürftigkeit) wird erteilt, wenn der tägliche Zeitaufwand im wöchentlichen Durchschnitt mindestens drei Stunden beträgt, wovon die Grundpflege mindestens zwei Stunden umfasst.

Wann besteht ein Anspruch auf Pflegestufe III?

Pflegestufe III (Schwerstpflegebedürftigkeit) wird erteilt, wenn der Hilfebedarf so groß ist, dass jederzeit eine Pflegeperson unmittelbar erreichbar sein muss, weil der konkrete Hilfebedarf jederzeit anfallen kann und regelmäßig nachts Pflege geleistet wird. Der tägliche Zeitaufwand muss im wöchentlichen Durchschnitt mindestens fünf Stunden betragen, wobei die Grundpflege mindestens vier Stunden umfassen muss.

Kann man gegen den Pflegebescheid Widerspruch einlegen?

Mit einem formlosen Brief an die Pflegekasse kann Widerspruch² gegen den Einstufungsbescheid eingelegt werden.

¹s. Muster Pflegetagebuch

²s. Merkblatt 2: Widerspruch gegen den Pflegebescheid

Das Pflegetagebuch

Pflegetagebuch für den Zeitraum vom: _____ bis: _____

Name des Pflegebedürftigen: _____ geboren am: _____

Das Pflegetagebuch führt: _____ Pflegetag: _____

Unterstützung bei:	Zeitaufwand in Minuten				Beschreibung der Verrichtung
	morgens	mittags	abends	nachts (20-6 Uhr)	
Körperpflege					
Ganz- oder Teilwaschung, inkl. Händewaschen					
Duschen, inkl. Eincremen					
Baden, inkl. Eincremen					
Kämmen					
Rasieren					
Hilfe bei der Ausscheidung, z. B. Wasser lassen, Stuhlgang und Wechseln von Vorlagen					
Ernährung					
Mundgerechte Zubereitung der Nahrung					
Hilfe und Anleitung bei der Aufnahme von Speisen und Getränken					
Mobilität					
Aufstehen und Zubettgehen, auch beim Mittagsschlaf					
An- und Auskleiden					
Gehen und Bewegen im Haus, dazu zählt auch Aufsicht bei Sturzgefahr, Schieben des Rollstuhls					
Aus dem Sessel helfen, Lagerung					
Hauswirtschaftliche Versorgung					
Einkaufen, Kochen, Wohnung reinigen, Spülen, Wäsche					

Merkblatt 2

Widerspruch gegen den Pflegebescheid

Wann sollte Widerspruch gegen den Pflegebescheid eingelegt werden?

Es kommt nicht selten vor, dass Einstufungen zu niedrig ausfallen. Die Chancen für eine Höherstufung infolge eines Widerspruchs sind erfahrungsgemäß gut.

Wie legt man Widerspruch gegen den Pflegebescheid ein?

Ein Widerspruch kann innerhalb einer Frist von vier Wochen nach Eingang des Bescheides der Pflegekasse eingelegt werden. Ein formloser Brief an die Pflegekasse genügt. Es sollte in dem Brief darauf hingewiesen werden, dass eine ausführliche Begründung nachgereicht wird.

Wie kann der Widerspruch begründet werden?

Um zu erfahren, wie der Gutachter zu seiner Entscheidung kam, kann das schriftliche Gutachten bei der Pflegekasse angefordert werden. Als Begründung kann dem Widerspruch eine Kopie des Pfl egetagebuchs beigelegt werden mit dem Hinweis, dass sich nach den Aufzeichnungen aus dem Tagebuch eine höhere Einstufung ergeben muss. Ein ärztliches Attest mit einer Beschreibung der Symptome, die einen höheren Zeitaufwand in der Pflege zur Folge haben, sollte – falls vorhanden – dem Widerspruch beigelegt werden.

Was passiert nach Einlegen des Widerspruchs?

Der Gutachter prüft, ob er einer Höherstufung aufgrund der Aktenlage zustimmen kann. Kann er dies nicht, erfolgt eine weitere Begutachtung durch einen anderen Gutachter. Die Ablehnung eines Widerspruchs ohne weiteren Hausbesuch ist nur in Ausnahmefällen möglich.

Was ist, wenn die Pflegekasse auch nach Vorliegen des Zweitgutachtens der Höherstufung nicht zustimmt?

Die Pflegekasse schickt ein Anhörungsschreiben, in dem weitere Begründungen für den Widerspruch angegeben werden können und auf Fehler im Zweitgutachten – dies kann ebenfalls bei der Pflegekasse angefordert werden – aufmerksam gemacht werden kann.

Was ist, wenn nicht auf das Anhörungsschreiben reagiert wird?

Wird von dem Pflegebedürftigen bzw. den Angehörigen auf das Anhörungsschreiben nicht reagiert, dann geht die Pflegekasse davon aus, dass der Widerspruch zurückgenommen und die bisherige Einstufung akzeptiert wird.

Was ist, wenn im Anhörungsschreiben an dem Widerspruch festgehalten wird?

Sämtliche Unterlagen werden von einem Widerspruchsausschuss geprüft. Manchmal verschafft sich ein Mitarbeiter der Pflegekasse ergänzend einen Überblick über die häusliche Situation. Wenn der Widerspruch nicht anerkannt wird, sendet die Pflegekasse den Ablehnungsbescheid mit einer ausführlichen Begründung zu.

Kann man gegen die Ablehnung des Widerspruchs klagen?

Ja. Eine Klage kann beim zuständigen Sozialgericht erhoben werden.

Was ist, wenn sich der Pflegebedarf im Laufe der Zeit verändert?

Sollte sich die Pflegebedürftigkeit erhöhen, kann jederzeit erneut ein Antrag gestellt werden. Ein Höherstufungsantrag muss wie ein Neuantrag behandelt werden.

Auf welchen Zeitpunkt beziehen sich Widerspruch oder Klage?

Sowohl ein Widerspruch als auch eine Klage beziehen sich rückwirkend auf den Zeitpunkt der Antragstellung.

Merkblatt 3

Die Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

Pflegegeld

erhalten Pflegebedürftige, die ihre Versorgung und Pflege selbst organisieren.

Pflegestufe 0:		mit Demenz:	123 Euro
Pflegestufe I:	244 Euro	mit Demenz:	316 Euro
Pflegestufe II:	458 Euro	mit Demenz:	545 Euro
Pflegestufe III:	728 Euro	mit Demenz:	728 Euro

Pflegesachleistung bei professioneller Pflege

erhalten Pflegebedürftige, die einen ambulanten Pflegedienst beauftragen.

Pflegestufe 0:		mit Demenz:	231 Euro
Pflegestufe I:	bis 468 Euro	mit Demenz:	689 Euro
Pflegestufe II:	bis 1.144 Euro	mit Demenz:	1.298 Euro
Pflegestufe III:	bis 1.612 Euro	mit Demenz:	1.612 Euro
Härtefall:	bis 1.995 Euro	mit Demenz:	1.995 Euro

Professionelle Pflege plus Pflegegeld

Der Pflegebedürftige kann einen Teil der Leistungen durch einen ambulanten Pflegedienst erbringen lassen und einen Teil selbst organisieren. Die Geldleistung wird dann um den Prozentsatz gekürzt, mit dem die Sachleistung in Anspruch genommen wurde.

Beispiele für Pflegestufe II

Pflegesachleistungen	Pflegegeld
572 Euro (50%)	229 Euro (50%)
858 Euro (75%)	114,50 Euro (25%)
684 Euro (60%)	183,20 Euro (40%)

Verhinderungspflege

Bei jedem Pflegebedürftigen, der in eine Pflegestufe eingestuft ist, übernimmt die Pflegekasse zusätzlich bis zu 1.612 Euro im Jahr für die sogenannte Verhinderungspflege. Diese kann von einem Pflegedienst, in der Tages- oder Kurzzeitpflege oder von jemandem aus Ihrem privaten Umfeld geleistet werden. Die Hälfte des Anspruchs auf Leistungen der Kurzzeitpflege kann zusätzlich für die Verhinderungspflege genutzt werden.

Kurzzeitpflege

Kann die Pflege zu Hause zeitweise nicht erbracht werden, zum Beispiel im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt des Pflegebedürftigen oder in Krisensituationen, besteht Anspruch auf Pflege in einer vollstationären Einrichtung. Der Anspruch auf Kurzzeitpflege ist auf vier Wochen pro Kalenderjahr beschränkt. Bei einer Verringerung der Kurzzeitpflege auf zwei Wochen kann die Verhinderungspflege für sechs Wochen, bzw. 2.418 Euro in Anspruch genommen werden.

Bis zu 1.612 Euro pro Jahr

Tagespflege

Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen kann eine Tagespflege in Anspruch genommen werden. Die Tagespflege bietet in der Regel von Montag bis Freitag, gelegentlich aber auch am Wochenende oder nachts, Betreuung an. Es besteht voller Anspruch auf die Leistungen für die Tagespflege, ergänzend zu Pflegesachleistungen bzw. zum Pflegegeld.

Pflegestufe 0:		mit Demenz:	231 Euro
Pflegestufe I:	468 Euro	mit Demenz:	689 Euro
Pflegestufe II:	1.144 Euro	mit Demenz:	1.298 Euro
Pflegestufe III:	1.612 Euro	mit Demenz:	1.612 Euro

Die Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

Vollstationäre Pflege

Pflegebedürftige haben Anspruch auf Pflege in vollstationären Einrichtungen, wenn häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder wegen der Besonderheit des einzelnen Falles nicht in Betracht kommt. Die Höhe der Leistungen bleibt im Falle einer demenziellen Erkrankung gleich.

Pflegestufe I: bis	1.064 Euro
Pflegestufe II: bis	1.330 Euro
Pflegestufe III: bis	1.612 Euro

Pflegehilfsmittel und technische Hilfen

Pflegehilfsmittel werden von den Pflegekassen leihweise überlassen, wenn dadurch die Pflege erleichtert werden kann oder die Beschwerden des Pflegebedürftigen gelindert werden können. Die Pflegekasse überprüft die Notwendigkeit der Versorgung mit den beantragten Pflegehilfsmitteln wie Badewannenlifter oder Pflegebett, unter Beteiligung einer Pflegefachkraft oder des Medizinischen Dienstes.

Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes

Die Pflegekassen gewähren im Einzelfall Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes bis zu 4.000 Euro je Maßnahme. Dazu gehört z.B. das Verbreitern von Türen oder der Einbau von Rampen oder Liften. Je nach Einkommen des Pflegebedürftigen kann ein Eigenanteil verlangt werden.

Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel

(z. B. Bettschutzeinlagen, Inkontinenzartikel, Einmal-Handschuhe) Die Aufwendungen der Pflegekassen für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel dürfen monatlich den Betrag von 40 Euro nicht übersteigen.

Hausnotruf

Die Pflegekassen übernehmen auf Antrag die monatliche Grundgebühr sowie die Kosten für die Bereitstellung des Hausnotrufgerätes.

Soziale Sicherung der Pflegeperson

Die Pflegekassen entrichten Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung, wenn die Pflegeperson regelmäßig nicht mehr als dreißig Stunden wöchentlich erwerbstätig ist.

Leistungen zur sozialen Sicherung erhalten Pflegepersonen nur dann, wenn sie einen Pflegebedürftigen mindestens 14 Stunden wöchentlich zu Hause pflegen. Bei der Feststellung der Mindeststundenzahl wird nicht nur die Arbeitszeit gerechnet, die auf Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung entfällt und für die Feststellung des Grades der Pflegebedürftigkeit erforderlich ist, sondern auch die Zeit, die für ergänzende Pflege und Betreuung benötigt wird. Das kann auch Begleitung bei Behördengängen, zu kulturellen Veranstaltungen, Unterstützung bei Verwaltungsangelegenheiten, Blumengießen oder das Reinigen des Vogelkäfigs sein.

Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Alle Pflegebedürftigen können ab dem 1.1. 2015 zusätzliche Betreuungsleistungen in Höhe von 104 Euro in Anspruch nehmen. Bestätigt der Gutachter des Medizinischen Dienstes, dass ein erhöhter Betreuungsbedarf vorliegt, können zusätzliche Leistungen in Höhe von 208 Euro in Anspruch genommen werden.

Pflegekurse

Kurse und Schulungen für pflegende Angehörige bei den Pflegebedürftigen zu Hause werden von den Pflegekassen kostenlos angeboten.

Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Seit 2013 unterstützt die Pflegeversicherung Bewohner in ambulant betreuten Wohngemeinschaften, die besonderen Kriterien unterliegen, mit zusätzlichen finanziellen Hilfen von 205 Euro im Monat.

Merkblatt 4

Informationen und Adressen

Ambulanter Pflegedienst

Informationen über die Leistungsangebote und Preise der regionalen Anbieter gibt es bei den Pflegekassen oder in den Bürgerbüros der Städte und Kommunen. Der ASB bietet an über 200 Standorten ambulante Pflege an.

Begegnungsstätten

In vielen Städten gibt es spezielle Freizeit-, Bildungs- und Kontaktangebote des ASB. Informationen dazu gibt es in jeder ASB-Geschäftsstelle.

Betreutes Wohnen

Informationen über regionale Anbieter erhalten Sie bei den Pflegekassen oder in den Bürgerbüros der Städte und Kommunen. Der ASB bietet betreute Wohnanlagen in vielen Städten und Gemeinden an.

Demenz

Informationen bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz
Friedrichstr. 236
10969 Berlin
Tel.: (030) 25 93 79 5-0
Fax: (030) 25 93 79 5-29
www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimer-Telefon:

(01803) 17 10 17 (Telefonkosten 9 Cent pro Minute).

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterhält eine sehr nützliche Internetseite zu diesem Thema:

www.wegweiser-demenz.de

Ehrenamt

Freiwilligen-Agenturen sind in vielen Städten und Gemeinden Anlaufstelle für Angebot und Nachfrage ehrenamtlicher Tätigkeiten.

Fahrdienst

Informationen über Möglichkeiten der Kostenbefreiung bieten die Informationszentren der Städte und Gemeinden. Der ASB bietet in vielen Regionen Fahrdienste für Senioren an.

Haushaltshilfe

Im Krankheitsfall erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse, ob ein Anspruch auf eine Haushaltshilfe besteht. Der ASB bietet in vielen Regionen Haushaltshilfe an.

Hausnotruf

Bei Pflegebedürftigen übernimmt die Pflegekasse auf Antrag die Kosten für den Hausnotrufdienst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse. Der ASB berät Sie gerne über die Leistungen des Hausnotrufdienstes.

Hilfsmittel

Bitte erkundigen Sie sich bei der Pflegekasse nach Möglichkeiten der Inanspruchnahme von Pflegehilfsmitteln und Wohnberatung. Der ASB-Pflegedienst berät Sie gerne.

Hospiz

Informationen sowie Adressen von stationären und ambulanten Hospizdiensten bietet der Deutsche Hospiz- und Palliativverband, Aachener Straße 5
10713 Berlin
Tel.: (030) 83 22 38 93
www.dhvp.de

oder die Deutsche Stiftung Patientenschutz
Europaplatz 7

44269 Dortmund

Tel.: (0231) 73 80 730

Fax: (0231) 73 80 731

www.hospize.de

Kurzzeitpflege

Informationen über Angebote der Kurzzeitpflege erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse. Der ASB bietet in einigen Regionen Kurzzeitpflegeplätze an.

Mahlzeitendienst

Der ASB bietet in zahlreichen Städten und Gemeinden Mahlzeitendienste an. Bitte erkundigen Sie sich beim ASB in Ihrer Nähe.

Pflegeheim

Informationen über Leistungsangebote und Preise der Pflegeheime erhalten Sie bei den Pflegekassen. Der ASB bietet an mehr als 170 Standorten bundesweit Heimpflege an.

Selbsthilfegruppen

Informationen über Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei den Stadt- und Kommunalverwaltungen.

Tagespflege

Bitte erkundigen Sie sich bei der Pflegekasse über regionale Angebote der Tagespflege. Der ASB bietet in vielen Regionen Tagespflege an.