

Pflege ist Familiensache

Etwa zwei Drittel der Pflegebedürftigen werden zuhause gepflegt. Für die Angehörigen bedeutet das einen Einsatz rund um die Uhr: Die eigenen Grenzen sind schnell erreicht. Die AOK Sachsen-Anhalt bietet daher zahlreiche Hilfen an, um die Pflegenden zu unterstützen – und Urlaube und Auszeiten zu ermöglichen.

Rund um die Uhr einsatzbereit sein, sein eigenes Leben ein Stück weit hinten anstellen – pflegt man einen Angehörigen zuhause, kostet das viel Kraft und geht nicht selten an die Substanz. Dennoch sind es meist die Familien, die die Pflege der Angehörigen stemmen. „Die Familien sind der größte Pflegedienst in Deutschland, etwa zwei Drittel der Pflegebedürftigen werden zuhause gepflegt“, sagt Cornelia Schulz, die die Unternehmenseinheit Gesundheitsleistungen bei der AOK Sachsen-Anhalt leitet. Die Zahlen in Sachsen-Anhalt belegen dies: Hier gibt es etwa 90.000 Pflegebedürftige. 63.000 der Betroffenen sind bei der AOK versichert – 40.000 von ihnen werden von der Familie gepflegt.

Vor allem Frauen kümmern sich um die Belange der pflegebedürftigen Angehörigen und sehen sich damit einer herausfordernden Aufgabe gegenüber. Es drohen körperliche und seelische Überlastung, auch soziale Isolation ist ein Problem. Die Angehörigen sollten daher nicht nur auf den Pflegebedürftigen achten, sondern auch sich selbst nicht vergessen und sich hin und wieder Auszeiten gönnen. Leicht gesagt – doch wie soll das gehen? „Wir bieten den Angehörigen vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten“, erläutert Cornelia Schulz.

„Die AOK Sachsen-Anhalt dient bei allen Fragen rund um die Pflege als Schnittstelle. Wir beraten und stehen Pflegebedürftigen sowie Angehörigen zur Seite. Dabei informieren wir über Leistungen und Möglichkeiten ebenso wie über Anbieter in der Region.“

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 700.000 Versicherte und 35.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 34 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Anna-Kristina Mahler
Pressesprecherin

Telefon: 0391 2878-44426
Telefax: 0391 2878-44576
anna-kristina.mahler@san.aok.de



Bild: Eine AOK-Pflegeberaterin berät bei einem Hausbesuch. Foto: Andreas Stedtler / AOK

Pflegeberater stehen mit Rat und Tat zur Seite

So stehen den Versicherten wie den Angehörigen allein in Sachsen-Anhalt über hundert speziell qualifizierte Pflegeberaterinnen und -berater zur Seite. In 44 AOK-Kundencentern – auf Wunsch auch bei einem Hausbesuch – erfassen sie systematisch den Hilfebedarf, erstellen einen individuellen Versorgungsplan und helfen bei der Umsetzung. Wie beantragt man eine Pflegestufe? Wie wählt man einen passenden Pflegedienst aus? Sie haben für alle Fragen rund um die Pflege ein offenes Ohr und die passenden Tipps und Antworten parat. Auch telefonisch bekommen Betroffene Informationen frei Haus: Über die kostenlose Pflege-Hotline 0800 226 5725.

Seit 2010 haben die Pflegekassen und Kommunen in Sachsen-Anhalt ihre Pflegeberatung zudem flächendeckend vernetzt. Für Pflegebedürf-

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 700.000 Versicherte und 35.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 34 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Anna-Kristina Mahler
Pressesprecherin

Telefon: 0391 2878-44426
Telefax: 0391 2878-44576
anna-kristina.mahler@san.aok.de

tige und Angehörige heißt das: Sie können sich auch an Beratungsstellen der Städte und Landkreise wenden und dort rund um die Pflege beraten lassen – unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind. Hier können auch Fragen geklärt werden, die in den Bereich der Kommune fallen, etwa hinsichtlich altersgerechter Wohnungen.

Pflegekurse bereiten auf die Herausforderung vor

Muss ein Angehöriger zuhause gepflegt werden, kommt dies meist überraschend. Was muss man für den täglichen Umgang mit dem Pflegebedürftigen wissen? Wie soll die Pflege durchgeführt werden, worauf muss man achten? Und welche Möglichkeiten gibt es, um selbst hin und wieder entlastet zu werden? Diese und ähnliche Fragen beantworten Experten in Pflegekursen, die für AOK-Versicherte und deren Angehörige kostenfrei sind. Dort erlernen sie auch hilfreiche Handgriffe. Darüber hinaus gibt es Schulungen, die speziell auf ein Thema zugeschnitten sind, etwa auf die Demenz.

Zeit für sich selbst: Urlaub und Hobbies

Hin und wieder braucht ein jeder Abstand vom Alltag, um sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Wer kümmert sich um den pflegebedürftigen Angehörigen, wenn die Pflegeperson selbst erkrankt oder wichtige Termine wahrnehmen muss? Dies lässt sich über die Verhinderungspflege regeln, die im häuslichen Umfeld stattfindet: Für sechs Wochen im Jahr übernimmt die Pflegekasse die Betreuung durch Verwandte oder einen Pflegedienst, insgesamt bis zu einem Betrag von 1.612 Euro. Kann die Pflege bei vorübergehendem Ausfall der Pflegeperson oder in anderen Krisensituationen nicht im häuslichen Bereich sichergestellt werden, fängt die Kurzzeitpflege dies auf. Dabei können die Pflegebedürftigen bis zu acht Wochen im Jahr in einer stationären Pflegeeinrichtung gepflegt werden. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für pflegebedingte Aufwendungen bis zu einem Betrag von 1.612 Euro.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 700.000 Versicherte und 35.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 34 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Anna-Kristina Mahler
Pressesprecherin

Telefon: 0391 2878-44426
Telefax: 0391 2878-44576
anna-kristina.mahler@san.aok.de

Für eine kurze Verschnaufpause können auch die Betreuungs- und Entlastungsdienste sorgen: Deren Mitarbeiter gehen beispielsweise für einige Stunden mit dem Pflegebedürftigen spazieren oder lesen ihm vor – und entlasten den Pflegenden somit kurzzeitig. Zeit, um Sport zu treiben, sich mit Freunden zu treffen oder einfach einmal nichts zu tun. Die Kontakte vermitteln die Pflegeberater der AOK Sachsen-Anhalt.

Auch während der Arbeitszeit gut betreut

Vielfach gehen die Angehörigen, die die Pflege übernehmen, auch einer weiteren, beruflichen Tätigkeit nach. Damit sie ihren Verwandten in dieser Zeit in guten Händen wissen, können sie die Tages- oder Nachtpflege nutzen.

Sollte es zu einer Krisensituation kommen – muss die Familie etwa kurzfristig die Pflege organisieren – hilft das Pflegeunterstützungsgeld. Es kann pro Pflegebedürftigem einmalig für insgesamt zehn Tage gezahlt werden, lässt sich aber auch stückeln. Dabei zahlt die Pflegekasse des Pflegebedürftigen 90 bis 100 Prozent des Nettoarbeitsgeltes und übernimmt zudem die Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherungsbeiträge.

Liegt der Grund für eine Krisensituation in der Beschaffenheit der Wohnung, hilft eine weitere Maßnahme: Die AOK fördert einen solchen Umbau mit bis zu 4.000 Euro, falls eine Pflegestufe vorliegt und der Umbau die häusliche Pflege erleichtert oder den Pflegenden entlastet.

Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff – Fünf Pflegegrade statt drei Pflegestufen. Was ist zu tun?

Während sich die Feststellung der Pflegebedürftigkeit bislang vor allem auf körperliche Einschränkungen bezog, werden künftig auch geistige oder psychische Beeinträchtigungen berücksichtigt. Das spiegelt sich auch in der Begutachtung wider: Ging es bisher um die Frage, wie hilfsbedürftig der Versicherte ist, geht es ab 01. Januar 2017 darum, wie selbständig er im Alltag agieren kann. Statt in die bisherigen drei

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 700.000 Versicherte und 35.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 34 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Anna-Kristina Mahler
Pressesprecherin

Telefon: 0391 2878-44426
Telefax: 0391 2878-44576
anna-kristina.mahler@san.aok.de

Pflegestufen wird die Pflegebedürftigkeit dann in fünf Pflegegrade unterteilt.

Was ist zu tun? Wer aktuell Leistungen aus der Pflegeversicherung bezieht, braucht nichts zu tun: Die AOK stellt die bisherigen Pflegestufen zum 1. Januar 2017 automatisch um auf die neuen Pflegegrade. Haben Versicherte ausschließlich körperliche Einschränkungen, kommen sie in den nächsthöheren Pflegegrad (z. B. Pflegestufe 1 wird Pflegegrad 2). Sind sie zusätzlich in der Alltagskompetenz eingeschränkt, rutschen sie zwei Pflegegrade nach oben (Pflegestufe 1 mit Einschränkung der Alltagskompetenz wird Pflegegrad 3). Dabei gilt: Es wird niemand schlechter gestellt als bisher, dafür sorgt der Besitzstandsschutz.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 700.000 Versicherte und 35.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 34 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Anna-Kristina Mahler
Pressesprecherin

Telefon: 0391 2878-44426
Telefax: 0391 2878-44576
anna-kristina.mahler@san.aok.de