




Bundesministerium
für Gesundheit

GUTE PFLEGE
Darauf kommt es an



Wir stärken die Pflege: Das Pflegestärkungsgesetz I

Informationen für die häusliche Pflege

A young boy with light brown hair, wearing an orange long-sleeved shirt and blue jeans, is seated in a blue wheelchair. He is smiling and looking towards his mother. His mother, with dark hair, is leaning in and kissing him on the cheek. The background is a plain, light-colored wall.

„Ich werde dann ganz alleine von der Küche in mein Zimmer fahren.“

Der zehnjährige Joël ist in seiner Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt – aber er tut alles, um so mobil wie möglich zu sein. Im Erdgeschoss seines Zuhauses ist er im Rollstuhl unterwegs. Jetzt will seine Mutter einen Treppenlift einbauen lassen, mit dem er selbstständig in sein Zimmer im ersten Stock kommt. Das Pflege-stärkungsgesetz fördert solche Umbaumaßnahmen mit bis zu 4.000 Euro.

Die ganze Geschichte von Joël finden Sie unter www.pflegestärkungsgesetz.de



Inhalt

- › Wer pflegt, verdient Anerkennung und Respekt 6
- › Erste Vorbereitungen 7
- › Eine vertraute Umgebung mit passender Einrichtung 8
- › Der Pflegealltag 11
- › Richtig heben und tragen 16
- › Hilfsmittel für die Pflege 17
- › Hilfe für Pflegende 18
- › Neue Stärke für die Pflege 23
- › Antrag zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit 25
- › Begleitung auf dem letzten Lebensweg 26
- › Weitere Publikationen 28



Liebe Leserin,
lieber Leser,

die meisten Menschen wünschen sich, auch im hohen Alter oder im Krankheitsfall möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. In vielen Fällen macht eine liebevolle Betreuung durch Angehörige dies möglich. Rund zwei Drittel der Pflegebedürftigen in unserem Land werden zu Hause versorgt. Ziel der Bundesregierung ist, sie hierbei zu unterstützen. Mit dem Pflegestärkungsgesetz I haben wir daher die Leistungen und Angebote für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige deutlich ausgeweitet. Ihr Alltag wird spürbar entlastet – zum Beispiel durch mehr Tages- und Kurzzeitpflege. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen

erste Informationen über die häusliche Pflege geben und so zusätzliche Erleichterung verschaffen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Hermann Gröhe'. The signature is fluid and cursive, written on a white background.

Hermann Gröhe
Bundesminister für Gesundheit

Wer pflegt, verdient Anerkennung und Respekt



Manchmal kann ein Unfall oder Sturz dafür sorgen, dass ein Mensch plötzlich pflegebedürftig wird. Aber auch chronische Krankheiten oder fortschreitende Alterserscheinungen sind mitunter der Auslöser dafür. Oftmals beschließen Angehörige, den geliebten Menschen in seinem gewohnten Umfeld zu pflegen. Diese Entscheidung verdient Anerkennung und großen Respekt. Sie sollte gleichwohl gründlich bedacht sein. Denn alle Beteiligten erwartet eine völlig neue Situation, die möglicherweise viele Jahre andauern kann und auf die sich beide Seiten sicherlich auch Stück für Stück einstellen müssen.

Gute Beziehungen werden vielleicht belastet. Schlimmstenfalls kommt es zu Vorwürfen, Anklagen oder gar Verzweiflung. Die folgenden Seiten sollen mit dazu beitragen, solche Situationen zu verhindern. Dafür stellen wir Ihnen einige praktische Informationen über die Pflege zu Hause bereit, bieten Ihnen erste Antworten auf Fragen und geben Hinweise auf Hilfestellen und Unterstützungsleistungen. Gleichzeitig soll diese Broschüre Ihnen auch Mut machen. Einem lieben Menschen zu helfen bringt sicher nicht nur Mühe und Last, sondern ganz bestimmt auch Nähe und beglückende Erfahrungen. Werden die neuen Umstände von beiden Seiten als schmerzlich oder als schwierig erlebt, kann Ihnen die Zeit dabei helfen, in die neue Rolle hineinzuwachsen und sie stets aufs Neue zu bewältigen.

Erste Vorbereitungen

Haben Sie sich entschlossen, die häusliche Pflege für einen Menschen zu übernehmen, ist Beratung unverzichtbar. Die Pflegekassen sind verpflichtet, für ihre pflegebedürftigen Versicherten eine individuelle Pflegeberatung (Fallmanagement) anzubieten. Auch Pflegeberater bieten Orientierung – angefangen bei der Vermittlung von Pflegediensten und Haushaltshilfen bis hin zur Auswahl von Betreuungseinrichtungen. Eine weitere Anlaufstelle sind die sogenannten Pflegestützpunkte.

Möchten Sie sich gezielt auf die Pflege eines Angehörigen vorbereiten, haben Sie zudem die Möglichkeit, an einem Pflegekurs teilzunehmen. Darin werden elementare Kenntnisse vermittelt. Zudem treffen Sie hier auf Menschen, die sich auf die gleiche Situation vorbereiten. Sie können also Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Solidarität erfahren. Wichtig zu wissen ist, dass die Schulung auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen stattfinden kann. So kann ganz individuell auf Ihre konkrete Pflegesituation eingegangen werden.

Mithilfe einfordern und Freiräume schaffen

Sofern ein Pflegebedürftiger dazu fähig ist, sollte er mithelfen und Tätigkeiten ausführen, die er übernehmen kann. Überzogene Fürsorglichkeit lässt dagegen keinen Raum für Eigeninitiative und -verantwortlichkeit. Wenn nötig und wo möglich gilt es also, Mithilfe liebevoll, aber bestimmt einzufordern. Eine wichtige Grundlage dafür ist aber, dass der Pflegebedürftige von Ihnen als Partner akzeptiert wird.

Ihnen als pflegende Person steht so viel Freiraum wie möglich zu – und zwar gleich von Anfang an. Auszeiten und Entlastung sollten für Sie selbstverständlich sein. Andernfalls könnten Sie auf Dauer den seelischen und körperlichen Belastungen nicht gewachsen bleiben.

Ständige Erschöpfung, Niedergeschlagenheit und Gereiztheit, aber auch permanente Rückenschmerzen oder häufige Erkältungen können Warnsignale sein. Gerade aus Respekt und Liebe zu dem Menschen, den Sie pflegen, sollten Sie regelmäßig Kraft tanken. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen – vielleicht bei Familienmitgliedern, beim Hausarzt oder der Hausärztin, bei ambulanten Fachpflegekräften, Nachbarn oder Freunden. Stellen Sie Ihre häusliche Pflege also auf mehrere Säulen.

Eine vertraute Umgebung mit passender Einrichtung

Das Pflegezimmer sowie dessen Ausstattung sind für Sie und Ihren Angehörigen von großer Bedeutung. Geht der Beginn der Pflege mit einem Umzug einher, erfordert dieser Wandel besonderes Einfühlungsvermögen. Das neue Zimmer sollte sich so wenig wie möglich von der gewohnten Umgebung unterscheiden. Und bei der Einrichtung empfiehlt es sich, die Wünsche und Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person einzubeziehen.

Oft sind es vertraute Gegenstände, die mit dafür sorgen, dass ein Pflegebedürftiger sich heimisch und geborgen fühlt. Da der Blick aus dem Fenster für einen bettlägerigen Menschen häufig auch einen Kontakt zur Welt darstellt, empfiehlt es sich, auf eine möglichst freundliche Aussicht zu achten.

Das Pflegebett

Eine große Rolle für die neue Situation spielt das Pflegebett. Reicht ein spezieller Einsatz für das bisherige Bett aus oder wird ein richtiges Pflegebett benötigt? Dies hängt vom Ausmaß der Pflegebedürftigkeit ab. Sprechen Sie darüber mit dem Arzt und den Pflegediensten.

Mit ein wenig Improvisation lässt sich in manchen Fällen – etwa für eine Übergangszeit – ein normales Bett umfunktionieren. Bringen Sie dabei durch eine stabile Aufbockung das Bett in eine für Sie bequeme Höhe. Zudem kann das Bett mit einer Rückenstütze und einer Strickleiter ausgestattet werden.

Ist Ihr Partner oder Ihr Angehöriger permanent bettlägerig, sollten Sie ihn unbedingt in einem speziellen Pflegebett versorgen. Wer regelmäßig einen bewegungsbehinderten Menschen in einem normalen, niedrigen Bett wäscht, anzieht und lagert, muss auf Dauer mit Rückenschmerzen und eventuell sogar mit einem Bandscheibenschaden rechnen. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit kann ein Pflegebett von der betreffenden Pflegekasse gestellt werden. Sollten Sie selber ein Bett kaufen wollen, lassen Sie sich von Ihrer Pflegekasse beraten.



Tagsüber das Bett verlassen

Selbst wenn ein Pflegebedürftiger aus Schwäche einen Großteil seiner Zeit am liebsten im Bett verbringen würde, sollten Sie trotzdem versuchen, ihn – wenn auch nur für kurze Zeit – tagsüber in einen Lieblingssessel zu setzen.

Wichtig bei der Bewegung ist: Etwa ab dem 70. Lebensjahr nimmt das Sturzrisiko zu. In der Wohnung können sich Teile der Einrichtung als Stolperfallen erweisen. Dazu zählen ein unebener Boden, Türstopper oder lose liegende Kabel. Gleiches gilt auch für rutschende Teppiche oder Brücken sowie instabile Möbel.

Körperliche Risikofaktoren für Stürze, wie beispielsweise Schwindelzustände, Blutdruckschwankungen oder schlechtes Sehen, sollten medizinisch abgeklärt werden. Es ist ratsam, alle Sitze altersgerecht zu erhöhen und mit Lehnen auszustatten. Im Bad empfehlen sich Haltegriffe und rutschsichere Matten. Alle Gebrauchsgegenstände sollten in Oberkörperhöhe erreichbar sein. Handläufe an den Wänden bieten zusätzliche Sicherheit. Sie können Ihre Pflegekasse um einen Hausbesuch bitten und sich beraten lassen – auch bezüglich finanzieller Hilfen für pflegerechtes Umbauen.

Verbesserte Förderung von Umbauten

Damit Menschen möglichst lange im gewohnten Umfeld bleiben können, werden viele notwendige Umbaumaßnahmen gefördert, darunter beispielsweise der Abbau von Schwellen. Seit dem Pflegestärkungsgesetz I haben Sie hierbei Anspruch auf höhere Leistungen. Die finanziellen Zuschüsse für Umbauten sind deutlich gestiegen – von bisher bis zu 2.557 Euro auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, kann sogar ein Betrag von bis zu 16.000 Euro eingesetzt werden.

Darauf sollten Sie beim Pflegezimmer achten

Was das Wohn- und Schlafumfeld Ihres Angehörigen betrifft, gibt es einige Punkte zu beachten:

- Das Zimmer sollte nicht abseits und allzu isoliert sein, sich möglichst im gleichen Stockwerk befinden und trotzdem lärmfrei sowie in nächster Nähe von Toilette und Bad liegen.
- Achten Sie darauf, dass es hell, aber geschützt vor direkter Sonne (mit gleichbleibender Raumtemperatur von circa 21 °C) und gut belüftbar sowie mit einem Luftbefeuchter ausgestattet ist.
- Gut ist, wenn das Zimmer über ein Schubladenkästchen am Bett beispielsweise für Brille, Taschentücher oder Telefon verfügt.
- Zur Ausstattung sollten eine Leselampe mit Dimmer, ein Beistelltisch für Pflegeutensilien und ein Papierkorb gehören.
- Eine Urinflasche muss gut erreichbar sein, falls sie selbstständig benutzt werden kann.
- Bei Bedarf sollten auch Gehstock, Krücke und Rollstuhl gut erreichbar sein. Optimal wäre es, wenn die oder der Pflegebedürftige sich selbstständig und bequem mit Gehgestell oder Rollstuhl bewegen kann, ausreichend Besucher hat und Sie ihn ungehindert unterstützen können.

Der Pflegealltag

Die meisten pflegenden Angehörigen haben es sicherlich schon einmal erlebt: Es geht oft schneller, eine Aufgabe selbst zu erledigen, als geduldig zu warten. Langsamkeit zu akzeptieren erfordert einen langen Atem. Dieser steht niemandem grenzenlos zur Verfügung. Trotzdem: Je mehr Sie den geschwächten Menschen fordern – sprich, je geduldiger Sie manchmal warten, desto mehr tun Sie für seine geistige, seelische und körperliche Gesundheit.

Gleichzeitig nehmen Sie ihm ein wenig von der Last ab, hilflos und abhängig auf jede Ihrer Handreichungen angewiesen zu sein. Die Devise der heutigen Altenpflege lautet daher: „Pflegen mit der Hand in der Tasche.“ Ständige Schonung und Überfürsorglichkeit entmündigen und können jede partnerschaftliche Beziehung zerstören. Je mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung der geschwächte Mensch einbringen darf und kann, umso besser sorgen Sie für ihn.

Körperpflege

Einen großen Teil der Betreuung eines älteren oder kranken Menschen macht die Körperpflege aus, die jeweils mit Blick auf die Möglichkeiten und Vorlieben Ihres Angehörigen erfolgen sollte. Zunächst geht es um die Frage, ob Duschen, Baden oder Waschen im Bett der beste Weg sind, den Pflegebedürftigen zu waschen. Insbesondere Letzteres bedeutet Körperkontakt und kann – wenn Sie es wollen – sehr viel Zuwendung ausdrücken. Damit sich der schwache Mensch angenommen und respektiert fühlt, reden Sie mit ihm und kündigen Sie jeweils an, was Sie gleich tun wollen.

Weitere Aspekte der Körperpflege sind die Mundhygiene sowie die Augen-, Nasen- und Ohrenpflege. Auch das Rasieren sowie Haut-, Hand-, Fuß- und Nagelpflege gehören dazu. Wenn pflegebedürftige Menschen den Weg zur Toilette nicht rechtzeitig oder gar nicht schaffen, bietet der fahrbare Toilettenstuhl eine Hilfe. Bei bettlägerigen Menschen greift man auf Urinflaschen beziehungsweise Steckbecken – auch bekannt als Bettpfanne – zurück.

Wie Sie die Körperpflege im Zusammenspiel mit Ihrem Angehörigen im Detail vornehmen, können Sie beispielsweise in einem Pflegekurs oder unter Anleitung einer Pflegekraft erlernen. Auch in der ausführlichen Informationsbroschüre „Pflegen zu Hause“ finden Sie viele detaillierte Hinweise zu den einzelnen



Handgriffen. An manchen Punkten müssen Sie vielleicht den Rat Ihres Arztes einholen, um eine Einschätzung zu erhalten, was Ihr Angehöriger in welcher Weise machen kann oder wie er versorgt werden sollte.

Beschwerden und Erkrankungen vorbeugen

Vorbeugen ist leichter als Heilen. Diese Devise gilt auch im Hinblick auf die Gesundheit Ihres Angehörigen. Aufgrund der körperlichen Verfassung eines pflegebedürftigen Menschen sind einige Dinge besonders zu beachten. So ist beispielsweise bei bettlägerigen Menschen die Gefahr erhöht, an einer Lungenentzündung oder einer Thrombose zu erkranken. Unter anderem Bewegung oder regelmäßiges Aufsetzen kann – wenn das Befinden des Pflegebedürftigen es zulässt – zur Vorbeugung beitragen. Die einzelnen Maßnahmen sollten Sie mit der zuständigen Pflegefachkraft oder dem behandelnden Arzt besprechen.

Auch unter Mundpilz (Soor) leiden mitunter ältere und kranke Menschen. Zu den Vorbeugemaßnahmen hierbei zählen: reichlich trinken, vitaminreiche Ernährung, gründliche Mundhygiene sowie die Erhaltung einer gesunden Darmflora. Weißliche, nicht abwaschbare Beläge im Mund und auf der Zunge sollten als erste Anzeichen von Soor dem Arzt berichtet werden. Die Entzündung



der Ohrspeicheldrüse tritt bei Patienten auf, wenn zu wenig Speichel gebildet wird. Um dem entgegenzuwirken, sollten Sie stets zum Kauen animieren. Bei Fieber, wenn das Ohr schmerzt oder eine Schwellung des Ohr läppchens zu sehen ist, sollten Sie sofort den behandelnden Arzt hinzuziehen.

Gelenkversteifungen und Muskelschwund

Bei Menschen, die sich kaum selbst bewegen können, stellen sich mitunter Gelenkversteifungen (Kontrakturen) oder Muskelschwund ein. Zur Vorbeugung der Kontrakturen wird unter anderem empfohlen, dreimal täglich alle Gelenke zu bewegen. Dies sollten Sie sich am besten von einem Krankengymnasten zeigen lassen. Der Muskelschwund kann sich beispielsweise mit isometrischen Übungen verhindern lassen. Dabei werden einzelne Muskelpartien – ohne Bewegung und ohne Pressatmung – für etwa drei Sekunden angespannt, danach für etwa acht Sekunden entspannt. Jede Muskelpartie wird in diesem Wechsel über etwa zwei Minuten trainiert.

Regelmäßiger Positionswechsel und Lagerung

Wenn der Pflegebedürftige fast ausschließlich im Bett liegen muss, sollten Sie unbedingt auf Druckgeschwüre (Dekubitus) achten. Das erste Alarmzeichen ist

zunächst ein weißer Fleck, der sich bald rötet. Ob eine Schädigung der Haut vorliegt, können Sie auch mit einem einfachen Fingertest überprüfen. Drücken Sie mit dem Finger kurz auf die gerötete Stelle. Wenn die Haut rot bleibt, statt weiß zu werden, liegt bereits eine Schädigung vor. In der Folge bilden sich Blasen und schon bald wird daraus ein tiefes Geschwür. Durch eine regelmäßige Bewegung und Lageveränderung können Sie gefährliche Druckgeschwüre vermeiden. Für alle Vorbeugemaßnahmen gegen Druckgeschwüre gilt: Der individuelle Fall bestimmt das Vorgehen. Sicherheitshalber sollten Sie immer wieder eine professionelle, erfahrene Pflegekraft hinzuziehen oder sich mit dem behandelnden Arzt beraten.

Körperliche Einschränkungen und Signale

Viele Pflegebedürftige leben mit bestimmten körperlichen Einschränkungen. Dazu können Blasen- oder Darmschwäche zählen, bei denen Urin- oder Stuhlabgang nicht mehr angemessen unter Kontrolle zu halten ist. Inkontinenz sollte keinesfalls hingenommen, sondern als Symptom ärztlich abgeklärt werden, um eine möglichst erfolgreiche Behandlung zu beginnen.

In Gegenwart von schwerhörigen oder blinden Pflegebedürftigen gibt es einige Verhaltensweisen, die Sie berücksichtigen sollten. Wenn Ihr Angehöriger Sie nicht oder nur schwer hören kann, sprechen Sie ihn beispielsweise weder von hinten noch von der Seite unvorbereitet an. Schauen Sie ihn an, wenn Sie mit ihm sprechen. Vergewissern Sie sich, dass das Hörgerät eingeschaltet ist, und vermeiden Sie Hintergrundgeräusche. In unmittelbarer Nähe eines blinden Menschen sollten Sie sich bemerkbar machen. Im Wohnraum darf nichts ohne seine Zustimmung verändert werden. Ist der blinde Mensch in fremder Umgebung, beschreiben Sie unbefangen, wo er was findet.

Körpersignale

Es kann für einen Pflegebedürftigen sehr schwer sein, mit seiner Beeinträchtigung zurechtzukommen. Es ist sehr ernst zu nehmen, wenn er aufhört, sich mitzuteilen, und seine Mutlosigkeit überhandnimmt. In diesem Fall sollten Sie unbedingt Hilfe suchen. Darüber hinaus können auch körperliche Anzeichen Hinweise auf das Befinden und den Zustand des Pflegebedürftigen geben.



Was sagen Haut, Puls und Atmung aus?

Anhand des Zustands der Haut können Sie sehr schnell gesundheitliche Störungen und Erkrankungen erkennen. Falls Sie über längere Zeit Hautveränderungen feststellen, sollten Sie den behandelnden Arzt informieren.

Der Durchschnittswert beim Pulsschlag eines Erwachsenen in Ruhe beträgt 60 bis 80 Schläge pro Minute. Ein verlangsamter oder schneller Puls gibt Hinweise auf Erkrankungen oder Störungen. Der Puls kann auch stocken oder stolpern, was sofort vom Arzt überprüft werden sollte.

Mit Blick auf das Luftholen sind im Ruhezustand 16 bis 20 Atemzüge in der Minute bei einem Erwachsenen normal. Atemnot wird stets als äußerst beängstigend empfunden. Der behandelnde Arzt muss sofort informiert werden, um Medikamente zu verabreichen. Eventuell sind auch Sauerstoffzufuhr und Sekretabsaugung notwendig.

Weitere Signale sind die Körpertemperatur – normalerweise zwischen 36 °C und 37 °C – und der Blutdruck. Ist Letzterer hoch oder niedrig, informieren Sie bitte den behandelnden Arzt. Auffälligkeiten bei Harn und Stuhl oder Erbrechen können ebenfalls Hinweise sein, die auf eine Erkrankung deuten und mit einem Arzt besprochen werden sollten.

Richtig heben und tragen

Kann Ihr Angehöriger sich gar nicht oder nur noch kaum bewegen, sollten Sie – auch zum Schutz Ihrer Gesundheit – eine Reihe von Dingen bei der Pflege beachten. Wie bei allen anderen Pflegemaßnahmen auch gilt hierbei der Grundsatz: Was der geschwächte Mensch noch selbst kann, sollte er auch selbst machen. Dabei können Sie ihn unterstützen und helfen, bereits erworbene Selbstständigkeit weiterzuentwickeln. Was Sie für den mehr oder weniger bewegungsschwachen Menschen tun müssen, weil er dazu nicht mehr in der Lage ist, sollten Sie so kräfteschonend und rückenverträglich wie möglich durchführen. Ansonsten könnten Sie Ihren Rücken schädigen und Ihre Aufgabe schon nach kurzer Zeit nicht mehr bewältigen.



Ob Sie Ihren Angehörigen im Bett verlagern, ihn in einen Stuhl setzen oder seine Wäsche wechseln: Grundlage für ein rückschonendes Vorgehen können die Grundsätze der Kinästhetik (Lehre der Bewegungsempfindung) sein. Darunter verstehen Ärzte und Krankenpfleger in der Geriatrie (Altersheilkunde) vor allem die Unterstützung von Bewegungsabläufen zur Gesundheitsentwicklung.

Fachgerechte Anleitung

Erste Hinweise oder allgemeine Stichworte hierzu können einen Kurs unter kompetenter Anleitung für richtiges Heben, Tragen und Bewegen des bettlägerigen Menschen nicht ersetzen. Zu empfehlen ist auch, sich zusätzlich über Hilfsmittel wie Gleitkissen oder Lifter beraten zu lassen.

Hilfsmittel für die Pflege

Hilfsmittel können alten oder kranken Menschen den Alltag erleichtern und es ihnen ermöglichen, mehr Eigenständigkeit zu bewahren. Es gilt, zwischen zwei Formen zu unterscheiden:

Auf der einen Seite gibt es Hilfsmittel, die von Ärzten zulasten der Krankenversicherung verordnet werden. Hierzu gehören zum Beispiel Gehhilfen (Krücken), Rollstühle oder Prothesen. Die richtige Anpassung erfordert häufig die Hilfe eines entsprechenden Experten, zum Beispiel eines Orthopädiemechanikers.

Auf der anderen Seite stehen Hilfsmittel bereit, die durch die Pflegekasse bewilligt werden. Hierzu gehören zum Beispiel Pflegebetten und Polster für die Lagerung sowie Hilfsmittel zum Verbrauch, wie zum Beispiel Windelhosen und Betteinlagen.

Wichtig ist: Die Pflegekasse kann bei pflegebedingten Umbauten im Wohnumfeld Ihres Angehörigen Zuschüsse gewähren. Mit dem Pflegestärkungsgesetz I sind diese finanziellen Zuschüsse deutlich gestiegen – von bisher bis zu 2.557 Euro auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Auch nicht pflegebedürftige Versicherte, bei denen jedoch eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz festgestellt wurde (sogenannte „Pflegestufe 0“), können einen Zuschuss in gleicher Höhe erhalten. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, kann sogar ein Betrag von bis zu 16.000 Euro eingesetzt werden. Weitere Auskünfte dazu erteilt die Pflegekasse.



Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Seit dem 1. Januar 2015 werden die zusätzlichen Betreuungsleistungen um die Möglichkeit ergänzt, Entlastungsleistungen, wie zum Beispiel Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung, in Anspruch zu nehmen. Dafür können bis zu 40 Prozent des Umfangs der ambulanten Pflegesachleistung eingesetzt werden.

Hilfe für Pflegende

Einen Menschen zu pflegen ist eine ganz besondere Situation, die mitunter auch eine Herausforderung darstellt. Vielleicht haben Sie den Eindruck, Hilfe zu benötigen. Diese kann viele Formen haben. Wünschen Sie sich ein Gespräch mit einem anderen Pflegenden? Oder suchen Sie Hinweise, wie Sie Aufgaben kraftsparender erledigen können? Tatsächlich gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote, die Ihnen bei der Versorgung Ihres Angehörigen Hilfe bieten können.



Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige

Träger der freien Wohlfahrtspflege, private Anbieter und Selbsthilfeverbände betreuen Gesprächsgruppen, die den Angehörigen helfen, ihren schwierigen und belastenden Pflegealltag besser zu bewältigen. Die Teilnahme an solchen Treffen kann soziale Isolation und seelische Überforderung wirksam mildern.

Hausnotruf

Es gibt Wohlfahrtsverbände und private Anbieter, die rund um die Uhr Notrufe entgegennehmen und entsprechende Hilfe sofort auf den Weg bringen. Diese Dienstleistung ist für Menschen gedacht, die alleine leben und durch Behinderung, chronische Krankheit oder altersbedingte Beeinträchtigung gefährdet sind. Der Service bietet sich aber auch bei der Pflege durch Angehörige an. So können Sie einmal das Haus ohne Vertretung verlassen, während Ihrer Abwesenheit bleibt der Pflegebedürftige im Notfall nicht unversorgt.

Ambulante Pflegedienste

Merken Sie, dass Sie die Pflege nicht alleine bewältigen, können Pflegedienste helfen. Sie bieten ambulante – also häusliche – Pflege an. Sie sind für ihre Patienten rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, erreichbar. Krankenkassen und Pflegekassen, Pflegestützpunkte, Kliniken und Ihr Hausarzt können dabei behilflich sein, Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Pflegedienste zu geben. Bevor Sie sich für einen entscheiden, ist es sinnvoll, sich nach dessen Arbeit und dessen Preisen zu erkundigen. Eine persönliche Beratung mit Kostenvoranschlag für die gewünschten Leistungen ermöglicht einen ersten Eindruck.



Ambulante Pflegedienste können verschiedene Leistungen, zum Beispiel im Bereich der Körperpflege, der Ernährung und der Mobilität, übernehmen. Die Pflegedienste können aber auch Teile der hauswirtschaftlichen Versorgung übernehmen – vom Staubsaugen über das Einkaufen bis hin zum Zubereiten oder Bringen von Mahlzeiten. Zudem bieten sie Betreuungsleistungen an. Darunter können verschiedene Hilfen bei der Alltagsgestaltung fallen, zum Beispiel Spazierengehen oder Vorlesen. Der Anspruch auf häusliche Betreuung setzt voraus, dass die Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung im Einzelfall sichergestellt sind.

Ärztlich verordnete Maßnahmen

Vom behandelnden Arzt als notwendig erachtete Hilfsmaßnahmen können ebenfalls an Pflegedienste delegiert werden. Die Kräfte träufeln beispielsweise Augentropfen ein, sortieren die täglich einzunehmenden Medikamente in eine Medikamentenschachtel oder legen Verbände an.

Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Unterstützung und Entlastung erfahren Sie als Pflegeperson durch die Nutzung niedrigschwelliger Betreuungs- und Entlastungsangebote. Seit dem 1. Januar 2015 werden die zusätzlichen Betreuungsleistungen um die Möglichkeit ergänzt, Entlastungsleistungen, wie zum Beispiel Hilfen im Haushalt, in Anspruch zu nehmen. Außerdem erhalten nun auch Pflegebedürftige ohne erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz einen Anspruch in Höhe des Grundbetrages von 104 Euro. Wer seinen Anspruch auf ambulante Pflegeleistung nicht voll ausschöpft, kann zudem seit 1. Januar 2015 den nicht für den Bezug von ambulanten Sachleistungen genutzten Betrag – maximal aber 40 Prozent des hierfür vorgesehenen Leistungsbetrages – für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen verwenden. Für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz steht neben dem Betrag von 104 Euro ein Betrag von 208 Euro zur Verfügung.

Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Zudem wurden die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege ausgebaut und können darüber hinaus nun besser miteinander kombiniert werden. Tages- und Nachtpflege können künftig ungekürzt neben den ambulanten Geld- und Sachleistungen in Anspruch genommen werden.

Auszeiten und Kursangebote für Pflegende

Erholungs-, Vorsorge- und Rehabilitationsaufenthalte können für Pflegende hilfreich oder manchmal auch schlicht notwendig sein. Erholungsaufenthalte werden beispielsweise von den Kirchen, den Wohlfahrtsverbänden und von privaten Firmen angeboten. Vorsorge und Rehabilitation können die Pflegenden alleine in Anspruch nehmen, ohne den Pflegebedürftigen mitzunehmen. Für die Versorgung des Pflegebedürftigen kann in dieser Zeit der Anspruch auf Kurzzeit- oder Verhinderungspflege eingesetzt werden.

Pflegende Angehörige können kostenlos an einem Pflegekurs teilnehmen. Die Schulungen werden von den Pflegekassen, zum Teil in Zusammenarbeit mit

Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, mit Volkshochschulen, der Nachbarschaftshilfe oder Bildungsvereinen angeboten. Inhalte des Kurses sind unter anderen praktische Übungen, Informationen und Beratung sowie die Auseinandersetzung etwa mit Leid, Überlastung, Zorn und Sterben. Die Teilnahme vermittelt pflegenden Angehörigen nicht nur das notwendige Wissen, sondern auch das Gefühl, nicht ganz allein mit einer womöglich schweren Lebensaufgabe zu sein.

Leider ist es oft schwierig, Angehörige für die Teilnahme an einem solchen Kurs zu gewinnen. Sie fühlen sich oft zu erschöpft, wollen den pflegebedürftigen Menschen nicht allein lassen oder sind der Meinung, sie hätten sich selbst bereits das Wichtigste beigebracht. Die Kurse sind für die meisten dennoch ein wichtiger Zugewinn – wie die Teilnehmer immer wieder bestätigen. Manche finden auch privat zusammen oder schaffen es, eine Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige aufzubauen. Die Anbieter ambulanter Dienstleistungen sind gerne behilflich, jemanden am Pflegebett einzusetzen, falls der hilfsbedürftige Mensch für die Dauer



der Kursstunden nicht allein gelassen werden darf. Die Schulung soll auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen stattfinden. So ist es möglich, konkrete Hilfestellungen in der individuellen Pflegesituation zu bekommen.

Neue Stärke für die Pflege

Etwa 2,7 Millionen Menschen in Deutschland sind derzeit pflegebedürftig. Die Zahl der älteren und kranken Bürgerinnen und Bürger steigt aller Voraussicht nach weiter. Die Bundesregierung hat sich dem Thema in dieser Wahlperiode angenommen und für deutliche Verbesserungen in der Pflege gesorgt.

Seit Beginn des Jahres 2015 stehen durch das Pflegestärkungsgesetz I jährlich etwa 2,4 Milliarden Euro zusätzlich für die Pflege zur Verfügung. So bekommen die Betroffenen – pflegebedürftige alte und kranke Menschen sowie deren Angehörige



und Pflegekräfte – nun deutlich mehr Unterstützung. Im Zuge der Reform wurden fast alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung um vier Prozent angehoben.

Für die häusliche Pflege gibt es seit Jahresbeginn rund 1,4 Milliarden Euro pro Jahr zusätzlich, um die Betreuung und pflegerische Versorgung in den eigenen vier Wänden besser zu unterstützen. Unter anderem gibt es mehr Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Auch der Anspruch auf Betreuungsleistungen in der ambulanten Pflege für niedrigschwellige Angebote wurde ausgeweitet. Dies gilt sowohl hinsichtlich der Höhe als auch der Art der Angebote und auch hinsichtlich des Kreises der Anspruchsberechtigten. Das Gleiche gilt für die Förderung von Umbaumaßnahmen im häuslichen Umfeld.

Noch in der laufenden Wahlperiode sollen mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz weitere Verbesserungen folgen. Vorgesehen ist, einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein neues Begutachtungsverfahren einzuführen. Dabei fällt die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen einerseits und mit kognitiven und psychischen Einschränkungen andererseits weg. Im Zentrum wird somit der individuelle Unterstützungsbedarf jedes Einzelnen stehen. Dies stellt die Pflegeversicherung auf eine neue Grundlage.

Freistellung von Arbeitsverhältnissen

Beschäftigte, die kurzfristig die Pflege eines nahen Angehörigen organisieren müssen, können nach dem Pflegezeitgesetz eine bis zu zehntägige Auszeit vom Beruf nehmen. Neu ist, dass für diesen Zeitraum jetzt ein Anspruch auf eine Lohnersatzleistung (das Pflegeunterstützungsgeld) besteht. Das Erste Pflegestärkungsgesetz stellt hierfür bis zu 100 Millionen Euro zur Verfügung.

Als Beschäftigter in einem Unternehmen mit mehr als 15 Mitarbeitern haben Sie Anspruch auf unbezahlte Freistellung von der Arbeit für längstens sechs Monate, wenn Sie einen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen. Zudem besteht im Rahmen der Familienpflegezeit die Option zur Pflege eines nahen Angehörigen die Wochenarbeitszeit für einen Zeitraum von maximal 24 Monaten bis auf 15 Stunden zu reduzieren. Das Gehalt wird dabei um die Hälfte des reduzierten Arbeitsentgelts aufgestockt. Nach dem Ende der Familienpflegezeit wird in der Nachpflegezeit das reduzierte Gehalt so lange weitergezahlt, bis der Gehaltsvorschuss ausgeglichen ist.



Antrag zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit

Einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung können Sie oder Ihr Angehöriger formlos bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen stellen. Dieser muss im Regelfall innerhalb von fünf Wochen bearbeitet sein. Bei einem Krankenhausaufenthalt beträgt die Frist eine Woche, wenn dies zur Sicherstellung der Versorgung erforderlich ist oder wenn die Inanspruchnahme von Pflegezeit nach dem Pflegezeitgesetz oder von Familienpflegezeit nach dem Familienpflegezeitgesetz beabsichtigt wird. Dies gilt auch für Aufenthalte in stationären Rehabilitationseinrichtungen, in Hospizen oder während einer ambulant-palliativen Versorgung.

Befindet sich der Antragsteller in häuslicher Umgebung, ohne palliativ versorgt zu werden, und wird die Inanspruchnahme von Pflegezeit nach dem Pflegezeitgesetz oder von Familienpflegezeit nach dem Familienpflegezeitgesetz beabsichtigt, gilt eine Bearbeitungsfrist von zwei Wochen. Hält die Pflegekasse die Fristen nicht ein, muss sie für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung 70 Euro an den Antragsteller zahlen. Dies gilt nicht, wenn sie die Verzögerung nicht zu vertreten hat. Anspruch auf die Zahlung besteht auch nicht, wenn sich der Antragsteller in stationärer Pflege befindet und bereits als pflegebedürftig (mindestens Pflegestufe I) anerkannt ist.

Leistungsbescheid

Die Pflegekasse beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) oder andere unabhängige Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Bei privat Versicherten erfolgt dies durch die Gutachter des Medizinischen Dienstes von MEDICPROOF.

Dabei muss der Gutachter immer auch eine Aussage dazu treffen, ob eine erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz vorliegt. Ihm ist bei seinem Besuch detailliert vom Umfang der Pflege zu berichten. Ein „Pflegetagebuch“, in das Sie für einen gewissen Zeitraum alle Pflegetätigkeiten und die dafür benötigte Zeit eingetragen haben, kann dabei hilfreich sein.

Unter Berücksichtigung des Gutachtens entscheidet die Pflegekasse, welche Pflegestufe der Antragsteller erhält. Die Entscheidung der Pflegekasse soll transparent und nachvollziehbar sein. Der Antragsteller hat deshalb ein Recht darauf, mit dem Bescheid der Pflegekasse das Gutachten zu erhalten. Spätestens mit dem Bescheid erhält der Antragsteller von der Pflegekasse auch eine gesonderte Empfehlung, ob und in welchem Umfang eine Rehabilitation helfen könnte. Wenn er damit einverstanden ist, wird ein Antrag auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation eingeleitet.

Begleitung auf dem letzten Lebensweg

Für viele Menschen ist es schwierig, sich mit dem endgültigen Abschied von einem nahestehenden Menschen auseinanderzusetzen. Unser Wissen über den letzten Lebensweg ist zudem oft begrenzt. Sterben verläuft zwar ebenso individuell wie das Leben. Es lassen sich dennoch die Phasen am Lebensende annähernd beschreiben: Meist beginnt es mit einem Rückzug. Eine zeitweilige Unruhe ist nicht ungewöhnlich. Manchmal hilft es, wenn Sie dann mehr Zeit am Bett verbringen. Falls Ihr Angehöriger über lange Zeit starke Schmerzmittel erhielt, geht sein Bedarf an Medikamenten oftmals zurück. Es kommt auch vor, dass der Pflegebedürftige sich kurz vor seinem Tod noch einmal äußerst lebendig zeigt. Ein tiefes Bedürfnis zu schlafen beendet oft diese sehr schöne Phase. Die letzten Tage verlaufen häufig in einem komaähnlichen Zustand.

Hilfe und Anteilnahme

In der Regel fürchtet sich der Sterbende, allein in das Unbekannte zu gehen. Viele Angehörige reagieren ähnlich. Jede Annäherung an dieses Thema sollte behutsam erfolgen. In Andeutungen des Sterbenden kann der Hinweis versteckt sein, darüber sprechen zu wollen. Dies sollten Sie ruhig aufgreifen, direkte Fragen aber lieber vermeiden.

Hilfe und Anteilnahme für sich und Ihren Angehörigen können Sie in dieser schwierigen Phase bei verschiedenen Stellen finden. Besonders die ambulanten und stationären Hospizdienste leisten einen herausragenden Beitrag, Sterben als unumgänglichen Teil des Lebens zu bewältigen. Gesetzliche Krankenkassen gewähren Zuschüsse für ambulante, teilstationäre und stationäre Hospizdienste. Zudem haben schwerstkranke Menschen und Sterbende in der gesetzlichen Krankenversicherung unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV). Ihnen kann auch ein häuslicher Pflegedienst bei der Versorgung Entlastung verschaffen – mit professionellen Tipps, Erfahrung und Distanz.

Damit schwerstkranke Menschen auf ihrem letzten Lebensweg jene Hilfe und Unterstützung erhalten, die sie sich wünschen, hat das Bundeskabinett am 29. April 2015 den Entwurf für das „Gesetz zur Verbesserung der Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland“ beschlossen. Die Regelung soll eine bessere Versorgung sowohl in Pflegeheimen und Krankenhäusern wie auch im häuslichen Umfeld ermöglichen. Über das weitere parlamentarische Verfahren können Sie sich informieren unter: **www.bundesgesundheitsministerium.de**

Was ist im Todesfall zu tun?

Vor der Versorgung des verstorbenen Menschen müssen Sie den behandelnden Arzt informieren, damit er den Totenschein ausstellt. Danach können Sie einen Bestatter rufen. Wollen Sie Ihren Angehörigen lieber selbst versorgen, sollte dies in der ersten Stunde nach Eintritt des Todes geschehen. Legen Sie die Zahnprothese in den Mund und binden Sie den Unterkiefer mit einem weichen Tuch hoch oder stützen Sie ihn mit einer Rolle (spätestens nach 30 Minuten). Betten Sie den Leichnam flach. Die Augenlider werden geschlossen und mit befeuchteten Wattepadts für etwa eine Stunde abgedeckt. Kämmen Sie seine Haare und legen Sie seine Hände zusammen.

Weitere Publikationen

Kostenlose Bestellung von Publikationen unter:

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 030/18 272 2721

Fax: 030/18 10 272 2721

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung,

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock



Broschüre „Das Pflegestärkungsgesetz I“

Diese Broschüre gibt einen Überblick über die wichtigsten Neuerungen und zeigt, wie Sie diese in Ihrer persönlichen Situation am besten nutzen können. Ergänzend gibt es einen Ausblick auf die nächste große Entwicklung in der Pflegeversicherung: das Zweite Pflegestärkungsgesetz.

Bestell-Nr.: BMG-P-11004



Broschüre „Ratgeber zur Pflege“

Der Pflege-Ratgeber bietet einen Überblick über das Pflegesystem und beantwortet die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit der Pflege.

Bestell-Nr.: BMG-P-07055



Broschüre „Alle Leistungen zum Nachschlagen“

Die Broschüre gibt einen detaillierten Überblick über wichtige Leistungen der Pflegeversicherung. Dabei sind die Neuerungen aus dem Pflegestärkungsgesetz I hervorgehoben, um die konkreten Leistungsänderungen zu verdeutlichen.

Bestell-Nr.: BMG-P-11005



Broschüre „Informationen für Demenzkranke und ihre Angehörigen“

Die Broschüre bietet einen Überblick über die Pflege von demenziell Erkrankten und beantwortet die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit dem Umgang und dem Alltag mit Demenz. Dabei sind außerdem die Neuerungen aus dem Pflegestärkungsgesetz I hervorgehoben.

Bestell-Nr.: BMG-P-11006



Faltblatt „Pflegebedürftig. Was nun?“

Das Faltblatt „Pflegebedürftig. Was nun?“ hilft bei den ersten Schritten im Pflegefall.

Bestell-Nr.: BMG-P-07053

Weitere Informationsangebote



„Seit dem 1. Januar 2015 erhalten Pflegebedürftige und ihre Angehörigen deutlich verbesserte Leistungen. Wir bieten Ihnen hier zwei weitere Möglichkeiten, sich unkompliziert einen Überblick über die neuen Leistungen zu verschaffen. Ich lade Sie ein, sich individuell online oder per Telefon zu informieren.“

Hermann Gröhe
Bundesminister für Gesundheit

Der Pflegeleistungs-Helfer



Der Pflegeleistungs-Helfer ist eine interaktive Anwendung auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums. Er zeigt, welche Pflegeleistungen Sie in Ihrer persönlichen Situation nutzen können, und gibt Hilfestellung, wenn sich die Frage nach der Pflege Ihrer Angehörigen zum ersten Mal stellt.

Das Bürgertelefon



030/340 60 66-02

Das Bürgertelefon zur Pflegeversicherung bietet ebenfalls eine erste Orientierung. Auch mit Beratungsangeboten für Gehörlose und Hörgeschädigte. Sie erreichen unsere Pflege-Berater von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, am Freitag von 8 bis 15 Uhr.

Weitere Informationen zum Pflegestärkungsgesetz I finden Sie auch unter www.pflegestaerkungsgesetz.de

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen
11055 Berlin

Gestaltung:

Scholz & Friends Berlin GmbH, www.s-f.com

Fotos:

Titel, Seite 2 & 3: Monika Höfler
Seite 4 & 30: © Bundesregierung/Steffen Kugler
Seite 6, 12 & 13, 22 & 23, 25: gettyimages
Seite 9, 15, 16, 18 & 19, 20: plainpicture

Druck:

Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

Stand:

Mai 2015

Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten:

Bestell-Nr.: BMG-P-11007

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 030/18 272 2721

Fax: 030/18 10 272 2721

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung,

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.