


# RATGEBER SENIORENHILFE

KOSTENLOSES E-BOOK FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Zur Verfügung gestellt von  SENIORENHILFE24



**Wir machen Pflege bezahlbar**

24-Stundenpflege in Deutschland, Österreich, der Schweiz  
und allen anderen deutschsprachigen Ländern.

[www.seniorenhilfe24.org](http://www.seniorenhilfe24.org)

## **Inhalt:**

### **S. 4 Die Pflege bedürftiger Menschen**

### **S. 5 Situation der Pflegedienste in Deutschland**

### **S. 5 Was muss ich als pflegender Angehöriger beachten?**

### **S. 6 Pflegefall: Was jetzt?**

### **S. 7 Information und Beratung**

- Beim Arzt
- Bei der Krankenkasse
- § 7b SGB XI verständlich gemacht: Beratung und Versorgungsplan
- Mehr Informationen und Beratung für pflegende Angehörige

### **S. 11 Finanzielle Unterstützung**

- Geld für häusliche Krankenpflege und Zuzahlungen
- Befreiung von der Medikamentenzuzahlung
- Geld für die Pflegestufen
- Geld für Sachleistungen zur Finanzierung eines ambulanten Pflegedienstes
- Sachleistungen für stationäre Pflege
- Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege
- Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen
- Hilfsmittel und Investitionen, die für die Pflege notwendig sind
- Zusatz- und Folgekosten
- Zuschüsse für Pflegemittel und Pflegehilfsmittel beantragen
- Bewilligungsfristen
- Zuzahlungsfreie Pflegemittel
- Pflegekosten und Steuer

### **S. 22 Weitere Unterstützung für Pflegepersonen**

- Rentenversicherung für pflegende Angehörige
- Rentenversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige

- Unfallversicherung für pflegende Angehörige
- Krankenversicherung und Arbeitslosenversicherung für pflegende Angehörige
- Hilfe beim Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit
- Pflegeurlaub, Pflegezeit und kurzzeitige Arbeitsverhinderung
- Familienpflegezeit
- Pflegekurse für pflegende Angehörige

### **S. 27 Ihre Rechte und Pflichten als Hauptpflegeperson**

### **S. 28 Grundlegende Voraussetzungen für die Seniorenpflege**

### **S. 28 Ausstattung für die Seniorenpflege**

### **S. 30 Maßnahmen für die Altenpflege**

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Förderungspflege

### **S. 33 Das Pflegeneuausrichtungsgesetz/Pflegestärkungsgesetz**

### **S. 34 Pflegestufen und Pflegegrade**

- Pflegestufe 0
- Pflegestufe 1
- Pflegestufe 2
- Pflegestufe 3
- Härtefallregelung

### **S. 37 Die Pflegekostenversicherung**

### **S. 38 Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht und wichtige Unterlagen**

### **S. 39 Gesundheit im Alter**

### **S. 41 Umgang mit Pflegebedürftigen und Pfelegetagebuch**

### **S. 41 Umgang mit Demenzkranken**

### **S. 43 Kosten für die häusliche Pflege**

### **S. 44 Tod eines Angehörigen**

## Die Pflege bedürftiger Menschen

Bis ins Jahr 2020 wird die Zahl der pflegebedürftigen Menschen Schätzungen des Statistischen Bundesamts zufolge bis auf 2,9 Millionen ansteigen. Schon jetzt sind über 2,7 Millionen Menschen pflegebedürftig. Der Anteil der älteren unter ihnen ist naturgemäß besonders hoch, aber von den Erkenntnissen und den positiven Entwicklungen der Altenpflege können auch jüngere Pflegebedürftige profitieren. Besonders die Notwendigkeit zur Vorsorge ist durch die alarmierenden Zahlen ins Bewusstsein einer breiten Öffentlichkeit gerückt. Deshalb möchten wir Ihnen im Folgenden auch vorstellen, was Sie schon jetzt für eine optimale Seniorenpflege tun können. Die Chance, dass Sie diese einmal selbst in Anspruch nehmen werden oder jemanden pflegen, ist nicht zu vernachlässigen. Wenn Sie eine Frau sind, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich um Ihren Mann oder einen nahestehenden Familienangehörigen kümmern werden, besonders hoch.

Der Anteil der Menschen, die im häuslichen Umfeld von Angehörigen gepflegt werden, liegt derzeit bei etwa 85 %.

Stillschweigend wird von den Freunden und Angehörigen erwartet, dass sie die gleiche Leistung bringen können wie professionelle Pflegekräfte, die dafür eine dreijährige Ausbildung absolviert oder sogar Pflege studiert haben.

Zu der Belastung durch die pflegerische Versorgung kommt meist auch das Unverständnis der Umwelt, wie viel Zeit und Energie es kostet, sich um eine geistig oder körperlich eingeschränkte Person zu kümmern. Pflegenden Angehörigen geraten damit leicht in einen Teufelskreis, der zur Überlastung führt.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich umfassende Informationen holen und sich mit anderen Betroffenen zusammenschließen. Die staatlichen Unterstützungssysteme ermöglichen es Ihnen, verschiedene Hilfsmöglichkeiten für die Seniorenpflege wahrzunehmen und sich selbst abzusichern. Sie können zum Beispiel ohne schlechtes Gewissen in den Urlaub fahren, da Ihnen Mittel für die sogenannte Verhinderungspflege zur Verfügung stehen.

## Situation der Pflegedienste in Deutschland

Wer sich mit Pflege beschäftigt, weiß, dass auch bei den professionellen Anbietern nicht alles Gold ist, was glänzt. Bundesweit arbeiten etwa 290.000 Pflegekräfte bei ambulanten Pflegediensten. Dabei kann es sich um gut ausgebildete Fachkräfte mit hoher Motivation oder um Aushilfsmitarbeiter handeln, die weder das Know-how noch die nötigen Sprachkenntnisse besitzen. Pflegekräfte aus Polen, die Senioren terrorisieren sind eines der vielen Klischees und Befürchtungen, die sich hartnäckig halten.

Auch hier sind Sie als Angehöriger gefragt, um für die pflegebedürftige Person das bestmögliche Angebot auszuwählen.

Ein wichtiges Ziel des Pflegesystems ist es, so lange wie möglich sicherzustellen, dass Pflegebedürftige menschenwürdig in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Dafür werden verschiedene Betreuungs- und Unterbringungsmodelle angeboten, die von der Teilzeitpflege über die Versorgung in Mehrgenerationenhäusern bis zum betreuten Wohnen reichen.

Erst wenn die ambulante Versorgung und/oder die Tagespflege gar nicht mehr möglich ist, erfolgt der Einzug in eine stationäre Einrichtung der Altenhilfe, die meist zu Unrecht einen schlechten Ruf genießen. Viele Pflegeheime haben erkannt, dass innovative Programme und präventive Maßnahmen nicht allein zum guten Ruf beitragen, sondern sich mittel- und langfristig bezahlt machen.

Etwa ein Drittel der Personen, deren Pflege sehr aufwendig ist (ca. 900.000), sind stationär untergebracht. Dafür stehen in Deutschland etwa 13.000 Pflegeheime zur Verfügung.

## Was muss ich als pflegender Angehöriger beachten?

Der Übergang von gelegentlicher Hilfsbedürftigkeit zur Pflegebedürftigkeit im Alter ist zunächst ein schleichender Prozess. Die Senioren und ihre Angehörigen gewöhnen sich daran, dass die Gelenke nicht mehr so mitspielen, das Gedächtnis nachlässt oder man für alles eine Brille braucht. Wenn nicht ein plötzliches Ereignis wie

ein Schlaganfall oder eine Verletzung eintritt, machen sich die meisten Menschen keine Gedanken darüber, dass sie auch einmal von Pflegebedürftigkeit bedroht sein könnten. Es gibt genügend Fälle, in denen keine Hilfe in Anspruch genommen wird, obwohl eigentlich schon die Voraussetzungen für eine Pflegebedürftigkeit gegeben sind.

Deshalb kommt dann im Fall des Falles alles sehr plötzlich: Termine müssen vereinbart, Gelder beantragt und Pflegepersonal gesucht werden. Keine gute Ausgangssituation für eine individuell sinnvolle Pflege. Geraten Sie nicht in Panik, selbst wenn Sie keine Vorsorge getroffen haben. Mit der folgenden Checkliste bekommen Sie einen groben Überblick darüber, was zu tun ist und an wen sie sich wenden müssen. Detailliertere Informationen zu den einzelnen Themen bekommen Sie im späteren Verlauf dieses Seniorenhilfe-Ratgebers.

Ihnen stehen auf jeden Fall 10 Tage Pflegeurlaub zu. Diese Zeit können Sie nutzen, um sich in Ruhe zu informieren und alles zu regeln, was nötig ist.

## Pflegefall: Was jetzt?

Das Wichtigste vorweg: Bewahren Sie Ruhe! Sprechen Sie mit allen Beteiligten, besonders mit der pflegebedürftigen Person und lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird, ist das ein Einschnitt in das gewohnte Leben, aber nicht das Ende der Welt. Viele pflegende Angehörige schaffen es, sich schnell auf die neue Situation einzustellen und können ihr sogar einige positive Aspekte abgewinnen.

### Checkliste

- Lassen Sie sich beraten.
- Holen Sie sich (finanzielle) Unterstützung.
- Schaffen Sie optimale Verhältnisse.
- Sorgen Sie für den schlimmsten Fall vor.

## Information und Beratung

Pflegende Angehörige finden eine große Menge von nützlichen Informationen, Beratungsstellen und Experten für den Fall, der individuell auf Sie zutrifft.

Machen Sie sich keine Gedanken darüber, wenn Sie anfangs überhaupt keinen Durchblick haben. Das ist völlig normal und niemand kann von Ihnen erwarten, dass Sie sofort zum Experten für Seniorenpflege werden. Konzentrieren Sie sich zunächst einmal auf die wichtigsten Punkte wie die akute Versorgung und lassen Sie sich dabei helfen, einen konkreten Plan aufzustellen, wie Sie mit der Situation umgehen.

Wenn Sie einen Angehörigen in nicht unerheblichem Maße pflegen, dann ist auch der begleitende Planungs- und Organisationsaufwand mit einem Nebenjob vergleichbar. Je eher Sie lernen, Ihre Leistung richtig einzuschätzen, desto besser.

Der wichtigste erste Schritt ist, sich Informationen zu holen und sich zu orientieren.

### Beim Arzt

Bei einer akuten Erkrankung oder Verletzung, mit der Ihr Angehöriger zu einem Pflegefall wird, ist der behandelnde Arzt oder das Personal der medizinischen Einrichtung die erste Anlaufstelle. Verlassen Sie sich aber nicht darauf, dass Sie dabei an einen Experten für Seniorenpflege geraten. Idealerweise steuert der Arzt das Fachwissen bei, das ein Pflegedienst braucht, um die pflegebedürftige Person optimal zu versorgen. Wenn nicht, sollten Sie sich einen Experten suchen. Im Normalfall ist Ihr Hausarzt oder der Sozialdienst des Krankenhauses Ihr Ansprechpartner. Fachwissen ist manchmal tückisch, vor allem wenn Sie nicht selbst ein Experte dafür sind. Bitten Sie Ihren Arzt darum die Informationen verständlich aufzubereiten oder sie direkt an das Fachpersonal des Pflegedienstes oder der Pflegeeinrichtung weiterzugeben.

Lassen Sie sich Fachliteratur empfehlen oder die Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen geben.

Wenn Sie einen Hausarzt haben, dem Sie vertrauen, dann sollten Sie sicherstellen, dass er sich auch weiterhin um Ihren Angehörigen kümmert. Unter Umständen kann es notwendig sein, dass Ihr Hausarzt einen Spezialisten wie zum Beispiel einen Psychiater (zum Beispiel bei demenziellen Veränderungen) hinzuzieht. Dank lückenloser

Patientendokumentation ist es zwar kein Problem, dass ein Arzt dem Personal der Pflegeeinrichtung alle wichtigen Patientenunterlagen zukommen lässt. Die Erfahrung des Arztes und persönliche Bindung an diese Vertrauensperson können aber durch nichts ersetzt werden.

Ihr Ziel sollte es sein, sich nach Ihren Möglichkeiten mit der Zeit selbst die Grundkenntnisse einer Pflegefachkraft anzueignen. Pflege beinhaltet immer drei Bereiche: die Grundpflege, in der man den pflegebedürftigen Personen Hilfe bei den Verrichtungen des täglichen Lebens anbietet, und die Behandlungspflege, mit der im Idealfall eine Heilung herbeigeführt werden kann. Darüber hinaus gibt es die sogenannte Förderungspflege, in der vorhandenes Potenzial genutzt und ausgebaut wird. Sie soll vor allem bei grundpflegerischen Handlungen stattfinden.

Entwickeln Sie zusammen mit Ihrem Arzt und gegebenenfalls dem Pflegedienst einen individuellen Behandlungs- und Pflegeplan und überprüfen Sie regelmäßig die Fortschritte der Pflegebedürftigen oder den Verlauf der Krankheit.

## Bei der Krankenkasse

Für die Organisation und Verwaltung der Pflege sollten Sie so schnell wie möglich Kontakt mit Ihrer Krankenkasse aufnehmen. Je früher Sie finanzielle Hilfe beantragen und die Pflegebedürftigkeit Ihres Angehörigen feststellen lassen (Antrag zur Feststellung einer Pflegestufe), desto schneller kommen Sie in einen gefestigten Status und haben damit eine Struktur, die Ihnen das Leben leichter macht.

Als pflegender Angehöriger haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose Pflegeberatung nach § 7b SGB XI. Diese können Sie in Anspruch nehmen, sobald Sie Pflegegeld oder andere Pflegeleistungen beantragt haben.

Wenn Sie den Antrag auf Pflegeleistungen stellen, wird Ihnen Ihre Pflegekasse in der Regel ganz automatisch einen Beratungstermin anbieten oder einen Beratungsgutschein für einen Pflegestützpunkt zur Verfügung stellen, mit dem Sie sich an eine geeignete Stelle wenden können. Wer die Pflegeberatung übernimmt, hängt ganz von den örtlichen Gegebenheiten ab. Es muss sich aber immer um eine qualifizierte Person handeln. Bei den Beratungsstellen spricht man auch von Pflegestützpunkten. Die Beratung kann auch telefonisch oder direkt bei Ihnen vor Ort erfolgen.



Dabei besteht eine Frist von zwei Wochen nach der Antragstellung, in der die Beratung erfolgen muss.

Auf diesen Beratungstermin sollten Sie sich vorbereiten!

Beginnen Sie gleich von Anfang an, alle Unterlagen geordnet abzulegen und so aufzubereiten, dass sie jederzeit für die verschiedenen Stellen, die mit Ihrem Fall beschäftigt sind, zur Verfügung stehen. Das sind zum Beispiel das Finanzamt, die Pflegeeinrichtungen und die Pflegekasse. Auch hier gilt, dass Sie es umso leichter haben, je professioneller Sie an die Sache herangehen.

Beim ersten Beratungsgespräch werden Sie jede Menge Fragen haben. Halten Sie diese und die Antwort darauf am besten schriftlich fest.

## **§ 7b SGB XI verständlich gemacht: Beratung und Versorgungsplan**

Wer sich um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmert, sollte seine Rechte kennen. Das beginnt beim § 7b SGB XI zur Pflegeberatung. Wir empfehlen Ihnen unbedingt einen Blick in dessen Bestimmungen zu werfen und geben Ihnen hier zur Einführung einen Überblick über seine Inhalte, besonders die darin festgelegten Aufgaben der Pflegeberatung:

Zur Pflegeberatung zählt auch, dass der Hilfebedarf auf eine der Pflegestufen festgelegt wird. Dafür ist einerseits die Untersuchung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung und andererseits die Situation im Umfeld der pflegebedürftigen Person ausschlaggebend.

Mit den sich daraus ergebenden Informationen wird ein individueller Versorgungsplan erstellt, der alle erforderlichen Sozialleistungen und medizinischen Maßnahmen enthält. Gegebenenfalls müssen die festgelegten Maßnahmen im Versorgungsplan genehmigt und regelmäßig kontrolliert sowie angepasst werden.

Dieser Versorgungsplan sollte möglichst ausführlich und an die örtlichen Gegebenheiten angepasst sein und der Vorstellung aller Beteiligten entsprechen.

Je nachdem, welche Leistungen erforderlich sind, müssen dazu auch weitere Stellen auf Landes- oder Bundesebene herangezogen werden.

Auf Wunsch können auch weitere Personen an der Pflegeberatung teilnehmen. Die Beratung ist aber auf jeden Fall für all diejenigen sinnvoll, die sich in Zukunft zumindest teilweise um die pflegebedürftige Person kümmern werden.

## Mehr Informationen und Beratung für pflegende Angehörige

In der Regel ist es gut, wenn Sie zusätzlich zur gesetzlich vorgeschriebenen Beratung weitere Hilfsangebote in Anspruch nehmen. Selbst bei einer optimalen Beratung gibt es einige Themen, bei denen Ihnen die offiziellen Stellen nur unzureichend oder gar nicht weiterhelfen können.

Ein wichtiges Thema ist die rechtliche Situation. In der stark belastenden Pflegesituation scheuen die meisten davor zurück, ihr Recht vor Gericht einzufordern oder auch nur von einem Anwalt überprüfen zu lassen, ob alles vorschriftsmäßig läuft. Erst bei gravierenden Fällen wie Behandlungsfehlern oder Übergriffen wird ein Rechtsbeistand eingeschaltet. Aber auch hier haben Sie die Möglichkeit sich kostenlos beraten zu lassen. Einer der Ansprechpartner ist die UPD, die unabhängige Patientenberatung Deutschland, die vom Sozialverband VdK, der Verbraucherzentrale und vom Verbund unabhängige Patientenberatung getragen wird. Sie ist zum Beispiel auch dann sehr hilfreich, wenn Deutsch nicht die Muttersprache ist.

Die emotionale Belastung ist für viele pflegende Angehörige sehr hoch und wird auch dadurch nicht gemildert, dass sie finanzielle Mittel und andere Hilfen vom Staat bekommen. In einer Selbsthilfegruppe oder einer ähnlichen Organisation bekommen Sie Unterstützung.

Sie müssen aber nicht unbedingt offensiv mit diesem Thema umgehen und sich die Hilfe von anderen Betroffenen holen. Je nach Persönlichkeit können Sie genauso davon profitieren, wenn Sie sich eingehend im Internet informieren oder Fachliteratur besorgen.

Wir möchten aber noch einmal betonen, dass Sie nur davon profitieren können, wenn Sie Ihren individuellen Fall objektiv einschätzen lassen, egal ob das durch einen Fachmann geschieht oder ob Sie sich an Fachliteratur orientieren.

## Finanzielle Unterstützung

Um die vielfältigen Leistungen und Investitionen stemmen zu können, die die Alten- und Seniorenpflege erfordert, brauchen Sie Geld. Zum Teil setzt sich Ihr Anspruch aus einem Grundbetrag für die ermittelte Pflegestufe zusammen, zum Teil aus speziellen Leistungen für einmalige Anschaffungen und Verbrauchsmittel. Dafür ist eine umfassende und unabhängige Beratung besonders wichtig.

Denn zu den Leistungen, die abgerechnet werden können, gehören auch viele Kleinigkeiten, die auf den ersten Blick nicht weiter ins Gewicht fallen, sich aber über längere Zeit zu einem beachtlichen Betrag aufsummieren.

Außerdem stehen Ihnen mehrere Budgets zur Verfügung und es ist für die Gesamtsumme wichtig, aus welchem Sie sich bedienen. Konkret sind das zum Beispiel die Mittel, die Ihnen aufgrund der ermittelten Pflegestufe zur Verfügung gestellt werden, und die Mittel für Investitionen für den Wohnraumbau wie zum Beispiel im Bad.

Außerdem hat man mit einer Pflegestufe automatisch Anspruch auf kostenlose Pflegehilfsmittel.

## Geld für häusliche Krankenpflege und Zuzahlungen

Ein Anspruch auf finanzielle Unterstützung bei häuslicher Krankenpflege durch ambulante Dienste besteht, wenn:

dadurch eine stationäre Behandlung verkürzt oder umgangen werden kann bzw.

diese nicht möglich ist,

die ärztliche Behandlung dadurch verbessert wird und

die Versorgung und Pflege sonst nicht sichergestellt werden könnte.

Was das in der Praxis bedeutet, ist alles andere als klar. Im Zweifelsfall entscheidet man sich meist für die praktikabelste Lösung oder die Empfehlung des Arztes. Viele Pflegebedürftige fühlen sich deshalb zu Recht von ihren Angehörigen im Stich gelassen, die zum Beispiel durch Teilzeitarbeitsmodelle die Möglichkeit hätten, sich mehr in die Pflege einzubringen, es aber nicht wollen oder sich nicht zutrauen.

Für die häusliche Krankenpflege wird in der Regel eine Zuzahlung fällig, von der man sich unter bestimmten Umständen befreien lassen kann. Außerdem gibt es eine

jährliche Belastungsgrenze, über die hinaus keine weiteren Zahlungen mehr geleistet werden müssen.

Wo diese Belastungsgrenze liegt, hängt von Ihrem Familienstand und der Zahl der Kinder ab. Sie müssen von 1 % bis 7 % Ihrer Einkünfte ausgehen.

Heben Sie alle Belege und Rechnungen auf, die mit Krankheit und Pflege zusammenhängen, und beauftragen Sie optimalerweise einen Fachmann mit der Prüfung, ob Ihre Ausgaben einen Einfluss auf Ihre Steuern oder Ihre Zuzahlungen haben.

Wie viel Sie pro Arzneimittel oder anderer Leistung zuzahlen müssen, hängt davon ab, um was es sich handelt. Als Daumenregel gilt, dass sie 10 % pro Anschaffung selbst zahlen müssen, dabei aber mindestens 5 Euro und höchstens 10 Euro. Dennoch können sich damit ziemlich hohe Summen ergeben, wenn verschiedene Leistungskategorien wie Fahrtkosten, eine Haushaltshilfe, Verbrauchsmittel und Medikamente zusammenkommen.

## **Befreiung von der Medikamentenzuzahlung**

Wenn Sie das für Sie geltende Limit für die Medikamentenzuzahlung erreicht haben, können Sie sich für den Rest des Jahres davon befreien lassen. Dafür ist es aber notwendig, dass Sie die entsprechenden Belege aufbewahrt haben und den Antrag korrekt stellen. Das Formular dafür erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Am besten ist, wenn Sie Ihre Belege so zusammenstellen, wie das von Ihrer Krankenkasse gefordert wird. Manchmal reichen die Rechnungen, manchmal müssen Sie auch Quittungen, Kontoauszüge oder andere Unterlagen vorlegen.

Sie können den Antrag auch zum Ende des Kalenderjahres stellen, denn er gilt rückwirkend. Die zu viel entrichteten Zahlungen werden Ihnen dann von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Sie können nicht von Kosten befreit werden, die nicht als Zuzahlung gelten. Dazu gehören sogenannte Eigenanteile zum Beispiel für Brillen, Medikamente, die Sie privat zahlen, weil sie nicht verordnet wurden, und sämtliche Zusatzleistungen ohne ärztliches Rezept.

## Geld für die Pflegestufen

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen nimmt anhand bestimmter Kriterien eine Einordnung der pflegebedürftigen Person in bestimmte Pflegestufen vor. Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist dabei, welche Verrichtungen des täglichen Lebens noch selbst erledigt werden können und wie viel Zeit es in Anspruch nimmt, der betroffenen Person dabei zu helfen. Dabei kommt es nur auf die Versorgungs- und nicht auf die Behandlungspflege an. Zusätzlich zu den drei Pflegestufen gibt es eine Pflegestufe 0, die vor allem für Menschen mit Demenz angewandt wird, sowie eine Härtefallregelung.

Die mangelhafte Einordnung von Demenz in das bestehende System wird immer wieder kritisiert. Deshalb sollen die drei Pflegestufen und die zusätzlichen zwei Gruppen bis zum Jahr 2017 durch einen umfassenderen Pflegebedürftigkeitsbegriff neu geordnet werden.

Ihre Pflegekasse gewährt Ihnen Geld, Sachleistungen oder beides. Um Missverständnisse zu vermeiden, müssen Sie im Hinterkopf behalten, dass Geldbeträge grundsätzlich an den Versicherten ausgezahlt werden, der, wenn keine anderen Abmachungen getroffen wurden, frei darüber verfügen kann.

Das Pflegegeld ist also weder eine Art Lohn für die Pflegeperson noch ein finanzieller Ausgleich für die bedürftige Person, sondern einfach eine Versicherungsleistung, über deren Verwendung man je nach Bedarf verfügen kann.

Da die tatsächlichen Kosten, die durch Lohnausfall oder Ähnliches entstehen, dadurch nicht gedeckt werden können, sollten Sie über eine Pflegezusatzversicherung nachdenken.

Folgende Beträge stehen Ihnen bei den einzelnen Pflegestufen zu:

<b>Pflegestufe</b>	<b>Betrag 2015</b>
Pflegestufe 0 (mit Demenz)	123 €
Pflegestufe I	244 €
Pflegestufe I (mit Demenz)	316 €
Pflegestufe II	458 €
Pflegestufe II (mit Demenz)	545 €
Pflegestufe III	728 €

Die Höhe des Pflegegelds wird jedes Jahr neu festgelegt.

## Geld für Sachleistungen zur Finanzierung eines ambulanten Pflegedienstes

Wenn es nicht oder nur teilweise möglich ist, dass die Kranken- oder Seniorenpflege von Angehörigen vorgenommen wird, muss ein ambulanter Pflegedienst damit beauftragt werden. Auch für diesen gibt es abhängig von der Pflegestufe finanzielle Mittel, die teilweise direkt mit dem jeweiligen Pflegedienst abgerechnet werden:

Pflegestufe	Monatliche Pflegesachleistungen seit 1.1.2015
0	231 €
I	468 €
I + Demenz	689 €
II	1.144 €
II + Demenz	1.298 €
III	1.612 €
Härtefall	1.995 €

## Sachleistungen für stationäre Pflege

Die dauerhafte Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung sollte immer der letzte mögliche Ausweg sein und vermieden werden. Zum einen entstehen dadurch höhere Kosten, da die eigene Infrastruktur nicht mehr genutzt werden kann, zum anderen stellt es eine um einiges unangenehmere Situation für die betroffene Person dar, die dadurch Ihr gewohntes Umfeld verlassen muss. In der Praxis wird dieser Grundsatz aber nicht immer eingehalten und es gibt auch Fälle, in denen Senioren zur Pflege mit Freuden in ein Heim gehen.

Pflegestufe	Monatliche Pflegesachleistungen seit 1.1.2015
I	1.064 €
II	1.330 €
III	1.612 €
Härtefall	1.995 €

## Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege

Auch Angehörige, die jemanden zu Hause pflegen, brauchen einmal Urlaub oder können krank werden. Für diesen Fall stehen nach Ablauf der ersten sechs Pflegemonate pro Kalenderjahr 1.612 € zur Verfügung, mit denen eine professionelle Vertretung bezahlt werden kann. Für Angehörige, die das übernehmen, gilt der Betrag der jeweiligen Pflegestufe multipliziert mit 1,5. Dieser Betrag wird mit dem noch vorhandenen Betrag für die Sachleistungen und dem Pflegegeld verrechnet. Der Pflegegeldanspruch bleibt aber mindestens zur Hälfte erhalten.

Der maximale Zeitraum für die Kostenübernahme beträgt sechs Wochen im Jahr. Sie sollten sich auf jeden Fall eingehend mit diesem Thema beschäftigen und bei der



Pflegekasse nachfragen, um herauszubekommen, welche Regelung für Sie zutrifft. Zusätzlich zur Verhinderungspflege gibt es die sog. Kurzzeitpflege in einer stationären Einrichtung, die für vier Wochen im Jahr in Anspruch genommen werden kann. Auch diese Form der Entlastung von Angehörigen wird bei der zuständigen Pflegekasse beantragt, die dafür insgesamt einen Kostenanteil von 1.612 € übernimmt. Im Gegensatz zur Verhinderungspflege kann die Kurzzeitpflege sofort in Anspruch genommen werden und nicht erst nach sechs Monaten. Außerdem kann nicht in Anspruch genommene Verhinderungspflege auf die Kurzzeitpflege angerechnet werden. Diese verlängert sich dadurch auf maximal 8 Wochen. Sie sollten allerdings beachten, dass die Kurzzeitpflege nur dann möglich ist, wenn ein Pflegeheim Kapazitäten dafür hat. Es gibt neben Einrichtungen mit eingestreuten Kurzzeitpflegeplätzen auch Pflegeeinrichtungen, die sich ausschließlich auf die Kurzzeitpflege spezialisiert haben.

## **Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen**

Die mobile Pflege ermöglicht eine flexible Gestaltung, sowohl was den zeitlichen als auch was den finanziellen Rahmen anbelangt. Sie können also einen Pflegedienst zur Unterstützung stundenweise oder an bestimmten Tagen engagieren. Deswegen ist es möglich, dass die Sachleistungen und das Pflegegeld miteinander kombiniert werden. Die Pflegekasse übernimmt dann die Bezahlung des Pflegedienstes und überweist einen prozentualen Betrag als Pflegegeld an den Versicherten. Wenn der Pflegedienst zum Beispiel 30 % vom Gesamtbetrag der Pflegesachleistungen kostet, dann werden noch 70 % vom zur Verfügung stehenden Pflegegeld ausgezahlt.

Sie sollten sich kurz die Zeit nehmen und verschiedene Möglichkeiten durchrechnen, um einen Überblick darüber zu bekommen, was in Ihrem speziellen Fall am meisten Nutzen bringt.

## **Hilfsmittel und Investitionen, die für die Pflege notwendig sind**

Damit sind Ihre finanziellen Möglichkeiten aber noch lange nicht ausgeschöpft. Die Pflegekassen gewähren für die unterschiedlichsten Maßnahmen und Investitionen Zuschüsse.

Zuschüsse gibt es für:

- dauerhafte Umbauten für Wohnumfeldverbesserungen zum Beispiel im Bad
- Anschaffung von Hilfsmitteln für die Pflege erleichtern zum Beispiel Badewannenliften
- Anschaffung von Hilfsmitteln, die zum Verbrauch bestimmt sind, zum Beispiel Inkontinenzmaterial
- Betriebskosten zum Beispiel für einen Treppenlift

Ein wichtiger Posten sind die Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds nach § 40 Abs. 4 SGB XI.

Die Höchstgrenzen sind 4.000 Euro für Alleinlebende und 16.000 Euro, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammenwohnen.

Wichtig ist, dass diese zuvor bei der Pflegekasse beantragt und genehmigt werden müssen, damit Sie die Kosten erstattet bekommen. Danach können Sie die Rechnungen für Materialien, Handwerker und Betriebskosten bei Ihrer Pflegekasse einreichen und Sie erhalten die Ausgaben ganz oder teilweise erstattet.

Die Schwierigkeit besteht meist darin, überhaupt erst herauszufinden, wofür Ihnen Geld zusteht. Verlassen Sie sich nicht allein auf die Informationen Ihrer Pflegekasse, die manchmal schwer zu finden sind. Wir empfehlen Ihnen, sich direkt telefonisch mit Ihrem Ansprechpartner bei der Pflegekasse in Verbindung zu setzen und sich persönlich beraten zu lassen. Beispiele für Kosten, die von Ihrer Kasse übernommen werden können oder sogar müssen, sind die Stromkosten für technische Hilfsmittel wie Treppenlifte oder die Umzugskosten, wenn der Wohnraum nicht pflegegerecht umgebaut werden kann. Die Stromkosten können Sie sogar für mehrere Jahre rückwirkend zurückerstattet bekommen.

Auch zahlreiche andere Anschaffungen können bezuschusst werden, meist mit einem Festbetrag. Dazu zählen zum Beispiel Krankenbetten, Elektromobile oder Hörgeräte.

Außerdem lohnt es sich, ein Auge darauf zu haben, wie sich die Zuschüsse entwickeln und im Zweifelsfall noch etwas zu warten, um von einem höheren Zuschuss im neuen Jahr profitieren zu können.

Verbrauchsmaterialien müssen nicht jedes Mal neu beantragt werden. Dazu gehören unter anderem Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Einlagen und Pflegeprodukte. Dafür gibt es eine Pauschale von 40 Euro, auf die wir weiter unten noch eingehen werden.

## Zusatz- und Folgekosten

Hilfsmittel werden Ihnen in der Regel in gebrauchtem, aber generalüberholtem Zustand überlassen, wenn das möglich ist. Gängige Hilfsmittel sind Rollstühle und Krankenbetten. Sie müssen deshalb wieder zurückgegeben werden. Es ist aber möglich, durch einen Eigenanteil ungebrauchte bzw. modernere Geräte zu bekommen. So gibt es neben den herkömmlichen Rollstühlen bequemere, da mehrfach verstellbare Therapie-Rollstühle.

Handelt es sich um Hilfsmittel, die im laufenden Betrieb weitere Kosten verursachen, werden diese von der Kasse übernommen. Dazu zählen Servicekosten, Ersatzteile, Stromkosten, Anpassungen, Zubehör und die Schulungskosten für den Betrieb des Geräts.

Das gilt für die häusliche Pflege ebenso wie für die Pflege im Heim.

## Zuschüsse für Pflegemittel und Pflegehilfsmittel beantragen

Als „Hilfsmittel“ bezeichnete Gegenstände werden von der Krankenkasse erstattet (nach § 33 SGB V), „Pflegehilfsmittel“ hingegen von der Pflegeversicherung (nach § 40, Abs. 1. SGB XI). Diese willkürliche Festlegung führt verständlicherweise zu Verwechslungen und Unsicherheit bei den Antragstellern.

Dafür müssen für Hilfsmittel bei der Krankenkasse folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

- Sie sind für den Erfolg der Behandlung notwendig.
- Sie beugen weiteren Einschränkungen vor.
- Sie gleichen eine Einschränkung oder Behinderung aus.

Analog gilt für Pflegehilfsmittel bei der Pflegekasse:

- Sie erleichtern die Pflege.
- Sie lindern Beschwerden.
- Sie ermöglichen eine selbstständige Lebensführung.

In speziellen Fällen (Unfall, Straftat) müssen auch andere Versicherungen oder Personen für die Hilfsmittel aufkommen.

Die Interessenvertretung der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband) bietet auf ihrem Internetangebot ein Hilfsmittelverzeichnis ([https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/HimiWeb/hmvAnzeigen\\_input.action](https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/HimiWeb/hmvAnzeigen_input.action)), in dem für jede der ca. 40 Hilfsmittelgruppen beschrieben wird, welche medizinische Indikation dafür vorliegen muss.

Wenn Sie darin grundsätzlich die Voraussetzungen für ein bestimmtes Hilfsmittel gefunden haben, sollten Sie sich als Nächstes an den Anbieter der jeweiligen Hilfsmittel wenden und sich erkundigen, welche der angebotenen Geräte oder Verbrauchsmittel bezuschusst werden. Manchmal kommt es dabei darauf an, um welches Modell es sich handelt und wie die Verordnung durch den Arzt formuliert wird.

Bitte Sie danach Ihren Arzt, die passende Verordnung auszustellen. Ein wichtiger Punkt ist die medizinische Notwendigkeit, die unbedingt vermerkt werden sollte. Außerdem sollte ein Modell oder eine eindeutige Produktbezeichnung angegeben werden.

Die Hilfsmittelversorgung kann unter Umständen auch direkt bei der Krankenkasse beantragt werden, allerdings hat eine ärztliche Verordnung mehr Gewicht. Die Kasse wird Ihre Einreichung aber auf jeden Fall prüfen und gegebenenfalls weitere Informationen wie einen Kostenvoranschlag fordern. Mit einem positiven Bescheid können Sie dann das Hilfsmittel beim Anbieter (Hersteller, Sanitätshaus, Apotheke) bestellen. Achten Sie darauf, dass jede Krankenkasse eine Liste von Händlern hat, an die Sie sich halten müssen.

Wird das Hilfsmittel abgelehnt, können Sie innerhalb der angegebenen Frist (in der Regel 1 Monat) Widerspruch einlegen oder nötigenfalls sogar klagen.

So wie für die häusliche Krankenpflege müssen Sie für Hilfsmittel generell eine Zuzahlung leisten. Je nachdem, wie viel Sie dabei insgesamt zahlen, erreichen Sie eventuell die Höchstgrenze, nach der Sie von der Zuzahlung befreit sind, und können die Belastung von der Steuer absetzen.

## Bewilligungsfristen

Nach Einreichen des Antrags muss innerhalb von 3 Wochen eine Entscheidung durch die Krankenkasse vorliegen. Wenn der Medizinische Dienst der Krankenkasse hinzugezogen wird, verlängert sich die Frist auf 5 Wochen. Die Kasse hat die Möglichkeit, Gründe dafür anzugeben, warum sie diese Frist nicht einhalten kann. Tut sie das

nicht, gilt der Antrag als genehmigt. Sie sollten aber trotzdem noch einmal nachfragen, um auf der sicheren Seite zu sein.

## Zuzahlungsfreie Pflegemittel

Verbrauchsmittel wie Handschuhe, Desinfektionsspray oder Bettunterlagen müssen Sie nicht aus eigener Tasche bezahlen. Sie bekommen sie bis zu einem Betrag von 40 € gestellt, wenn Sie einen Angehörigen selbst zu Hause, in einer Pflege-WG oder im System des ambulant betreuten Wohnens pflegen.

Eine komfortable Möglichkeit, sich diese Pflegehilfsmittel zu besorgen, ist, diese als Abonnement zu bestellen. Oder Sie wenden sich an die Krankenkasse und lassen sich das Geld auf Ihr Konto überweisen. Erkundigen Sie sich dafür am besten sowohl bei der zuständigen Kasse als auch bei dem Anbieter, der infrage kommt.

## Pflegekosten und Steuer

Das deutsche Steuergesetz gibt Ihnen die Möglichkeit, außergewöhnliche Belastungen steuerlich geltend zu machen. Zu diesen Belastungen zählen auch die Ausgaben für die Altenpflege, wenn Sie einen gewissen Betrag überschreiten.

Die Grenze, ab der das für Sie relevant wird, hängt von mehreren Faktoren ab, vor allem von Ihrem Einkommen und Ihren Familienverhältnissen. Bei Menschen mit Behinderung gibt es darüber hinaus Pauschalbeträge. Die rechtlichen Grundlagen dazu finden Sie in § 33 EStG.

Der Prozentsatz der Ausgaben von Ihrem Gesamteinkommen, der als noch zumutbar angesehen wird, beginnt bei 1 %, wenn Sie bis 51.130 € verdienen und drei oder mehr Kinder haben und steigt bis 7 %, wenn Sie kinderlos sind und mehr als diesen Betrag verdienen.

Sammeln Sie auf jeden Fall Ihre Rechnungen und legen Sie im Zweifelsfall größere Ausgaben so zusammen, dass sie in das gleiche Kalenderjahr fallen. Für den Nachweis einer Pflegebedürftigkeit oder eingeschränkten Alltagskompetenz brauchen Sie zudem eine Bescheinigung von der Pflegekasse.

Da man hier sehr leicht den Überblick verlieren kann, empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich Unterstützung durch einen Steuerberater holen.

## Weitere Unterstützung für Pflegepersonen

- Beiträge zur Rentenversicherung
- Unfallversicherung während der Pflege
- Wiedereinstiegshilfe für die Erwerbstätigkeit
- Pflegeurlaub
- Pflegezeit
- Pflegekurse
- Entgeltersatzleistung und Pflegeunterstützungsgeld

### Rentenversicherung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige erhalten vielseitige Beratung und finanzielle Unterstützung. Das gilt akut in der Zeit der Pflege und auch für die eigene Rente.

Wenn Sie für die Alten- und Seniorenpflege zu Hause Ihre berufliche Tätigkeit aufgeben oder maßgeblich einschränken, dann haben Sie Anspruch auf eine umfassende Absicherung.

Als Voraussetzung gilt, dass Sie nur noch 30 Stunden oder weniger in Ihrem Beruf arbeiten und ohne Bezahlung mindestens 14 Stunden pro Woche für zwei Monate oder 60 Tage im Jahr pflegen müssen. Außerdem muss Ihr Wohnsitz im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz liegen.

Dann bekommen Sie für diesen Zeitraum von Ihrer Krankenkasse die Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt, auch wenn Sie zuvor nicht gearbeitet haben. Nur wenn Sie bereits Rente beziehen, bekommen Sie logischerweise keine Zahlungen für die Rentenversicherung. Die Höhe der Beiträge richtet sich dabei nach der Pflegestufe des Angehörigen.

Dafür müssen Sie keinen Antrag stellen, weil Sie ein gesetzliches Anrecht auf diese Leistungen haben. Sie müssen aber den „Fragebogen zur Zahlung der Beiträge zur

sozialen Sicherung für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen“ ausfüllen. Die Pflegekasse prüft, ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen und danach sind Sie automatisch versicherungspflichtig.

Wenn Sie sich die Pflege mit einer anderen Person teilen, erhalten Sie die Rentenversicherungssumme anteilig.

## Rentenversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige

Pflegestufe	Mindest- pflegestunden pro Woche	Rentenzahlung West pro Monat	Rentenzahlung Ost pro Monat
Pflegestufe I	14	6,94 €	6,10 €
Pflegestufe II	14	9,26 €	8,13 €
	21	13,89 €	12,20 €
Pflegestufe III	14	10,42 €	9,15 €
	21	15,62 €	13,72 €
	28	20,83 €	18,30 €

## Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Die Unfallversicherung während der Pflegetätigkeit können Sie mit der Unfallversicherung am Arbeitsplatz vergleichen. Neben der Zeit der eigentlichen Tätigkeit sind Sie auch durch eine Wegeversicherung geschützt. Die rechtliche Grundlage dazu finden Sie in § 44 SGB XI.

Es gelten ähnliche Voraussetzungen wie bei der Rentenversicherung, das heißt, Sie dürfen nicht gewerbsmäßig pflegen und die Pflege muss im häuslichen Umfeld stattfinden.

Flankierende Maßnahmen wie ein Spaziergang mit der Pflegeperson sind nicht von der Unfallversicherung abgedeckt. Da diese Maßnahmen aber in den meisten Fällen sehr sinnvoll sind, um die geistige und körperliche Mobilität zu erhalten, sollten Sie sich bei Ihrer Versicherung erkundigen, wie Sie sich in dieser Zeit im Fall eines Unfalls absichern können.

Als pflegender Angehöriger sind Sie bei der Pflege automatisch versichert. Wenn Sie einen Unfall erleiden, müssen Sie das zuerst einem Arzt melden. Bedenken Sie dabei, dass auch zunächst unscheinbare Verletzungen zu Folgeschäden führen können.

Melden Sie den Unfall bei der gesetzlichen Unfallversicherung, wenn das nicht von Ihrem Arzt übernommen wird.

Ihnen stehen dann folgende Leistungen zu:

- Übernahme der Behandlungskosten und Behandlungsfolgekosten
- Unfallfolgekosten wie zum Beispiel für Umschulungen
- eventuell Rentenkosten, wenn Sie arbeitsunfähig werden

## **Krankenversicherung und Arbeitslosenversicherung für pflegende Angehörige**

Im Gegensatz zur Unfallversicherung tritt die Krankenversicherung nicht automatisch in Kraft. Teilbereiche wie die Verhinderungspflege gelten zwar auf jeden Fall, Sie sollten sich aber zusätzlich beraten lassen, welchen Status Sie haben. Wenn Sie keiner sozialversicherungspflichtigen Tätigkeit nachgehen oder familienversichert sind, müssen Sie sich freiwillig krankenversichern.

Auf Antrag können Sie sich die Mindestbeiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung nach § 44a SGB XI bezuschussen lassen, wenn:

- nur die freiwillige Krankenversicherung möglich ist,
- die Pflegezeit voll in Anspruch genommen wird,
- Sie einer geringfügigen Beschäftigung nachgehen.

Wenn Sie sich während der Pflege gegen Arbeitslosigkeit versichern wollen, müssen Sie sich privat darum kümmern. Wenn Sie das tun möchten, müssen Sie das bei der Agentur für Arbeit beantragen.



## Hilfe beim Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit

Unabhängig davon, ob Sie während der Zeit, in der Sie einen Angehörigen gepflegt haben, freiwillig in die Arbeitslosenversicherung einzahlen oder nicht, gilt diese Zeit als Versicherungszeit, wenn Sie davor eingezahlt haben. Damit haben Sie, wenn die entsprechenden Fristen erfüllt sind, nach der Pflege Anspruch auf Arbeitslosengeld und Leistungen zur Wiedereingliederung.

## Pflegeurlaub, Pflegezeit und kurzzeitige Arbeitsverhinderung

Weil die Einarbeitung und Planung viel Zeit in Anspruch nimmt, haben Sie als pflegende Person Anspruch auf 10 Tage unbezahlten Pflegeurlaub. Ihr Sozialversicherungsanspruch bleibt dabei erhalten.

Danach können Sie sich als naher Angehöriger für maximal 6 Monate am Stück in der sogenannten Pflegezeit von der Arbeit freistellen lassen, wenn Sie in einem Betrieb mit mehr als 15 Beschäftigten arbeiten. Dies muss dem Arbeitgeber 10 Tage vor Beginn der Pflege mitgeteilt werden, was genau dem Pflegeurlaub entspricht. Sie können also ohne Verzögerung von Ihrem Beruf in die Pflege wechseln.

Dabei stehen Ihnen alle Möglichkeiten von Teilzeit bis zur völligen Aufgabe der Tätigkeit offen. Ein Anspruch auf Lohnfortzahlung besteht nicht, aber das Arbeitsverhältnis gilt als ruhend. Das bedeutet, dass Sie nach Ende der Pflegezeit wieder auf Ihre Arbeitsstelle zurückkehren können.

Da es bei der Altenpflege zu zeitaufwendigen Situationen kommen kann, haben Sie seit 2015 Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld während der sogenannten kurzzeitigen Arbeitsverhinderung. Unabhängig von Betriebsgröße und anderen Faktoren können Sie bis zu 10 Arbeitstage im Jahr in Anspruch nehmen, in denen Sie sich um Ihren Angehörigen kümmern. Das Pflegeunterstützungsgeld hat dabei die Höhe des Kinderpflege-Krankengelds.

Um die 10 Tage in Anspruch zu nehmen, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber in der Regel eine ärztliche Bescheinigung vorlegen, dass die Arbeitsverhinderung zwingend nötig ist.

## Familienpflegezeit

Sie können nach Abschluss der Pflegezeit in die Familienpflegezeit wechseln, wenn Sie dies dem Arbeitgeber innerhalb von 3 Monaten vor Ende der Pflegezeit mitteilen. Die Familienpflegezeit funktioniert wie folgt: Maximal 2 Jahre lang befinden Sie sich in der Pflegephase, in der Sie mit einem reduzierten Stundensatz (maximal 15 Stunden) arbeiten, aber überproportional bezahlt werden. Danach arbeiten Sie wieder in Vollzeit und der Arbeitgeber behält die Summe vom Gehalt ein, die er Ihnen während der Pflegephase mehr bezahlt hat.

## Pflegekurse für pflegende Angehörige

Als pflegender Familienangehöriger oder Bekannter kann man nicht von Ihnen erwarten, dass Sie das gleiche Know-how besitzen wie Pflegekräfte, die dafür 3 Jahre oder länger ausgebildet wurden. Um Ihnen die Sache zu erleichtern und die Qualität der Pflege zu sichern, bieten die Krankenkassen kostenlose Pflegekurse an.

Dabei bekommen Sie:

- das nötige Wissen über Pflorgetechniken (z. B. wie man jemanden aus dem Bett heraus in den Rollstuhl mobilisiert)
- Tipps zu Selbstschutz vor körperlicher und seelischer Überbeanspruchung (z. B. rückengerechtes Arbeiten und Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse)
- Kontakt zu anderen Pflegepersonen (z. B. Selbsthilfegruppen)
- Außerdem können Sie sich zu Pflegemaßnahmen beraten lassen, die für Ihre Situation passen und sich über spezielle Kurse informieren.

Zusätzlich zu den Kursen vor Ort bieten viele Krankenkassen umfangreiches Informationsmaterial in Form von Broschüren oder online als Videos und Onlineberatung. Diese Kurse können sehr umfangreich sein und bis zu einem Dutzend Abende umfassen.

Fassen Sie das nicht als zusätzliche Belastung auf, sondern als Chance dazuzulernen und damit besser mit Ihrer Situation umgehen zu können.

## Ihre Rechte und Pflichten als Hauptpflegeperson

Die Unsicherheit, ob sie alles richtig machen, stellt eine große Belastung für viele Pflegepersonen dar. Als sogenannte „Hauptpflegeperson“ tragen Sie viel Verantwortung, haben aber nicht die gleichen Befugnisse wie ein gerichtlich bestellter Betreuer mit einem klar definierten Aufgabenbereich. Damit liegt die letzte Entscheidungsbefugnis über finanzielle Mittel, Pflegemaßnahmen und alles, was damit zusammenhängt, bei der pflegebedürftigen Person. Diese Situation trägt einiges an Konfliktpotenzial in sich.

Zudem können Sie für Schäden an der Gesundheit oder am Vermögen der Pflegeperson zur Verantwortung gezogen werden. Wenn dabei aber kein mutwilliges oder grob fahrlässiges Verhalten nachgewiesen werden kann, können pflegende Angehörige mit einer milden Strafe rechnen, die nach § 222 und § 229 StGB aus einer Geldbuße besteht.

Unangenehm wird es meist erst, wenn es zu Familienstreitigkeiten (etwa um Erbsprüche) kommt. Machen Sie sich die Mühe und sprechen Sie mit allen Beteiligten ab, wie die Pflege geregelt werden soll und wer daran in welchem Umfang beteiligt ist.

Im besten Fall dienen diese Abmachungen nur der Sicherheit, im schlimmsten Fall können Sie sich vor Gericht darauf berufen.

Wenn Sie zusammen mit der pflegebedürftigen Person größere Veränderungen planen, zum Beispiel Wertgegenstände verkaufen oder gemeinsam in den Urlaub fahren, dann sollten Sie sich auch da vorher beraten lassen, ob Sie sich juristisch absichern müssen.

Welche Maßnahmen Sie ergreifen müssen und wo Ihre Kompetenzen liegen, wird nicht definiert. Sie müssen deshalb eigenverantwortlich handeln und nach bestem Wissen und Gewissen für die pflegebedürftige Person da sein, ohne sich dabei selbst zu vernachlässigen.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige praktische Tipps, was Sie ganz konkret bei der Pflege beachten müssen. Den Abschluss bilden weitere Informationen zu den Pflegestufen und wie Sie selbst für das Alter vorsorgen können.

## Grundlegende Voraussetzungen für die Seniorenpflege

Wenn Sie sich um einen alten oder pflegebedürftigen Menschen kümmern, werden viele Selbstverständlichkeiten zunächst einmal infrage gestellt. Ihr Arzt oder die Pflegeberatung können Ihnen in Fachfragen zur Seite stehen, aber die Grundlagen für eine harmonische Pflege müssen Sie selbst schaffen.

Das beginnt beim guten Verhältnis aller beteiligten Personen. Ohne Vertrauen und Sympathie kann Pflege nicht gelingen. Sprechen Sie deshalb offen über alle Themen, die Ihnen wichtig sind. Das ist leichter gesagt als getan. Holen Sie sich deshalb Hilfe von außen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie alleine nicht weiterkommen oder nicht genug Kraft haben.

Ein Pflegefall in der eigenen Familie ist zunächst einmal keine angenehme Sache. Dadurch ergibt sich aber die Gelegenheit, das Zusammenleben oder die Verhältnisse untereinander neu zu ordnen und vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit in geregelte Bahnen zu lenken. Ganz konkret zeigt sich das daran, dass viele Kinder, auch wenn sie schon längst erwachsen sind, in einem gewissen Abhängigkeitsverhältnis zu ihren Eltern stehen. Wenn nun die Eltern auf Hilfe angewiesen sind, verschiebt sich der Schwerpunkt und die Pflegenden können sich für das erkenntlich zeigen, was sie selbst als Kinder von ihren Eltern an Zuneigung erfahren haben. Umgekehrt können manche Eltern erst dann einen Teil der Kontrolle aufgeben und die Zuneigung ihrer Kinder annehmen.

Man kann aber nicht oft genug betonen, dass Sie sich nicht darauf verlassen sollten, dass schon alles gut laufen wird. Die Pflegesituation ist auch für die Senioren belastend und kann zu Spannungen führen.

Die menschlichen Grundlagen für die Pflege sind manchmal wichtiger als die materiellen Grundlagen, um die Sie sich als Nächstes kümmern sollten.

## Ausstattung für die Seniorenpflege

Eine Pflege in den eigenen vier Wänden gilt als ideal, ist es aber nicht unbedingt. Im Gegensatz zu einer Aufnahme in einer stationären Einrichtung der Altenhilfe bietet die häusliche Pflege einige finanzielle und organisatorische Vorteile. Außerdem sollte man einem Pflegebedürftigen so weit wie möglich erlauben, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Grenze ist aber dort erreicht, wo das selbstbestimmte Leben

zur Pflegebedürftigkeit geführt hat oder den Zustand verschlimmert. Hier muss man abwägen, ob zusätzliche Belastungen wie zum Beispiel das Zusammenleben mit anderen Personen unzumutbar ist oder den Pflegebedürftigen ebenso fordern wie fördern.

Bestenfalls sind die Wünsche des Pflegebedürftigen so klar wie die Empfehlungen des Arztes. Denken Sie dabei nicht in den Grenzen dessen, was Krankenkassen oder Sanitätshäuser als Standardmaßnahmen anbieten. Reisen und längere Auslandsaufenthalte können der Ansporn für einen pflegebedürftigen Rentner sein, um neue Kräfte zu mobilisieren und die Pflegebedürftigkeit zu überwinden.

Überhaupt sind Ziele und Aufgaben für Senioren mindestens genauso wichtig wie für die arbeitende Bevölkerung. Machen Sie Ihrem Angehörigen klar, dass seine aktive Mitarbeit gefordert ist und dass er nach wie vor als Mensch gebraucht und geschätzt wird.

Daran sollte sich auch die Ausstattung der Wohnung orientieren. Auch wenn es sich dabei um Hilfsmittel aus dem medizinischen Bereich handelt, sollten sie die Wohnräume nicht in ein Krankenzimmer verwandeln. Integrieren Sie alle neuen Anschaffungen wenn möglich in den bestehenden Wohnstil. Testen Sie diese auch mal selbst. Nur wenn man merkt, wie ungeduldig man werden kann, wenn man scheinbar endlos in einem Treppenlift sitzt, kann man sich in die Lage von jemandem hineinversetzen, der diesen mehrmals täglich benutzen muss (oder darf).

## Maßnahmen für die Altenpflege

Von Ihrem Arzt oder dem externen Pflegepersonal bekommen Sie eine Reihe von Ratschlägen, wie Sie vorhandenes Potenzial nutzen und die Lebensfreude steigern können. In den seltensten Fällen weiß das Fachpersonal aber über den persönlichen Zustand und die Feinheiten Bescheid. Deshalb müssen Sie selbst zum Experten werden, womit und wie weit Ihr Angehöriger gefördert werden kann.

Eignen Sie sich die Techniken der Seniorenaktivierung an, um auch im Bereich der Heilung und der Gesunderhaltung die Eigenverantwortung der pflegebedürftigen Person zu fördern. Ihr Ziel sollte es sein, langfristig Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Die Pflege lässt sich grob in drei Bereiche einteilen, die organisch ineinandergreifen sollten:

- die Grundpflege
- die Behandlungspflege
- die Förderungspflege

### Grundpflege

Die Grundpflege gliedert sich in drei Bereiche:

- Körperpflege inklusive Waschen, Zahnpflege, Haarpflege und Rasur, Toilettengang
- Ernährung mit Zubereitung und Verzehr der Nahrung
- Mobilität inklusive Aufstehen und Hinlegen, An- und Auskleiden, Bewegen, Verlassen der Wohnung

Die Basisbetreuung war bis in die 1980er Jahre der Schwerpunkt aller Pflegemaßnahmen für Senioren. Bis heute haben sich aus der Zeit manche Vorurteile gehalten, wie das von polnischen Pflegekräften, die wenig mehr Kompetenzen hatten, als die Alten zu füttern, zu säubern und sicher zu verwahren.

Leider sind wir heute teilweise immer noch nicht sehr weit über diesen Zustand hinausgekommen. Aber zumindest weiß man inzwischen, dass man ein anderes System braucht, um Senioren sinnvoll zu pflegen.

Das beginnt bereits bei der Grundpflege. Ein gutes Beispiel ist das Essen. Wo nur pürierte oder flüssige Nahrung verabreicht werden kann, ist es besonders wichtig, dass die Senioren nicht Tag für Tag den immer gleichen Brei vorgesetzt bekommen, sondern Nahrung, die Auge und Gaumen anspricht. Kleinigkeiten können dabei einen großen Unterschied machen: Karottenpüree in Form von Karotten gepresst, unterschiedliche Gewürze (die erschmeckt und richtig benannt werden sollen) oder eine anregende Atmosphäre mit hochwertigem Geschirr, Dekoration und Musik. Die Grundpflege sollte immer mehr sein als die reine Basisbetreuung. Das gilt für alle Bereiche vom Waschen bis zum Vorbereiten für die Nacht. Die verschiedensten Ansätze wurden dafür erprobt, sodass Sie sich an bewährte Verfahren halten und diese an die eigenen Bedürfnisse anpassen können.

Denken Sie bitte immer daran, dass vor allem die scheinbar einfachen Tätigkeiten besonders viel Aufmerksamkeit erfordern. Bei der täglichen Körperpflege müssen Sie einen gleichbleibend hohen Hygienestandard gewährleisten und auf Verletzungen und krankhafte Veränderungen achten. Beziehen Sie die zu pflegende Person so weit wie möglich schon in die Planung der Pflegemaßnahmen mit ein. Ein verlässlicher Tagesablauf ist wichtig, gibt Halt, Struktur und Sicherheit. Er sollte sich an den bisherigen Gewohnheiten und der Biografie des zu Pflegenden orientieren, dabei aber auch genügend Anregungen und Platz für Neues enthalten. Der Grundsatz der Pflege lautet: so viel Hilfe wie nötig, jedoch so viel Eigenleistung des Pflegebedürftigen wie möglich. Dabei gilt es zu fördern, ohne zu überfordern.

Bei Ihrer Krankenkasse haben Sie die Möglichkeit, kostenlos Kurse zu belegen, bei denen Sie die Grundlagen der Kranken- und Altenpflege erlernen können.

## Behandlungspflege

Bei der Behandlungspflege ist eine professionelle Beratung unerlässlich. Pflegebedürftigkeit ist nicht immer gleichzusetzen mit einem chronischen Leiden. Deshalb muss alles versucht werden, um körperliche oder geistige Einschränkungen zu überwinden und für mehr Motivation zu sorgen. Senioren werden immer älter und haben häufig mit einem multimorbiden Zustand zu kämpfen. Aber auch wenn eine Vielzahl von Medikamenten eingenommen werden muss und man bei der Ernährung oder Bewegung auf einiges Rücksicht nehmen muss, kann man mit gezielten Aktionen gegen

diejenigen Leiden vorgehen, die im Alltag die größten Einschränkungen bringen. Eine der wichtigsten Grundlagen für eine erfolgreiche Behandlung ist es, den Kranken einzubeziehen. Die Lebensfreude und der Lebenswille können manchmal ebenso viel bewirken wie Arzneien, wenn nicht sogar mehr.

Stecken Sie sich für die Pflege und Betreuung realistische Ziele und überprüfen Sie regelmäßig den aktuellen Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen. Auffälligkeiten beim Aussehen der Haut an Stellen wie Ferse, Ellenbogen oder Gesäß können zum Beispiel ein Hinweis auf ein beginnendes Wundliegen sein.

Im Alter hat der menschliche Körper immer mehr Probleme damit, sich zu regenerieren, aber Gehirn und Muskeln sind so leistungsfähig, dass sie sich mit dem richtigen Training auch dann noch an neue Situationen bis ins hohe Alter anpassen können.

## Förderungspflege

Gute Pflege verfolgt das ambitionierte Ziel, die letzte Lebensphase aktiv zu nutzen, anstatt sie nur möglichst problemfrei zu verbringen. Dafür braucht man einen ganzheitlichen und biografisch ausgerichteten Ansatz, der Körper, Geist und spirituelle Bedürfnisse umfasst. Während Sie sich bei der Behandlungspflege stark auf das medizinische Fachpersonal verlassen müssen, sind bei dieser Art von Pflege Sie selbst der Experte. Sie wissen am besten, was Ihr Angehöriger mochte, welche Hobbys er hatte und was er sich für sein Alter wünscht.

Beschränken Sie Ihre Pflege nicht darauf, jemanden zu verwahren. Mit Erinnerungsarbeit und dem Erlernen neuer Fertigkeiten kann die gewohnte Lebensqualität erhalten und Neues aufgedeckt werden, was das Leben lebenswert macht.

Je nach Pflegestufe und Gesundheitszustand kann es sich dabei um Kleinigkeiten oder eine komplette Neuausrichtung des Lebens handeln. Wer vorausschauend plant, beginnt bereits vor Eintritt ins Rentenalter zu überlegen, wo und wie der Lebensabend verbracht werden soll.

Wenn das durch einen plötzlichen Unglücksfall nicht gegeben ist, müssen Sie als pflegende Person im Interesse des Pflegebedürftigen handeln und Möglichkeiten aufzeigen oder Widerstände aus dem Weg räumen.

Viele Angehörige, die jemanden pflegen, stellen dabei fest, was ihnen selbst im Leben wichtig ist, und sorgen entsprechend vor.



# Das Pflegeneuausrichtungsgesetz/ Pflegestärkungsgesetz

Laut § 14 SGB XI galten bisher Personen als pflegebedürftig, wenn sie:

- wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für
- alltägliche und regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen des täglichen Lebens
- dauerhaft für voraussichtlich mindestens 6 Monate erhebliche Hilfe benötigen.

Diese Definition wurde in den drei Pflegestufen (+ Pflegestufe 0 + Härtefall) konkretisiert und durch besondere Bedingungen für Demenzzranke erweitert. Trotzdem sprach sich die Mehrheit der Interessenvertreter dafür aus, dass der Begriff der Pflegebedürftigkeit komplett neu bestimmt werden sollte.

Laut der neuen Begriffsbestimmung sind alle diejenigen Personen pflegebedürftig, die Beeinträchtigungen bei der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen aufweisen und deshalb hilfsbedürftig sind. Dabei können die Störungen in folgenden Bereichen vorliegen:

- körperliche oder psychische Schädigungen
- Beeinträchtigungen körperlicher, kognitiver oder psychischer Funktionen
- gesundheitlich bedingte Belastungen

Damit soll der allgemeine Bedarf an Beaufsichtigung, Betreuung, Tagesgestaltung und sozialen Kontakten mit aufgenommen werden, der keinem bestimmten Krankheitsbild entspricht. Außerdem beinhaltet er:

- die Darstellung der Teilnahmemöglichkeiten an sozialen, kulturellen und anderen öffentlichen Aktivitäten
- krankheits- und therapiebedingte Anforderungen und Belastungen
- die (mangelnde) Selbstständigkeit bei der Haushaltsführung
- die systematische Erfassung der präventionsrelevanten Risiken
- die systematische Erfassung der Rehabilitationsbedürftigkeit

Maßgeblich für die Beurteilung sind Beeinträchtigungen in:

- Mobilität
- kognitiven Fähigkeiten

- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Fähigkeit zur Selbstversorgung

Das bedeutet konkret zum Beispiel, dass eine Person, die in der Stadt lebt und nicht weit zum Supermarkt hat, anders behandelt wird als eine Person mit den gleichen Gebrechen, die auf dem Land lebt, wo die nächste Einkaufsmöglichkeit kilometerweit entfernt ist.

Bisher war die Dauer der Pflege der Maßstab für die Pflegeförderung. In Zukunft ist es die Abhängigkeit von der personellen Hilfe.

Auch die finanziellen Hilfen werden einfacher geregelt. Mit dem neuen System hängen sie nur noch vom Pflegegrad ab. Besondere Regelungen für Demenz oder Ähnliches entfallen.

## Pflegestufen und Pflegegrade

Zur geplanten Umstellung im Jahr 2016/2017 zwischen altem und neuem Pflegesystem werden etwa 2,8 Millionen Menschen davon betroffen sein. Dabei handelt es sich um Bedürftige in der Seniorenpflege und Menschen aller Altersstufen.

Um den Übergang zu erleichtern, müssen Leistungsempfänger nicht neu durch den Medizinischen Dienst beurteilt werden, sondern wechseln automatisch vom alten System ins neue. Man schätzt, dass den Leistungsempfängern durch die Umstellung im Jahr 2017 im Vergleich zu den Vorjahren etwa 110 Millionen Euro mehr zur Verfügung gestellt werden können. Danach wird sich der Betrag auf etwa 70 Millionen mehr pro Jahr einpendeln.

Die bisherigen Pflegestufen wurden wie folgt voneinander abgegrenzt:

### Pflegestufe 0

Seit der gesetzlichen Neuausrichtung der Pflege im Januar 2013 haben auch Personen Anspruch auf Pflege, die vorher durch das Raster gefallen sind. Dazu zählen vor allem Pflegebedürftige, die ihren Alltag nicht mehr meistern können, obwohl sie keine größeren körperlichen Einschränkungen haben, sondern weil Sie dement oder

psychisch belastet sind oder weil ihre Wahrnehmung nicht mehr hinreichend funktioniert.

Sie haben Anspruch auf einen Pflegegeldsatz von 123 Euro pro Monat, Pflegesachleistungen von bis zu 231 Euro pro Monat und alle üblichen Pflegeleistungen.

## **Pflegestufe 1**

Bei Pflegestufe I muss eine erhebliche Pflegebedürftigkeit vorliegen. Das bedeutet, dass täglich mindestens zwei Verrichtungen der Grundpflege übernommen werden müssen. Außerdem ist mehrmals wöchentlich Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten gefordert, sodass insgesamt ein durchschnittlicher zeitlicher Aufwand von mindestens 90 Minuten gegeben ist, von denen 45 Minuten auf die Grundpflege fallen.

Die Unterstützungszahlungen für die Pflegestufe 1 betragen 244 Euro Pflegegeld und bis zu 468 Euro Sachleistungen im Monat.

Bei erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf, also bei Demenzkranken liegen die Zahlen bei 316 Euro Pflegegeld und 689 Euro Pflegesachleistungen.

## **Pflegestufe 2**

Pflegestufe II entspricht einer schweren Pflegebedürftigkeit. Das bedeutet, dass 3-mal am Tag Hilfe bei Tätigkeiten der Grundpflege und mehrmals in der Woche im Haushalt notwendig ist. Der zeitliche Aufwand liegt dabei im Durchschnitt am Tag bei drei Stunden, wobei zwei Stunden auf die Grundpflege fallen.

Die Pflegeleistungen betragen 458 Euro Pflegegeld und bis zu 1.144 Euro Pflegesachleistungen im Monat beziehungsweise 545 Euro und 1.298 Euro bei erheblichem Betreuungsbedarf.

## **Pflegestufe 3**

Pflegestufe III gilt für Schwerstpflegebedürftige, die rund um die Uhr Hilfe benötigen und mehrmals in der Woche bei der Hauswirtschaft unterstützt werden müssen. Das

bedeutet, dass ein zeitlicher Aufwand von täglich mindestens 5 Stunden vorliegen muss, von denen 4 Stunden auf die Grundpflege fallen. Es ist zwar möglich, Angehörige mit dieser Pflegestufe allein zu betreuen, aber sehr sinnvoll einen Pflegedienst hinzuzuziehen, um sich nicht selbst zu überlasten.

Personen in Pflegestufe 3 stehen pro Monat 728 Euro Pflegegeld und bis zu 1.612 Euro Sachleistungen für die Pflege zu. Es macht keinen Unterschied, ob sie einen erheblichen Betreuungsbedarf haben, also an Demenz leiden, weil so oder so schon die höchste Stufe erreicht ist. Nur in Ausnahmefällen tritt die Härtefallregelung in Kraft.

## Härtefallregelung

Wenn die Betreuung über die Pflegestufe 3 hinaus erforderlich ist, kann man die Härtefallregelung beantragen. Sie kommt zum Beispiel dann zur Anwendung, wenn zusätzlich mindestens 3-mal während der Nacht Hilfe geleistet werden muss und die Grundpflege mindestens 6 Stunden am Tag beansprucht. Die Behandlungspflege kann bei vollstationär versorgten Personen mit in den zeitlichen Aufwand eingerechnet werden.

Die Härtefallregelung richtet sich nach einer Reihe von weiteren Vorgaben, die teilweise nur für die Krankenkasse von Bedeutung sind. Lassen Sie sich am besten beraten, was Sie in Ihrem speziellen Fall beachten müssen.

Die Unterstützungszahlungen liegen bei 1.995 Euro.

Die neuen Pflegegrade entsprechen grob den alten Pflegestufen 0 – 3 und der Härtefallregelung:

- Pflegegrad 1 = geringe Beeinträchtigung
- Pflegegrad 2 = erhebliche Beeinträchtigung
- Pflegegrad 3 = schwere Beeinträchtigung
- Pflegegrad 4 = schwerste Beeinträchtigung
- Pflegegrad 5 = außergewöhnlich hoher Pflegebedarf/Bedarfskonstellation/Härtefall

Die wichtigste Rolle bei der Gewichtung der einzelnen Beeinträchtigungen durch den

Medizinischen Dienst der Krankenkassen spielt die Möglichkeit der Selbstversorgung und Selbstständigkeit bei den Alltagsverrichtungen. Daneben wird die Selbstständigkeit in folgenden Bereichen untersucht:

- Mobilität
- kognitiver Status und Verhaltensprobleme
- Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

## Die Pflegekostenversicherung

Seit 1995 gibt es die gesetzlich verpflichtende Pflegeversicherung in Deutschland. Der Beitragssatz wird als Prozentsatz vom versicherungspflichtigen Einkommen berechnet und liegt aktuell (2015) bei 2,35 % mit einer Beitragsbemessungsgrenze von 4.125 Euro monatlich. Die Hälfte dieses Beitrags wird vom Arbeitgeber übernommen.

Um die Kosten gerechter zu verteilen, gilt ein Aufschlag von 0,25 % für kinderlose Beitragszahler.

Welche Leistungen einem Pflegebedürftigen zustehen, wird vom MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) ermittelt.

Die gesetzliche Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für den grundsätzlichen Bedarf an Pflege, egal ob es sich dabei um stationäre oder ambulante Pflege handelt. Darüber hinaus auch alle weiteren Angebote wie Verhinderungspflege und verschiedene Beratungs- und Informationsmaßnahmen. Als Betroffener bekommen Sie auch Zuschüsse für verschiedene Medikamente und Hilfsmittel, aber erfahrungsgemäß kann man damit keine optimale Pflege erreichen. Für individuelle Therapien oder mehr Komfort muss man mehr Zeit oder Geld aufbringen. Mit einer Zusatzversicherung können Sie diese Einschränkungen verhindern oder abmildern und dabei gleichzeitig das vorhandene Vermögen schonen.

Mit den staatlichen Zuschüssen durch Pflege-Bahr bzw. Pflege-Riester können Sie sich den Abschluss Ihrer privaten Pflege-Zusatzversicherung durch 5 Euro pro Monat und Versicherungspolice fördern lassen.

Weitere Möglichkeiten zur Absicherung sind die Pfl egetagegeldversicherung für die Unterbringung in einem Pflegeheim und die Pflegekostenversicherung. Vergleichen Sie die Angebote sorgfältig und lassen Sie sich nicht von einzelnen Beispielrechnungen blenden. Auch wenn es bestimmte Hinweise darauf gibt, welche Art der Pflege Sie später einmal benötigen werden, gibt es keine Garantie, dass Sie die richtige Versicherung abschließen. Große Flexibilität ist hier also ein großer Vorteil.

## Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht und wichtige Unterlagen

Haben Sie eigentlich für sich selbst eine Patientenverfügung? Wenn nicht, dann sollten Sie sich spätestens dann Gedanken darüber machen, wenn Sie diejenige eines Angehörigen brauchen, den Sie pflegen. Klare Richtlinien, was sich ein Mensch für den Fall wünscht, dass er sich nicht mehr klar äußern kann, sind nicht immer unbedingt nötig, um die beste Entscheidung zum Wohl des Patienten zu treffen. Sie erleichtern die Sache aber deutlich und geben Sicherheit.

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen darüber, welche Wünsche sie zum Beispiel bei lebensverlängernden Maßnahmen oder im Todesfall haben. Halten Sie die Absprachen am besten schriftlich fest. Wie eine Patientenverfügung juristisch korrekt verfasst wird, erfahren Sie von einem Anwalt Ihres Vertrauens oder unabhängigen Beratungsstellen. Teilen Sie die Wünsche unbedingt auch dem verantwortlichen Pflegepersonal mit. Besonders wichtig ist, wer im Fall eines Notfalls informiert werden soll und ob zum Beispiel ein Seelsorger gerufen werden muss.

Im Unterschied zur Patientenverfügung wird in der sogenannten Vorsorgevollmacht, Betreuervollmacht oder Betreuungsverfügung von der zu pflegenden Person festgelegt, wer im Pflegefall in Ihrem Sinn Entscheidungen treffen soll oder Vollmachten hat. Da es sich um ein juristisch schwieriges Thema handelt, sollten Sie sich dafür einen Rechtsbeistand suchen.

Bereiten Sie alle Unterlagen, die wichtig sind, für Behörden und andere Institutionen vor. In der Regel müssen Sie erst einmal herausfinden, wo welche Dokumente abgelegt wurden und was davon relevant ist.

Das gilt auch für Versicherungsverträge, Konten und laufende Verbindlichkeiten.

Verschaffen Sie sich so schnell wie möglich einen Überblick und lassen Sie sich wenn möglich und erwünscht eine Vollmacht geben, um im Interesse des Pflegebedürftigen handeln zu können.

## Gesundheit im Alter

Eine gute Gesundheit im Alter basiert auf einer ganzen Reihe von Faktoren, die Sie nicht alle selbst beeinflussen können. Wie man seine Lebenserwartung verlängern und die Lebensqualität erhalten kann, wurde in zahlreichen Studien untersucht. Sie müssen aber gar nicht wissenschaftlich vorgehen, um etwas für Ihre Gesundheit oder die Ihrer Angehörigen zu tun. Denn die Grundlagen sind so simpel, dass sie jeder kennt und nur umsetzen muss:

1. Viel Bewegung. Unterschiedliche Bereiche des Körpers beginnen ab einem gewissen Alter immer schneller abzubauen, wenn sie nicht ausreichend trainiert werden. Das wirkt sich auf den gesamten Organismus aus, bis es zum typischen multimorbiden Krankheitsbild im Alter kommt. Dabei gibt es für Sport keine Altersgrenze. Wenn man die üblichen Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt, muss man sich nicht vor Verletzungen fürchten. Außerdem gibt es genügend Programme, die speziell für Senioren entwickelt wurden. Sport im Wasser ist sehr beliebt, weil er schonend für die Gelenke ist, und dank moderner Technik können bestimmte Muskelgruppen gezielt angesprochen und stimuliert werden. Untersuchungen weisen darauf hin, dass vor allem Tanzen eine gute Vorbeugemaßnahme ist, um eine demenzielle Erkrankung zu verhindern.
2. Geistige Bewegung. Das Gehirn ist ein Wunderwerk. Aber wie der Körper ist es anfällig für Störungen und den Abbau der Leistungsfähigkeit, wenn es nicht trainiert wird. Deshalb ist Gehirnjogging für die Altenpflege ebenso wichtig wie körperliche Bewegung. Dabei sollten die unterschiedlichsten Fähigkeiten angesprochen werden: Kurz- und Langzeitgedächtnis, Mustererkennung, abstraktes Denken und vieles mehr. Auch bei den meisten schwer beeinträchtigten Menschen ist ein Zugang über die Sinne möglich. Sorgen Sie deshalb im Umfeld der pflegebedürftigen Person für eine anregende Mischung aus bekannten Gerüchen,

Klängen und Geschmacksrichtungen sowie neuen Eindrücken. Schaffen Sie Sicherheit durch Routine, die aber nicht eintönig wird. Besuchen Sie ehemalige Wohnorte, Arbeitsplätze und andere wichtige Plätze. Spielen Sie Musik aus der Biografie ab und rufen Sie bedeutende Weltereignisse ins Gedächtnis zurück.

3. Regelmäßige Untersuchungen. In der Jugend steckt man kleinere Verletzungen oder Krankheiten ohne mit der Wimper zu zucken weg. Im Alter tut sich das Immunsystem zunehmend schwerer mit Bedrohungen klarzukommen und braucht deshalb jede Unterstützung, die es kriegen kann. Die Schwierigkeit ist, die richtige Balance zwischen erhöhter Aufmerksamkeit und der nötigen Gelassenheit zu finden. Ein hypochondrisches Verhalten nützt niemandem etwas.
4. Ernährung. Gut gemeinte Ratschläge, was man essen soll, um gesund zu bleiben, können meist nicht auf die individuellen Voraussetzungen eingehen. Die Ernährung von heute auf morgen auf eine vermeintlich gesündere Art umzustellen, bedeutet für den Körper in der Regel Stress. Auch Heilfasten und die diversen Entschlackungskuren fordern dem Körper einiges ab. Deshalb sollten Sie wie beim Sport darauf hinwirken, dass die Gewohnheiten langsam, aber dafür nachhaltig umgestellt werden. Dabei müssen Sie zusammen mit der betreuten Person abwägen, ob die Lebensqualität oder die möglicherweise lebensverlängernden Effekte einer angepassten Ernährung an erster Stelle stehen.
5. Sinnvolle Aufgaben. Das Alter ist eine der Lebensphasen, in denen sich erneut die Sinnfrage aufdrängt. Senioren, die aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sind, sich nicht mehr um Kinder oder Lebenspartner kümmern müssen und kaum noch soziale Kontakte haben, sehen oft keinen Sinn mehr im Leben. Das führt zu Antriebslosigkeit und einer ganzen Reihe von Problemen, angefangen bei Apathie bis zu aggressivem Verhalten. Als pflegender Angehöriger in der Seniorenpflege müssen Sie dafür sorgen, dass sinnstiftende Inhalte gestärkt oder gemeinsam neu entwickelt werden.



## Umgang mit Pflegebedürftigen und Pfl egetagebuch

Fachpersonal fällt der Umgang mit pflegebedürftigen Personen meist leichter als nahen Angehörigen. Der Grund dafür ist nicht die spezielle Ausbildung, sondern der professionelle Abstand, den die Pflegekräfte wahren können. Ihnen gelingt es meist, die Arbeit nicht mit nach Hause mitzunehmen.

Als Angehöriger haben Sie diese Möglichkeit nicht. Aber auch Sie können die Rollen neu verteilen und so für sich professionelle Bereiche schaffen, in denen die Pflege stattfinden kann. Außerhalb dieser Bereiche können Sie Ihr eigenes Leben führen. Beginnen Sie möglichst früh ein Pfl egetagebuch, in dem Sie alles notieren, was für Sie und die Pflege wichtig ist. Das sollte schon vor der ersten Begutachtung durch den Medizinischen Dienst beginnen, denn erfahrungsgemäß helfen die Eintragungen, wann bei welchen Tätigkeiten Hilfe geleistet wurde bei der Beurteilung. Die Mitarbeiter der Krankenkassen müssen sich dann nicht auf den stichprobenartigen Eindruck verlassen, der leicht verfälscht sein kann. Das kann daran liegen, dass die pflegebedürftige Person einen besonders guten oder schlechten Tag hatte, oder auch daran, dass sie sich in Anwesenheit des Prüfers nicht natürlich verhält.

Ein heikles Thema ist der Umzug in ein Pflegeheim. Machen Sie ihrem Angehörigen klar, dass dieser Umzug medizinisch notwendig ist und nicht dazu dienen soll ihn abzuschieben. Sie müssen Ihren beruhigenden Worten danach aber auch Taten folgen lassen: Holen Sie Ihren Angehörigen so oft wie möglich zu sich nach Hause, besuchen Sie ihn regelmäßig und lassen Sie den Kontakt nicht abreißen.

Wenn Sie auf hartnäckige Probleme stoßen, sollten Sie sich an eine Vertrauensperson wenden oder Anschluss an eine Selbsthilfegruppe suchen. Wenn es bei Ihnen vor Ort keine gibt, werden Sie im Internet fündig.

## Umgang mit Demenzkranken

Demenz verursacht eine Veränderung der Persönlichkeit. Das sorgt für Konflikte und führt zu Situationen, auf die man sich nicht vorbereiten kann. Irgendwann kommt jeder pflegende Angehörige an den Punkt, an dem er davon überfordert ist. Ver-

suchen Sie deshalb die Objektivität zu bewahren und sich Hilfe zu suchen, wenn Sie diese brauchen.

Sie müssen sich im Klaren darüber sein, dass sich Demenz nicht heilen lässt und sich über einen langen Zeitraum hinziehen kann. Um nicht das Gefühl zu haben gegen Windmühlen zu kämpfen, sollten Sie für sich einen Sinn in Ihrer Pflegetätigkeit finden. Das kann die Dankbarkeit gegenüber einem Elternteil sein, Ihr Pflichtbedürfnis oder Nächstenliebe.

In der Pflege einer dementen Person wird die Frage auftauchen, was einen Menschen ausmacht und was von ihm übrig bleibt. Vermeintliche Freunde werden sich abwenden und der Besitz aufgebraucht, aber dennoch bleibt von jedem Menschen etwas zurück, ohne das die Welt etwas ärmer wäre. Dieses Etwas sollten Sie mit Ihrer Pflegetätigkeit ehren.

Es gibt aber auch ganz konkret einiges, was Sie im Umgang mit Demenzkranken beachten können: Versuchen Sie den Demenzkranken kognitiv zu fördern, stimulieren Sie das Gedächtnis durch Erinnerungsarbeit. Formulieren Sie Aussagen und Fragen klar und einfach. Wiederholen Sie diese ruhig öfter. Stellen Sie Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können, und lassen Sie dem Dementen Zeit für die Antwort.

Stellen Sie mit Blicken oder Berührungen Kontakt her und verbinden Sie das, was Sie sagen, wenn möglich mit bestimmten Richtungen oder Gegenständen. Zeigen Sie zum Beispiel zum Badezimmer, wenn Sie sagen „Wir gehen jetzt ins Badezimmer“. Kündigen Sie Ereignisse möglichst frühzeitig an. Wenn zum Beispiel jeden Montag-nachmittag die Körperpflege ansteht, dann können Sie schon am Morgen entsprechende Bilder an der Badezimmertür oder in der Wohnung befestigen oder einen Schwamm neben das Bett legen.

Da das Gedächtnis nicht mehr richtig funktioniert, brauchen Demente Unterstützung durch Gedächtnishilfen:

- Liste mit Telefonnummern
- Beschriftungen und Symbole an Türen und Schubladen
- Checklisten und automatische Erinnerungen an tägliche Aufgaben
- Geräte, die sich automatisch ein- und ausschalten

Demenzkranke haben Schwierigkeiten sich zu orientieren. Schlimmstenfalls verlassen sie die Wohnung und irren hilflos herum. Aber auch in den eigenen vier Wänden

sollten zusätzliche Orientierungshilfen angeboten werden. Sie dürfen aber nicht als störend empfunden werden. Piktogramme, die den Weg weisen, haben sich vielfach bewährt. Ein Symbol von einer Dusche oder einem WC an der Badezimmertür hilft ebenfalls. Besonders bewährt hat sich die Farbe Rot zum Beispiel auch als Umrandung des Waschbeckens, das dadurch für den Kranken wieder sichtbar wird. Am besten ist aber, wenn Sie die Gelegenheit haben zusammen mit Ihrem Angehörigen ein individuell angepasstes System zu entwickeln. Zuletzt müssen Gefahrenquellen aus der Wohnung entfernt werden. Dabei handelt es sich neben spitzen Kanten, Stolperfallen, wie Teppiche und bestimmte Gegenstände, auch um alles, was in der Wahrnehmung des Demenzen bedrohlich oder erschreckend wirken kann: Spiegel, dunkle Ecken, blinkende Lichter oder unerklärliche Geräusche. Da kann schon die Leuchtreklame vom Laden auf der gegenüberliegenden Straßenseite zum Problem werden. Wenn Sie sorgfältig das Verhalten der demenzen Person beobachten, bekommen Sie ein Gefühl dafür, was geändert werden sollte. Aber auch hier gilt: Zu viele Veränderungen auf einmal überfordern nur.

## Kosten für die häusliche Pflege

Mit welchen Kosten Sie bei der häuslichen Pflege rechnen müssen, hängt ganz von den individuellen Umständen ab. In leichten Fällen ist es vielleicht nur ein Verdienstausschlag von wenigen Stunden in der Woche, während gravierende Fälle die Unterbringung in einem Pflegeheim mit Betreuung rund um die Uhr erfordern. Die finanziellen Hilfen können die tatsächlichen Kosten meist nur teilweise auffangen. Ein Beispiel: Wenn Sie bei Pflegestufe 2 ein Pflegegeld von 458 Euro bekommen und als zusätzliche Hilfe tageweise eine Pflegekraft einstellen, die ca. 1.500 Euro kostet, dann müssen Sie über 1.000 Euro an Eigenmitteln aufbringen. Erfahrungsgemäß steigen die Beträge für regelmäßige Ausgaben, je länger sich eine Pflegebedürftigkeit hinzieht. Dazu kommen die anfänglichen Investitionen für Umbauten oder medizinische Anschaffungen. Der finanzielle Druck wirkt sich negativ auf die Pflegequalität aus. Selbst wenn man es nicht möchte, wird man quasi gezwungen, einen alten Menschen als Kostenfaktor

zu sehen, bei dem man, wo es nur geht, einsparen muss.  
Sorgen Sie möglichst frühzeitig vor, damit es nicht so weit kommen kann.

## Tod eines Angehörigen

Wie man sich emotional schützt, wenn ein lieber Angehöriger stirbt, und was man danach beachten muss, müsste eigens ausführlich behandelt werden, darf aber bei diesen Hinweisen zur Seniorenpflege nicht fehlen.

Denn wie die Altenpflege bringt ein Todesfall vielfältige Belastungen mit sich: emotional, organisatorisch und finanziell.

Egal wie unangenehm das Thema auch ist: Es gehört zum Leben mit dazu und Sie werden leichter damit umgehen können, wenn Sie sich frühzeitig Gedanken darüber machen und vorsorgen.

Auch wenn Ihr Angehöriger sich ein schlichtes Begräbnis gewünscht hat, kommen einige Kosten auf Sie zu: Gebühren für die Aufbewahrung der Leiche im Krankenhaus, die Überführung an das Begräbnisunternehmen, die Ausstellung des Totenscheins, Sterbeurkunden, Begräbniskosten und so weiter.

Zusammengerechnet müssen Sie mindestens mit Kosten von 4.000 bis 5.000 Euro rechnen.

Um diesen Betrag aufzufangen, sollten Sie die entsprechende Summe beiseitelegen oder eine Versicherung (Sterbegeldversicherung, Lebensversicherung) abschließen. Erkundigen Sie sich, ob Ihre Angehörigen Vorsorge für den Fall ihres Todes getroffen haben und welche Wünsche sie für das Begräbnis haben.

Die nächsten Angehörigen sind gesetzlich verpflichtet, sich um die Beerdigung zu kümmern, die Kosten dafür muss aber der Erbe übernehmen. Dadurch können sich Konflikte ergeben, wenn wichtige Fragen nicht im Vorfeld geklärt werden.

# Impressum

Seniorenhilfe 24  
Düsseldorf und Breslau (Wroclaw)  
40223 Düsseldorf

**Telefon: 0211 – 936 728 42**

GmbH = SP. z o. o. (spółka z ograniczona odpowiedzialnoscia)  
KRS: 000044336  
identyfikacyjnym REGON 02206229  
Gerichtstand: Warsaw (Warschau)  
USt-IdNr.: PL 122 789 245

Texte: **WORTKIND®**

Design: **Franz & Späth, Büro für Gestaltung**

Bildnachweis: Nursing home @ Alexander Raths, fotolia.com

Sehen Sie sich auch unser Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=p5En8SHvvZY>

Oder besuchen Sie unsere Homepage: [www.seniorenhilfe24.org](http://www.seniorenhilfe24.org)

**Sie brauchen Unterstützung bei der Seniorenbetreuung zuhause?**

**Dann rufen Sie uns an Düsseldorf: 0211 – 936 728 42**

**International: 0049 211 – 936 728 42**

**Von Montag bis Freitag 10 – 17 Uhr sind wir für Sie da.**