



*SENIORENBEIRAT
DER STADT LEIPZIG*

Kleiner Ratgeber für Pflegende zu Hause

- Entlastungsangebote
- Soziale Absicherung
- Finanzielle Unterstützung

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Stadt Leipzig,
Geschäftsstelle Friedrich-Ebert-Str. 19a, 04109 Leipzig
Tel.: 0341-123 6729 / Fax: 0341-123 6746
seniorenbeirat.leipzig.de

Redaktion: Arbeitskreis Altenhilfe – Prof. Dr. Gothild Lieber,
Kerstin Motzer, Dr. Clemens Nartschik, Christa Reball

Satz: Europäische Akademie für Bildung & Freizeit e.V.
www.akademie-leipzig.de

Layout: Pauselius Medienproduktion

Druck: Stadt Leipzig, Zentrale Vervielfältigungen

Auflage: 500, 2. Auflage Juni 2004

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers

*Liebe Seniorinnen und Senioren,
liebe pflegende Angehörige,*

oft ist es für den Betroffenen nicht leicht zu verstehen und zu akzeptieren, wenn infolge ganz verschiedener Ursachen die eigenen Kräfte nicht mehr ausreichen, um den Alltag alleine zu bewältigen und man Hilfe annehmen muss.

Aber auch die Helfenden, ob Angehörige oder andere Personen, müssen sich persönlich und zeitlich völlig umstellen, wenn sie die Betreuung übernehmen.

Der Seniorenbeirat der Stadt Leipzig möchte Sie mit dieser Broschüre in der für Sie neuen, ungewohnten und oft schwierigen Situation unterstützen und Ihnen beratend zur Seite stehen.

Insbesondere möchten wir Ihnen Hinweise und Informationen zu folgenden Themen geben:

- Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung
- Entlastungshilfen in der häuslichen Pflege
- Soziale Absicherungen und Vorsorgeregelungen

Ein Grundsatz der Seniorenpolitik ist es, den Vorrang der häuslichen Versorgung (ambulante Hilfe) vor der stationären Betreuung zu fördern. Die Versorgung zu Hause in der vertrauten Umgebung ist für den Pflegebedürftigen wünschenswert und lässt ihm Raum für seinen individuellen Lebensrhythmus, was in stationären Einrichtungen nicht in jeder Hinsicht berücksichtigt werden kann.

Wir begrüßen daher Ihre Bereitschaft zur häuslichen Pflege. Die Entscheidung ist sicher nicht leicht und sollte wohl überlegt sein. Bitte lesen Sie unsere Hinweise aufmerksam durch. Holen Sie sich Rat und Hilfe.

Wir hoffen, dass einige, der auf den nächsten Seiten zur Sprache kommenden Gesichtspunkte, Ihnen die Klärung verschiedener Fragen erleichtern.

Unsere guten Wünsche begleiten Sie.
Der Arbeitskreis Altenhilfe beim Seniorenbeirat
der Stadt Leipzig

Vorbemerkungen

Von nahezu 8 Millionen pflegebedürftigen Menschen werden 70 bis 80 Prozent im häuslichen Bereich versorgt und gepflegt.

Die Pflege eines kranken, alten oder behinderten Menschen zu Hause stellt für Betroffene (Angehörige, Freunde, Nachbarn) eine unbekannt Situation und zudem eine große Belastung dar.

Problematisch ist es insbesondere, das Gleichgewicht zwischen der Fürsorge für den Pflegebedürftigen und der Entlastung für den pflegenden Angehörigen zu halten.

Inhaltsübersicht

Seite

	Vorbemerkungen	
1.	Was tun, wenn eine Pflegesituation eintritt?	6
2.	Die Leistungen der Pflegeversicherung	7
	2.1. Wer ist im Sinne des Gesetzes pflegebedürftig?	7
	2.2. Antragstellung	8
	2.3. Pflegestufen	9
	2.4. Leistungen der Pflegeversicherung	10
3.	Entlastungsangebote für die Pflegenden	13
	3.1. Hilfsmittel zur Pflege	13
	3.2. Unterweisung in Pflege Techniken	14
	3.3. Professionelle Besuchsdienste und ehrenamtliches Engagement	14
	3.4. Inanspruchnahme von ambulanten Pflegediensten und Sozialstationen	15
	3.5. Altenpflegeheime	15
	3.6. Hilfe für Senioren mit altersbedingten seelischen Störungen	16
	3.7. Selbsthilfe für pflegende Angehörige	16
4.	Soziale Sicherung der Pflegeperson	18
5.	Vorsorgeregelungen	18

1. Was tun, wenn eine Pflegesituation plötzlich eintritt?

In vielen Fällen tritt eine Situation, in der die Pflege eines Angehörigen erforderlich ist, nicht im Ergebnis eines langsamen Prozesses ein, sondern sie entsteht plötzlich nach einem Unfall oder einer Krankheit. Neben der psychischen Belastung für alle Beteiligten gibt es häufig auch Unsicherheit darüber, welche Schritte sinnvollerweise als nächstes zu tun sind.

- **Zunächst gilt:** Was an körperlichen oder geistigen Funktionsausfällen deutlich wird, kann oft durch Hilfsmittel oder Hilfstechiken weitgehend ausgeglichen werden. Die Selbstständigkeit des zu Betreuenden kann so besser und länger gewahrt bleiben. Bei stärkeren Beeinträchtigungen ist es möglich, durch Beantragung einer Pflegestufe finanzielle Unterstützung über eine Pflegekasse zu erhalten.

Dies geschieht am besten in Absprache mit dem behandelnden Arzt. Unterstützung geben auch die Sozialdienste, die nahezu in allen Krankenhäusern vorhanden sind. Dazu wendet man sich an den Arzt oder an das Pflegepersonal.

Zum System der Pflegestufen erfahren Sie im nächsten Abschnitt mehr. Hier sei dazu angemerkt, dass Leistungen der Pflegeversicherung von der Zuerkennung einer Pflegestufe abhängig sind. Finanzielle Unterstützung von dieser Seite gibt es also nur mit anerkannter Pflegestufe. Die Zuerkennung einer Pflegestufe ist auch für die Aufnahme in eine Pflegeeinrichtungen fast immer eine Vorbedingung.

- Hilfe mit Rat und Tat leisten ebenso die gemeinnützigen Vereine. Hier kann man sich – meist auch ohne Mitglied zu sein – Beratung und Unterstützung holen. Auch wenn seitens der Pflegekasse (noch) keine Pflegestufe anerkannt wird, können Sie sich an einen Seniorenverein Ihrer Wahl wenden.
- Zudem ist es möglich, mit einem der zahlreichen Pflegedienste und Sozialstationen zwecks Übernahme von kostenpflichtigen Pflegeleistungen Absprachen zu treffen.

Übersichten zu Seniorenvereinen –
in: „Guter Rat für Ältere“ der Stadt Leipzig

2. Die Leistungen der Pflegeversicherung

2.1. Wer ist im Sinne des Gesetzes pflegebedürftig?

Das Pflegeversicherungsgesetz definiert Pflegebedürftigkeit folgendermaßen:

„Pflegebedürftig sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen.“

Das Gesetz meint dabei mit dem Wort pflegebedürftig nicht den allgemeinen Betreuungsbedarf, den ältere Menschen gern zu ihrer Entlastung bei der Hauswirtschaft, dem Einkaufen und bei Behördengängen in Anspruch nehmen möchten beziehungsweise auch in Anspruch nehmen müssen. Vielmehr bezieht sich das Gesetz auf die **Hilfe bei der Ausübung bestimmter Tätigkeiten**. Diese werden die „gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen“ genannt und sind der zentrale Begriff für die täglichen pflegerischen Hilfen, die notwendig sind.

- Die Hilfen, die von der Pflegekasse anerkannt werden, sind in vier Bereiche eingeteilt:**
- 1. Körperpflege:** Waschen, Duschen, Baden, die Zahnpflege, das Kämmen, Rasieren, die Darm- oder Blasenentleerung,
 - 2. Ernährung:** mundgerechtes Zubereiten oder die Aufnahme der Nahrung,
 - 3. Mobilität:** selbständiges Aufstehen und Zu-Bett-Gehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen oder das Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung,
 - 4. Hauswirtschaftliche Versorgung:** Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung oder das Beheizen der Wohnung.

Die ersten drei Bereiche gelten als Grundpflege. Sie müssen die meiste Zeit in Anspruch nehmen und bilden die Voraussetzung für die Zuerkennung einer Pflegestufe. Wenn eine Pflegestufe zuerkannt ist, kann ebenso die hauswirtschaftliche Versorgung anteilig in die Leistung einbezogen werden.

2.2. Antragstellung

Den Antrag kann der Pflegebedürftige oder ein von ihm Bevollmächtigter (z.B. ein Angehöriger) bei der Krankenkasse (Pflegekasse) des Pflegebedürftigen stellen. Dort sind gleichfalls die nötigen Formulare erhältlich. Beim Ausfüllen können erfahrene Personen, Wohlfahrtsverbände, Vereine oder auch die Pflegekasse behilflich sein.

Die Höhe der Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz bestimmt sich nach der Einteilung in sogenannte Pflegestufen (Pflegestufen I, II und III oder eine Sonderstufe bei Härtefällen).

Die Bewilligung der Pflegestufe eines Versicherten setzt eine ärztliche Untersuchung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) voraus. Der MDK überzeugt sich durch eine eingehende Befragung und Beobachtung der Pflegebedürftigen von den noch vorhandenen Fähigkeiten. Erforderlich ist dabei die Teilnahme eines Angehörigen oder einer Pflegeperson. Der Zeitpunkt des Besuches kann mit der Kasse vereinbart werden.

Wird eine Pflegestufe bestätigt, bekommt der Versicherte vom Tag der Antragstellung an das entsprechende Pflegegeld. Die Bearbeitung dauert zwischen 1 bis 3 Monaten. Der Antragsteller hat die Möglichkeit, gegen die Entscheidung Widerspruch einzulegen.

2.3. Pflegestufen

Vom Gesetz wird zwischen verschiedenen Stufen der Pflegebedürftigkeit unterschieden:

Pflegestufe I	erheblich pflegebedürftig (Mindestumfang der Pflege 90 Min./Tag)
Pflegestufe II	schwer pflegebedürftig
Pflegestufe III	schwerst pflegebedürftig

Außerdem gibt es noch die folgenden Sonderstufen beziehungsweise Härtefallregelungen:

„Pflegestufe 0“ Liegt der Hilfebedarf unterhalb einer bestimmten Schwelle (unterhalb der Pflegestufe I) und damit außerhalb des Leistungsanspruches aus der Pflegeversicherung, kann eine finanzielle Unterstützung (Pflegebeihilfe) beim Sozialamt beantragt werden, soweit bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten sind.

Zuständig ist die jeweilige Außenstelle des Sozialamtes.

Härtefallregelung Die Pflegekasse kann in besonders gelagerten Einzelfällen zur Vermeidung von Härten Pflegebedürftige der Pflegestufe III als Härtefall anerkennen, wenn ein außergewöhnlich hoher Pflegeaufwand vorliegt, der das übliche Maß der Pflegestufe III übersteigt.

Leistungen infolge demenzbedingter* Fähigkeitsstörungen:

Im Rahmen des Pflegeleistungsergänzungsgesetzes besteht für Pflegebedürftige mit erheblichem Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung (infolge einer Demenz) die Möglichkeit, zusätzliche Leistungen in Höhe von bis zu 460,00 EUR jährlich (gilt nur für häusliche Pflege!) in Anspruch zu nehmen.

Der Antrag hierfür ist bei der jeweiligen Pflegekasse zu stellen.

* Demenz = altersbedingte Verwirrtheit

2.4. Leistungen der Pflegeversicherung

Die Kosten, die die Pflegeversicherung innerhalb der einzelnen Pflegestufen übernimmt, zeigt nachstehende Tabelle:

		Pflegestufe I	Pflegestufe II	Pflegestufe III
Häusliche Pflege	Pflegesachleistung <i>bis EUR</i>	384	921	1.431 (*1.918)
	Pflegegeld <i>EUR monatlich</i>	205	410	665
Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege	Pflegeaufwendungen <i>bis EUR im Jahr</i>	max. 1.432	max. 1.432	max. 1.432
Tages- und Nachtpflege	Pflegeaufwendungen pauschal <i>EUR monatlich</i>	384	921	1.432
Vollstationäre Pflege	Pflegeaufwendungen pauschal <i>EUR monatlich</i>	1.023	1.279	1.432 (*1.688)
Pflege in vollstationären Einrichtungen der Behindertenhilfe	Pflegeaufwendungen in Höhe von	10 % des Heimentgeltes, höchstens 256 EUR		

* in besonderen Härtefällen

Erläuterungen zur voranstehenden Tabelle

- **Pflegesachleistung**

Die Pflegesachleistung umfasst Pflegeeinsätze, die durch Vertragspartner der Pflegekasse (z.B. Sozialstationen, ambulante Pflegedienste) erbracht werden. Sie umfasst Leistungen im Rahmen der Grundpflege und teilweise auch der hauswirtschaftlichen Versorgung. Hierzu dürfen nur Pflegedienste und Sozialstationen in Anspruch genommen werden.

- **Pflegegeld**

Dieses erhält der Pflegebedürftige selbst, wenn die Pflege durch Angehörige, Nachbarn oder Bekannte sichergestellt werden soll.

- **Kombinationsleistung**

Pflegebedürftige können sich auch für eine Kombination von Pflegesachleistungen und Pflegegeld entscheiden. Diesbezügliche Absprachen sind mit dem Pflegedienst Ihrer Wahl zu treffen.

- **Tages- und Nachtpflege**

Wenn die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt ist, kann der Pflegebedürftige in einer Tages- und Nachtpflegeeinrichtung betreut werden (siehe Seite 15 in diesem Heft).

- **Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege**

Bei der Kurzzeitpflege handelt es sich um eine vollstationäre Pflege für eine kurze Zeit, beispielsweise nach Krankenhausaufenthalt oder wenn die häusliche Pflege noch nicht gewährleistet werden kann (siehe auch Seite 15 in diesem Heft).

Kurzzeitpflege kann genauso bei Verhinderung der Pflegeperson (z.B. Krankheit, Urlaub oder ähnliches) in Anspruch genommen werden.

Wenn die Pflegeperson verreist oder aus anderen Gründen verhindert ist, haben Pflegebedürftige Anspruch auf Leistungen für maximal 4 Wochen im Kalenderjahr bis zu einem Höchstbetrag von 1.432 EUR. Die verhinderte Pflegeperson muss den Pflegebedürftigen zuvor aber mindestens zwölf Monate gepflegt haben.

• **Vollstationäre Pflege**

Für pflegebedürftige Bewohner in vollstationären Einrichtungen (Altenpflegeheime) werden folgende Leistungen übernommen:

- pflegebedingte Aufwendungen bis zu dem in Punkt 2.4. genannten Höchstbetrag,
- Aufwendungen der medizinischen Behandlungspflege,
- Aufwendungen der sozialen Betreuung.

Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung sowie diverse Umlagen (siehe nachfolgende Tabelle) trägt der Heimbewohner selbst bzw. in begründeten Fällen das Sozialamt.

Sozialamt, Heimkostenstelle Tel.: 0341-1 23 45 53

Beispielrechnung für eine Kostenverteilung (in EUR) –
in Pflegeheim „Mustermann“ – für Selbstzahler:

Pflege- stufe	Pflege- leistung	Unter- kunft, Verpfle- gung	Investi- tions- kosten	Gesamt täglich	Gesamt bei 31 Tagen	Anteil Pflege- kasse	Eigen- anteil bei 31 Tagen
I	34,35	11,45	11,25	57,05	1.768,55	1.023	745,55
II	43,97	11,45	11,25	66,67	2.066,77	1.279	787,77
III	60,11	11,45	11,25	82,81	2.567,11	1.432	1.135,11

Zuschläge für:

- Umlagebetrag (obligatorisch): Altenpflege-Ausgleichsverordnung/
Ausbildungsvergütung 0,41 EUR/Tag
- Einzelzimmer (fakultativ): 2,10 EUR/Tag
- Kabelanschluss (fakultativ): 2,45 EUR/Monat + GEZ

3. Entlastungsangebote für die Pflegenden

3.1. Hilfsmittel zur Pflege

Vielfältige Angebote helfen den Pflegebedürftigen, manche Handgriffe noch selbst zu verrichten oder erleichtern sie ihnen. Auch ohne Pflegestufe können Kassenleistungen in Anspruch genommen werden.

Der Hausarzt, die Pflegekasse, die Pflegedienste oder auch Sanitätsgeschäfte beraten die Angehörigen gern und umfassend über den Einsatz und den Gebrauch von **technischen Hilfsmitteln** wie zum Beispiel Gehhilfen, Rollstühlen, Wechseldruckmatratzen, Ein- und Ausstiegshilfen für die Badewanne, Nachtstühlen und Inkontinenzmaterial.

Die Hilfsmittel können über Kassenleistungen (Rezept des Haus- oder Facharztes) mit oder ohne Zuzahlung erworben oder leihweise überlassen werden. Vielfältige Kataloge erlauben eine gute und zweckmäßige Auswahl.

- Wichtig ist ebenso, die **Wohnsituation** zu überprüfen und pflegegerecht zu gestalten. Falls ein Umbau – zum Beispiel: Schwellen beseitigen, Duschkabinen statt Badewanne, Handlauf im Flur – erforderlich ist, kann dafür eine finanzielle Unterstützung gewährt werden. Die Mittel dafür müssen jedoch vor Beginn der Maßnahme beziehungsweise der Anschaffung zunächst bei der Pflegekasse beantragt werden. Sonst kann keine Förderung erfolgen.

Nach Verschreibung durch den Hausarzt können auch **spezielle Heilmittel** – neben der Physiotherapie besonders Sprachtherapie, Ergotherapie oder Hirnleistungstraining bei Verwirrtheit und Demenz – in den jeweiligen Praxisräumen oder zu Hause in Anspruch genommen werden.

3.2. Unterweisung in Pflege Techniken – Pflegeanleitungen in häuslicher Umgebung

Unterweisungen in Pflege Techniken erleichtern Pflegepersonen die Arbeit und helfen, vor körperlichen Schäden (u.a. Rückenschmerzen) zu bewahren.

Kurse durch Fachkräfte und Broschüren vermitteln in anschaulicher Weise, wie geholfen werden kann, denn richtige Pflege will gelernt sein. Wichtig sind besonders Kenntnisse über die Hilfe bei der allgemeinen Körperpflege (Waschen, Duschen, Baden, An- und Auskleiden), bei Mobilitätsproblemen (Zufassen beim Aufstehen, zu Bett gehen, Laufen und Stehen, Umgang mit Lagerungstechniken) sowie bei Ernährungsfragen.

Verschiedene Kassen bieten derartige Pflegekurse im Sinne einer häuslichen Pflegeanleitung an, die in Anspruch genommen werden können. Außerdem gibt es zusätzlich die Möglichkeit, sich vor Ort von Pflegekräften (ambulanten Pflegediensten und Sozialstationen) in der häuslichen Pflege beraten aber auch sich direkt die Handgriffe und notwendigen Hilfen für den Kranken zeigen zu lassen.

Ziel bleibt, die Aktivität der Pflegebedürftigen zu erhalten und zu fördern – auch dann, wenn viel Geduld erforderlich ist, bis die entsprechenden Handgriffe vom zu Pflegenden selbst ausgeführt werden.

3.3. Professionelle Besuchsdienste und ehrenamtliches Engagement

Ehrenamtliche Helfer können verständnisvolle Gesprächspartner sein. Sie können besonders bei entlastenden Diensten wie kleinen Besorgungen, als Einkaufshelfer oder Begleiter bei Spaziergängen unschätzbare Hilfe leisten. Sie sind auch da, wenn Angehörige wichtige Angelegenheiten für sich selbst regeln müssen oder kurzfristig nicht vor Ort sein können.

Die ehrenamtlichen Helfer können durch ihre Besuche besonders Alleinstehenden helfen, drohender Vereinsamung leichter zu entgehen.

Zugleich ermutigen sie, an der Umgebung Anteil zu nehmen. Sie weisen auf Möglichkeiten der Bewegungstherapie und kulturelle Veranstaltungen hin, die besucht werden sollten.

Besuchsdienste bieten verschiedene Seniorenvereine, Kirchengemeinden und auch das Sozialamt der Stadt Leipzig an. Tel.: 0341-1234517 (Seniorenbesuchsdienst)

3.4. Inanspruchnahme von ambulanten Pflegediensten und Sozialstationen

Die häusliche Pflege hat Vorrang vor einer stationären Betreuung. Zur Verbesserung der Bedingungen im häuslichen Bereich gehört die Unterstützung der pflegenden Angehörigen durch professionelle Pflegekräfte.

Die Leistung der ambulanten Dienste macht es vielen allein lebenden Pflegebedürftigen möglich, trotz ständigen Hilfebedarfes weiter in ihren Wohnungen leben zu können.

In Leipzig existiert ein umfangreiches Netzwerk von Pflegediensten und Sozialstationen. Informationen hierzu erhält man bei der Pflegekasse. Zudem empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Hausarzt. Daneben kann man sich Rat holen unter der Rufnummer des Seniorentelefons: 0341-1 23 46 16 (Anrufzeiten: Mo. bis Fr.: 8.30–12.00 Uhr, Die.: zusätzlich von 13.00–18.00 Uhr). Viele Hinweise sind auch im Internet zu finden.

3.5. Altenpflegeheime – Einrichtungen für voll- und teilstationäre Pflege

Ist die Pflegeperson kurzzeitig bzw. dauernd verhindert oder übersteigt der Pflegebedarf das Maß, welches zu Hause gewährleistet werden kann, besteht die Alternative in einer Einrichtung für voll- und

teilstationäre Pflege. Dazu gehören: Tagespflege-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege-Einrichtungen bzw. ein Altenpflegeheim (siehe auch Seiten 11, 12 in diesem Heft).

Die Wahl des Altenpflegeheims bedarf einer sorgfältigen Prüfung. Bevor eine Entscheidung getroffen wird, sollten Kosten und Leistungen verglichen werden.

Einen Überblick über Altenpflegeheime erhält man im Sozialamt der Stadt Leipzig – unter der Rufnummer des Seniorentelefons: 0341-123 4616.

Die Broschüre „Heimportrait Altenpflegeheime“ gibt Informationen zu Ausstattung und Kosten der Leipziger Heime. Bestellung ist möglich unter Tel.: 0341-1 23 45 29, direkte Abfrage (Download) unter: www.leipzig.de.

3.6. Hilfe für Senioren mit altersbedingten seelischen Störungen

Zur Ermittlung des individuellen personenbedingten Pflegebedarfs und der für den Einzelfall geeigneten Angebote gibt es kompetente Beratungsmöglichkeiten, die durch die gerontopsychiatrisch – geriatrischen Verbände (ggv) koordiniert werden.

Diese Angebote beziehen sich in Sonderheit auf Hilfen für Senioren mit altersbedingten seelischen Störungen.

Beratung über: Gesundheitsamt der Stadt Leipzig, Psychiatriekoordinator, Tel.: 0341-1236723.

3.7. Selbsthilfe für pflegende Angehörige

Angebote zur Selbsthilfe können pflegenden Angehörigen gute Hilfe und Unterstützung sein.

Angehörige werden oft durch ihre fürsorgliche Betreuung so stark in Anspruch genommen, dass die eigene Freizeit zu kurz kommt. Folge

davon können Spannungen innerhalb der Familie, soziale Isolierung sowie gesundheitliche insbesondere psychische Probleme wie das überlastungsbedingte „Burn-out-Syndrom“ sein.

Um so wichtiger ist das **Gespräch mit anderen Menschen**, die in gleichen Situationen leben und dieselben Erfahrungen teilen. Dies kann helfen, über Tiefpunkte, die sich hin und wieder einstellen, hinwegzukommen.

Mit Hilfe der von **verschiedenen gemeinnützigen Vereinen** angebotenen Kontakt- und Weiterbildungsmöglichkeiten können Stresssymptomen und Problemen der Vereinsamung begegnet und vorgebeugt werden.

Untereinander können **Pflegertipps** ausgetauscht und Sondersituationen besprochen werden. In wechselnden Themen werden notwendige psychologische und medizinische Kenntnisse vermittelt.

Ebenso wird für den Umgang mit Kranken- und Pflegekassen, Ämtern und Behörden professionelle Hilfe angeboten.

Im Bedarfsfall können Kurzzeitpflegeplätze oder eine eventuelle Aufnahme in ein entsprechendes Pflegeheim vermittelt werden.

Nicht zuletzt wollen Selbsthilfegruppen auch Entlastung anbieten. Sie schaffen mit kulturellen Angeboten Freude und interessante Erlebnisse und helfen, Belastungen zu meistern.

In der Beratungsstelle „Altenhilfe“ beim **Diakonischen Werk In-nere Mission Leipzig e.V.**, Tel.: 0341-56121160 werden für pflegende Angehörige regelmäßig Gesprächsrunden durchgeführt sowie auch weitere Informationen bereit gehalten.

Der Caritasverband Leipzig e.V. bietet eine Gesprächsrunde in Leipzig-Grünau an > Pauluskirchgemeinde, Tel.: 0341-9454771
Gesprächsgruppen für Angehörige von Personen, die an einer Erkrankung des Gedächtnisses leiden, bietet die **Gedächtnisambulanz** der Universität Leipzig an – Tel.: 0341-9724304.

Informationen über Selbsthilfegruppen, die sich auf spezielle Krankheiten beziehen, erhält man im Gesundheitsamt der Stadt Leipzig, Tel.: 0341-1 23 67 52.

4. Soziale Sicherung der Pflegepersonen **(Berücksichtigung von Rentenanwartschaften)**

Um die Pflegebereitschaft im häuslichen Bereich zu fördern und den hohen Einsatz der Pflegepersonen anzuerkennen, die wegen Pflege-tätigkeit oft auf eigene Berufstätigkeit ganz oder teilweise verzichten, hat die Pflegeversicherung die soziale Sicherung der Pflegepersonen verbessert.

Informieren Sie sich bezüglich Ihrer individuellen Situation und der für Sie zutreffenden Möglichkeiten, speziell auch bezüglich der **Berücksichtigung von Rentenanwartschaften**, bei Ihrer Pflegekasse.

5. Vorsorgeregelungen

Pflegebedürftige Personen, die selbst nicht mehr in der Lage sind persönliche Angelegenheiten (Behördengänge, Verträge, Finanzen, Freizeitgestaltung usw.) zu regeln, bedürfen dazu einer von ihnen bevollmächtigten Person (z.B. ein Angehöriger) beziehungsweise eines durch das Vormundschaftsgericht bestellten amtlichen Betreuers.

Hilfen dazu bietet die Betreuungsbehörde des Sozialamtes Leipzig an, Tel.: 0341-1236411.

Dank gesagt

Den pflegenden Angehörigen gehört für ihr Wirken unsere Anerkennung. Andere zu pflegen, bedeutet eine große Umstellung und manchen Verzicht auf liebgewonnene Gewohnheiten. Es gilt, vieles zu lernen, aber auch das hinzunehmen, was nicht zu ändern ist, ohne zu resignieren.

Die persönliche Zuwendung, menschliche Wärme und inneres Engagement sind in der Pflege unverzichtbar. Vieles Außergewöhnliche geschieht im Verborgenen. Dieses verdient die uneingeschränkte Würdigung und die solidarische Hilfe des gesamten gesellschaftlichen wie sozialen Umfeldes.

Der Pflegende sollte sich des Wechsels aus seiner Alltagswelt mit ihren oft schnellen Wandlungen, hinein in einen Lebensabschnitt mit Geduld und Ruhe bewusst werden – eine einschneidende, oft positive Erfahrung.

Nachschlagemöglichkeiten (eine Auswahl)

Literaturangaben

- *Guter Rat für Ältere in Leipzig*. Hrsg. Sozialamt, Referat Beauftragte, Stadt Leipzig.
- *Heimportrait der Altenpflegeheime Leipzig*. Hrsg. Sozialamt, Stadt Leipzig.
- *Pflegeversicherung*. Kostenlose Infobroschüre des Bundesministeriums für Gesundheit und soziale Sicherung (BMGS) – Erhältlich über Bürgertelefon des BMGS: 0800-151518-8.
- *Pflegende Angehörige*. Hrsg. Verbraucherzentrale NRW e.V. ISBN 3-933705-38-X.
- *Auf der Suche nach einem Heim*. Hrsg. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSF).

Internetadressen

www.bmfsf.de (Politikbereiche/Ältere Menschen)

www.bmgs.bund.de

www.altern-in-würde.de

www.leipzig.de

Beratungsmöglichkeiten – Telefonkontakte

- Seniorentelefon des Sozialamtes, Tel.: 0341-1 23 46 16
- Beauftragte für Senioren der Stadt Leipzig, Tel. 0341-1 23 67 45
- Gehörlosen-/Hörgeschädigten-Service,
Schreibtelefon: 0800-1 10 00-5
- Pflegeversicherung, kostenlos – Tel.: 0800-15 15 15-8