



Herzensaufgabe und Herausforderung

Tipps und Hilfe für die Pflege von Angehörigen.

Einfach nah. Meine AOK.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die meisten Menschen möchten so lange wie möglich selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben. Doch wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird, tauchen viele Fragen auf. Und Sie haben das Bedürfnis nach schnellen Antworten.

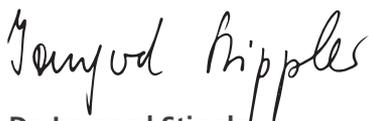
In diesen Situationen unterstützt Sie die Pflegekasse der AOK Bayern. Diese Broschüre bietet Ihnen die Antworten auf die dringlichsten Fragen, übersichtlich aufbereitet anhand eines Schritt-für-Schritt-Plans – von der ersten Beratung bis hin zu allen Pflege- und Entlastungsleistungen.

Binden Sie aber auch Ihren Hausarzt in eine Entscheidung über die Pflege ein, dieser hat oftmals einen guten Einblick und kann Ihnen eine weitere Einschätzung geben.

Bei allen Fragen rund um das Thema Pflege stehen Ihnen die AOK-Pflegeberater gerne persönlich zur Seite. In der Übersicht auf der nachfolgenden Seite finden Sie Ihren Ansprechpartner vor Ort.

Mit diesen Informationen wünschen wir Ihnen alles Gute, die Herausforderungen der Pflege zu meistern.

Ihre AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

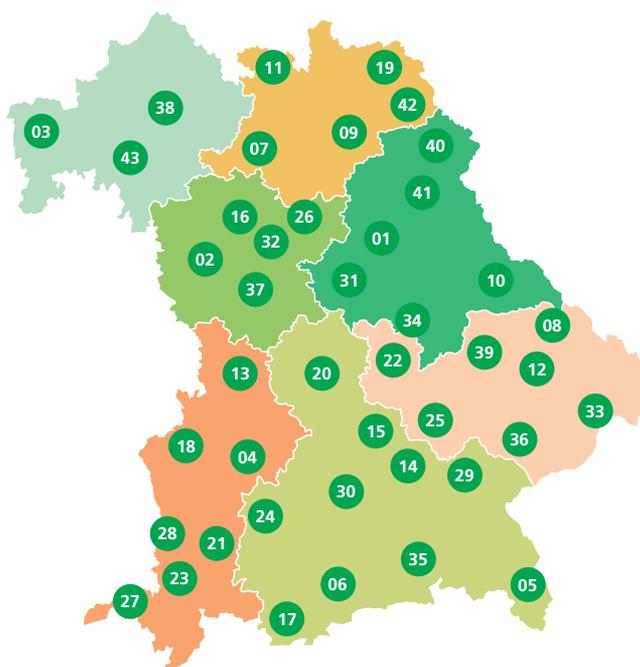


Dr. Irmgard Stippler

Vorsitzende des Vorstandes



| | | |
|----|---------------------------|----------------|
| 01 | Amberg | 09621 860-115 |
| 02 | Ansbach, Mittelfranken | 0981 9092-216 |
| 03 | Aschaffenburg | 06021 499-321 |
| 04 | Augsburg | 0821 321-389 |
| 05 | Bad Reichenhall | 08669 8569-45 |
| 06 | Bad Tölz | 08041 8002-773 |
| 07 | Bamberg | 0951 9336-856 |
| 08 | Bayerwald | 09921 603-188 |
| 09 | Bayreuth-Kulmbach | 0921 288-261 |
| 10 | Cham | 09971 848-173 |
| 11 | Coburg | 09561 72-224 |
| 12 | Deggendorf | 0991 3881-161 |
| 13 | Donauwörth | 0906 76-117 |
| 14 | Erding | 08122 987-345 |
| 15 | Freising | 08161 182-287 |
| 16 | Fürth | 09161 8848-83 |
| 17 | Garmisch-Partenkirchen | 08821 755-134 |
| 18 | Günzburg | 08221 94-326 |
| 19 | Hof | 09281 602-142 |
| 20 | Ingolstadt | 0841 9349-225 |
| 21 | Kaufbeuren-Ostallgäu | 08341 431-264 |
| 22 | Kelheim | 09441 704-104 |
| 23 | Kempten-Oberallgäu | 0831 2537-108 |
| 24 | Landsberg am Lech | 08191 325-102 |
| 25 | Landshut | 0871 695-192 |
| 26 | Lauf an der Pegnitz | 09123 944-58 |
| 27 | Lindau | 08382 2609-70 |
| 28 | Memmingen | 08331 973-232 |
| 29 | Mühldorf am Inn | 08638 6005-53 |
| 30 | München | 089 5444-2142 |
| 31 | Neumarkt in der Oberpfalz | 09181 401-204 |
| 32 | Nürnberg | 0911 218-472 |
| 33 | Passau | 0851 5302-220 |
| 34 | Regensburg | 0941 79606-236 |
| 35 | Rosenheim | 08031 398-149 |
| 36 | Rottal-Inn | 08561 23-158 |
| 37 | Schwabach | 09141 879-142 |
| 38 | Schweinfurt | 09721 95-478 |
| 39 | Straubing | 09421 865-178 |
| 40 | Tirschenreuth | 09631 83-82 |
| 41 | Weiden in der Oberpfalz | 0961 403-268 |
| 42 | Wunsiedel | 09232 603-452 |
| 43 | Würzburg | 0931 388-474 |



Schritt für Schritt durch den Pflegealltag

Die Pflegeberatung:

Wo bekomme ich Informationen und Beratung?
S. 6

Die Pflegegrade:

Was sagt der Pflegegrad aus?
S. 8

Entlastung im Pflegealltag:

Was, wenn ich eine Auszeit oder Hilfe brauche?
S. 28

Das Wohnumfeld:

Was kann ich tun, damit die Pflege zu Hause leichter wird?
S. 26

Stationäre Pflege:

Wann ist stationäre Pflege sinnvoll?
S. 32

Der letzte Lebensabschnitt:

Welche Möglichkeiten bietet die Palliativversorgung?
S. 36

Der Pflegeantrag:

Wie stelle ich
einen Pflegeantrag?
S. 10

Der Medizinische Dienst (MDK):

Welche Rolle spielt
der Medizinische Dienst?
S. 12

Praxistipps:

Auf was muss ich
im Alltag achten?
S. 20

Die ambulante Pflege:

Wie funktioniert
Pflege zu Hause?
S. 14

Die Pflegeberatung: Wo bekomme ich Informationen und Beratung?

Pflegebedürftig zu werden, ist nicht einfach – weder für den Betroffenen noch für die Familienmitglieder. Die Pflegekasse der AOK Bayern unterstützt Sie in dieser herausfordernden Zeit mit zahlreichen Pflegeleistungen, aber natürlich auch mit einer umfassenden Beratung.

Wo erhalte ich eine individuelle Beratung?

Da es immer um individuelle Persönlichkeiten und Lebensumstände geht, braucht auch jede Pflegesituation eine individuelle Unterstützung. Damit die AOK Bayern Ihnen von Anfang an zur Seite stehen kann, ist es wichtig, so früh wie möglich den Kontakt aufzunehmen. Haben Sie erst einmal den Antrag auf Pflegeleistungen gestellt, berät Sie ein AOK Bayern-Pflegeberater umfassend – entweder bei Ihnen zu Hause oder in der AOK-Geschäftsstelle. Selbstverständlich sind unsere Pflegeberater auch am Telefon für Sie da. Auch zu einem späteren Zeitpunkt, wenn Versicherte die Leistungen der Pflegeversicherung bereits erhalten, ist jederzeit eine Beratung möglich.

Leitstelle Pflegeservice Bayern



Eine kostenfreie telefonische Pflegeberatung erhalten Sie zudem unter der Rufnummer **0800 7 721111** (Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr).

Was ist ein Versorgungsplan?

Beim persönlichen Beratungsgespräch erstellt der AOK Bayern-Pflegeberater einen individuellen Versorgungsplan. Dieser ist eine Zusammenfassung der im Gespräch vereinbarten Maßnahmen und besprochenen Inhalte. Er umfasst den pflegerischen Hilfebedarf, benötigte Heilmittel, Hilfsmittel oder Rehabilitationsmaßnahmen sowie Angaben zu notwendigen Maßnahmen der Behandlungspflege. Auch zukünftige Schritte werden festgehalten.

Bei Bedarf koordinieren die Pflegeexperten die Organisation der notwendigen Pflegeleistungen für den Pflegebedürftigen. Die Pflegeberater kennen Leistungserbringer, spezielle Entlastungsangebote und ehrenamtliche Anbieter vor Ort und können diese in die Versorgungsplanung mit einbinden. Sollte die Pflege zu Hause nicht mehr möglich sein, unterstützen die Pflegeberater bei der Auswahl weiterer Alternativen wie der Suche nach geeigneten stationären Einrichtungen.



Wie kann ich für den Fall der Pflegebedürftigkeit rechtzeitig vorsorgen?

Neben der Pflegeberatung können Sie schon frühzeitig weitere wichtige Vorkehrungen treffen. Zu den folgenden Themen stehen Ihnen unsere Pflegeberater mit Informationen ebenfalls gerne zur Verfügung.

1. Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht erhalten die berechtigten Personen die Möglichkeit, im Namen des Pflegebedürftigen wichtige Entscheidungen zu treffen, sollte er selbst dazu nicht mehr in der Lage sein. Zu solchen Aufgaben könnten zum Beispiel die Wahl einer Pflegeeinrichtung oder die Regelung finanzieller Angelegenheiten wie Bankgeschäfte zählen. Um Zweifeln an der Rechtmäßigkeit vorzubeugen, sollte die Geschäftsfähigkeit und die Richtigkeit der Unterschrift von einem Zeugen (zum Beispiel einem Notar) auf der Urkunde schriftlich bestätigt werden.

2. Betreuungsverfügung

Liegt keine Vorsorgevollmacht vor und kommt es infolge eines Unfalls oder einer Krankheit zu dem Fall, dass persönliche Belange nicht mehr selbst geregelt werden können, bestimmt das Betreuungsgericht einen gesetzlichen Vertreter. Um dem vorzugreifen, können Sie in einer eigenen Betreuungsverfügung die von Ihnen gewünschte Vertrauensperson bestimmen, die dann vom Betreuungsgericht berücksichtigt wird.

3. Patientenverfügung

Um auch im Fall einer medizinischen Notfallsituation sein Selbstbestimmungsrecht zu behalten, lohnt es sich, eine Patientenverfügung zu erstellen. Darin ist geklärt, welche medizinischen Behandlungen erwünscht sind und ob lebensverlängernde Maßnahmen eingeleitet werden sollen. Insofern richtet sich die Patientenverfügung vorrangig an den Arzt, kann sich aber zusätzlich an einen bevollmächtigten oder gesetzlichen Vertreter richten. Eine Patientenverfügung muss schriftlich vorliegen und eigenhändig unterschrieben sein, um gültig zu sein. Zusätzlich kann sie notariell beglaubigt oder von Zeugen bestätigt werden. Eine einmal verfasste Verfügung kann jederzeit wieder geändert werden.

Pflegezusatzversicherung

Neben der gesetzlichen Krankenversicherung bietet die AOK Bayern ihren Versicherten in Zusammenarbeit mit der Versicherungskammer Bayern verschiedene Zusatzversicherungspakete. Damit können Sie Ihren Versicherungsschutz sinnvoll und nach Ihrem persönlichen Bedarf erweitern – auch im Bereich Pflege.

Mehr Infos unter
www.aok-bayern-zusatzversicherung.de



Formularmuster und weiterführende Informationen zu den Themen Vorsorge und Patientenrechte bietet Ihnen die Internetseite des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz unter www.bmjuv.de
→ Themen → Vorsorge und Patientenrechte

Die Pflegegrade: Was sagt der Pflegegrad aus?

Pflegebedürftig ist eine Person, wenn sie ihren Alltag nicht mehr selbstständig, sondern nur noch mit einem erheblichen Maß an Hilfe bewältigen kann. Wie stark die Pflegebedürftigkeit ist, gibt der Pflegegrad wieder. Es gibt fünf Pflegegrade, wobei eins der niedrigste ist.

Wie erfolgt die Einstufung?

Entscheidend für die Einstufung in einen Pflegegrad ist der psychische und physische Zustand des Betroffenen und wie selbstständig er leben kann.

Um eine objektive Beurteilung zu gewährleisten, werden verschiedene Kriterien in sechs definierten Bereichen überprüft.

1. Mobilität

Ist die Person in der Lage,

- ihre Position im Bett zu wechseln
- eine stabile Sitzposition einzuhalten
- sich umzusetzen
- sich innerhalb des Wohnbereichs fortzubewegen
- Treppen zu steigen

2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten

Ist die Person in der Lage,

- zu sprechen
- Unterhaltungen zu folgen
- sich räumlich und zeitlich zu orientieren
- Risiken zu erkennen

3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen

Ist die Person

- nachts unruhig
- ängstlich
- aggressiv
- ablehnend gegenüber körperlicher Pflege

4. Selbstversorgung

Ist die Person in der Lage,

- sich selbst zu waschen
- sich anzukleiden
- die Toilette zu benutzen
- selbstständig zu essen und zu trinken

5. Eigenständiger Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen

Ist die Person in der Lage,

- ihre Medikamente einzunehmen
- den Blutzucker selbst zu messen
- die Werte zu deuten
- mit einer Prothese oder anderen Hilfsmitteln zurechtzukommen
- selbstständig einen Arzt aufzusuchen

6. Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte

Ist die Person in der Lage,

- ihren Tag selbstständig zu gestalten
- mit anderen Menschen in Kontakt zu treten

Eine vierstufige Skala hilft beim Einschätzen anhand der Unterscheidungen:

selbstständig (es wird keinerlei Hilfe durch andere benötigt)

überwiegend selbstständig

überwiegend unselbstständig

unselbstständig

Für Pflegebedürftige, die nicht mehr in der Lage sind, Arme und Beine zu gebrauchen, gilt eine Sonderregelung: Sie erhalten immer den höchsten Pflegegrad fünf.

Was gilt für Kinder und Kleinkinder?

Für Kinder unter zwölf Jahren gilt eine Sonderregelung bei der Einstufung. Die Pflegebedürftigkeit wird für sie nicht anhand der Selbstständigkeit festgelegt, sondern anhand von vorgegebenen Altersstufen im Vergleich mit gesunden Kindern. Kleinkinder bis 18 Monate werden pauschal einen Pflegegrad höher eingestuft.

Was bedeutet Pflegegrad eins?

Das Pflegestärkungsgesetz II und der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff haben einige Verbesserungen mit sich gebracht. So können nun auch Personen als pflegebedürftig eingestuft werden, wenn sie ihren Alltag noch relativ selbstständig gestalten können und nur gering beeinträchtigt sind.

Ziel der Leistungen im Pflegegrad eins ist es vorrangig, dem Pflegebedürftigen weiterhin zu ermöglichen in seinem gewohnten Umfeld zu bleiben und sein Leben so unabhängig wie möglich zu gestalten – trotz körperlicher Einschränkungen.

Auch soll durch frühzeitige Unterstützung einer schweren Pflegebedürftigkeit vorgebeugt werden.

Welche Leistungen erhalte ich mit Pflegegrad eins?

Mit Pflegegrad eins haben Pflegebedürftige Anspruch auf:

- Pflegeberatung
- Pflegehilfsmittel
- Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- Pflegekurse für Pflegepersonen
- den Wohngruppenzuschlag und die Anschubfinanzierung bei Gründung einer ambulant betreuten WG

Zusätzlich ist ein Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro pro Monat möglich. Dieser kann bei Pflegegrad eins auch für die Grundpflege durch einen ambulanten Pflegedienst genutzt werden.

Vollstationäre Pflege

Wird der Pflegebedürftige mit Pflegegrad eins vollstationär aufgenommen, zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss in Höhe von 125 Euro im Monat.



Der Pflegeantrag: Wie stelle ich einen Pflegeantrag?

Wenn Sie Pflegeleistungen beantragen möchten, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege oder eine Höherstufung des Pflegegrads – der Pflegeantrag ist immer der erste Schritt. Damit der Antrag reibungslos abläuft, finden Sie hier die wichtigsten Infos.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um einen Antrag zu stellen?

Die individuelle Pflege erfordert viel Engagement, aber auch finanzielle Leistungen. Ohne finanzielle Unterstützung ist das kaum zu bewältigen. In diesem Fall springt die Pflegeversicherung ein. Voraussetzung dafür ist, dass der Pflegebedarf festgestellt wurde. Daher ist es ratsam, möglichst früh einen Antrag zu stellen, denn umso früher kann die Unterstützung starten.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

- Die Pflegebedürftigkeit wird festgestellt.
- Die voraussichtliche Dauer der Pflegebedürftigkeit muss mindestens sechs Monate lang sein.
- Der Pflegebedürftige muss bereits einige Zeit, bevor der Antrag gestellt wird, in der Kranken- und damit Pflegeversicherung gewesen sein. Benötigt ein Kind die Pflegeleistung, ist es ausreichend, wenn ein Elternteil die Vorversicherungszeit erfüllt hat.



Weitere Informationen zur Pflegeversicherung und Ihren Ansprechpartnern in der Region finden Sie online unter www.aok.de/bayern/pflege

Wo erhalte ich einen Pflegeantrag?

Um einen Antrag zu stellen, genügt ein Anruf in der AOK-Geschäftsstelle. Danach wird Ihnen umgehend ein schriftlicher Antrag zugesendet. Benötigen Sie Hilfe beim Ausfüllen, können Sie sich jederzeit an Ihre AOK Bayern vor Ort wenden.

Wird der Pflegebedürftige durch einen Betreuer oder Bevollmächtigten vertreten, fügen Sie dem Antrag bitte die Betreuungsurkunde bzw. Vollmacht als Kopie bei.

Was passiert, sobald der Antrag gestellt wurde?

Haben Sie den Antrag auf Pflegeleistungen gestellt, sprich ausgefüllt an die AOK-Geschäftsstelle zurückgeschickt, beauftragt die Pflegekasse der AOK Bayern den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) damit, die Pflegebedürftigkeit festzustellen. Dafür besucht der MDK den Pflegebedürftigen zu Hause. Falls der Pflegebedürftige im Krankenhaus liegt, können Sie dort Kontakt mit dem Sozialdienst aufnehmen, der sich um die Organisation der Begutachtung kümmert. Im Anschluss erstellt der MDK ein Gutachten über die Pflegebedürftigkeit, das an die AOK Bayern weitergeleitet wird. Ist das Gutachten erstellt, erhält der Pflegebedürftige von seiner Pflegekasse einen schriftlichen Bescheid mit dem Ergebnis und dem Gutachten.

Welche Kriterien entscheiden darüber, welche Pflegeleistungen in Betracht kommen?

Ausschlaggebend für die Höhe der Pflegeleistungen sind folgende beiden Fragen:

1. Wo wird der Pflegebedürftige versorgt?

Ein wichtiges Entscheidungskriterium über die Pflegeleistungen ist, ob die Pflege zu Hause oder stationär in einer Pflegeeinrichtung erfolgt. Daneben gibt es flexible Modelle, die beides möglich machen. Beispielsweise wenn der Pflegebedürftige lediglich tagsüber in einer Pflegeeinrichtung betreut wird und die Nacht in seiner gewohnten Umgebung verbringt. Ein weiteres Kriterium ist, ob die Pflege teilweise oder vollständig von einem Angehörigen übernommen werden kann.

2. Welchen Pflegegrad hat der Pflegebedürftige?

Natürlich beeinflusst auch der Pflegegrad die Pflegeleistungen.

Die Antragsstellung im Überblick

Schritt 1

Der Pflegebedürftige stellt einen Antrag bei der Pflegekasse der AOK Bayern. Dazu genügt ein Anruf bei der AOK Bayern-Geschäftsstelle.

Schritt 2

Auf Wunsch erfolgt eine individuelle Beratung durch die AOK-Pflegeberatung.

Schritt 3

Der MDK wird von der Pflegekasse der AOK Bayern beauftragt.

Schritt 4

Der MDK besucht den Pflegebedürftigen in seinem Haushalt.

Schritt 5

Der MDK erstellt ein Gutachten und sendet dieses an die Pflegekasse der AOK Bayern.

Schritt 6

Die AOK Bayern sendet den Bescheid an den Pflegebedürftigen.

Was tun, wenn der Pflegebedarf nicht anerkannt wird?

Sollte Ihr Pflegebedarf nicht anerkannt werden, haben Sie das Recht, Ihren Anspruch erneut prüfen zu lassen. Wichtig ist, dass der Widerspruch binnen eines Monats, nachdem die Ablehnung zugestellt wurde, eingelegt wird. Richten Sie den Widerspruch bitte schriftlich direkt an die Pflegekasse der AOK Bayern.



Der Medizinische Dienst (MDK): Welche Rolle spielt der Medizinische Dienst?

Der Medizinische Dienst gewährleistet als unabhängige Instanz im Gesundheitssektor den gesetzlichen Anspruch jedes Kranken- und Pflegeversicherten auf eine „ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche“ Gesundheitsversorgung. Es sind seine Gutachter, die nach der Antragsstellung den Grad der Pflegebedürftigkeit feststellen.

Was macht der MDK?

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen ist eine unabhängige Instanz, die den Krankenkassen hilft, eine qualitativ gute, wissenschaftlich gesicherte und gleichwertige Versorgung zu bieten. Die Gutachter des MDK sind unabhängig und greifen nicht in die ärztliche Behandlung oder pflegerische Versorgung ein.



Unter der Telefonnummer **0911 65068555** (Ortstarif) steht Ihnen der Medizinische Dienst der Krankenversicherung in Bayern für Fragen und Terminvereinbarungen zur sozialmedizinischen Begutachtung zur Verfügung.

Was sagt das Gutachten des MDK aus?

Das vom MDK erstellte Gutachten dient als Entscheidungsgrundlage, welchen Pflegegrad der Pflegebedürftige erhält. Um einen angemessenen Pflegegrad zu erhalten, ist es wichtig, dass der Gutachter einen möglichst realistischen Einblick in das Leben des Betroffenen erlangt. Das ist nicht immer selbstverständlich, denn oft wird das Gutachten als Prüfung missverstanden, was dazu führt, dass die eigene Situation als zu positiv dargestellt wird und aus Scham Probleme verschwiegen werden.

Wie kann ich mich auf die Begutachtung durch den MDK vorbereiten?

Zur Unterstützung bei der realistischen und korrekten Einschätzung der Situation können Sie eine Art Pflegecheckliste führen. Machen Sie sich Notizen zu Ihrem Pflegealltag und schreiben Sie sich auf, in welchen Lebensbereichen die Selbstständigkeit und Fähigkeiten des Pflegebedürftigen beeinträchtigt sind. Kann der Pflegebedürftige sich beispielsweise ohne Hilfe duschen oder baden, können Medikamente selbstständig eingenommen werden oder können Kontakte zu Freunden und Bekannten weiterhin gepflegt werden?

Des Weiteren können Sie folgenden Punkte vorbereiten:

- Legen Sie alle Medikamente sowie genutzte Hilfsmittel, die täglich benötigt werden, bereit.
- Haben Sie Arzt- und Krankenhausberichte zur Hand.
- Sorgen Sie dafür, dass bei dem Termin ein Angehöriger des Pflegebedürftigen anwesend ist.
- Auch eine Pflegeperson, die regelmäßig kommt, sollte vor Ort sein.
- Wurde bereits ein ambulanter Pflegedienst engagiert, fordern Sie dort die Pflegedokumentation an.

So vergessen Sie im Gespräch mit dem Gutachter nichts Wichtiges und haben alle notwendigen Unterlagen sofort zur Hand.

Hierzu stehen Ihnen die Pflegeberater der AOK Bayern gerne beratend zur Seite.



Die ambulante Pflege: Wie funktioniert Pflege zu Hause?

Pflege zu Hause oder Häusliche Pflege bedeutet grundsätzlich, dass der Pflegebedürftige im eigenen Wohnumfeld betreut wird. Eine Kombination zum Beispiel mit einem ambulanten Pflegedienst oder Tagespflege ist auch möglich.

Pflege zu Hause – bin ich bereit dazu?

Ein großer Wunsch der meisten Menschen ist es, im eigenen Zuhause alt zu werden, auch wenn irgendwann der Verlust körperlicher Fähigkeiten beginnt. Möchten Sie als Angehöriger diesen Wunsch Ihrer Eltern, des Ehepartners oder Ihrer Großeltern erfüllen, verdienen Sie großen Respekt und Anerkennung.

Dennoch sollte eine solche Entscheidung gut durchdacht sein, damit Sie nicht plötzlich mit der Situation oder Ihren Gefühlen überfordert sind. Die Pflege zu Hause bedeutet eine große Umstellung für Sie und ist nicht selten eine große Herausforderung. Das eigene Leben mit allem, was dazu gehört – Kinder, Partner, Job, eigene Interessen – muss nun vereinbart werden mit einer weiteren Person, die auf Sie angewiesen ist. Die Pflegekasse der AOK Bayern tut daher alles, um Sie bei der Pflege zu unterstützen – oder auch, wenn Sie sich mal eine Auszeit nehmen wollen oder müssen.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen eine Entscheidungshilfe sein, ob Sie und Ihr Angehöriger bereit sind für die Pflege zu Hause. Beantworten Sie die Fragen wirklich ehrlich und verbieten Sie sich keine negativen Gedanken mit der Begründung „das gehört sich nicht“. Nur wenn sowohl Sie als auch der Pflegebedürftige die Situation voll und ganz annehmen, wird der Pflegealltag einvernehmlich und harmonisch bewältigt werden können.



Auch über unser Ratgeberforum Pflege www.aok.de/bayern/foren können Sie sich mit Experten und anderen Nutzern zu diesen Themen und allen anderen Fragen rund um die Pflege austauschen.

Ihre soziale Beziehung zu dem Angehörigen

- Wie gut ist Ihre Beziehung zu dem Pflegebedürftigen und wie gut verstehen Sie sich wirklich? Haben Sie die Zeit und die Geduld dafür?
- Und andersherum: Was empfindet Ihr Angehöriger bei dem Gedanken, von Ihnen gepflegt zu werden?

Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Privatleben

- Haben Sie ausreichend Zeit, um die Pflege des Angehörigen zu übernehmen, neben Familie, Beruf und weiteren Verpflichtungen (Sportverein, Hobbys)?
- Können Sie die Versorgung am Tag und ggf. auch in der Nacht gewährleisten?
- Können Sie sich Unterstützung holen, zum Beispiel von Verwandten, Freunden oder auch Nachbarn?

Besprechen Sie das Thema auch mit Ihrer Familie und klären Sie, ob Ihr Partner Sie unterstützen kann oder ggf. auch Ihre Kinder, wenn diese alt genug sind und die „Verantwortung“ verstehen und übernehmen können. Sprechen Sie offen an, was jeder leisten kann und bereit ist, zu tun.

Ihre persönliche momentane Situation

- Wie sieht Ihre berufliche Situation aus? Können und wollen Sie ggf. Ihre Arbeitszeit reduzieren?
- Können Sie Ihren Tagesablauf überhaupt der Pflege entsprechend anpassen und umgestalten?
- Müssen Sie evtl. eigene Interessen und Ihre Lebensplanung zurückstellen oder anpassen? Und wollen Sie das auch?
- Können Sie damit umgehen, Ihren Angehörigen intensiv zu betreuen und ihm beispielsweise beim Essen, Waschen, Toilettengang und Anziehen zu helfen?
- Sind Sie körperlich dazu in der Lage, den Angehörigen zum Beispiel alleine umzudrehen, zu lagern oder ihn aufzurichten?
- Haben Sie die Möglichkeit, für ausreichend Entspannung und Entlastung für sich selbst zu sorgen?
- Wie gut können Sie mit Alter, Krankheit, Sterben und Tod umgehen?

Der Ort der Pflege

Kann Ihr Angehöriger weiter in seiner Wohnung/seinem Haus und seiner vertrauten Umgebung leben?

Ja

Wenn ja, muss die Wohnung dann angepasst oder umgebaut werden, damit die Pflege möglich ist?

Nein

Wenn nicht, kann die Pflege bei Ihnen zu Hause geleistet werden? Fragen Sie sich ehrlich, ob Sie das wirklich wollen bzw. ob Ihr Angehöriger das möchte. Steht ein eigenes und adäquates Zimmer für den Angehörigen zur Verfügung?

Ist eventuell ein Umzug Ihres Angehörigen notwendig, falls Sie ihn bei sich zu Hause pflegen wollen? Und wenn möglich, fragen Sie Ihren Angehörigen, ob er überhaupt zu Ihnen ziehen möchte.



Pflege zu Hause – wie bin ich abgesichert?

Rundum abgesichert: Die Pflege eines Angehörigen bedeutet eine große Umstellung in jeder Hinsicht. Nicht selten wird der Job aufgegeben oder die Arbeitszeit verkürzt, um für den Pflegebedürftigen da zu sein. Doch was passiert in einem solchen Fall mit dem eigenen Rentenanspruch? Und wie sieht es mit weiteren Sozialleistungen aus?

Bin ich rentenversichert?

Wenn Sie sich entscheiden, einen Angehörigen ehrenamtlich zu pflegen, zahlt die AOK Bayern die Beiträge zur Rentenversicherung unter folgenden Voraussetzungen:

- Der Pflegebedürftige hat mindestens Pflegegrad zwei und ist bei der AOK Bayern versichert.
- Sie pflegen nicht erwerbsmäßig. Sie dürfen zwar das Pflegegeld des Pflegebedürftigen verwenden, aber es darf kein Arbeitsentgelt sein.
- Der Pflegeaufwand beträgt regelmäßig wenigstens zehn Stunden pro Woche – verteilt auf mindestens zwei Tage pro Woche. Diese Mindestpflegezeit kann auch durch die Pflege mehrerer Pflegebedürftiger erreicht werden.
- Der Pflegebedarf besteht voraussichtlich mehr als zwei Monate oder 60 Tage im Jahr.
- Sie sind nicht mehr als 30 Stunden pro Woche berufstätig und beziehen selbst noch keine Altersrente.

Die Höhe der Rentenversicherungsbeiträge richtet sich nach dem Pflegegrad, der Leistungsart und Ihrem Anteil an der Pflege.

Was passiert bei einem Unfall?

Wie bei einem normalen Job sind Sie auch bei allen Tätigkeiten, die mit der Pflege eines Angehörigen zu tun haben, unfallversichert. Dazu müssen Sie sich nicht eigens anmelden und zahlen auch keine Beiträge für die Unfallversicherung.

Der Unfallschutz umfasst:

- alle Wege, die Sie im Rahmen der Pflegetätigkeit zurücklegen, zum Beispiel Fahrten zum Arzt, zum Einkaufen oder den Weg zum Wohnort des Pflegebedürftigen
- alle Tätigkeiten im Haushalt des Pflegebedürftigen, zum Beispiel Fensterputzen
- die Pflege selbst, zum Beispiel Umziehen oder Baden



Haben Sie einen Unfall, melden Sie diesen bitte innerhalb von drei Tagen Ihrem Unfallversicherungsträger: www.dguv.de

Bin ich arbeitslosenversichert?

Müssen Sie Ihren Beruf für die Pflege eines Angehörigen vielleicht sogar ganz aufgeben, bleiben Sie weiterhin arbeitslosenversichert, sofern Sie es unmittelbar vor der Pflegetätigkeit auch schon waren.



Weitere Informationen finden Sie online unter www.aok.de/bayern/pflege/organisieren → Pflegezeitgesetz

Pflege zu Hause – welche Leistungen gibt es?

Für die häusliche Pflege stehen grundsätzlich zwei Modelle zur Verfügung, die darüber entscheiden, ob Pflegegeld und Pflegesachleistungen bereitgestellt werden. Jedoch können auch beide Leistungen miteinander kombiniert werden:

1. Pflegegeld

Pflegegeld wird gezahlt, wenn die häusliche Versorgung des Pflegebedürftigen von Angehörigen oder sonstigen ehrenamtlichen Pflegepersonen übernommen wird. Das Pflegegeld wird dann direkt von der AOK Bayern an den Pflegebedürftigen ausgezahlt und steht zur freien Verfügung. Es zählt nicht als Einkommen und muss daher nicht versteuert werden. Wie hoch das Pflegegeld ist, hängt vom Pflegegrad ab.

2. Pflegesachleistungen

Von Pflegesachleistungen spricht man, wenn für die Pflege ein externer Pflegedienst beauftragt wurde. In diesem Fall rechnet die AOK Bayern direkt mit dem Pflegedienst ab.

Jedoch muss das nicht im vollen Umfang erfolgen: Bis zu 40 Prozent des Sachleistungsbudgets können für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet werden.

3. Pflegegeld und Sachleistung kombinieren

Entscheiden Sie sich für eine Kombination aus Pflegedienst und eigenhändiger Pflege, werden die Leistungen zwischen Pflegegeld und Pflegesachleistungen aufgeteilt. Wird die Pflegesachleistung nicht in vollem Umfang in Anspruch genommen, zahlen wir ein anteiliges Pflegegeld aus.

Wie hoch sind die monatlichen Leistungen je nach Pflegegrad?

Anspruchsberechtigt sind Pflegebedürftige in den Graden zwei bis fünf.

| Pflegegrad | Pflegegeld | Pflegesachleistung |
|------------|------------|--------------------|
| 1 | 0 Euro | 0 Euro |
| 2 | 316 Euro | 689 Euro |
| 3 | 545 Euro | 1.298 Euro |
| 4 | 728 Euro | 1.612 Euro |
| 5 | 901 Euro | 1.995 Euro |

Beratungsbesuch

Haben Sie sich für das Pflegegeld entschieden, müssen Sie regelmäßig einen Termin mit einem Pflegedienst oder einer anerkannten unabhängigen Beratungsstelle vereinbaren. Die Häufigkeit richtet sich nach dem Pflegegrad: In den Pflegegraden zwei und drei einmal pro Halbjahr, in den Pflegegraden vier und fünf vierteljährlich. Sinn ist, dass die Fachkräfte mit Ihnen die aktuelle Versorgungssituation besprechen, Ihre Fragen beantworten oder auch mit Ihnen gemeinsam weitere Hilfen in die Wege leiten. Auch Versicherte mit Pflegegrad eins haben auf Wunsch einen halbjährlichen Anspruch auf diese Beratungsbesuche. Die Kosten trägt die Pflegekasse der AOK Bayern.

Was sind Hilfsmittel?

Statt Hilfsmittel wäre die Bezeichnung „Alltagsunterstützer“ besser. Denn Hilfsmittel sollen die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen im Alltag erhalten oder

Beschwerden lindern. Hilfsmittel können zum Beispiel Prothesen oder Hörgeräte sein. Sie werden vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt – dazu muss kein Pflegegrad vorliegen.

Wer übernimmt die (Pflege-)Hilfsmittel?

Pflegehilfsmittel werden von der Pflegekasse bezahlt, eine ärztliche Verordnung ist nicht nötig. Der MDK stellt den Bedarf direkt bei der Begutachtung fest.

Unterschieden wird in:

1. Technische Pflegehilfsmittel

Technische Pflegehilfsmittel sind langlebige Hilfsmittel wie beispielsweise Pflegebetten, Rollatoren oder ein Hausnotruf. Daher werden sie in der Regel leihweise zur Verfügung gestellt, und es fällt keine Zuzahlung an. Bei technischen Pflegehilfsmitteln, die man nicht leihweise erhält, ist eine einmalige Zuzahlung von zehn Prozent der Kosten (max. 25 Euro) zu leisten.

Ob technische Pflegehilfsmittel benötigt werden, klären Sie am besten direkt bei der Pflegebegutachtung zusammen mit den Mitarbeitern des MDK oder bei einer persönlichen Beratung durch Ihren AOK-Pflegeberater.

2. Verbrauchsprodukte

Dazu zählen zum Beispiel Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel oder saugende Bettschutzeinlagen. Für Verbrauchsprodukte erhalten Sie einen Zuschuss von bis zu 40 Euro pro Monat.

Die AOK Bayern garantiert dank Verträgen mit qualifizierten Anbietern eine schnelle, zuverlässige und wohnortnahe Versorgung mit (Pflege-)Hilfsmitteln. Ihr AOK-Pflegeberater informiert Sie gerne darüber, wo Sie Pflegehilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind, beziehen oder technische Pflegehilfsmittel ausleihen können.

Auch Wartungen, Reparaturen und Ersatzbeschaffung organisiert die AOK Bayern und übernimmt die Kosten. Entscheidet sich der Pflegebedürftige für ein Hilfsmittel oder eine Ausstattung, die über das medizinisch Notwendige hinausgeht, muss er die Mehr- und Folgekosten selbst übernehmen.

Wie finde ich einen guten Pflegedienst?

Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, sich von einem Pflegedienst unterstützen zu lassen, fängt die Suche nach dem „richtigen“ an. Klären Sie im Vorfeld, welche Leistungen Sie genau benötigen. Um einen passenden Pflegedienst zu finden, können Sie sich zudem folgende Fragen stellen:

- Hat der Pflegedienst eine Zulassung? Nur, wenn er einen Versorgungsvertrag mit der AOK Bayern abgeschlossen hat, kann er die Leistungen mit der AOK Bayern abrechnen.
- Ist das Leistungsangebot einschließlich der Preise verständlich aufgeschlüsselt und wird deutlich, welche Leistungen von Ihrer AOK Bayern übernommen werden können?
- Lassen sich die Einsätze des Dienstes mit Ihren Bedürfnissen und Gewohnheiten vereinbaren?
- Können Sie möglichst von derselben Pflegeperson oder einem kleinen Pflegeteam betreut werden?
- Gibt es eine Pflegedokumentation, die Sie jederzeit einsehen können?
- Berät der Dienst auch zu Pflegehilfsmitteln?
- Bietet der Pflegedienst einen kostenlosen Hausbesuch an, bei dem Sie Fragen erörtern können?
- Liegt der Pflegedienst in Ihrer Nähe?
- Ist der Dienst 24 Stunden, das heißt auch nachts und an Wochenenden, erreichbar?
- Erstellt der Dienst mit Ihnen und Ihren Angehörigen eine gemeinsame Pflegeplanung?
- Beschäftigt er genügend Fachpersonal wie Kranken- oder Altenpfleger?
- Hilft der Dienst Ihren Angehörigen mit einer Pflegeanleitung und Pflegetipps?
- Gibt es einen verantwortlichen Ansprechpartner für Ihre Fragen und Beschwerden?



AOK-Pflegedienstnavigator

Hier finden Sie den passenden Pflegedienst in Ihrer Region:

www.aok-pflegedienstnavigator.de



AOK-Pflegestützpunkte

Auch die Pflegestützpunkte in Bayern beraten Sie zum Thema Pflege und unterstützen Sie bei der Suche nach dem richtigen Pflegedienst. Die Adressen finden Sie unter

www.aok.de/bayern/pflege



Spezialisierte Pflegedienst für Kinder

Bei der Suche nach einem spezialisierten Pflegedienst hilft Ihnen der Bundesverband Häusliche Kinderkrankenpflege e. V. unter

www.bhkev.de

Was regelt der Pflegevertrag?

Haben Sie sich für einen ambulanten Pflegedienst entschieden, hält ein Pflegevertrag die Vereinbarung schriftlich fest. Darin werden die Grundpflege, die hauswirtschaftliche Versorgung und die Betreuung geregelt. Zudem sollten auf jeden Fall detailliert Art und Umfang der Leistungen beschrieben sein und die entsprechenden Kosten einzeln aufgelistet werden.

Auf diese Punkte im Vertrag sollten Sie achten:

- **Kosten:** In jedem Pflegevertrag müssen nicht nur die Leistungen und Kosten des Pflegedienstes genau beschrieben sein, sondern auch, welche Kosten die Pflegekasse und Krankenkasse übernimmt und welche Leistungen Sie eventuell selbst bezahlen müssen.
- **Zahlungsmodalitäten:** Statt eine Einzugsermächtigung zu erteilen, sollten Sie sich lieber eine überprüfbare Rechnung ausstellen lassen. Vereinbaren Sie ausreichende Zahlungsfristen und akzeptieren Sie keine Voraus- oder Abschlagszahlungen.
- **Haftung:** Versichern Sie sich, dass der Pflegedienst für schuldhaft verursachte Schäden seiner Mitarbeiter haftet.
- **Kündigungsfrist:** Ist im Vertrag nichts anderes definiert, liegt die Kündigungsfrist für beide Seiten bei 14 Tagen. Wenn möglich, vereinbaren Sie eine längere Kündigungsfrist für den Pflegedienst von sechs Wochen zum Quartalsende und behalten Sie sich die Möglichkeit zur raschen Kündigung vor.
- **Ausfallhonorar:** Legen Sie fest, wie lange im Voraus ein geplanter Einsatz abgesagt werden kann, ohne dass dieser berechnet wird.
- **Klinikaufenthalt:** Im Vertrag sollte auch geregelt sein, dass er während eines Klinikaufenthalts des Pflegebedürftigen ruht.

Wozu dient ein Pflegeplan?

Die Pflegeplanung ist eine zentrale Arbeitsmethode im Pflegeprozess, um die Qualität der Pflege zu sichern. Dafür werden detaillierte Informationen über den Pflegebedürftigen, seinen aktuellen psychischen und physischen Zustand und die individuellen Pflegemaßnahmen und Pflegeziele schriftlich erfasst und regelmäßig aktualisiert.

Daneben gibt es die Möglichkeit, ein „inoffizielles“ Übergabebuch zu führen, in dem Pflegende und Angehörige kurze Bemerkungen notieren wie: „Vater hat heute schlecht geschlafen! Seine Laune ist nicht die beste.“

Wie rechnet der Pflegedienst mit der Pflegekasse ab?

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie ein ambulanter Pflegedienst seine Leistungen mit dem Kostenträger abrechnen kann:

1. Abrechnung über Leistungskomplexe

Zur Vereinfachung werden verschiedene Leistungen zu Komplexen zusammengefasst, zum Beispiel zur „großen Grundpflege“. Berechnet wird dann unabhängig von der benötigten Zeit für diese Leistung, eine Ganzwaschung kostet zum Beispiel ca. 14 Euro. Dazu kommen die Kosten für Unterstützungsleistungen wie beispielsweise Hilfe beim Anziehen und Anfahrtskosten.

2. Abrechnung über Zeitvergütung

Hier wird nach Zeitaufwand abgerechnet. Eine Ganzwaschung, die 15 Minuten dauert, kostet bei einem Stundensatz des Pflegedienstes von ca. 43 Euro also 10,74 Euro. Auch weitere Unterstützungsleistungen und die Anfahrtskosten werden nach Zeitaufwand berechnet.



Praxistipps:

Auf was muss ich im Alltag achten?

Wenn man vor der Aufgabe steht, einen Angehörigen zu pflegen, kommen viele Fragen auf: Wie kann ich den besonderen Ansprüchen im Alltag gerecht werden? Wie kann ich ihm und auch mir verschiedene Situationen angenehmer machen? Woran muss ich denken? Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen praktische Tipps und Informationen an die Hand geben, die Ihnen und demjenigen, den Sie pflegen, das Leben leichter machen.

Wie gestalte ich die Ernährung richtig?

Auch im Alter ist eine ausgewogene Ernährung wichtig und beugt Mangelerscheinungen vor. Deshalb sollten frisches Obst und Gemüse täglich auf dem Speiseplan stehen. Generell gilt aber: Erlaubt ist, was schmeckt. Es hat sich außerdem gezeigt, dass mehrere kleine Portionen leichter verträglich sind als drei große Mahlzeiten.

Wenn Sie einen Angehörigen pflegen, müssen Sie aber nicht alle Ernährungsgewohnheiten auf den Kopf stellen. Im Gegenteil: Was Ihr Angehöriger schon immer gern mochte, schmeckt ihm meistens auch weiterhin. Lediglich bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Leberstörungen sollten Sie sich Rat bei geschulten Ernährungsexperten holen.

Wie kann ich das Essen leichter gestalten?

Wenn Essen und Trinken nur noch mit Hilfe möglich sind und damit zum Zeichen mangelnder Selbstständigkeit werden, verlieren die Pflegebedürftigen schnell die Lust daran. Um dem entgegenzuwirken, bietet der Sanitätsfachhandel zahlreiche Hilfsmittel an.

Dazu gehören:

- rutschfeste Tischsets
- standfeste Teller mit Gummiring auf der Unterseite
- Teller mit erhöhtem Rand
- Tellerumrandungen zum Aufstecken
- unterschiedliche Trinkbecher mit tropfsicherem Deckel und gut fassbarem Griff
- Spezialbestecke mit dicken, gerillten Griffen
- Warmhalteteller

Wie viel Flüssigkeit muss sein?

Am Tag sollte man mindestens zwei Liter trinken, und das ändert sich auch im Alter nicht. Jedoch nimmt das Durstgefühl im Alter ab, daher ist es besonders wichtig, auf ausreichend Flüssigkeit zu achten. Am besten stellen Sie dem Pflegebedürftigen morgens ein bis zwei Flaschen Wasser in Reichweite, und auch zu allen Mahlzeiten sollte ein Getränk gereicht werden. Eine abwechslungsreiche Auswahl macht das Trinken attraktiver. Ein Trinkplan hilft, um den Überblick zu behalten.

Was tun bei Appetitlosigkeit?

Sollte der Appetit nachlassen, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr erst recht unverzichtbar. Wenn die Lust am Essen ein, zwei Tage ausbleibt, ist das noch kein Grund zur Sorge. Manchmal sind es ganz einfache Ursachen wie zum Beispiel schlecht sitzende Zahnprothesen, Entzündungen im Mundraum oder Schluckstörungen. Hält die Appetitlosigkeit jedoch länger an, sollte man den Hausarzt aufsuchen.

Nieren- und Herzleiden

Nicht zu viel trinken sollten Pflegebedürftige, deren Niere oder Herz nicht mehr richtig arbeitet. Dann kann die Flüssigkeit nicht schnell genug ausgeschieden werden, und Wassereinlagerungen entstehen.

AOK-Clarimedis



Ihr Hausarzt ist gerade nicht erreichbar? Die AOK Bayern bietet Ihren Mitgliedern eine kostenfreie Arzt-Hotline. Dort beantworten Ärzte und anderes medizinisches Fachpersonal rund um die Uhr Ihre medizinischen Fragen: **0800 1 265265**.



Wie funktioniert die Körperpflege?

Die tägliche Körperpflege ist ein liebgewonnenes Ritual, das ungemein zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Der Kreislauf wird angeregt, man fühlt sich fitter und vitaler. Deswegen ist es wichtig, sie auch im Alter nicht zu kurz kommen zu lassen und sie so selbstständig wie möglich auszuführen. Wer auf fremde

Hilfe bei der Körperpflege angewiesen ist, fühlt sich oft ausgeliefert und abhängig. Daher ermutigen Sie Ihren Angehörigen, sich so weit wie möglich selbst zurechtzumachen und zu waschen, sofern er noch aufstehen kann.



Mundhygiene

Auch im fortgeschrittenen Alter sollten mindestens zweimal täglich die Zähne geputzt werden. Damit das möglichst selbstständig geht, stellen Sie Zahnbecher und Zahnbürste gut erreichbar ans Waschbecken. Ist der Pflegebedürftige nicht in der Lage, aufzustehen, bringen Sie ihm das Zahnputzzeug ans Bett sowie eine Schüssel zum Ausspucken. Auch Zahnprothesen müssen zweimal täglich gründlich gereinigt werden. Braucht der Pflegebedürftige dabei Hilfe, sollten Sie dabei zwar vorsichtig, aber dennoch gründlich vorgehen, da der Mund äußerst anfällig für Entzündungen ist.



Fuß- und Nagelpflege

Ein tägliches Fußbad ist entspannend und erfrischend. Es stärkt das Immunsystem und reinigt ganz nebenbei natürlich auch die Füße. Verwenden Sie zum Waschen eine milde, pH-neutrale Seife und lauwarmes Wasser (37 bis 38 °C). Schenken Sie besonders den Zehenzwischenräumen Beachtung und reiben Sie die Füße im Anschluss an das Bad sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Eine Creme mit Harnstoff eignet sich gut zur Hautpflege.

Ein Bestandteil der Fußpflege ist auch das regelmäßige Kürzen der Nägel. Benutzen Sie dazu möglichst eine Nagelfeile. Wer lieber eine Schere benutzt, sollte darauf achten, die Nägel gerade und nicht zu kurz abzuschneiden, damit sie nicht einwachsen. Hilfe bei eingewachsenen Fußnägeln finden Sie bei einem Arzt oder einem Podologen. Bei sehr starken Nägeln kann zudem eine medizinische Fußpflege hinzugezogen werden.



Hautpflege

Mit dem Alter nimmt der Feuchtigkeits- und Fettgehalt der Haut ab, sie wird dünner und trockener. Dadurch benötigt sie eine milde und reichhaltigere Pflege. Zum Waschen sollten Sie auf ein mildes, hautschonendes Reinigungsmittel zurückgreifen und lauwarmes Wasser verwenden. Zur täglichen Pflege reicht eine Pflegecreme mit feuchtigkeitsspendenden Substanzen wie Harnstoff. Hat der Pflegebedürftige eine Lieblingscreme, spricht nichts dagegen, diese weiterzuverwenden.



Haarpflege

Damit die Haare beim Liegen nicht verknoten, sollten sie regelmäßig gekämmt werden. Damit der Pflegebedürftige das selbstständig erledigen kann, legen Sie am besten Spiegel, Kamm und Bürste in Reichweite des Bettes. Mit einer speziellen Kopfwaschwanne (im Fachgeschäft erhältlich) ist das Haarewaschen auch im Liegen möglich, sollte das Aufstehen nicht mehr möglich sein.



Waschen im Bett

Ist der Pflegebedürftige bettlägerig, muss die Körperpflege komplett im Liegen erfolgen. Dazu empfiehlt es sich, eine bestimmte Reihenfolge einzuhalten: von Kopf bis Fuß.

Damit der Pflegebedürftige nicht friert und sich nicht „ausgeliefert“ fühlt, werden bei der Wäsche alle Körperregionen, die gerade nicht gewaschen werden, mit einem Handtuch abgedeckt. In einem Pflegekurs erlernen Pflegepersonen Schritt für Schritt das Waschen im Bett.

Wie gehe ich mit Blasenschwäche um?

Die Kontrolle über Blase oder Darm zu verlieren, ist verständlicherweise ein unangenehmes Gefühl. Und auch für pflegende Angehörige erschwert die Inkontinenz die Pflege.

Das hilft Ihnen, die Situation für beide Seiten zu erleichtern:

- Legen Sie ein Miktionstagebuch an („Miktion“ = Wasserlassen) und notieren Sie darin, wie oft und in welchem Abstand der Angehörige zur Toilette muss oder wie häufig unfreiwilliger Urinverlust auftritt. Damit helfen Sie dem Arzt bei der Behandlung.
- Ungewollter Harnverlust lässt sich oft auch durch spezielles Beckenbodentraining verbessern.
- Für Frauen und Männer gibt es eine breite Auswahl an Inkontinenzartikeln wie zum Beispiel Einlagen und Slips.

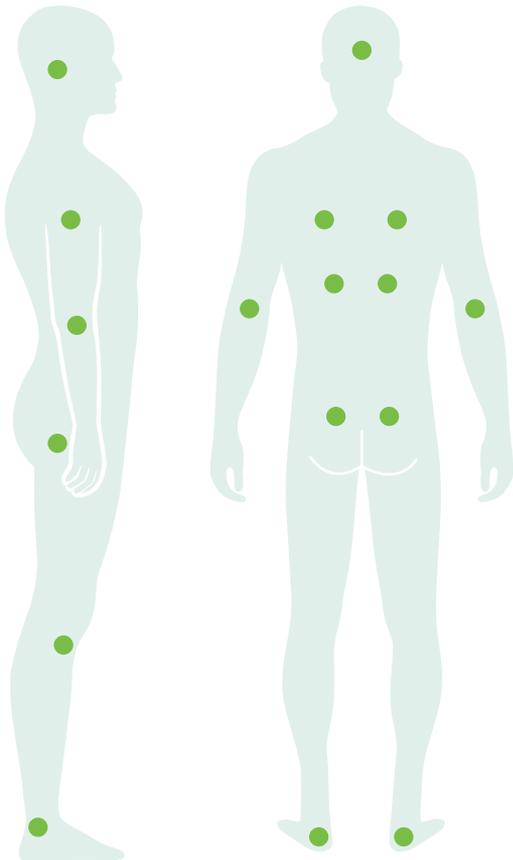


Abb.: Anfällige Regionen des Körpers für die Entstehung von Druckgeschwüren (Dekubitus)

Richtig liegen – wie kann Wundliegen vermieden werden?

Wenn der Körper immer in der gleichen Position liegt, werden Blutgefäße eingequetscht, die Haut wird nicht mehr ausreichend durchblutet, und es können Druckgeschwüre, ein sogenannter Dekubitus, entstehen, die zu Schäden an Gewebe, Haut und Nerven führen.

Anfällig dafür sind Regionen des Körpers, an denen die Knochen direkt unter der Haut liegen, z. B. Fersenbereich, Hinterkopf, Schulterblätter, Rücken (Kreuzbein), Ellenbogen und Hüftgelenke. Ein Dekubitus kündigt sich meistens schon mit einer leichten Hautrötung an. Da ein Dekubitus meist schwer zu behandeln ist, gilt es, auf jeden Fall vorzubeugen. Fragen dazu beantwortet Ihnen Ihr Hausarzt oder eine Pflegefachkraft.

Wie kann das Risiko verringert werden?

- **Atmungsaktive Bettwäsche:** Je wärmer und feuchter die Bettwäsche ist, desto schneller wird die obere Hautschicht aufgeweicht. Verwenden Sie deshalb atmungsaktive Bettwäsche aus Naturfasern wie Baumwolle, Seide oder Schurwolle, streichen Sie Falten im Bettlaken glatt und entfernen Sie zum Beispiel Krümel aus dem Bett.
- **Leichte Bewegung:** Jeden Tag leichte oder passive Bewegung führt auch bei bettlägerigen Patienten zu Druckentlastung und besserer Durchblutung.
- **Richtige Lagerungstechniken:** In der Regel müssen bettlägerige Menschen etwa alle zwei Stunden umgelagert werden.
- **Anti-Dekubitus-Matratze:** Verschiedene Matratzensysteme für spezielle Anti-Dekubitus-Matratzen verteilen den Druck des Körpers besser und schonen somit gefährdete Körperstellen. Lassen Sie sich dazu in einem Sanitätshaus beraten.
- **Angepasste Inkontinenzartikel:** Wählen Sie Inkontinenzartikel kritisch aus, um ein ungünstiges Bettklima durch Gummilaken und Vorlagen zu vermeiden, und achten Sie darauf, dass Katheter nicht unter dem Patienten liegen.
- **Vorsichtige Körperhygiene:** Bei defekter und vorgeschädigter Haut ist das Dekubitusrisiko erhöht. Verzichten Sie deshalb am besten auf Waschzusätze oder verwenden Sie rückfettende Substanzen, zum Beispiel fettthaltige Cremes, die die Feuchtigkeit besser speichern können. Durchblutungsfördernde Salben und Massagen der gefährdeten Stellen sind ebenfalls ratsam.

Mobil bleiben – was hilft?

Im Alter nimmt die Beweglichkeit ab – und somit die Lebensqualität. Denn wer beweglich und mobil ist, kann sein Leben selbstbestimmt gestalten, sich sinnvoll beschäftigen, Kontakt zu anderen Menschen pflegen und die verbliebenen Körperfähigkeiten nutzen. Um die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen so gut wie möglich zu erhalten und ihn vor dem „Einrostern“ zu bewahren, sind Aktivitäten und angeleitete Bewegung besonders wichtig.

Wie sieht die passive Bewegung aus?

Selbst aus dem Liegen oder Sitzen aufstehen und sich zur Toilette bewegen: Ist dies nicht mehr möglich, sollte die aktive Bewegung durch die passive ersetzt werden.

Dabei bewegt die pflegende Person die einzelnen Körperpartien des Pflegebedürftigen und erhöht so die Beweglichkeit der einzelnen Körperpartien, baut Muskeln auf und stellt die Bewegungsfähigkeit des Pflegebedürftigen durch die Mobilisation so weit wie möglich wieder her. Dabei sind je nach körperlicher Voraussetzung gezielte Bewegungsübungen, Gehübungen, Hilfe beim Treppensteigen, die Anleitung bei der Nutzung von Gehhilfen und die Hilfe beim Aufstehen und Zubettgehen möglich.

Sind Pflegebedürftige bettlägerig, wird ihnen dabei geholfen, sich auf eine Bettkante oder in einen Sessel zu setzen, anfangs auch in Begleitung oder mit Gehhilfen und mit dem Ziel, den Kreislauf sanft zu steigern, das Selbstwertgefühl des Patienten zu erhöhen und Folgekrankheiten wie Verstopfung, Muskelverkrampfungen, Thrombosen, Lungenentzündungen oder Druckgeschwüre zu vermeiden.

Gehhilfen

Ein Rollator dient als fortwährende Stütze – zu Hause und unterwegs. So ist der Pflegebedürftige viel unabhängiger. Der Rollator kann mit weiterem Zubehör ausgestattet werden wie Transporttasche, Regenschirm oder Klemme für einen Gehstock. Um Sicherheit beim Stehen und Aufstützen zu gewährleisten, sollte der Rollator mit feststellbaren Bremsen ausgestattet sein.

Braucht Ihr Angehöriger einen Rollator, eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl, fragen Sie am besten bei der Pflegekasse der AOK Bayern nach einem geeigneten Anbieter.

Welche Übungen kann ich zu Hause machen?

Je älter man wird, desto mehr lassen körperliche Kraft und Bewegungsfähigkeit nach. Auch wenn dies ein normaler Verlauf ist, sollte man doch der Gefahr vorbeugen, schneller zu stürzen und sich zu verletzen. Hier gilt es, die Muskeln zu kräftigen, den Gleichgewichtssinn zu schulen und mit den richtigen Übungen Muskeln, Koordination und Ausdauer zu stärken. Dabei reicht schon zwei- bis dreimaliges Training pro Woche mit einem Ruhetag zur Muskelregeneration dazwischen, um die Muskelkraft zu verbessern.

Für das Gleichgewicht:

Hüftkreisen

Bequem mit leicht gegrätschten Beinen hinstellen, die Hände in den Hüften abstützen und mit der Hüfte mehrere Male in beide Richtungen kreisen. Bei neuem künstlichem Hüftgelenk nicht ausführen!

Für die Kraft:

Kniebeugen

Hinter einen Stuhl stellen und sicher an der Lehne festhalten, dabei die Füße hüftbreit auseinander platzieren. Knie langsam beugen, währenddessen das Gesäß nach hinten schieben wie beim Hinsetzen und wieder zurück in die Ausgangsposition hochdrücken.

Übungen im Bett

Auch für bettlägerige Pflegebedürftige gibt es verschiedene Übungen:

- Die Finger beider Hände erst ineinander verhaken, dann unter Anspannung der Arme und Schultern fest auseinanderziehen. Die Arme liegen erst neben dem Körper, dann werden die Unterarme abwechselnd gebeugt und gestreckt.
- Beide Schultern erst gleichzeitig nach oben ziehen, kurz halten, dann wieder entspannen.
- Das ausgestreckte Bein erst abwechselnd seitwärts nach außen bewegen, dann wieder zurück zum anderen Bein führen.
- Beide Beine abwechselnd im Knie anwinkeln.
- Die Füße mit ausgestreckten Beinen kreisen lassen, erst nach links, dann nach rechts.

Täglich alle Übungen fünf- bis zehnmal wiederholen.

Tipp: Am besten übt es sich mit flach gestelltem Kopfteil.

Pflegekurse: So lerne ich die richtige Pflege

Rund 70 Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause von Angehörigen oder Freunden betreut. Mit dem nötigen Grundwissen und den entsprechenden Techniken kann diese Aufgabe leichter gelingen. Die AOK Bayern bietet pflegenden Angehörigen und anderen Pflegepersonen kostenfrei Kurse an, in denen Pflegefachkräfte Kenntnisse vermitteln, die den Pflegealltag erleichtern.

Folgende Themen werden unter anderem neben Informationen zu den Leistungen der Sozialversicherung und zum Betreuungsrecht behandelt:

- Wohnen und Umfeld
- Körperpflege und Mobilisation
- Vorbeugung von Zweiterkrankungen
- Veränderungen der Vitalfunktionen
- Ernährung
- Körperrausscheidungen
- Durchführung ärztlich verordneter Maßnahmen
- Bedürfnisse Schwerkranker und Sterbender

Die AOK Bayern bietet auch vereinzelt Spezialpflegekurse zum Beispiel zum Thema Demenz an.

Kursdauer

Je nach Inhalten findet die Schulungsdauer an acht bis zwölf Abenden oder an Wochenenden statt. Pflegekasse, Pflegestützpunkte, Seniorenzentren und Seniorenbüros geben Auskunft über Veranstaltungstermine in jeder Region.

Individuelle Schulungen

Individuelle Schulungen finden bei Pflegebedürftigen zu Hause statt, sodass die Pflegefachkraft gezielt auf die Gegebenheiten vor Ort eingehen kann. Genaue Anleitungen werden gegeben, zum Beispiel wie die richtigen Lagerungstechniken aussehen, und die Pflegefachkraft kann auf Ihre Fragen in Ruhe eingehen.

Pflegehandgriffe

Aufstehen, An- und Ausziehen, Baden – all diese Dinge gehen leichter, wenn man die Anleitung hat.



Videos mit typischen Pflegehandgriffen und praktische Informationen für den Pflegealltag finden Sie online unter www.aok.de/bayern/pflege/praxisratgeber → Pflegehandgriffe



Das Wohnumfeld: Was kann ich tun, damit die Pflege zu Hause leichter wird?

Die meisten Pflegebedürftigen sind glücklich, wenn sie so lange wie möglich im gewohnten Umfeld leben können. Oftmals helfen schon einige kleine Veränderungen, um auf die geänderten Bedürfnisse einzugehen.

Was sollte ich im Wohnraum beachten?

Rutschende Teppiche, Kabel, wackeliges Mobiliar, Türschwellen – manchmal können schon kleine Hindernisse das Leben erschweren und zu Stürzen führen. Überprüfen Sie daher die Wohnung auf Gefahrenquellen:

- Sind alle Böden rutschfest?
- Sind die Türen breit genug für Rollator oder Rollstuhl?
- Ist alles hell und gut ausgeleuchtet?
- Gibt es einen Duschhocker im Bad?
- Gibt es ausreichend Haltegriffe im Bad?
- Bei Treppen: Ist ein Treppengeländer vorhanden? Sind die Treppenstufen vollflächig mit Bodenbelag ausgelegt?

Was, wenn Umbaumaßnahmen anfallen?

Nicht alle Stolperfallen lassen sich so leicht beseitigen und ein Umbau wird nötig. Dient dieser dazu, dem Pflegebedürftigen das selbstständige Leben in seiner Wohnung weiterhin zu ermöglichen oder die Pflege zu erleichtern, kann die Pflegekasse solche Maßnahmen zur Wohnumfeldverbesserung mit bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme bezuschussen.

Sind gleich mehrere Umbauten zeitgleich notwendig, gilt das als eine Maßnahme. Kommen die Umbauten mehreren Pflegebedürftigen zugute, zum Beispiel einer Senioren-WG, ist der Gesamtbetrag auf 16.000 Euro begrenzt.

Planen Sie einen Umbau, haben die AOK Bayern-Pflegeberater viele nützliche Tipps für Sie und vermitteln gerne den Kontakt zu Wohnraumberatern, die den gesamten Umbau vom Zeichenplan bis zur Finanzabwicklung vor Ort begleiten.

Folgende Punkte sollten Sie beachten, bevor mit den Umbauarbeiten begonnen wird:

- Wohnt der Pflegebedürftige zur Miete, müssen die Umbauten zuvor mit dem Vermieter abgesprochen werden.
- In manchen Fällen benötigen Sie eine Baugenehmigung. Prüfen Sie, ob das auch für Sie gilt.
- Lassen Sie sich mindestens von zwei Anbietern Kostenvoranschläge erstellen und vergleichen Sie diese, wenn Sie Experten wie Berater oder Handwerker beauftragen.
- Klären Sie vorab, ob schon für Besichtigungstermine oder Kostenvoranschläge Honorar anfällt.
- Setzen Sie sich frühzeitig mit der AOK Bayern in Verbindung, um Zuschüsse für die Wohnungsanpassung zu beantragen. Diese müssen noch vor Baubeginn bewilligt sein.

Warum ist ein Hausnotruf sinnvoll?

Mehr Sicherheit zu Hause bietet auch ein Hausnotrufsystem – und das auf Knopfdruck. Es ist vor allem sinnvoll, wenn der Pflegebedürftige noch alleine leben kann oder nicht immer jemand da ist. Dabei trägt der Pflegebedürftige einen kleinen Funksender ums Handgelenk oder an einer Kette um den Hals. Im Falle eines Sturzes muss nur ein Knopf gedrückt werden, und es wird eine Verbindung mit der Zentrale des Anbieters hergestellt. Dieser kann nun Hilfe zu dem Pflegebedürftigen nach Hause schicken. Um einen Hausnotruf nutzen zu können, sollte der Anbieter Vertragspartner der AOK Bayern sein. Dann kann er einen Teil der Kosten nach vorheriger Genehmigung direkt mit der AOK Bayern abrechnen.



Wohnberatung

Adressen und Telefonnummern von Wohnberatern in Ihrer Region bekommen Sie von der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.:

www.bag-wohnungsanpassung.de

Entlastung im Pflegealltag: Was, wenn ich eine Auszeit oder Hilfe brauche?

Wer die Herausforderung annimmt, einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, sollte ab und zu auch an sich denken. Die Entlastungsleistungen sind dazu da, damit Sie sich guten Gewissens eine Auszeit nehmen können.

Was sind entlastende Pflegeangebote?

Einen Angehörigen zu pflegen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die Kraft kostet. Damit Sie die Möglichkeit haben, zwischendurch Energie zu tanken oder eine Auszeit zu nehmen, bietet die AOK Bayern-Pflegeversicherung sogenannte entlastende Pflegeangebote. Das sind zusätzliche Unterstützungsleistungen für die Pflegebedürftigen und deren pflegende Angehörige. So wissen Sie den Pflegebedürftigen in guten Händen und haben mehr Zeit für sich.



Welche entlastenden Pflegeangebote gibt es unabhängig vom Pflegegrad?

Alle Pflegebedürftigen, unabhängig vom Pflegegrad, haben Anspruch auf 125 Euro im Monat für Entlastungsleistungen. Dieser Betrag ist zweckgebunden. Das heißt, der Pflegebedürftige muss nachweisen, für welches dieser Angebote er genutzt wird:

- Tages- und Nachtpflege
- Kurzzeitpflege
- Betreuungsangebote von zugelassenen Pflegediensten
- Angebote zur Unterstützung im Alltag, sogenannte niedrigschwellige Betreuungsangebote

Dazu zählen stundenweise Betreuung in Kleingruppen, Einzelbetreuung durch einen ehrenamtlichen Helfer oder familienentlastende Dienste, Nachbarschaftshilfe, Selbsthilfegruppen, Beratungsagenturen, die niedrigschwellige Hilfe und Betreuungsangebote vermitteln. Voraussetzung zur Abrechnung ist eine Zulassung durch das Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS).

Zusätzlich können bis zu 40 Prozent des Pflegesachleistungsbudgets für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet werden. Achten Sie darauf, dass diese Angebote nach Landesrecht anerkannt sind.

Welche entlastenden Pflegeangebote gibt es bei Pflegegrad zwei bis fünf?

Ab Pflegegrad zwei haben Sie neben monatlich 125 Euro Anspruch auf weitere Entlastungsleistungen.

1. Tages- und Nachtpflege

Können Sie Ihren Angehörigen tagsüber oder nachts nicht durchgehend betreuen, kann eine Tages- oder Nachtpflegeeinrichtung die Pflege ergänzen. Man spricht dann von einer teilstationären Pflege, bei der der Pflegebedürftige zum Beispiel den Tag in einer stationären Einrichtung verbringt.

Ab Pflegegrad zwei übernimmt die Pflegekasse der AOK Bayern die Kosten für die teilstationäre Pflege sowie die soziale und medizinische Betreuung bis zu einem Höchstbetrag, der je nach Pflegegrad des Pflegebedürftigen festgelegt wird. Damit sind auch die Fahrten von der Wohnung zur Einrichtung und zurück abgedeckt. Teilstationäre Pflege kann zusätzlich zum Pflegegeld oder zu den ambulanten Pflegesachleistungen in Anspruch genommen werden.

2. Kurzzeitpflege

Eine Sonderform stellt die Kurzzeitpflege dar. Diese greift, wenn die Pflege zu Hause vorübergehend nicht geleistet werden kann – zum Beispiel weil die Angehörigen verreist oder krank sind. Während dieser Zeit kann der Pflegebedürftige in einer zugelassenen Kurzzeitpflegeeinrichtung betreut werden. Meist bieten Alten- oder Pflegeeinrichtungen Plätze eigens für die Kurzzeitpflege an. Die Kurzzeitpflege sollte vor Beginn bei der Pflegekasse beantragt werden und ist auf 56 Tage pro Jahr begrenzt.

Während einer Kurzzeitpflege in einer Pflegeeinrichtung wird bis zu acht Wochen lang die Hälfte des Pflegegeldes weitergezahlt. Ab Pflegegrad zwei zahlt die Pflegekasse der AOK Bayern bis zu 1.612 Euro im Jahr für die allgemeinen Pflegeleistungen. Darüber hinaus ist eine Kombination mit der Verhinderungspflege möglich, wodurch der Betrag auf bis zu 3.224 Euro steigt.

3. Verhinderungspflege

Fällt die Pflegeperson wegen Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen zeitweise aus, kann die sogenannte Verhinderungspflege beantragt werden. Es gibt die Möglichkeit, als Ersatz einen ambulanten Pflegedienst zu engagieren. Auch Nachbarn oder Freunde kommen infrage. Die AOK Bayern erstattet die Kosten bis zu 1.612 Euro für maximal sechs Wochen im Jahr. Zusätzlich wird das Pflegegeld zur Hälfte bis zu sechs Wochen lang weitergezahlt.

Ist die Pflegeperson an einzelnen Tagen weniger als acht Stunden verhindert (zum Beispiel um am Vormittag oder Nachmittag Einkäufe, Behördengänge oder Ähnliches zu erledigen), kann die Verhinderungspflege stundenweise in Anspruch genommen werden. Voraussetzung ist ferner, dass die Pflegeperson an diesen Tagen auch selbst eine Pflegeleistung erbringt. In diesem Fall wird das Pflegegeld in voller Höhe weitergezahlt.

Springen Verwandte bis zum zweiten Grad ein, sind die Aufwendungen auf das 1,5-Fache des Pflegegeldes beschränkt. Mehrkosten wie beispielsweise Fahrgeld oder Verdienstausschluss werden bis zu 1.612 Euro erstattet.

Zusätzlich können jeweils nicht genutzte Leistungsbeiträge der Kurzzeitpflege bis zu 50 Prozent (806 Euro) verwendet werden. Anspruch auf Verhinderungspflege haben Pflegebedürftige der Grade zwei bis fünf für bis zu sechs Wochen (42 Kalendertage). Voraussetzung ist, dass der Pflegebedürftige bereits sechs Monate in häuslicher Umgebung gepflegt wurde. Auch hier sollte man vor Beginn einen Antrag bei der Pflegekasse stellen.

Natürlich können auch pflegebedürftige Kinder und Jugendliche Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Hier gilt, dass sie Einrichtungen wählen können, die auf ihre besonderen Bedürfnisse ausgerichtet sind – selbst wenn diese möglicherweise nicht durch einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen zugelassen sind. Für Einrichtungen der Hilfe für behinderte Menschen oder ähnliche geeignete Einrichtungen zahlt die AOK-Pflegekasse den maximalen Zuschuss von 1.612 Euro pro Jahr.

Was hilft mir, die Pflege mit meinem Beruf zu vereinbaren?

Die unterschiedlichen Pflegezeitmodelle bieten mehrere Möglichkeiten, Pflege und Job miteinander zu verbinden.

1. Pflegeunterstützungsgeld

Muss die Pflege eines nahen Angehörigen in einer akut aufgetretenen Pflegesituation organisiert oder sichergestellt werden, ist eine kurzfristige Freistellung von der Arbeit für bis zu zehn Tage möglich, bei einem Pflegeunterstützungsgeld von bis zu 100 Prozent des Nettoeinkommens.

Das Pflegeunterstützungsgeld kann bei der Pflegekasse des nahen Angehörigen beantragt werden.

2. Pflegezeit

Bei längerfristiger Pflege eines nahen Angehörigen kann eine Freistellung bis zu sechs Monate lang unbezahlt ganz oder teilweise von der Arbeit erfolgen.

Dabei muss die Pflegezeit spätestens zehn Tage vor Beginn schriftlich angekündigt werden.

3. Familienpflegezeit

Eine Reduzierung der Arbeitszeit auf bis zu 15 Wochenstunden kann mit dem Arbeitgeber für maximal zwei Jahre vereinbart werden. Dabei gilt der Anspruch auf Familienpflegezeit nur gegenüber Arbeitgebern mit mehr als 25 Beschäftigten.

In der Familienpflegezeit sind Sie weiterhin renten-, arbeitslosen-, kranken- und pflegeversichert.

4. Verdienstaufschlag ausgleichen

Zusätzlich zum Arbeitsentgelt kann sowohl in der Pflege- als auch in der Familienpflegezeit ein zinsloses Darlehen in Höhe von 50 Prozent des durch die Arbeitszeitreduzierung entstehenden Verdienstaufschlags beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BaFzA) beantragt werden.





Stationäre Pflege: Wann ist stationäre Pflege sinnvoll?

Nicht immer ist es möglich, einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause zu versorgen. Auch wenn es Ihnen nicht leichtfällt, ein Familienmitglied dauerhaft in eine stationäre Pflegeeinrichtung zu geben, heißt das nicht, dass es eine schlechte Lösung ist. Sie können sich auch weiterhin um das Wohl Ihres Angehörigen kümmern, während Sie seine Grundbedürfnisse gut versorgt wissen. Damit das so ist, sollten Sie sich zuvor gut informieren.

Welche Kosten übernimmt die Pflegekasse?

Wenn eine häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist, bezuschusst die Pflegekasse bei der AOK Bayern die Kosten für die pflegerische Versorgung, die soziale Betreuung und die medizinische Behandlungspflege in stationären Einrichtungen.

Die pflegerische Versorgung umfasst zum Beispiel:

- Körperpflege: Waschen, Duschen, Zähneputzen, Kämmen, Rasieren, Darm- und Blasenentleerung, Hygiene
- Mobilität: Aufstehen, Zubettgehen, Lagern, Gehen, Stehen, Treppensteigen, An- und Auskleiden
- Ernährung: mundgerechte Zubereitung der Nahrung, Unterstützung beim Essen und Trinken

Fehlt ein soziales Umfeld des Pflegebedürftigen, umfasst die soziale Betreuung zudem:

- Unterstützung bei persönlichen Angelegenheiten wie Korrespondenzen und Behördengängen
- Alltagsgestaltung: Begleitung bei Spaziergängen
- Hilfe bei der Orientierung: Erkennen von Zeit, Ort und Personen
- Unterstützung bei der Teilnahme am sozialen Leben: Besuch von Gottesdiensten, Haus- und Familienfeiern

Zur medizinischen Behandlungspflege zählen beispielsweise:

- Verbände anlegen
- Blutdruck messen

Für diese drei Bereiche übernimmt die Pflegekasse einen monatlichen Pauschalbetrag:

| Pflegegrad | Pauschalbetrag pro Monat |
|------------|--------------------------|
| 1 | 125 Euro |
| 2 | 770 Euro |
| 3 | 1.262 Euro |
| 4 | 1.775 Euro |
| 5 | 2.005 Euro |

Eigenbeteiligung

Sollte der Versicherte den Aufenthalt in einer stationären Pflegeeinrichtung nicht aus eigener Kraft finanzieren können, springt die Sozialhilfe ein.

Wie finde ich ein gutes Heim?

Auf der Suche nach der richtigen Pflegeeinrichtung lohnt es sich, mehrere Quellen zu Rate zu ziehen. So hat die AOK Bayern Versorgungsverträge mit Pflegeeinrichtungen, die bestimmte Qualitätsstandards erfüllen. Ein guter Anhaltspunkt für die Atmosphäre im Haus und das Verhältnis zu den Pflegekräften ist auch die Zufriedenheit der Bewohner.

Folgende Fragen sollten Sie sich außerdem stellen:

Beratung

- Bietet die Einrichtung Ihnen ausführliche Informationen über die Leistungen des Hauses?
- Überlässt Ihnen die Einrichtung ein schriftliches Pflege- und Betreuungskonzept?
- Kommen Mitarbeiter auch zu einem kostenlosen Hausbesuch zu Ihnen, um persönlich Fragen klären zu können?
- Gibt es die Möglichkeit des Probewohnens?

Lage/Umfeld

- Ist die Einrichtung mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen?
- Wird ein Fahr- bzw. Begleitservice sowie ein Hol- und Bringdienst angeboten?
- Liegt die Einrichtung in der Nähe der bisherigen Wohnung, sodass das soziale Umfeld erhalten bleibt?
- Gibt es Einkaufsmöglichkeiten, eine Post, eine Bank, Cafés und Restaurants, einen Friseur, einen Garten oder Park in der Nähe?

Wohnumfeld

- Ist die Ausstattung des Hauses rollstuhlgerecht?
- Hat das angebotene Zimmer ein eigenes Bad?
- Sind Haustiere erlaubt?
- Hat die Pflegeeinrichtung eine angenehme, überschaubare Größe?
- Ist ein Einzelzimmer verfügbar?
- Kann eigenes Mobiliar wie zum Beispiel Teppiche, Gardinen etc. mitgebracht werden?
- Wird das Zimmer regelmäßig gereinigt?

Alltagsleben

- Welche soziale Betreuung gibt es?
- Spricht Sie das angebotene Freizeitangebot an?
- Gibt es einen Speiseplan mit Menüauswahl? Diät? Schonkost?
- Darf man auch im eigenen Zimmer essen?
- Sind die Essenszeiten akzeptabel?
- Sind die Ruhe- und Weckzeiten möglichst flexibel bzw. für Sie akzeptabel?

Service/Kosten

- Wird ein individueller Pflegeplan mit Ihnen bzw. Ihren Angehörigen erstellt?
- Gibt es einen Ansprechpartner für Fragen und Beschwerden?
- Welche Leistungen müssen extra vergütet werden?
- Gibt es spezielle Betreuung für altersverwirrte Bewohner (Demenz)?
- Sind die Besuchszeiten für Sie akzeptabel?
- Wird bei der pflegerischen Betreuung auf persönliche Gewohnheiten Rücksicht genommen?
- Ist zu allen Tages- und Nachtzeiten ausreichendes Fachpersonal vorhanden?
- Wie hoch sind die Pflegesätze?



Der AOK Bayern-Pflegeheimnavigator hilft dabei, die passende Einrichtung in Ihrer Nähe zu finden:

www.aok-pflegeheimnavigator.de

In den mit der AOK Bayern abgeschlossenen Versorgungsverträgen verpflichten sich die Pflegeeinrichtungen, bestimmte Qualitätsstandards zu erfüllen.



Was regelt der Heimvertrag?

Haben Sie sich für eine Pflegeeinrichtung entschieden, wird ein schriftlicher Vertrag geschlossen. Prüfen Sie ihn in aller Ruhe vor der Unterzeichnung. Sollten dabei Unsicherheiten oder Fragen auftreten, hilft Ihnen der AOK Bayern-Pflegeberater gern weiter.

Achten Sie beim Heimvertrag auf Folgendes:

- Hat das Heim einen Versorgungsvertrag und eine Vergütungsvereinbarung mit der AOK Bayern abgeschlossen? Ist der Heimvertrag verständlich formuliert?
- Werden alle Rahmenbedingungen wie Vertragsbeginn, Rechte und Pflichten bei einer Kündigung, Kostenerstattung bei Abwesenheit (Krankheit oder Urlaub) aufgeführt?
- Sind alle vom Heim zu erbringenden Leistungen genau beschrieben? Sind Zusatzleistungen, die extra bezahlt werden müssen, definiert?
- Werden die Heimkosten genau aufgeschlüsselt?
- Wird auf zusätzliche Kosten hingewiesen?
- Enthält der Vertrag Angaben zum Wohnraum, zum Beispiel zur Möblierung, zu den Mahlzeiten (Diäten), zur Wohnraumreinigung oder zur Bereitstellung und Instandhaltung von Bettwäsche?
- Werden die Rechte und Pflichten des Heimbewohners genannt?

Was regelt der Pflegeplan?

Neben dem Heimvertrag wird ein Pflegeplan erstellt, der Art und Umfang der Pflege detailliert festhält. Nach Möglichkeit sollte der Pflegeplan von den Pflegefachkräften zusammen mit dem Pflegebedürftigen und dem pflegenden Angehörigen erstellt werden. Nur so können persönliche Bedürfnisse berücksichtigt werden. Dieser Plan ist für alle Pflegekräfte des Heimes verbindlich.

Was tun, wenn Probleme auftreten?

In Pflegeeinrichtungen herrschen hohe Qualitätsstandards. Fachkräfte kümmern sich nach Kräften um die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen. Sollten Sie trotzdem einmal etwas zu beanstanden haben oder sollte Klärungsbedarf bestehen, wenden Sie sich direkt an Ihre Ansprechpartner in der Pflegeeinrichtung.

14-tägiges Rücktrittsrecht

Wie bei allen Verträgen gilt: Auch wenn der Heimvertrag unterschrieben ist, kann er innerhalb von zwei Wochen widerrufen werden.

Welche Möglichkeiten gibt es außer einem Heim?

Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, ist die stationäre Pflegeeinrichtung nicht die einzige Lösung. Es gibt auch Alternativen:

1. Betreutes Wohnen

Beim betreuten Wohnen verbindet sich eigenständiges Wohnen mit den Vorteilen einer Gemeinschaft. Hilfebedürftige Senioren profitieren so von einer altersgerechten Wohnsituation im privaten Umfeld und können dort umfangreiche Dienstleistungsangebote in Anspruch nehmen, zum Beispiel einen Hausnotruf, Vermittlung von Hilfeleistungen, Wohnungsreinigung, Mahlzeitendienste, Hausmeistertätigkeiten oder Pflege – bis hin zu einem hotelähnlichen Service. Beachten sollten Sie, dass der Begriff „betreutes Wohnen“ nicht geschützt ist und sich dahinter unterschiedliche Konzepte verbergen können. Die AOK-Pflegeberater beantworten gerne Fragen zum Thema.

2. Pflegewohngruppen

Pflegewohngruppen bestehen üblicherweise aus fünf bis zehn Personen, die zusammen in einer großen Wohnung oder in einem Haus wohnen. Jeder Bewohner hat sein eigenes Zimmer, und eine oder mehrere Pflegefachkräfte sind ständig anwesend. Die Maxime bei Pflegewohngruppen lautet: „So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig“, deshalb gibt es große Gemeinschaftsräume, in denen zusammen gekocht, gelacht und gebastelt wird.

Diese Vorteile haben Senioren-WGs:

- familiäre Atmosphäre durch kleine Gruppen
- hohes Maß an Selbstständigkeit
- Pflege und medizinische Betreuung sind bei Bedarf jederzeit verfügbar

Als Zusatzoption bieten einige Pflegeeinrichtungen auch Pflegewohngruppen auf dem Heimgelände an. So kann man bei Bedarf leicht in die vollstationäre Pflege wechseln.

Bei dieser Wohnform übernimmt die Pflegekasse der AOK Bayern die Sachleistungskosten, also die Kosten für den ambulanten Pflegedienst bis zur Höhe des für den Pflegegrad vorgesehenen Höchstbetrages. Die Kosten für die Unterbringung (Miete), Verpflegung sowie eventuelle Serviceleistungen trägt dabei der Pflegebedürftige.

Pflegewohngruppen werden vom Gesetzgeber ganz besonders gefördert.

So gibt es bei Gründung der Wohngruppe eine Anschubfinanzierung von einmalig 2.500 Euro pro WG-Bewohner und maximal 10.000 Euro je WG (z.B. für altersgerechte Umgestaltung der Wohnung).

Pauschal werden 214 Euro monatlich als Wohngruppenzuschlag pro WG-Bewohner gezahlt.



Der letzte Lebensabschnitt: Welche Möglichkeiten bietet die Palliativversorgung?

Palliativmedizin bedeutet, in der letzten Lebensphase auf Beschwerden und Ängste von Schwerstkranken und Sterbenden einzugehen. Dies kann mit Unterstützung eines ambulanten Hospizdienstes zu Hause erfolgen oder in einem Hospiz.

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ – Cicely Saunders, englische Ärztin und Begründerin der modernen Palliativmedizin.

Auch wenn es nicht leicht ist, Abschied zu nehmen, bedarf der letzte Lebensabschnitt einer besonderen Fürsorge. Dafür bietet die Palliativversorgung Schwerkranken und sterbenden Menschen eine möglichst umfassende und individuelle medizinische und pflegerische Versorgung. Diese ist mit der Unterstützung durch Ärzte, Pflegedienste und Therapeuten sowohl ambulant in der eigenen häuslichen Umgebung möglich als auch in der stationären oder teilstationären Pflege in einem Hospiz, Pflegeheim oder Krankenhaus. Immer im Fokus steht die Linderung von Schmerzen und anderer belastender Beschwerden genauso wie die Lebensqualität des Patienten und seiner Angehörigen.

Für die pflegerische und ärztliche Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen kommt die AOK Bayern auf und übernimmt die erforderlichen Betreuungskosten auf der Palliativstation eines Krankenhauses oder in einem Hospiz. Ebenfalls mitfinanziert wird die von ambulanten Hospizdiensten angebotene Sterbebegleitung zu Hause.

Als Lotsen im Gesundheitssystem stehen Hausärzte ihren Patienten zur Seite, indem sie die Behandlung leiten und koordinieren.

Außerdem erhalten Sie individuelle Beratung von den auf Palliativversorgung spezialisierten Pflegeberatern der AOK Bayern. Diese unterstützen Betroffene und Familienangehörige bei der Inanspruchnahme von Leistungen der Palliativ- und Hospizversorgung und helfen auch gerne bei der Auswahl von Betreuungsmöglichkeiten und Einrichtungen.





Impressum

Hinweis: Personenbezogene Formulierungen in dieser Publikation beziehen sich grundsätzlich sowohl auf die weibliche als auch auf die männliche Form. Zur besseren Lesbarkeit wurde meist auf die zusätzliche Bezeichnung in weiblicher Form verzichtet.

Herausgeber:

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Ressort Markt
Stromerstraße 5
90330 Nürnberg

Bildnachweis:

Gettyimages
S.7, S. 16, S. 20, S. 22, S. 26, S. 28,
S. 32, S. 34, S. 36

iStock Photo

Titel außen, S. 10, S. 12, S. 14, S. 23,
S. 24, S. 29, S. 38

Konzept und Realisation:

Serviceplan Campaign 2 GmbH,
München



Z 823 (X/2018)



AOK Bayern –
Die Gesundheitskasse
www.aok.de/bayern