

PFLEGE ZU HAUSE



PFLEGE ZU HAUSE

Alles Wichtige auf einen Blick

Checkliste - Die ersten Schritte	2
Was ändert sich durch einen Pflegefall?	3
Wie ist die Pflege finanziell möglich?	4
Antrag auf Pflegegrad stellen	4
Wer hilft Ihnen bei der Pflege Ihres Angehörigen?	5
Auszeit vom Job organisieren	6
Ambulanten Dienst ins Boot holen	6
Vorsorgefragen klären	7
Dokumente bündeln	7
Soziale Sicherung organisieren	8
Pflegekurs machen	8
Ist das häusliche Umfeld für die Pflege ausgelegt?	8
Wohnung barrierefrei machen	9
Welche Hilfsmittel werden benötigt?	9
Hilfsmittel beantragen	9
Auszeit organisieren	10
Schwerbehindertenausweis beantragen	10
Notfallplan machen	10
Fazit	11
Kontakt	11

PFLEGE ZU HAUSE

Checkliste - Die ersten Schritte

- Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt aufnehmen
- Wenn der Angehörige in der Klinik ist, Kontakt mit dem Sozialdienst des Krankenhauses aufnehmen und einen Beratungstermin vereinbaren
- Bei der Pflegekasse einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen (Anruf oder formloses Schreiben genügt). Formular kann auch im Internet heruntergeladen werden
- Mit dem Hausarzt über das Vorgehen sprechen
- Vorbereitung auf den Termin mit dem Gutachter vom Medizinischen Dienst (MDK für gesetzlich Versicherte und MEDICPROOF für Privatversicherte)
- In Vorbereitung auf den Gutachtertermin Pflegeprotokoll führen und medizinische Unterlagen bereithalten
- Einen Pflegekurs besuchen (die Kosten übernimmt die Pflegekasse)
- Ggf. einen Schwerbehindertenausweis beim Landesamt für soziale Dienste beantragen (das Formular ist in der Kreisverwaltung oder bei Sozialverbänden erhältlich oder kann im Internet heruntergeladen werden)
- Ggfs. Pflegezeit oder Familienpflegezeit beim Arbeitgeber beantragen
- Unterstützung für die Versorgung zu Hause organisieren (ambulante Betreuung, Unterstützung im Alltag, Tagespflege, Essen auf Rädern, Hausnotruf etc.)
- Klären ob eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung vorliegen und ggf. ausfüllen

PFLEGE ZU HAUSE

Was ändert sich durch einen Pflegefall?

Wenn Sie die Pflege eines hilfebedürftigen Menschen übernehmen, ändert sich für die Familie und den Pflegebedürftigen sehr viel. Dies müssen Sie sich bewusst machen.

- Überlegen Sie wie viel Zeit die Pflege beansprucht. Ein Pfl egetagebuch hilft dabei, den Umfang der Pflege zu ermitteln.
- Wird Hilfe beim Aufstehen oder zu Bett gehen benötigt?
- Trauen Sie sich zu, das Waschen und die sonstige Hygiene des Pflegebedürftigen zu übernehmen?
- Der ganze Tagesablauf muss neu strukturiert und geordnet werden. Bestimmte Tageszeiten und Pflegeleistungen (Pfle gedienst/Tagespflege) müssen koordiniert werden.
- Wenn Sie zusätzlich zum Job pflegen, bleibt viel weniger Zeit für Sie selbst übrig. Wird das eventuell zu viel für Sie? Hinzu kommt oftmals das schlechte Gewissen, nicht genug für den Pflegebedürftigen getan zu haben.
- Auch gegenüber der Familie bekommt man ein schlechtes Gewissen. Vernachlässigt man den Partner, die Kinder oder Freunde und Bekannte? Die eigene Spontanität geht verloren.
- Die Beziehung zwischen Ihnen und der Person, die Sie pflegen, kann sich gravierend verändern. Depressionen können entstehen, der Pflegebedürftige kann sich z.B. aufgrund einer Demenz verändern, was sehr belastend sein kann. Man erkennt oftmals den Partner oder das Elternteil von seiner Wesensart überhaupt nicht mehr. Überforderung macht sich breit, weil man nicht weiß, wie mit der Situation umzugehen ist.
- Ist jemand aus Ihrem Haushalt pflegebedürftig geworden, müssen Sie möglicherweise auch noch die früheren Aufgaben des Pflegebedürftigen übernehmen. Und dies zusätzlich zur Pflege.
- Können Sie die Pflege physisch und psychisch bewältigen? Benötigen Sie einen Pflegekurs (kostenlose Schulungen finanziert über die Pflegekassen)?

PFLEGE ZU HAUSE

Pflege ist kompliziert. **Lassen Sie sich beraten** (z.B. vom in der Nähe gelegenen Pflegestützpunkt) und klären Sie für sich unter welchen Voraussetzungen Sie die Pflege übernehmen können.

Wie ist die Pflege finanziell möglich?

Egal ob die Pflege zu Hause oder in einer Einrichtung erfolgt, muss in der Regel mit einer finanziellen Mehrbelastung gerechnet werden. Damit die Kosten so gut wie möglich aufgefangen werden, sollten Sie unbedingt alle Zuschüsse und Pflegeleistungen in Anspruch nehmen.

- Fragen Sie sich, ob Sie für die Pflege Ihre Berufstätigkeit aufgeben oder reduzieren müssen.
- Klären Sie, ob eine Freistellung vom Arbeitsplatz für eine gewisse Zeit oder eine Teilzeitarbeit denkbar ist.
- Prüfen Sie, wie die Rentenbeitragszahlung für Sie geregelt ist, wenn Sie zu Hause pflegen.
- Klären Sie, ob bereits ein Pflegegrad beantragt wurde oder ob ein Antrag auf Höherstufung gestellt werden sollte.
- Reicht das Geld von der Pflegeversicherung zur Abdeckung aller Sachleistungen durch einen ambulanten Pflegedienst?
- Checken Sie, ob ein Antrag auf Befreiung der Zuzahlung für Medikamente gestellt wurde und ob dieses sinnvoll ist.
- Prüfen Sie, ob Sie alle finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten ausgeschöpft haben.

Antrag auf Pflegegrad stellen

Nur wer einen Pflegegrad hat, bekommt auch Leistungen von der Pflegeversicherung. Lassen Sie sich das Antragsformular von der Pflegekasse/Krankenkasse Ihres Angehörigen zuschicken oder laden Sie es sich im Internet herunter. Die Pflegekasse leitet den Antrag an den Medizinischen Dienst weiter, der dann einen Gutachter schickt, um den Grad der Pflegebedürftigkeit festzustellen.

PFLEGE ZU HAUSE

Wer hilft Ihnen bei der Pflege Ihres Angehörigen?

- Klären Sie, wie die Arbeit (Pflege, Haushalt, Papiere) auf mehrere Schultern verteilt werden kann.
- Binden Sie Familie und Bekannte mit ein. Machen Sie der Familie klar, dass Sie die Pflege nicht allein stemmen können. Überlegen Sie gemeinsam, wer was übernehmen kann.
- Vielleicht können auch Nachbarn, Bekannte oder ehrenamtliche Helfer einspringen, einmal einkaufen gehen oder der pflegebedürftigen Person Gesellschaft leisten.
- Gibt es einen zuverlässigen Pflegedienst in der Nähe, der alle Arbeiten übernehmen kann, die Sie nicht selbst ausführen können? Kommen auch Anbieter in Frage, die sich darauf spezialisiert haben, haushaltsnahe Tätigkeiten anzubieten?
- Gibt es in der Nähe die Möglichkeit einer Tagespflege?
- Welche Möglichkeiten einer Kurzzeitpflege gibt es in der Nähe und wie lange sind die Anmeldezeiten? Mit einem Kurzzeitpflegeplatz können Urlaub oder Krankheiten überbrückt werden.
- Eventuell könnte zur Unterstützung eine 24 Stunden Pflegehilfe mit eingestellt werden.
- Wenn Sie einen gemeinsamen Urlaub planen, achten Sie auf behindertengerechte/barrierefreie Unterkünfte und erkunden Sie sich nach Unterstützungsangeboten vor Ort.

Der Entlastungsbetrag von 125 Euro im Monat, der pflegende Angehörige entlasten soll, steht jedem pflegebedürftigen Menschen zu. Er kann für Betreuung und Hilfe im Haushalt eingesetzt werden. Sie können dafür einen ambulanten Pflegedienst, einen zugelassenen Dienst (Seniorenassistenz/Anbieter haushaltsnaher Dienstleistungen) oder eine Nachbarschaftshilfe in Anspruch nehmen. Die Dienstleistung wird vom anerkannten Dienst mit der Pflegekasse abgerechnet.

In Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreisen für pflegende Angehörige können Sie Erfahrungen austauschen und sich Unterstützung holen.

PFLEGE ZU HAUSE

Bei einem Krankenhausaufenthalt Ihres Angehörigen hilft der Sozialdienst dabei, die Zeit nach der Entlassung zu organisieren.

Wenn Sie pflegebedürftige Kinder haben, sprechen Sie mit dem Familienunterstützenden Dienst darüber, welche Möglichkeiten zur Entlastung es gibt.

Auszeit vom Job organisieren

Wenn Sie, um die Pflege zu übernehmen, zeitweise aus dem Beruf aussteigen möchten, sprechen Sie frühzeitig und offen mit Ihrem Arbeitgeber. In akuten Situationen können Sie zehn Tage lang eine unbezahlte Auszeit vom Job nehmen ("Pflegezeitgesetz"). Dies gilt auch für kleine Betriebe. Wenn Sie angestellt sind, bekommen Sie nach einem Antrag bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen fast den gesamten Lohn ersetzt. Das gibt Ihnen Zeit, die Pflege zu organisieren. Sie können sich auch bis zu sechs Monate ("**Pflegezeit**") ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen. Hat Ihr Arbeitgeber mehr als 15 Mitarbeiter, brauchen Sie dafür keine Zustimmung Ihres Chefs. Mit der "**Familienpflegezeit**" gibt es die Möglichkeit, sich bis zu zwei Jahre lang teilweise freistellen zu lassen, wenn Sie mindestens 15 Wochenstunden arbeiten. Dies geht aber nur bei Arbeitgebern mit mehr als 25 Beschäftigten. Beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben kann ein zinsloses Darlehen beantragt werden. Dieses richtet sich in seiner Höhe nach dem Einkommensausfall und wird monatlich ausgezahlt. Das Darlehen ist nach dem Ende der Freistellung in Raten wieder zurück zu zahlen.

Ambulanten Dienst ins Boot holen

Oft ist es eine gute Idee, sich von einem professionellen Pflegedienst unterstützen zu lassen. Der kann bis zu 3x täglich vorbeikommen und beim Anziehen, Waschen oder Essen helfen. Pflegedienste verlangen oft unterschiedlich viel für ihre Leistungen. Vereinbaren Sie Beratungstermine und vergleichen Sie Angebote. Abrechnen können Sie diese Pflege über die Pflegekasse Ihres Angehörigen, was allerdings den Anspruch auf Pflegegeld verringert.

PFLEGE ZU HAUSE

Vorsorgefragen klären

Eine **Vorsorgevollmacht** macht Sie zum Stellvertreter Ihres Angehörigen. Damit können Sie alle wichtigen und juristisch relevanten Angelegenheiten für ihn regeln. Banken erkennen eine Vorsorgevollmacht oftmals nicht an, daher sollte zusätzlich eine Kontovollmacht erteilt werden. Für Immobiliengeschäfte ist eine öffentliche Beglaubigung oder eine notarielle Beurkundung notwendig. Eine Vollmacht kann ein pflegebedürftiger Mensch nur dann ausstellen, wenn er noch geschäftsfähig ist. Eine leichte Demenz ist nicht immer ein Hinderungsgrund.

Wenn keine Vollmacht vorliegt und jemand nicht mehr selbst entscheiden kann, wird eine gesetzliche Betreuung notwendig. Das Gericht setzt dann einen Betreuer ein. Das kann ein Angehöriger sein aber auch eine fremde Person. Betreuer werden vom Gericht kontrolliert.

Mit einer **Patientenverfügung** kann Ihr Angehöriger genau festlegen, welche medizinischen und pflegerischen Maßnahmen er wünscht oder ablehnt. So bewahrt er Selbstbestimmung, auch wenn er nicht mehr ansprechbar ist. Und Sie haben das sichere Gefühl, dass seine Vorstellungen und Erwartungen erfüllt werden.

Wenn eine **Schweigepflichtentbindung vorliegt**, darf der Arzt Sie über den Gesundheitszustand Ihres Angehörigen informieren.

Dokumente bündeln

Am besten bündeln Sie alle wichtigen Dokumente Ihres Angehörigen. Dazu gehören:

- Ärztliche Unterlagen (z.B. Medikamentenliste, Entlassungsberichte, Schweigepflichtentbindung)
- Versicherungsunterlagen (z.B. Krankenversicherungskarte)
- Rechnungen und Belege von Hilfsmitteln, Medikamenten, ...
- Korrespondenz mit der Kranken- und Pflegekasse

PFLEGE ZU HAUSE

- Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Testament
- Telefonnummern von Ärzten und Therapeuten, Adressliste von Freunden oder Bekannten

Soziale Sicherung organisieren

Lassen Sie sich als Pflegeperson bei der Kasse Ihres Angehörigen registrieren. So sind Sie unter bestimmten Umständen unfall-, renten- und arbeitslosenversichert. Dafür muss Ihr Angehöriger mindestens Pflegegrad 2 haben. Sie müssen mindestens zehn Stunden pro Woche pflegen, verteilt auf zwei Tage. Die deutsche Rentenversicherung kann für Sie ausrechnen, wie sich die Pflege auf Ihre Rente auswirkt.

Pflegekurs machen

In kostenlosen Kursen können Sie lernen, wie man pflegt. Fragen Sie am besten bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen nach. Manche Anbieter kommen sogar nach Hause und zeigen Ihnen dort das Wichtigste. Einige Kassen bieten solche Kurse auch online an.

Ist das häusliche Umfeld für die Pflege ausgelegt?

- Ist die Wohnung barrierefrei oder behindertengerecht eingerichtet? Sind die Türen breit genug?
- Muss unter Umständen ein Umzug erfolgen?
- Überprüfen Sie die Räumlichkeiten auf Stolperfallen.
- Ist das Bad groß genug oder muss es modernisiert und behindertengerecht umgebaut werden? Soll anstatt der Badewanne eine Dusche eingebaut werden?
- Was kostet der Umbau für eine barrierefreie Wohnung? Welche Zuschüsse für einen behindertengerechten Umbau gibt es?
- Klären Sie, ob in einer Mietwohnung entsprechende Umbaumaßnahmen vorgenommen werden dürfen.
- Müssen spezielle Haltegriffe angebracht werden?

PFLEGE ZU HAUSE

Wohnung barrierefrei machen

Wenn Umbauten in der eigenen Wohnung nötig sind (z.B. eine Rampe, eine Türverbreiterung oder ein barrierefreies Bad), zahlt die Pflegekasse bei vorliegendem Pflegegrad dafür bis zu 4.000 €. Der Zuschuss sollte auf jeden Fall vor dem Umbau beantragt werden, da es sonst schwierig sein kann, die Notwendigkeit einer Veränderung nachzuweisen. Weiterhin gibt es die Möglichkeit, über die KfW-Bank Zuschüsse für alters- und behindertengerechtes Wohnen zu erhalten. Auch Bund, Länder und die Kommunen legen regelmäßig eigene Wohnungsbauförderungsprogramme auf. Lassen Sie sich beraten.

Welche Hilfsmittel werden benötigt?

- Rollstuhl / Elektroantrieb für Rollstuhl, Elektromobil oder Rollator
- Toilettenstuhl / Toilettensitzerhöhung
- Treppenlift
- Pflegebett oder Spezialmatratze
- Patientenlifter / Badewannenlift / Badewannen- oder Duschsitze
- Hausnotrufsystem
- Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel, wie Inkontinenzmaterial
- Ist ein behindertengerechter Pkw notwendig?

Hilfsmittel beantragen

Hilfsmittel können die Pflege leichter machen. Überlegen Sie, was Sie brauchen, aber überstürzen Sie nichts. Auch im Nachhinein lässt sich jederzeit ein Hilfsmittel beantragen, wenn Sie etwas nicht berücksichtigt haben. Nehmen Sie sich die Zeit, das Hilfsmittel auszuprobieren, damit Sie und Ihr Angehöriger im Alltag gut damit zurechtkommen. Sprechen Sie mit dem Hausarzt darüber, da meist eine ärztliche Verordnung notwendig ist. Die Kasse erstattet die Kosten für viele Hilfsmittel. Den Antrag auf Genehmigung reichen Sie zusammen mit dem ärztlichen Rezept und dem Kostenvorschlag eines Sanitätshauses ein.

PFLEGE ZU HAUSE

Auszeit organisieren

Ein Kaffee mit der besten Freundin, ein ausgedehnter Spaziergang, der Chor-Abend: Auszeiten sind wichtig, damit Sie als Pflegeperson gesund bleiben und es Ihnen weiterhin gut geht. Tragen Sie sich solche kleinen Fluchten bewusst in den Kalender ein.

Wenn Sie schon mindestens ein halbes Jahr pflegen, gibt es von der Pflegekasse Geld für den Fall, dass Sie eine Auszeit brauchen oder verhindert sind. Bei der Verhinderungspflege wird Ihr Angehöriger zuhause versorgt, bei der Kurzzeitpflege wird er in einer Pflegeeinrichtung betreut. Informieren Sie sich vorab, wo es Einrichtungen in der Nähe gibt.

Schwerbehindertenausweis beantragen

Einen Antrag nach dem Schwerbehindertenrecht stellen Sie beim Landesamt für soziale Dienste. Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis haben Menschen mit einem Grad der Behinderung (GdB) von 50 oder mehr. Die Grundfarbe des Schwerbehindertenausweises ist grün. Wurde eins der Merkmale „G“, „aG“, „H“, „Bl“ oder „Gl“ festgestellt, hat der Ausweis einen orangefarbenen Flächenaufdruck. Dieser ermöglicht die unentgeltliche Beförderung im Personennahverkehr. Um auf dem Behindertenparkplatz parken zu dürfen, brauchen Sie einen speziellen Parkausweis. Den bekommen Sie bei der Straßenverkehrsbehörde oder Ihrem Ordnungsamt.

Notfallplan machen

Ein Unfall oder eine Krankheit können dazu führen, dass Sie kurzzeitig nicht mehr selbst pflegen können. Organisieren Sie eine Alternative: Kann ein verlässliches Familienmitglied, ein guter Nachbar oder ein Pflegedienst im Fall der Fälle einspringen? Stecken Sie eine Notfallkarte in Ihr Portemonnaie, auf der steht, dass Sie pflegen: Wenn Ihnen etwas passiert, wissen Rettungskräfte so, dass Ihr Angehöriger Hilfe braucht.

PFLEGE ZU HAUSE

Fazit

Für die meisten Angehörigen ist es eine Selbstverständlichkeit, die Pflege zu Hause durchzuführen und ihren Angehörigen nicht in ein Pflegeheim zu geben. Ob dies realisierbar ist, hängt jedoch von vielen Faktoren ab. Sie sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie feststellen, dass Sie nicht in der Lage sind, die Pflege (dauerhaft) zu übernehmen.

Kontakt

PflegeStützpunkt im Kreis Steinburg

Robert-Koch-Straße 2, Haus B, 25524 Itzehoe

Ansprechpartnerinnen:

Ulrike Neumann (Beratung)

Anja Horstmann (Verwaltung)

Telefon: 04821 – 956 87 99

Telefax: 04821 – 956 87 98

info@pflegestuetzpunkt-steinburg.de

www.pflegestuetzpunkt-steinburg.de

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 8:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung auch außerhalb der Sprechzeiten.

Wir beraten Sie!

individuell · unabhängig · kostenfrei

