



Wegweiser älter werden

Zuhause im Landkreis Meißen

Je älter wir werden, desto mehr sehen wir,
wie wichtig es ist, zufrieden zu sein.



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Bürgerinnen und Bürger,

im Freistaat Sachsen leben mehr als 4 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner, davon sind über ein Viertel älter als 65 Jahre. Entsprechend der prognostizierten demografischen Entwicklung wird der Anteil an älteren Menschen bis 2030 auf über ein Drittel der Gesamtbevölkerung ansteigen. Der Landkreis Meißen verzeichnet eine ähnliche Bevölkerungsentwicklung. Von den heute knapp 240.000 im Landkreis lebenden Menschen sind über 28% über 65 Jahre, bis 2030 wird dieser Anteil auf 32% steigen.

Dank der guten medizinischen Versorgung kann eine steigende Lebenserwartung festgestellt werden. Eine Vielzahl von älteren Menschen nimmt aktiv am Leben teil, ist geistig und körperlich fit. Dennoch entstehen beim Älterwerden neue Fragen und Bedürfnisse. Zur Unterstützung für ein gelingendes Altern haben wir als Landkreis Meißen im Rahmen der Förderung „Pflegebudget 2024“ des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt den 2018 erstellten „Wegweiser Älter werden“ aktualisiert.



Janet Steinbach-Putz
Erste Beigeordnete
Landkreis Meißen



Die Texte folgen den Intentionen der Verfasserinnen. Gleichzeitig weisen wir darauf hin, dass die Texte in leichter Sprache verfasst wurden und die Gestaltung dem folgt.

Die Informationskanäle über etablierte Unterstützungs- und Teilhabestrukturen in den Landkreisen und Kreisfreien Städten Sachsens, flankiert von einer Vielzahl gesetzlicher Regelungen und Leistungsansprüche, sind vielfältig und teilweise schwer zu überschauen. Wir verfolgen mit unserer Broschüre das Ziel, viele vorhandene Informationen gut gegliedert zusammenzufassen, kurz zu erläutern und auf weiterführende Literatur zu Finanzierung, Leistungsumfang und gesetzlichen Regelungen hinzuweisen. Damit möchten wir Sie in unterschiedlichen Lebenssituationen Ihres Alltags unterstützen, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, um Ihnen einen möglichst langen Verbleib in Ihrem Zuhause, Ihrer Gemeinde und in dem gewohnten Freundes- und Bekanntenkreis zu ermöglichen.

Für ein gutes und aktives Altern braucht es die Fürsorge der Gesellschaft, aber auch Ihre Eigeninitiative und gegenseitige Hilfe als die beste Sicherung von Teilhabe im Alter. Die hier aufgeführten Themen Aktives Altern, Wohnen im Alter, Gesundheit, Pflege, Vorsorgeleistungen, gesetzliche Leistungen bieten dafür eine erste Unterstützung. Wir wünschen uns, dass Sie das Heft rege nutzen und dass es Ihnen in Ihrer jeweiligen Lebenssituation wichtige Hinweise und Empfehlungen geben kann.



Janet Steinbach-Putz

1. Beigeordnete Landkreis Meißen

Inhalt



1. Einführung	13
1.1. Pflegedatenbank Sachsen	13
1.2. Ergänzende Informationen des Landkreises Meißen	14
 2. Der Pflegepfad	 18
 3. Älter werden: gesund und aktiv bleiben	 21
3.1. Hitze	23
3.2. Bewegung	25
3.3. Stürze vermeiden	29
3.4. Gesunde Ernährung	31
3.5. Mundgesundheit	34
3.6. Den Stress in den Griff bekommen	37
3.7. Depressionen	39
3.8. Sucht im Alter	43
3.9. Infektionsschutz	45
3.10. Professionelle Hilfen erhalten	48
3.11. Früherkennung durch Vorsorgeuntersuchungen	50

4. Freizeit im Ruhestand aktiv gestalten	57
4.1. Ehrenamtliches Engagement	60
4.2. Besondere Formen des Ehrenamtes	63
4.3. Nachbarschaftsinitiativen	72
4.4. Selbsthilfegruppen	73
4.5. Lebenslanges Lernen	75
4.6. Das Internet als Zugang zur Welt	77
4.7. Mobilitätsangebote im Landkreis Meißen	79
 5. Wohnformen und Unterstützungsangebote im Alter	 83
5.1. Wohnraumanpassungen	84
5.2. Hilfsmittel für den Alltag	87
5.3. Pflegehilfsmittel	88
5.4. Hilfsmittel für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen	89
5.5. Sicherheit im Alter	92
5.6. Hilfsdienste	97
5.7. Persönliche Begleitung und Hilfe	98
5.8. Seniorenwohngemeinschaften, 50-Plus-WGs und Mehrgenerationenhäuser	103
5.9. Betreutes Wohnen	104
5.10. Ambulante Wohngemeinschaften	106
5.11. Ambulante Pflege	108
5.12. 24-Stunden-Pflege in der Häuslichkeit	109

5.13. Kurzzeitpflege	110
5.14. Teilstationäre Tages- oder Nachtpflege	111
5.15. Pflegeheim/vollstationäre Pflege	112
 6. Gesundheitliche Einschränkungen	115
6.1. Medizinische Versorgung	117
6.2. Im Krankenhaus	119
6.3. Rehabilitation	123
6.4. Versorgungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit	127
6.5. Unterstützung und Entlastung für Angehörige	129
6.6. Palliative Versorgung	135
6.7. Demenz	139
6.8. Schwerbehindertenausweis	148
6.9. Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) im Landkreis Meißen	151
 7. Was sollte noch geregelt werden?	153
7.1. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Testament	153
7.2. Weitere Vorkehrungen	159
 8. Finanzierungsmöglichkeiten	161

8.1. Leistungen der Pflegekasse	161
8.2. Leistungen der Krankenkasse	169
8.3. Persönliches Budget	170
8.4. Hilfe zur Pflege (Selbstbehalt und Elternunterhalt)	171
9. Einkommen im Alter	177
9.1. Rente	177
9.2. Rentenbesteuerung	183
9.3. Rentenpunkte für Pflegende	184
9.4. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	186
10. Anhang	190
10.1. Abkürzungsverzeichnis	190
10.2. Bibliographie	191

Standort

Ort oder Postleitzahl

01662 Meißen

Straße

Adlersteig

Nr.

3

Umkreis zum Standort



Pflegeleistung

Begegnung

- ☐ Begegnungsstätten
- ☐ Soziokulturelle Einrichtungen

Begleitung

- ☐ Alltagsbegleiter
- ☐ Besuchsdienste

Selbsthilfegruppen

- ☐ Alkohol und Sucht
- ☐ Gerontopsychiatrische Erkrankungen
- ☐ psychische und seelische Erkrankungen
- ☐ sonstige Erkrankungen (differenziert)

Beratung

- ☐ allgemeine Sozialberatung
- ☐ rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsvereine
- ☐ Wohnberatung
- ☐ Pflegeberatung
- ☐ Sonstige Beratung
- ☐ Gerontopsychiatrische Erkrankungen (Demenz)

Pflege (ohne anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag)

- ☐ vollstationäre Pflege
- ☐ teilstationäre Pflege (Tages- und Nachtpflege)
- ☐ Kurzzeitpflege
- ☐ Ambulante Pflege

anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag

- ☐ Betreuungsangebot
- ☐ Entlastungsangebot
- ☐ Nachbarschaftshelfer
- ☐ Nachbarschaftshelferkontaktstelle

Weitere Dienstleistungen für Pflegebedürftige

- ☐ Hausnotruf
- ☐ Mahlzeitendienste
- ☐ Hilfsmittelversorgung
- ☐ Fahr- und Begleitdienste
- ☐ Einkaufs- und Botendienste
- ☐ Haushaltsnahe Dienstleistungen und Haushaltshilfen
- ☐ Mobile gewerbliche Dienstleistungen (Friseur, Fußpflege)

Wohnen

- ☐ Wohnen mit Service
- ☐ Betreutes Wohnen für Senioren
- ☐ sonstige alters- und pflegegerechte Wohnformen
- ☐ Seniorenheim

Angebote für Angehörige

- ☐ Pflegekursanbieter
- ☐ Angehörigeninitiativen
- ☐ Pflegebegleitung
- ☐ Demenz Partner Kurse

Hospiz und Palliativversorgung

- ☐ Spezialisierte ambulante Palliativversorgung
- ☐ Ambulante Hospizdienste
- ☐ Stationäre Hospizeinrichtungen

Einführung

Pflegedatenbank Sachsen

In dieser Broschüre wird oft auf die Pflegedatenbank Sachsen verwiesen, wenn es um konkrete Angebote in Ihrer Region geht. Die Pflegedatenbank informiert über die regionalen und über-regionalen Angebote und Ansprechpartner im Bereich Pflege und Betreuung. Die Pflegedatenbank erreichen Sie im Internet unter: www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Abbildung links: Über eine Maske können Sie Ihren Ort/Ihre Region und den Umkreis der Anbietersuche eingeben. Über das Fenster „Pflegeleistungen“ öffnet sich dann die Angebotsmaske: Nun können Sie die gewünschte Unterstützungsleistung anklicken und erhalten die Kontaktdaten der Angebote.

Pflegedatenbank Merkzettel

Name des gesuchten Anbieters
[Hilfe bei der Suche](#)

Standort >

Pflegeleistung >

Gesundheitsleistung >

X Zurücksetzen Suchen

Internetseite der Pflegedatenbank Sachsen

Ergänzende Informationen des Landkreises Meißen

Notfallmappe

Niemand weiß, welche Ereignisse, Erkrankungen oder Notfälle uns ereilen und den Alltag von einem Tag auf den anderen verändern, fremde Hilfe notwendig machen. Die Notfallmappe soll helfen, wichtige Daten strukturiert vorzuhalten. Die Broschüre enthält Vorlagen für eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung, wichtige Telefonnummern, medizinische Daten sowie Übersichten über Versicherungen und Verträge. Es gibt auch einen heraustrennbaren Notfallausweis, der im Falle eines Notfalls wichtige Informationen enthält.

Broschüre „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Oft genügen schon einfache Maßnahmen der Wohnraumanpassung, wie der Einbau einer ebenerdigen Dusche, die Beseitigung von Schwellen und Stolperfallen (Teppiche, Kabel etc.) oder das Anbringen von Haltegriffen an Treppen oder im Badbereich, um das Leben in der eigenen Wohnung im Alter zu erleichtern. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über geeignete Maßnahmen der Wohnungsanpassung geben, Ansprechpartner vermitteln und ergänzende Angebote der Unterstützung im Alltag im Landkreis Meißen anbieten.

Sie erhalten die Broschüren kostenfrei im:

 Kreissozialamt Meißen, Loosestraße 17/19, 01662 Meißen

 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Kreissozialamt)



Broschüre Wegweiser Selbsthilfe

In der Broschüre erhalten Sie einen Überblick, Kontaktdaten und Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen im Landkreis. Vor dem Hintergrund gesammelter Erfahrungen helfen die Selbsthilfegruppen Betroffenen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden.

Notfalldose

Die Notfalldose enthält wichtige und aktuelle Angaben zu Gesundheitszustand, Medikamenten, Erkrankungen und Kontaktdaten von Arzt und Ansprechpersonen aus Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft. Sie wird in der Kühlschranktür platziert, damit Rettungssanitäter darauf Zugriff haben.

Ein Video zum Gebrauch der Notfalldose finden Sie unter www.pflegenetzplus.de



Homepage des Pflgenetzes Plus des Landkreises Meißen

www.pflegenetzplus.de ist eine Informationsplattform für die Belange älterer Menschen im Landkreis Meißen. Auf unserer Internetseite finden Sie die auf der vorherigen Seite beschriebenen Broschüren (auch zum Download), ein Video zum Gebrauch der Notfalldose, aktuelle Termine zu Veranstaltungen, Informationen über gesetzliche Regelungen, wichtige Links zu Partnern, einen Podcast zu Pflege Themen und Wissenswertes zu verschiedenen Lebenssituationen im Alter.

Geoportal mit Geo-Informationssystem (GIS) des Landkreises Meißen

Abbildung links: Das GIS liefert Ihnen, ähnlich wie die Pflegedatenbank, Informationen über Angebote und Ansprechpartner im Bereich Pflege und Betreuung, Wohnen und Seniorenbegegnung in unserem Landkreis.

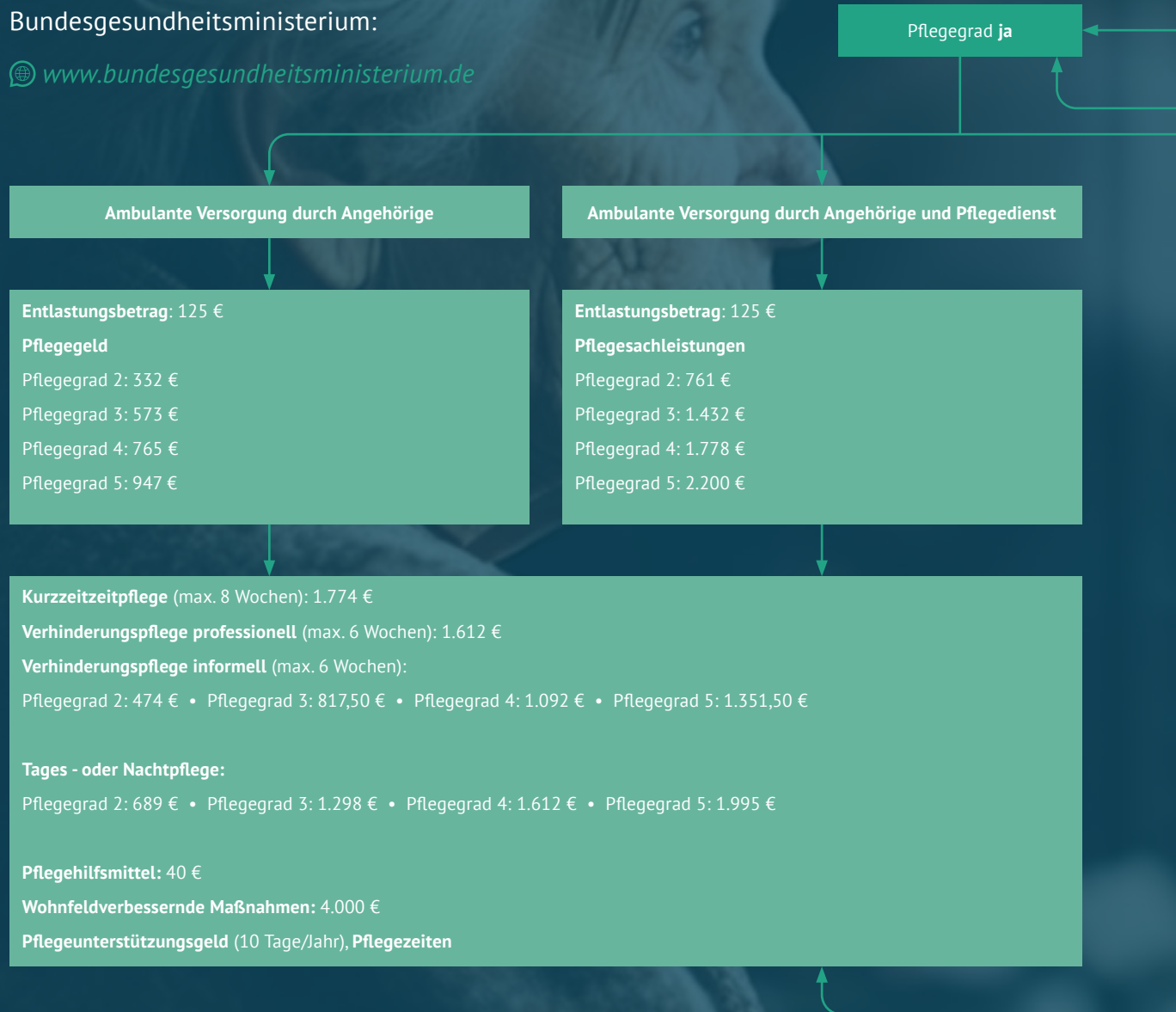
Auf der Internetseite des Landkreises Meißen www.kreis-meissen.de finden Sie über das kleine  -Symbol das Geoportal. Im Geoportal wählen Sie die Rubrik „Themen“ aus. Im nächsten Schritt gehen Sie auf die Rubrik „Leben und Arbeiten“. Das führt Sie auf „Senioren und Pflege“. Mit einem Klick darauf finden Sie dann die verschiedenen Angebote in Ihrer Region.

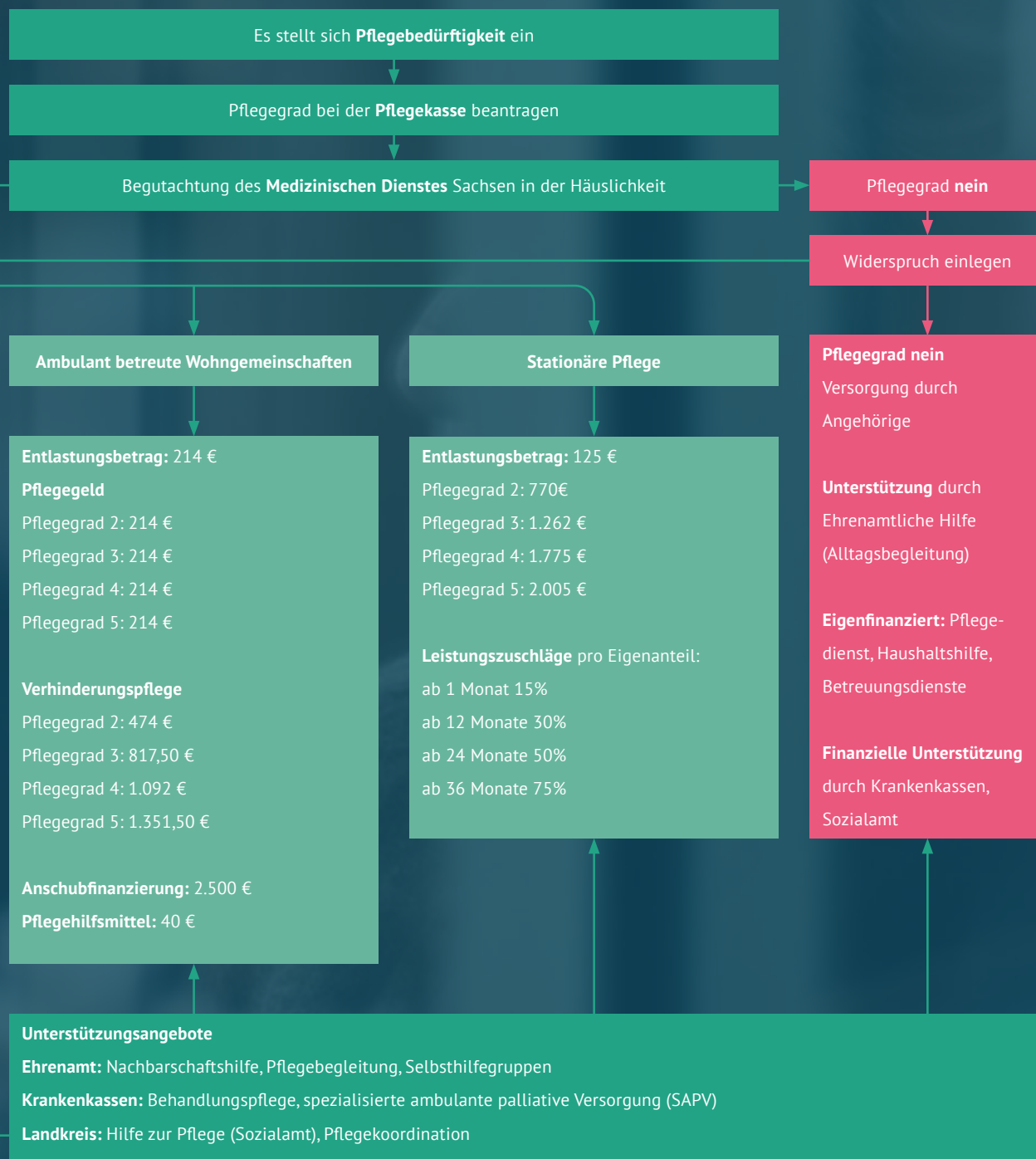
Bitte beachten: das Häkchen nur auf das Thema setzen, was Sie interessiert, ansonsten zeigt Ihnen das System alle Angebote an, was sehr unübersichtlich ist.

Der Pflegepfad

Weiterführende Informationen erhalten Sie beim
Bundesgesundheitsministerium:

 www.bundesgesundheitsministerium.de







Älter werden: gesund und aktiv bleiben



Gesundes Altern ist ein Prozess, der sich im Gesundheitszustand und im Grad des Wohlbefindens eines Menschen widerspiegelt. Er kann durch eine Lebensweise beeinflusst werden, die Gesundheit fördert und Krankheiten verhindert. Um diese zu fördern, verabschiedete die Bundesregierung im Jahr 2016 ein neues Präventionsgesetz. Ziel ist, eine mangelnde Teilhabe am gesellschaftlichen Leben frühzeitig zu erkennen, Isolation zu vermindern und Pflegebedürftigkeit vorzubeugen¹. Hierzu werden Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen (Prävention) und zur Förderung von Gesundheit besonders unterstützt. Mit ihnen sollen das Auftreten chronischer Erkrankungen vermindert, Risikofaktoren reduziert und gesundheitliche Ressourcen bzw. Kompetenzen auch bei älteren Menschen gestärkt werden.

Wir wollen Ihnen im folgenden Kapitel einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten der Krankheitsvorbeugung bzw. der Gesundheitsförderung vorstellen. Die Schwerpunkte liegen dabei auf Bewegung, Ernährung, psychischer Gesundheit, Infektionsschutz, Unterstützung durch professionelle Hilfsangebote und Vorsorgeuntersuchungen.

1 Der Übersicht halber sind alle Literaturnachweise gesammelt ab Seite 191 aufgelistet.

Gesundheitsamt Landkreis Meißen

 03521 725-3402

 gesundheitsamt@kreis-meissen.de

Das Gesundheitsamt des Landkreises Meißen übernimmt Leistungen für ältere Menschen in folgenden Bereichen:

- Beratung und Durchführung von Schutzimpfungen
- Beratung zu Infektionskrankheiten
- Beratung für Menschen mit chronischen Erkrankungen, besonders Tumorpatienten
- Beratung für Menschen mit einer Sucht- oder psychischen Erkrankung
- Beratung zu Fragen des gesundheitlichen Umweltschutzes
- Initiierung und Koordinierung der Maßnahmen im Bereich Gesundheitsförderung
- Reiseberatung
- Tipps für richtiges Verhalten bei Hitze (siehe nächste Seite)

Hitze

Der Klimawandel zeigt auch in Deutschland spürbare Auswirkungen. So ist die durchschnittliche Temperatur um 1,5 Grad Celsius gestiegen und die Wahrscheinlichkeit für extreme Hitzeereignisse nimmt zu. Immer häufiger treten im Sommer Hitzewellen auf, begleitet von Trockenperioden. Diese extremen Wetterbedingungen sind besonders für ältere Menschen, kranke Menschen und Kinder gesundheitlich bedenklich.

Hitzewellen bedeuten für ältere pflegebedürftige Menschen ein erhebliches Gesundheitsrisiko, belasten aber auch zunehmend die Gesundheit Pflegender. Daher sind Maßnahmen zur Hitzeprävention für ältere Menschen wichtig.

Was sind mögliche gesundheitlichen Folgen von Hitzebelastung?

- Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrtheit, Benommenheit
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Erschöpfung und Schwindel, die wiederum mit erhöhtem Sturzrisiko einhergehen
- Flüssigkeitsmangel durch starkes Schwitzen

Was ist gegen Hitze zu tun?

- kühle Räume (Jalousien)
- den Körper vor Hitze schützen
- Aufenthalte im Freien in Früh- oder Abendstunden und mit Sonnenschutz
- ausreichend Flüssigkeitszufuhr
- auf den Salz-Haushalt sowie eine wasserreiche, leicht verdauliche Ernährung achten
- körperlich belastende Tätigkeiten vermeiden

Weitere Informationen:

ZQP - Zentrum für Qualität in der Pflege:

 www.zqp.de/thema/hitze-und-pflege

Umweltbundesamt – der Hitzeknigge:

 www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – das Merkblatt Hitze:

 www.shop.bzga.de/merkblatt-hitze-bei-pflegebedarf

 www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz

Erklärvideo: Warum es schwer fällt, im Alter bei Hitze „cool“ zu bleiben:

 www.youtu.be/algh8xTCAK0

Bewegung

Wer rastet, der rostet! Diese alte Weisheit hat sich vielfach als wahr erwiesen. Mangelnde Bewegung gilt nachweislich als Gesundheitsrisiko! Sie kann zu Veränderungen im Bewegungsapparat und damit zu erhöhter Sturzgefahr führen.

Vorteile regelmäßiger Bewegung:

- Stärkung der Muskelkraft und Ausdauer
- Verbesserung von Verdauung und Schlaf
- Positive Auswirkungen auf Gedächtnis, Stimmung, Leistungsfähigkeit
- Anregung des Fettstoffwechsels
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Stärkung des Immunsystems
- Reduzierung von Muskelverspannungen
- Vorbeugung gegen Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes mellitus
- Förderung der Selbstständigkeit und Unabhängigkeit und damit der Teilhabe am Leben

Empfehlung:

Üben Sie an fünf Tagen in der Woche 30 Minuten lang mäßig anstrengende Bewegungsübungen aus.

SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR DEN LANDKREIS MEISSEN

Kreissportbund Meißen e. V.

☎ 03521 798455-10

✉ info@kreissportbund-meissen.de

🌐 www.kreissportbund-meissen.de

→ Sport im Alter: 🌐 www.kreissportbund-meissen.de

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain

☎ 0351 8304788

✉ info@vhs-lkmeissen.de

🌐 www.vhs-lkmeissen.de

→ Gesundheitskurse: 🌐 www.vhs-lkmeissen.de

Wie kann ich mich bewegen?

Wandern • Spaziergehen • Fahrradfahren • Schwimmen

Walken • Tanzen • Yoga • Gymnastik



Bewegung muss nicht nur sportlicher Art sein:

Auch Putzen, Staubsaugen oder Treppensteigen zählen dazu! Egal, welche Bewegungsart Sie wählen, sie sollte Ihnen Spaß machen. Vielleicht möchten Sie sich mit anderen zusammen bewegen? Hier bieten sich Sport-, Wander- oder Seniorenvereine in Ihrer Stadt oder Gemeinde an.

Finanzierung: Von Krankenkassen offiziell empfohlene Präventions- oder Rehabilitationssportangebote werden in vielen Fällen auch bezuschusst. Fragen Sie nach!



INFORMATIONEN ZUR PRÄVENTION

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

☎ 0221 8992-0

✉ poststelle@bzga.de

Programm „Gesund und aktiv älter werden“:

🌐 www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“:

🌐 www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung

Bewegungsförderung in der Pflege:

🌐 www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

☎ 0351 501936-00

✉ post@slfg.de

🌐 www.slfg.de/arbeitsfelder/gesund-es-altern

Broschüre „Generationen 65+ in Sachsen“:

🌐 www.publikationen.sachsen.de



Stürze vermeiden

Stürze gehören zu den Hauptursachen für Verletzungen bei älteren Menschen. Beinahe ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal im Jahr.

Die meisten Stürze ereignen sich im häuslichen Umfeld. Lose herumliegende Kabel, hochstehende Teppichkanten oder rutschende Teppiche können zu Stolperfallen werden. Auch schlechte Beleuchtung, vor allem nachts, fehlende Haltegriffe im Bad oder rutschige Böden können die Sturzgefahr erhöhen. Darüber hinaus stellen körperliche Schwäche, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel oder eine eingeschränkte Sehkraft Risikofaktoren dar, die zu Stürzen führen können. Die gute Nachricht ist hier: Sie selber können durch gezielte Maßnahmen viele der oben genannten Faktoren beseitigen und zu einer Senkung Ihres Sturzrisikos beitragen!

Beratung zur Vermeidung von Stürzen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse:  www.aok.de

Darüber hinaus werden in Pflegekursen Informationen zur Sturzprophylaxe angeboten. Sie können auch Pflegekräfte, die Sie oder Ihre Angehörigen betreuen, hierzu befragen.

Wie kann ich Stürzen vorbeugen?

- Ich bleibe in Bewegung und stärke meine Muskulatur und meinen Gleichgewichtssinn durch Gleichgewichtsübungen oder Krafttraining.
- Ich benutze meine Gehstöcke oder den Rollator und setze meine Brille auf.
- Ich trage feste Schuhe, auch zu Hause.
- Meine Wohnung ist überall gut beleuchtet.
- Wenn ich nachts aufstehe, schalte ich das Licht ein.
- In meiner Dusche oder Badewanne liegt eine Antirutschmatte und es gibt Griffe zum Festhalten.
- Ich beseitige alle Stolperfallen (z. B. herumliegende Kabel, hochstehende Teppichkanten) und ich befestige rutschende Teppiche und Matten.
- Ich lasse mir Zeit beim Aufstehen, um Schwindel zu vermeiden.
- Ich lasse regelmäßig meine Medikamente und den Blutdruck sowie mein Seh- und Hörvermögen überprüfen.²

Weitere Informationen:

ZQP - Zentrum für Qualität in der Pflege

Stürze vermeiden – Erklärfilm:  www.youtube.com/watch?v=G4a07LQP2sw

² Literaturnachweise ab Seite 191

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung ist nicht nur lebensnotwendig, sondern trägt auch erheblich zu Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Gesundheit und Ihrer Leistungsfähigkeit bei. Trotz dieser Erkenntnisse ernähren sich in Deutschland viele Menschen falsch. Vor allem der Genuss industriell verarbeiteter Lebensmittel, eine zu hohe Kalorien-, Salz- oder Zuckerzufuhr und zu geringer Verzehr von Gemüse, Obst und Ballaststoffen können zu negativen gesundheitlichen Folgen führen.

Erkrankungen, wie Darm-, Bauchspeicheldrüsen- und Prostatakrebs, erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus und Osteoporose, stehen nachgewiesenermaßen im Zusammenhang mit unausgewogener und vor allem fettreicher Ernährung³. Darüber hinaus kann es im Alter auf Grund von Appetitmangel, falschen Essgewohnheiten, Kau- oder Schluckbeschwerden auch zu Fehl- oder Mangelernährung kommen⁴.

3, 4 Literaturnachweise ab Seite 191



Weitere Informationen:

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (Bagso):

„In Form“ – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

 www.bagso.de/projekte/im-alter-in-form

„In Form“ – Leitfaden Mittagstisch:

 www.im-alter-inform.de

ZQP - Zentrum für Qualität in der Pflege:

Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag

 www.zqp.de/thema/essen-trinken



10 Regeln für eine gesunde Ernährung:

- Ich nehme mir Zeit fürs Essen und lasse keine Mahlzeiten aus.
- Um mich mit Ballaststoffen zu versorgen, esse ich täglich 5 Portionen Obst und Gemüse und bevorzuge Produkte aus Vollkorngetreide (Brot, Nudeln, Mehl).
- Ich nehme täglich Milch oder Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Käse) zu mir.
- Ich esse zweimal pro Woche Fisch
(besonders fettreichen Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering).⁵
- Ich verwende nur kleine Mengen an Salz (nicht mehr als 5 g/Tag).
- Ich verzichte so weit wie möglich auf Zucker, um meine Zähne gesund zu erhalten
(versteckter Zucker befindet sich in Honig, Sirup, Fruchtsaft, Limonaden, aber auch in Wurstaufstrich, Fruchtjoghurt, Nuss-Nougat-Creme, Ketchup und sauren Salaten).
- Ich verwende pflanzliche Fette oder Öle (Oliven-, Distel-, Raps-, Lein- und Sojaöl).
- Ich meide industriell hergestellte Lebensmittel (Fastfood, Fertigmahlzeiten).
- Ich trinke täglich ca. 1,5 Liter Wasser, Tee oder Saft.
- Ich trinke nur wenig Alkohol.⁶

Finanzierung: Ernährungsberatung zur Vorbeugung von Erkrankungen wird von Krankenkassen bezuschusst. Auch Volkshochschulen bieten Kurse zu gesunder Ernährung an.

^{5, 6} Literaturnachweise ab Seite 191

Mundgesundheit

Gesunde Zähne sind eng mit dem allgemeinen Gesundheitsstatus verbunden. Das Sprichwort „Gesundheit beginnt im Mund“ hat durchaus seine Berechtigung!

Zur Gesunderhaltung der Zähne gehört eine effektive Zahnpflege. Diese beinhaltet sowohl Zähneputzen, als auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt. Hierdurch können die häufigsten Erkrankungen von Zähnen und Mundhöhle (Karies und Zahnfleischentzündungen) weitgehend vermieden oder zumindest frühzeitig behandelt werden.

In fortgeschrittenem Alter stellen sich besondere Herausforderungen an die Gesunderhaltung der Zähne ein. Chronische Erkrankungen, die Einnahme multipler Medikamente, Mundtrockenheit, Diabetes mellitus oder veränderte Essgewohnheiten können die Zusammensetzung des Speichels beeinflussen und sich negativ auf den Zahnschmelz oder das Zahnfleisch auswirken⁷. Besonders gefährdet sind dabei die Zahnhälse. Diese sind im Alter oft nicht mehr von Zahnschmelz geschützt und können somit schneller von Karies angegriffen werden.

Pflegebedürftigkeit stellt den Erhalt der Mundgesundheit ebenfalls vor Schwierigkeiten, da die Betroffenen die Mundpflege oft nicht mehr selbst durchführen können. Nicht selten wird bei ihnen auch die Anmeldung zu regelmäßigen Zahnarztbesuchen vergessen.

7 Literaturnachweise ab Seite 191

Wie kann ich meine Zähne gesund erhalten?

- Ich gehe mindestens einmal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.
- Ich putze meine Zähne mindestens zweimal täglich.
- Ich verwende mit Fluor angereicherte Zahnpasta.
- Ich verwende Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume.
- Ich verzichte so weit wie möglich auf Süßes oder Saures, auf Limonaden, Schorle oder Cola.
- Ich trinke ausreichend Wasser, Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees.
- Ich versorge meinen Körper mit Kalzium, indem ich täglich Milchprodukte zu mir nehme (Milch, Käse, Joghurt, Kefir, Quark).
- Ich verwende zusätzlich zur Zahnreinigung alkoholfreie Mundspülungen.
- Prothesen und Brücken reinige ich zweimal täglich mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste.⁸

Weitere Informationen zur Mundgesundheit:

ZQP - Zentrum für Qualität in der Pflege

Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag

 www.zqp.de/thema/mundpflege

⁸ Literaturnachweise ab Seite 191



WIE KANN ICH MICH ENTSPANNEN?

- Spaziergehen
- Entspannungsbäder
- Sauna
- Massagen
- Meditieren
- Qigong
- TaiChi
- Yoga
- Autogenes Training
- PMR*
- Heilbäder

** Progressive Muskelrelaxation*

Den Stress in den Griff bekommen

Stress kann durch Faktoren wie Zeitdruck, Über- oder Unterforderung, Lärm, Krankheit, Schmerzen oder soziale Isolation verursacht werden. Ein wenig Stress kann motivieren und die Leistung steigern, zu viel belastet und schadet dem Körper. Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin erhöhen Herzschlag und Atemfrequenz, spannen Muskeln an und verschlechtern den Schlaf. Es können auch Verdauungs-, Nerven-, Herz-Kreislauf- oder Immunsystemstörungen auftreten und der Blutzucker kann steigen. Konzentration und Aufmerksamkeit leiden ebenfalls. Manche Menschen bewältigen Stress ungesund durch erhöhten Alkoholkonsum, Rauchen oder Medikamente⁹, was zu Abhängigkeit führen kann. Um mit Alltagsanforderungen konstruktiv umzugehen, lohnt es sich, Stressbewältigungsstrategien zu erlernen und regelmäßig anzuwenden. Welche Entspannungsübungen die besten sind, hängt von Vorlieben und Persönlichkeit ab.

Angebote zur Stressbewältigung der Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.

 0351 8304788

 info@vhs-lkmeissen.de

 www.vhs-lkmeissen.de

⁹ Literaturnachweise ab Seite 191

Darüber hinaus können eine ausgewogene Ernährung, kleine Auszeiten im Alltag, regelmäßige Bewegung, ausreichender Schlaf, soziale Kontakte und Hobbys helfen, Ihren Stresslevel zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Entspannungstechniken lassen sich erlernen. Kurse finden Sie bei Sportgruppen, Volkshochschulen oder privaten Anbietern.

Finanzierung: In vielen Fällen übernimmt Ihre Krankenkasse einen Teil der Gebühren.

Gesundheitskurse in Ihrer Region:

 www.portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de



Depressionen

Depressionen sind eine häufig auftretende und weit verbreitete Krankheit, die Menschen aller Bevölkerungsgruppen und Altersstufen treffen können. Manchmal sind Depressionen eine Reaktion des Körpers und der Seele auf anstrengende und überfordernde Lebenssituationen, manchmal ist ihre Ursache jedoch auch nicht bekannt.

Depressionen zeigen sich mit verschiedenen Krankheitszeichen: die Betroffenen fühlen sich über längere Zeit traurig, bedrückt und freudlos. Sie verlieren ihr Interesse an der Umwelt und können sich zu nichts mehr aufrufen. Sie leiden unter Schuldgefühlen und Schlafstörungen oder sind manchmal auch gereizt. Depressionen können sich auch in unspezifischen körperlichen Symptomen, wie zum Beispiel unerklärlichen Schmerzen, äußern. Vor allem bei älteren Menschen können sie sich in Form von Schwäche, Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen zeigen.

Depressionen lassen sich in der Regel gut ambulant behandeln. Ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt ist hier der erste Schritt. Meist wird eine ambulante Therapie mit Medikamenten (Antidepressiva) und/oder Gesprächen mit Psychologinnen und Psychologen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten oder mit Psychiaterinnen und Psychiatern empfohlen. Weitere zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten sind Licht-, Wach-, Bewegungs-, Ergo- oder Kunsttherapie. Da Ihnen mehrere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, sollten Sie diese mit Ihrem behandelnden Ärztinnen und Ärzten besprechen und sich ausführlich beraten lassen. In schweren Fällen findet die Behandlung in einer psychiatrischen Fachklinik statt¹⁰.

¹⁰ Literaturnachweise ab Seite 191

INFORMATIONEN UND HILFE BEI DEPRESSIONEN IM LANDKREIS MEISSEN:

Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt des Landkreises Meißen

Telefonische Anfragen und Terminvereinbarung:

 03521 725-3474

 ga.spdi@kreis-meissen.de

 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Sozialpsychiatrischer Dienst)

Beraterinnen und Berater

Gesundheitsamt Meißen:  03521 725-3474 oder -3481

Außenstelle Radebeul:  03521 725-3475

Außenstelle Coswig:  03521 725-3496

Außenstelle Großenhain:  03521 725-3472

Außenstelle Nossen:  03521 725-3477

Außenstelle Riesa:  03521 725-3473 oder -3476

Beratungszeiten

Montag 09–11 Uhr, Dienstag 09–11 Uhr und 14–18 Uhr,

Donnerstag 09–11 Uhr und 14–16 Uhr

ÜBERREGIONALE HILFEN IN KRISENSITUATIONEN:

Bundesweite Telefonseelsorge:

☎ 0800 1110 111 oder 0800 1110222 (gebührenfrei)

Psychosozialer Krisendienst Dresden:

☎ 0351 8178140

Verbund Gemeindenahe Psychiatrie Leipzig:

☎ 0341 4153890

Kriseninterventionszentrum Chemnitz:

☎ 0371 5385385 (Öffnungszeiten rund um die Uhr)

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

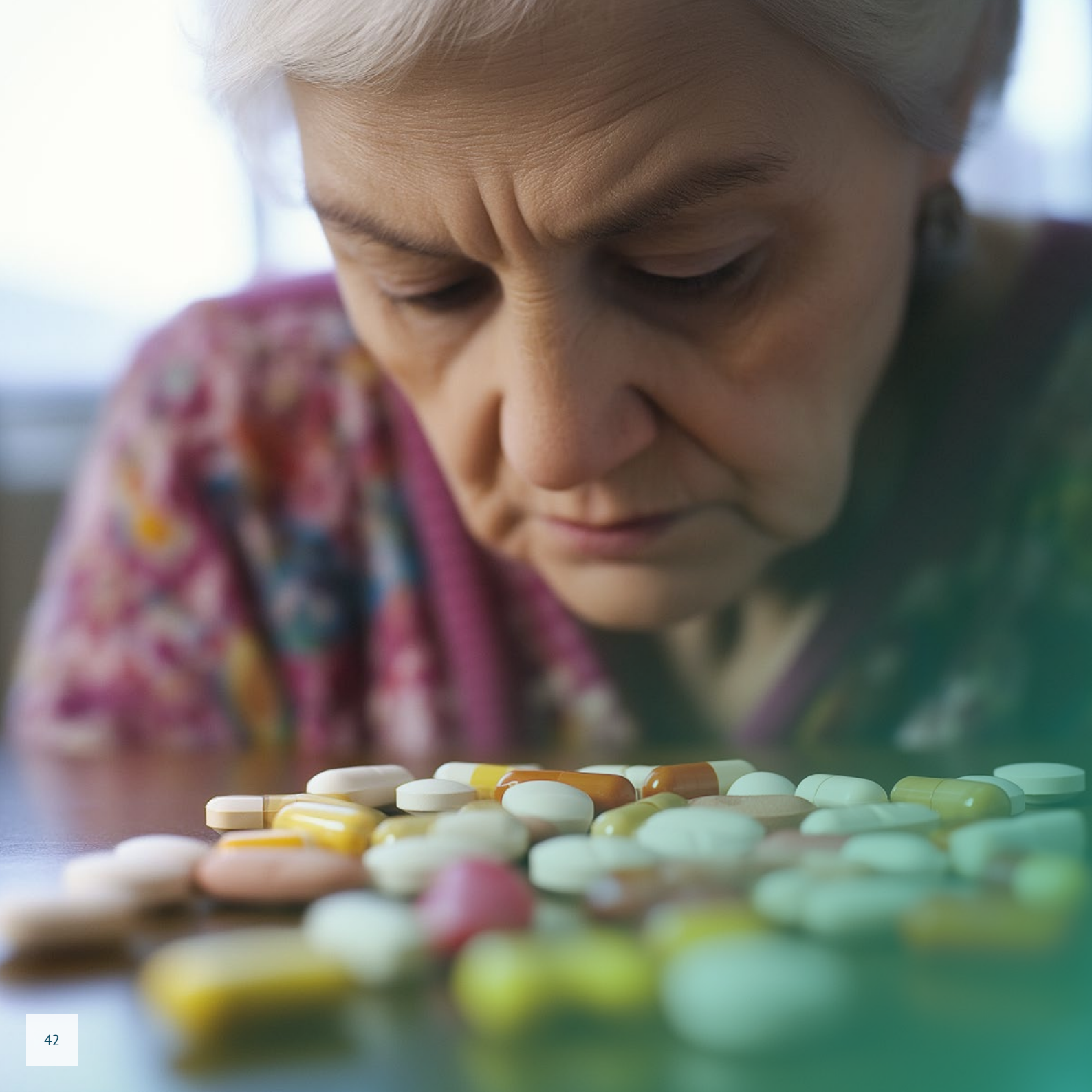
🌐 www.deutsche-depressionshilfe.de

Info-Telefon Depression:

☎ 0800 33 44533

Mo, Di, Do: 13:00–17:00 Uhr · Mi, Fr: 08:30–12:30 Uhr





Sucht im Alter

Suchterkrankungen können nicht nur Jugendliche oder Berufstätige betreffen, sondern auch ältere Menschen. Häufig suchen diese aus Scham über ihre Abhängigkeit keine Hilfe. Nicht selten vertreten sie nach außen hin die Meinung, Aufhören sei einfach nur „Willenssache“. Insgeheim wünschen sie sich dabei jedoch oft, hierbei Unterstützung zu erhalten. Von Menschen im Umfeld der Betroffenen werden Suchterkrankungen (wie z. B. Alkohol- oder Medikamentensucht) häufig übersehen. Ältere Menschen trinken oft allein zu Hause oder verteilen Trinkmengen über den ganzen Tag. Medikamentensucht findet noch stärker im Verborgenen statt, da Tabletten sehr unauffällig eingenommen werden können. Sollten o. g. Suchterkrankungen dennoch bemerkt werden, nehmen Angehörige diese Tatsache nicht selten in der Meinung hin, es sei sowieso zu spät, etwas dagegen zu unternehmen. Oft wird verkannt, dass die Folgen von Alkohol- und Medikamentensucht auch bei älteren Menschen schwerwiegend sein können. Es kann zur Abnahme geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit, zu erhöhter Anfälligkeit für Infektionen, zu Müdigkeit oder Schwindel kommen. Diese Symptome gehen mit einer Erhöhung der Sturzgefahr und folglich mit Verletzungen oder einem verfrühten Umzug in ein Pflegeheim einher. Suchterkrankungen sind auch im Alter behandelbar. Es ist ein Vorurteil zu glauben, dass ältere Menschen nicht mehr zu therapieren seien! Es lohnt sich also auch in fortgeschrittenem Alter, Hilfe zu suchen und suchtfrei zu leben!¹¹ Erste Hilfe erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt.

11 Literaturnachweise ab Seite 191

HILFE BEI SUCHTPROBLEMEN IM LANDKREIS MEISSEN

Suchtberatungs- und -behandlungsstelle des Gesundheitsamtes des Landkreises

-  Dresdner Straße 25, 01662 Meißen
-  03521 725-3479 und 03521 725-3480
-  suchtberatungsstelle@kreis-meissen.de
-  www.kreis-meissen.de/suchtberatung

Suchtberatungsstellen der Radebeuler Sozialprojekte gGmbH

-  www.rasop.de/suchtberatung

Suchtberatung in Meißen

-  Martinstraße 5, 01662 Meißen
-  03521 7187433
-  meissen-suchtberatung@rasop.de

Suchtberatung in Radebeul

-  Dr.-Külz-Straße 4, 01445 Radebeul
-  0351 79529900
-  radebeul-suchtberatung@rasop.de

Suchtberatung in Riesa

-  Hauptstraße 84, 01587 Riesa
-  03525 5184251
-  riesa-suchtberatung@rasop.de

Suchtberatung in Großenhain

-  Braugasse 4, 01558 Großenhain
-  03522 5259969
-  grossenhain-suchtberatung@rasop.de

Kontakt- und Informationsstelle für

Selbsthilfe (KISS) –

Selbsthilfegruppen Sucht

-  03521 738173 oder 03521 72825913
-  freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de

Überregionale Hilfe in Krisensituationen

Digitale Suchtberatung für Betroffene und Angehörige (DigiSucht)

-  www.suchtberatung.digital

Infektionsschutz

In unserem Alltag sind wir mit einer Vielzahl von Keimen, wie zum Beispiel Bakterien, Viren oder Pilzen, umgeben. Die meisten von ihnen sind harmlos, manche jedoch können auch Erkrankungen hervorrufen. Sie werden durch kleine Tröpfchen über die Luft oder über direkten Kontakt bei der Berührung infizierter Gegenstände übertragen. Manche Krankheitserreger können auch von Mensch zu Mensch, zum Beispiel über Händeschütteln, weitergegeben werden. Die Keime gelangen dann über Augen-, Nasen- oder Mundschleimhaut in den Körper des Menschen und können dort z. B. Atemwegs- oder Durchfallerkrankungen auslösen. Andere Krankheitserreger wiederum gelangen über die Nahrungsaufnahme, über Trinkwasser oder über Haut und Schleimhäute in den Körper.

Gegen viele dieser Keime kann sich unser Immunsystem wehren, so dass es nicht zum Ausbruch einer Krankheit kommt. Darüber hinaus können Sie selbst durch gezielte Hygienemaßnahmen einer Ansteckung durch diese Keime begegnen. Als einfache Maßnahmen helfen in vielen Fällen richtiges Händewaschen und in infektionslastigen Zeiten das Tragen eines Mundschutzes in öffentlichen Räumen. Darüber hinaus können Sie sich durch Impfungen schützen. Diese tragen auch dazu bei, dass sich Infektionskrankheiten nicht weiter in der Bevölkerung ausbreiten können. Besonders für Personen über 60 Jahre wird eine jährliche Schutzimpfung gegen Grippe empfohlen.¹²

12 Literaturnachweise ab Seite 191

Wie schütze ich mich vor Ansteckungen?

- Ich wasche meine Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Seife:
 - nach Toilettenbesuch, Naseputzen, Husten, Niesen
 - nach Kontakt mit Abfällen oder Tieren
 - vor dem Zubereiten von Speisen
 - vor der Einnahme von Mahlzeiten
- Ich halte Abstand zu Menschen mit ansteckenden Erkrankungen, verzichte auf Händeschütteln und trage ggf. eine Maske.
- Da in geschlossenen Räumen die Anzahl der Krankheitserreger ansteigen kann, lüfte ich meine Wohnung mehrmals täglich einige Minuten.
- Ich teile mit niemandem meine Handtücher, Kosmetikartikel, Schminkutensilien, Rasierklingen oder Waschlappen.
- Ich desinfiziere auch kleinere Wunden und lege einen Schutzverband auf, größere Wunden lasse ich ärztlich versorgen.
- Ich überprüfe meinen Impfstatus regelmäßig und lasse mich impfen.
- In Duschkabinen oder Umkleiden im Schwimmbad trage ich zum Schutz gegen Fußpilz Badeschuhe.¹³
- Bei der Gartenarbeit trage ich Handschuhe.

.....

¹³ Literaturnachweise ab Seite 191

INFORMATIONEN UND HILFE IM LANDKREIS MEISSEN

Gesundheitsamt des Landkreises Meißen

📍 Dresdner Straße 25, 01662 Meißen

✉️ gesundheitsamt@kreis-meissen.de

🌐 www.kreis-meissen.de/Gesundheitsamt

Beratung und Durchführung von Schutzimpfungen:

☎️ 03521 725-3437, Zimmer 1.21

Hygieneberatung zu Infektionskrankheiten:

☎️ 03521 725-3455/56, Zimmer 3.20



ÜBERREGIONALE HILFE ZUM INFektionSSCHUTZ

Infektionsschutz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

🌐 www.infektionsschutz.de

Robert-Koch-Institut: 🌐 www.rki.de

Professionelle Hilfen erhalten

Bei Ihren Bemühungen, gesund zu bleiben oder Krankheiten zu verhüten, können Sie auch professionelle Hilfen erhalten. Dies wurde im Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention (Krankheitsverhütung) festgelegt. Sowohl die gesetzliche Krankenversicherung, als auch die gesetzliche Renten- und Unfallversicherung, die Soziale Pflegeversicherung und verschiedene Unternehmen der privaten Krankenversicherung sind bei der Finanzierung unterstützender Maßnahmen beteiligt¹⁴.

ANGEBOTE, UM IHRE GESUNDHEIT ZU ERHALTEN ODER ZU VERBESSERN:

Angebote zur Physio- und Ergotherapie finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen:

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Physiotherapie

kann Ihnen dabei helfen, Ihre Beweglichkeit, Koordination oder Ausdauer zu verbessern. Durch gezieltes Training können Muskeln wiederaufgebaut werden. Nach einem Sturz können Sie hier Hilfe zur Wiederherstellung Ihrer Beweglichkeit, Ihres Gleichgewichts oder Ihrer Gangsicherheit erhalten.

14 Literaturnachweise ab Seite 191

Logotherapie

hilft bei der Behandlung von Sprachstörungen, Stimmstörungen oder Schluckstörungen. Diese können zum Beispiel nach einem Unfall, Schlaganfall oder anderen neurologischen Erkrankungen auftreten. Hier können Sie Aussprache, Wortschatz, Sprachverständnis, aber auch Atemfunktion, Stimme und Schluckfunktion trainieren und verbessern.

Ergotherapie

kann Sie zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt dabei unterstützen, bestimmte verlorengegangene Fähigkeiten für den Alltag neu zu erlernen. So können Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert werden sowie Alltagsfähigkeiten wie Waschen, Anziehen, Essen oder Einkaufen wieder eingeübt werden. Bei Erkrankungen des Gehirns können Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Konzentration gefördert werden.

Finanzierung: Die Krankenkassen übernehmen 90% der Therapiekosten; 10% der Kosten sowie ein einmaliger Pauschalbetrag je Verordnung von 10 Euro müssen von Ihnen selbst als Zuzahlung getragen werden. Wenn Sie Hilfe oder Beratung benötigen, sprechen Sie direkt mit Ihrer physio-, ergo- oder logotherapeutischen Praxis und Ihrem Hausarzt.

Früherkennung durch Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorgeuntersuchungen dienen der Früherkennung von Erkrankungen und tragen zu einer frühzeitigen Behandlung bei, durch die eine Chance auf Heilung begünstigt werden kann. Dies gilt vor allem für Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen. Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen werden durch die gesetzlichen Krankenversicherungen getragen.

Folgende Auffrischungsimpfungen werden empfohlen:

- Tetanus (Wundstarrkrampf) und Diphtherie alle zehn Jahre
- Keuchhusten (Pertussis) einmal im Erwachsenenalter (18 bis 60 Jahre)
- Masern einmalig, wenn Sie nach 1970 geboren wurden, älter als 18 Jahre sind und einen unklaren Impfstatus haben oder nur einmal in der Kindheit gegen Masern geimpft wurden
- ab 60 Jahren einmalige Impfung gegen Pneumokokken
- jährliche Grippeimpfung für chronisch Kranke, Schwangere, Personen ab 60 Jahren und Menschen mit erhöhter Infektionsgefahr, zum Beispiel medizinisches Personal
- Gürtelrose (Herpes Zoster), wenn Sie entweder über 60 Jahre alt sind oder eine Grunderkrankung wie Diabetes oder Asthma haben und 50 Jahre oder älter sind
- FSME für alle, die sich in Risikogebieten innerhalb Deutschlands aufhalten und möglicherweise mit Zecken in Kontakt kommen

EMPFOHLENE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN:

Gesundheits-Check-Up

Ab 35 können Frauen und Männer alle zwei Jahre eine Gesundheitsuntersuchung durchführen lassen. Durch diese können Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen oder Diabetes mellitus im Frühstadium erkannt werden. Im Rahmen der Untersuchung finden Laboruntersuchungen, eine Ganzkörperuntersuchung und die Messung des Blutdrucks statt. Die Untersuchung führt Ihr Hausarzt durch. Dieser kann individuelle Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen empfehlen (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse, Stressbewältigung, Nichtrauchen, Alkoholmissbrauch). Die Empfehlung des Arztes ist Voraussetzung für eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Früherkennung von Hautkrebs

Bei dieser Untersuchung wird Haut nach verdächtig aussehenden „Muttermalen“ abgesucht. Das Hautkrebs-Screening ab dem 35. Lebensjahr wird meist in Verbindung mit dem Gesundheits-Check-Up durchgeführt.

Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen

Für Männer ab dem 65. Lebensjahr wird eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen (Erweiterung der Bauchaorta) angeboten.

Früherkennung von Prostatakrebs

Männer ab 45 Jahren können einmal jährlich die Leistungen des gesetzlichen Früherkennungsprogramms in Anspruch nehmen. Es werden die äußeren Geschlechtsorgane sowie die in der Körperregion liegenden Lymphknoten untersucht und der Arzt oder die Ärztin tastet die Prostata vom Enddarm aus ab.

Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Frauen von 20 bis 34 Jahren können jährlich folgende Untersuchungen in Anspruch nehmen: Gezielte Anamnese, gynäkologische Tastuntersuchung, Untersuchung der genitalen Hautregion und Entnahme von Untersuchungsmaterial vom Gebärmutterhals (auch bekannt als Pap-Abstrich) für eine zytologische Untersuchung. Frauen zwischen 35 und 65 Jahren (auch über das vollendete 66. Lebensjahr hinaus) können zusätzlich, in jedem dritten Jahr, eine Kombinationsuntersuchung aus zytologischem Abstrich und HPV-Test in Anspruch nehmen. *(HPV-Test: Test auf genitale Infektionen mit Humanen Papillomviren.)*

Früherkennung von Brustkrebs

Für Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird einmal jährlich ein Abtasten der Brust und der umgebenden Lymphknoten angeboten, einschließlich Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust. Frauen zwischen dem 50. und 75. Lebensjahr können alle zwei Jahre eine Mammographie (Röntgen-Untersuchung) durchführen lassen.

Früherkennung von Darmkrebs

Frauen und Männer zwischen 50 und 54 Jahren können jährlich eine Stuhluntersuchung auf verborgenes Blut machen. Eine Früherkennungs-Darmspiegelung ist für Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren im Abstand von mindestens 10 Jahren möglich. Ab 50 bzw. 55 Jahren können sie zwischen Stuhltest und Darmspiegelung wählen. Wird das Angebot ab 65 Jahren genutzt, besteht Anspruch auf eine Darmspiegelung. Ohne bisherige Darmspiegelung haben Männer und Frauen ab 55 alle zwei Jahre Anspruch auf einen Stuhlbluttest.¹⁵

INFORMATIONEN UND HILFE IM LANDKREIS MEISSEN

Psychosoziale Tumorberatung des Gesundheitsamtes des Landkreises Meißen

 Meißen, Teichertring 8, Zimmer 0.30

 03521 725-3444

 gesundheitsamt@kreis-meissen.de

 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Tumorberatung)

Außenstelle Riesa

 Heinrich-Heine-Straße 1, Zimmer 026

 03525 51753464

.....
15 Literaturnachweise ab Seite 191

DIE PSYCHOSOZIALE TUMORBERATUNGSSTELLE DES GESUNDHEITSAMTES DES LANDKREISES MEISSEN UMFASST FOLGENDE ANGEBOTE:

- Sozialberatung
- Hilfe bei der Antragstellung (Schwerbehinderung, Beantragung von Einmalhilfen bei finanziellen Notlagen, Unterstützung bei Rehabilitationsmaßnahmen)
- Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Beratung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Beratung und psychologische Unterstützung bei Krebserkrankung
- Vermittlung zu anderen Hilfsangeboten
- Bereitstellung von Informationsmaterial

ÜBERREGIONALE HILFE

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Sachsen e. V.

📍 Unterer Weg 31, 08626 Adorf/Vogtland,
Susanne Schaar

📞 037423 3214

🌐 www.frauenselbsthilfe.de

📍 Gruppe Großenhain, Marianne Gerbert

📞 03522 62641

✉️ mariannegerbert@online.de

📍 Gruppe Riesa, Isolde Tanneberger

📞 03525 5259025 und 0178 6909406

✉️ i.tanneberger@t-online.de





Freizeit im Ruhestand aktiv gestalten



Sie sind endlich im Ruhestand und verfügen plötzlich über viel freie Zeit. Diese zu gestalten bedeutet für manche Menschen eine große Herausforderung. Sie stellen sich die Frage, womit sie die vielen Stunden des Tages nun füllen können. Langeweile stellt sich ein. Kontakte, die vorher über Kolleginnen und Kollegen entstanden waren, brechen weg und plötzlich entsteht das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Was tun?

Eine sinnvolle Freizeitgestaltung kann zu Zufriedenheit und einem Gefühl der Sinnhaftigkeit des Lebens beitragen. Dabei gilt es, vor allem auf die eigenen Bedürfnisse zu schauen. Diese können, je nach Lebenssituation, sehr unterschiedlich sein. Sie können Ablenkung, Erholung, Wunsch nach Kontakt oder Kommunikation, Wohlbefinden oder Gruppenzugehörigkeit umfassen.¹⁶

In jedem Fall gilt es, aktiv zu werden. Strukturieren Sie Ihre Woche und machen Sie sich einen Plan. Verbringen Sie Zeit mit Familie und Freunden, werden Sie sportlich aktiv oder kreativ. Schauen Sie sich in Kirchen- bzw. Seniorenbegegnungsstätten nach Veranstaltungen oder Gruppenaktivitäten um. Das Angebot ist groß und es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Nicht zuletzt können Sie sich auch in vielen Bereichen ehrenamtlich sinnvoll engagieren und Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen weitergeben.

16 Literaturnachweise ab Seite 191

ANGEBOTE ZUR FREIZEITGESTALTUNG IM LANDKREIS MEISSEN

Die Mehrgenerationenhäuser im Landkreis bieten vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und zum ehrenamtlichen Engagement.

Mehrgenerationenhaus Familienzentrum Radebeul

 Altkötzschenbroda 20

 0351 839730

 mgh@familieninitiative.de

 www.mehrgenerationenhaeuser.de

Mehrgenerationenhaus „Alte Bibi“ Coswig, JuCo Soziale Arbeit gGmbH

 Hauptstraße 17

 03523 7749460

 aldebibo@juco-coswig.de

 www.juco-coswig.de

Mehrgenerationenhaus Gröba & Merzdorf, Sprungbrett Riesa e. V.

 Alleestraße 88

 03525 518678

 mgh@sprungbrett-riesa.de

 www.sprungbrett-riesa.de

ANGEBOTE IN DEN KOMMUNEN

Tipp: Über die Gemeindeverwaltungen können Sie Informationen zu den Seniorenbegegnungsstätten und weiteren kommunalen Angeboten erhalten. Eine Übersicht der Gemeinden mit Kontaktdaten finden Sie unter:  www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Städte und Gemeinden)

Kirchgemeinden: Seniorentreffs für Menschen 60+

Eine Übersicht der Gemeinden für den Kirchenbezirk Meißen-Großenhain:

 www.evlks.de/wir/aufbau/kirchenbezirke

Sportvereine: Kreissportbund Meißen e. V.

 03521 798455-10

 info@kreissportbund-meissen.de

 www.kreissportbund-meissen.de (Suchfunktion: Sport im Alter)

Volkshochschule: Angebote für Kultur, Gesundheit, Bildung,

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain

 0351 8304788

 info@vhs-lkmeissen.de

 www.vhs-lkmeissen.de/programm

Ehrenamtliches Engagement

Sie möchten Ihr Wissen und Können sinnvoll einbringen und Menschen helfen? Engagieren Sie sich ehrenamtlich! Unter Ehrenamt versteht man freiwillig ausgeübte Tätigkeiten, die nicht auf einen finanziellen Gewinn abzielen. Sie dienen der Allgemeinheit und finden im öffentlichen Raum statt. Meist werden sie gemeinschaftlich zusammen mit anderen ausgeübt. Andere Begriffe für Ehrenamt sind bürgerschaftliches Engagement oder Freiwilligenarbeit. Ein Ehrenamt verschafft Ihnen Anerkennung, bindet Sie in eine Gruppe von engagierten Menschen ein und hilft Ihnen, neue und interessante Menschen kennenzulernen. Dabei können Sie selbst weiteres Wissen und neue Kompetenzen erwerben.

Ältere Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, begründen ihr Engagement vor allem mit Freude und Spaß, die sie durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit erfahren. Auch die Möglichkeit, in Kontakt mit anderen Menschen bzw. mit anderen Generationen zu kommen und zur Mitgestaltung der Gesellschaft aktiv beitragen zu können, sind Gründe für ein ehrenamtliches Engagement.¹⁷ Durch Ihr aktives Mitgestalten werden Sie Teil eines Netzwerkes, das Ihnen Wertschätzung und Teilhabe sichert, auch wenn Sie selbst nicht mehr aktiv sind, pflege- oder versorgungsbedürftig werden.

.....

17 Literaturnachweise ab Seite 191

INFORMATIONEN ZUM EHRENAMT IM LANDKREIS MEISSEN

Ehrenamt-Akademie der Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.

Weiterbildung für Vereine, Stiftungen und gemeinnützige Organisation

 Sidonienstraße 1a, 01445 Radebeul

 0351 8304788

 info@vhs-lkmeissen.de

 www.vhs-lkmeissen.de

Wo kann ich mich ehrenamtlich engagieren?

- Familie, Kinder, Jugend, Senioren
- Gesellschaft, Politik, Kirche
- Menschen in besonderen Lebenssituationen (Geflüchtete, Straffällige, Obdachlose)
- Sport- und Kulturvereine
- Schule und Bildung
- Pflege, Hospiz
- Umwelt (und vieles mehr)

Wichtig! Bei ehrenamtlichen Tätigkeiten in Kirchen, Wohlfahrtsverbänden oder Sportvereinen sind Sie haftpflicht- und unfallversichert. Bei privaten Anbietern empfiehlt sich eine eigene Versicherung.  www.ehrenamt.sachsen.de

SUCHE UND FINDE DEIN EHRENAMT IM LANDKREIS MEIßEN

Ehrenamtsplattform Landkreis Meißen

 0351 3158121

 weiss@buergerstiftung-dresden.de

 lkmeissen.ehrensache.jetzt

Engagementbörse des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt

 0351 56454955

 engagementboerse@sms.sachsen.de

 www.ehrenamt.sachsen.de/engagementboerse

Förderprogramm „Wir für Sachsen“

Bei einem Einsatz von mindestens 20 Stunden im Monat können Sie durch die Leitung der Ehrenamtsstelle eine Ehrenamtspauschale (40 Euro/Monat) und eine Ehrenamtskarte beantragen lassen. Mit dieser erhalten Sie Vergünstigungen bei Veranstaltungen.

 www.ehrenamt.sachsen.de

Ehrenamtskarte:  www.ehrenamt.sachsen.de (Suchfunktion: Ehrenamtskarte)

Besondere Formen des Ehrenamtes

Ehrenamt Alltagsbegleitung

Eine besondere Form des ehrenamtlichen Engagements ist die Alltagsbegleitung von Menschen ab 60 Jahren, die keinen Pflegegrad haben. Das Ziel dieser Tätigkeit ist, diesen Menschen eine Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen und ihnen Zuwendung zu schenken. Ehrenamtliche helfen zum Beispiel bei Behördengängen oder begleiten die Menschen zu Arztbesuchen, zu Gottesdiensten oder in eine Bibliothek.

Voraussetzungen für eine Tätigkeit in der Alltagsbegleitung:

- Sie haben zeitliche Kapazitäten – idealerweise mindestens 8 Stunden im Monat
- Teilnahme an einem zweitägigen Einführungsseminar (mindestens 16 Stunden)
- kein Verwandtschaftsverhältnis mit dem zu begleitenden Menschen
und keine häusliche Gemeinschaft
- Wohnsitz in Sachsen
- der zu Begleitende erhält keine Pflegeleistungen
und hat keine Einstufung in einen Pflegegrad
- Ausbildung und Tätigkeit sind an einen anerkannten Projektträger für gebunden

Aufwandsentschädigung: Der Freistaat Sachsen fördert dieses Engagement und zahlt für Menschen im Ruhestand bis zu 80 Euro im Monat bei einer Betreuungszeit von 32 Stunden/Monat (mindestens aber 16 Stunden); Erwerbslose erhalten 19,50 Euro/Woche bei einer max. Betreuungszeit von 14 Stunden/Woche.

Weiteres finden Sie unter:

 www.pflegenetz.sachsen.de

Ehrenamtliche Seniorenbegleiter und Seniorenbegleiterinnen

Ehrenamtliches Engagement der Seniorenbegleitung unterscheidet sich von dem der Alltagsbegleitung darin, dass diese sowohl Betreuung und Begleitungen von Senioren oder Hochbetagten, als auch von Menschen mit Demenz übernehmen und eine fachlich fundierte Ausbildung absolvieren müssen. Sie unterstützen die zu Betreuenden dabei, ihre Selbstständigkeit zu erhalten, übernehmen hauswirtschaftliche Tätigkeiten oder leisten ihnen Gesellschaft. Hierdurch tragen sie auch zur Entlastung der pflegenden Angehörigen bei.

Voraussetzungen für eine Tätigkeit in der Seniorenbegleitung:

Seniorenbegleiter und Seniorenbegleiterinnen müssen vor Beginn ihrer Tätigkeit eine mindestens 30-stündige Ausbildung absolvieren. Lerninhalte umfassen zum Beispiel Alltagssituationen älterer Menschen, Gesprächsführung, Alterserkrankungen, Erste Hilfe, rechtliche Grundlagen der Hilfen, Biografiearbeit, Aktivierung und Beschäftigung sowie dem Umgang mit Tod und Sterben.

Aufwandsentschädigung: Die Aufwandsentschädigung für eine Tätigkeit in der Seniorenbegleitung wird mit dem Träger der Ausbildung oder den Anbietern von Pflegeleistungen oder den Angehörigen der zu Betreuenden abgestimmt. Sie kann auch über die Pflegekasse finanziert werden. Sie schließen einen Vertrag mit den zu Betreuenden bzw. einer Betreuungsagentur bzw. einem ambulanten Pflegedienst ab.

Ausbildungsträger: Caritasverband für das Dekanat Meißen e. V.

 03521 40675170

 leben-im-alter@caritas-meissen.de

 www.caritas-meissen.de

Ausbildungsträger: Familienzentrum Radebeul: Infopunkt Pflege und Demenz

 0351 8397380

 eva.helms@familienzentrum-radebeul.de

 www.familienzentrum-radebeul.de

Ehrenamt Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtliche Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer unterstützen ältere, behinderte oder kranke Menschen. Sie übernehmen hauswirtschaftliche Tätigkeiten, wie zum Beispiel die Reinigung der Wohnung, Wäschewaschen oder Kochen. Sie begleiten zum Arzt oder zu Behörden, leisten Gesellschaft, unterhalten sich mit den zu Betreuenden oder gehen mit ihnen spazieren. Sie führen keine pflegerischen Tätigkeiten durch.

Voraussetzungen für eine Tätigkeit als Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer:

- Volljährigkeit und Erfahrungen in der Betreuung älterer Menschen
- Grundkurs Nachbarschaftshilfe (5 x 90 Minuten); Kosten übernimmt die Pflegekasse
- Anerkennung über die eigene Pflegekasse
- mindestens alle drei Jahre Aufbaukurs Nachbarschaftshilfe (zweimal 90 Minuten)
- mit dem zu Betreuenden nicht bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert
- nicht in der gleichen Wohnung lebend
- der zu Betreuende darf nicht bereits betreut werden

Aufwandsentschädigung: Maximal 40 Stunden pro Monat für maximal 10 Euro pro Stunde (in Abstimmung mit dem Pflegebedürftigen). In der Nachbarschaftshilfe können Sie bis zu 400 Euro verdienen; diese Einnahmen können ggf. einkommenssteuerpflichtig sein. Pflegebedürftigen steht für die Nachbarschaftshilfe ein Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro monatlich zur Verfügung.

WEITERE INFORMATIONEN UND HILFE

Kontaktstelle für Nachbarschaftshilfe im Landkreis Meißen

 Familienzentrum Radebeul e. V., Altkötzschenbroda 20, 01445 Radebeul

 0351 8397381

 nachbarschaftshilfe@familienzentrum-radebeul.de

 www.familienzentrum-radebeul.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regionalverband Meißen/Mittelsachsen

 Am Buschbad 13, 01662 Meißen

 03523 5357730

 kontaktstelle.meissen@johanniter.de

 www.johanniter.de/rv-meissen-mittelsachsen

Fachservicestelle Sachsen: Volkssolidarität Dresden e. V.

 Spitzwegstraße 57, 01219 Dresden

 0351 5010718 und 0172 7061889

 fachservicestelle@sms.sachsen.de

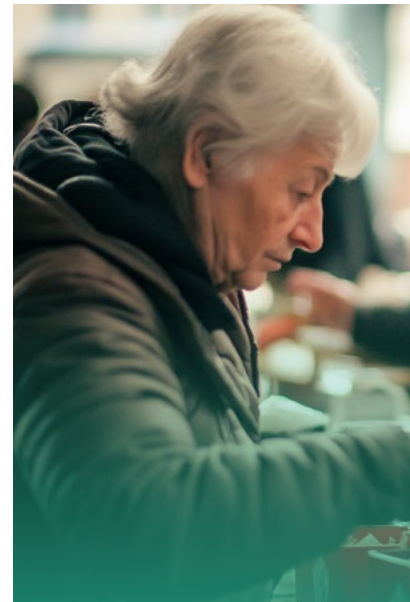
 www.pflegenetz.sachsen.de

Freiwilligendienste

Freiwilligendienste richten sich an Menschen in Übergangssituationen wie Arbeitslosigkeit oder das Ende des Berufslebens. Meist werden sie in gemeinwohlorientierten Einrichtungen in sozialen, kulturellen oder ökologischen Arbeitsfeldern geleistet.

Wo kann ich Freiwilligendienste leisten?

- Krankenhäuser, Pflegeheime
- Einrichtungen für behinderte oder psychisch kranke Menschen
- Begegnungsstätten, Kindertagesstätten, Familienzentren
- Kirchengemeinden
- Umweltschutzverbände
- Projekte für Erwerbslose oder Menschen mit Migrationshintergrund usw.



Voraussetzungen für eine Tätigkeit in freiwilligen Diensten

- Vertragliche Vereinbarung einer wöchentlichen Dienstzeit von 8–20 Stunden
- Anspruch auf 60 Stunden Qualifizierungsangebote/Jahr
- Aufwandsentschädigung maximal 453 Euro monatlich (Stand 2024)
- Beiträge für die gesetzliche Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung werden von der Einsatzstelle gezahlt
- Erwerbslose Freiwillige, die Leistungen nach SGB II oder ALG II beziehen, müssen die Agentur für Arbeit über die Aufnahme einer Freiwilligentätigkeit informieren, sofern sie mehr als 15 Wochenstunden leisten. Die Aufwandsentschädigung ist anrechnungsfrei.

Eine Einsatzstelle können Sie über die zentrale Plattform des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben suchen: [🌐 *www.bundesfreiwilligendienst.de*](https://www.bundesfreiwilligendienst.de)



Ehrenamtliche Pflegebegleitung

Die freiwillige Pflegebegleitung unterstützen pflegende Angehörige, um diese zu entlasten und einer psychischen Belastung bzw. Überforderung entgegenzuwirken. Sie führen keine pflegerischen oder hauswirtschaftlichen Tätigkeiten durch, sondern bieten Informationen zu Entlastungsmöglichkeiten und Hilfsangeboten. Darüber hinaus helfen sie beim Aufbau eines Netzwerkes zwischen Angehörigen und professionellen Fachkräften. Die Begleitung ist unabhängig von der Pflegestufe des zu Pflegenden. Menschen, die selbst pflegende Angehörige waren und ihr Wissen weitergeben möchten¹⁸, sind besonders geeignet für diese Tätigkeit.

Ehrenamtliche Pflegebegleitung umfasst:

- mindestens 30-stündiger Qualifizierungskurs, verteilt auf 6 Wochen
- der Kurs ist kostenfrei
- Engagement von mindestens 8 Wochenstunden
- Verpflichtung für mindestens 6 Monate
- Anspruch auf kostenlose Qualifizierung/Bildung von 60 Stunden pro Jahr
- Anspruch auf Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Vertrag über Umfang und Inhalt der Pflegebegleitung¹⁹

18, 19 Literaturnachweise ab Seite 191

AUSBILDUNGSTRÄGER IM LANDKREIS MEISSEN:

Caritasverband für das Dekanat Meißen e. V.

Vorbereitungskurs zur Mitarbeit in der ehrenamtlichen Begleitung von Menschen mit Pflegebedarf, insbesondere bei Demenz / Pflegekurs Demenz, Leben und Wohnen im Alter:

☎ 03521 40675170

✉ leben-im-alter@caritas-meissen.de

🌐 www.caritas-meissen.de (Suchfunktion: demenzfachstelle)



Nachbarschaftsinitiativen

Nachbarschaftsinitiativen als besondere Form des Ehrenamtes

Nachbarschaftsinitiativen sind informelle Formen des bürgerschaftlichen Engagements, bei denen sich Nachbarn freiwillig für gemeinschaftliche, familienfreundliche, generationenübergreifende, multikulturelle und umweltfreundliche Projekte engagieren.

Beispiele für Nachbarschaftsinitiativen:

Mehrgenerationenhäuser • Interkulturelle Gärten • Fahrgemeinschaften •
Alleinerziehendentreffpunkte • Seniorenbetreuung • Spieletreffs • Foodsharing •
Umweltschutz • Seniorengenossenschaft als besondere Form der Nachbarschaftshilfe

INFORMIEREN SIE SICH ZUR GRÜNDUNG EINER NACHBARSCHAFTSINITIATIVE

Netzwerk Nachbarschaft

 040 4806500

 info@netzwerk-nachbarschaft.net

 www.netzwerk-nachbarschaft.net

Informationen zu Seniorengenossenschaften:  www.medienservice.sachsen.de

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen als besondere Form des Ehrenamtes

Selbsthilfegruppen sind ein besonderes ehrenamtliches Engagement und unterstützen Menschen bei der Bewältigung von gesundheitlichen oder sozialen Problemen. Sie bieten einen geschützten Raum, um sich gemeinsam mit anderen Betroffenen über Probleme auszutauschen und Rat und Hilfe zu erfahren. Sie finden in Form von regelmäßigen Gruppentreffen auf ehrenamtlicher Basis aller Beteiligten statt. Selbsthilfegruppen fördern die Integration Betroffener in die Gemeinschaft und unterstützen bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

In Sachsen finden Sie Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

- Körperliche oder seelische Einschränkungen
- Gesundheitsförderung und Prävention



WEITERE INFORMATIONEN UND HILFE

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) im Landkreis Meißen

📍 Markt 1, 01662 Meißen, Zimmer 204

☎ 03521 72825913

✉ freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de

🌐 www.diakonie-meissen.de

Wegweiser Selbsthilfe im Landkreis Meißen

mit Informationen und Anschriften

von über 70 Selbsthilfegruppen

🌐 www.pflegenetzplus.de

Landeskontaktstelle Selbsthilfe mit einer landesweiten Datenbank

🌐 www.selbsthilfe-sachsen.de



Lebenslanges Lernen

Lebenslanges Lernen wird seit den sechziger Jahren in Deutschland diskutiert. Gemeint sind damit alle Lernprozesse während des gesamten Lebens eines Menschen, die aus persönlichen, sozialen oder beruflichen Gründen stattfinden.²⁰

Lebenslanges Lernen kann sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken. Es kann vor psychischen Problemen schützen, dazu beitragen, Ihr Selbstbewusstsein zu erhöhen und vermittelt ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Hoffnung.²¹

Orte des lebenslangen Lernens

Volkshochschulen • Universitäten •
Fernuniversitäten • Akademien

Neben den regulären Studienangeboten an Universitäten oder Akademien können Sie auch Seniorenstudiengänge besuchen. Diese enden nicht in berufsqualifizierenden Abschlüssen, sondern hier können Sie Ihren Wissensdurst ohne Leistungsdruck oder Prüfungsstress je nach Interesse befriedigen.



20, 21 Literaturnachweise ab Seite 191

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain

☎ 0351 8304788

✉ info@vhs-lkmeissen.de

🌐 www.vhs-lkmeissen.de/programm

TU Chemnitz Seniorenkolleg

Vorlesungen, Kurse und Seminare

☎ 0371 53119074

✉ seniorenkolleg@tu-chemnitz.de

🌐 www.tu-chemnitz.de/seniorenkolleg

Dresdener Seniorenakademie DSA

Veranstaltungen des regulären Studienangebotes

☎ 0351 4906470

✉ buero-seniorenakademie@dsa-senioren.de

🌐 www.tu-dresden.de/senior

Uni Leipzig Seniorenstudium

Lehrveranstaltungen/spezielle Seniorenveranstaltungen

☎ 0341 9730050

🌐 www.uni-leipzig.de (Suchfunktion: seniorenstudium)

Das Internet als Zugang zur Welt

Im Alter wird es manchmal schwierig, Kontakte zu halten. Bewegungseinschränkungen oder Erkrankungen können dazu führen, dass das Verlassen der Wohnung zu mühsam erscheint. Fehlen regelmäßige Besuche oder gute Nachbarschaftskontakte, können sich schnell Gefühle von Einsamkeit einstellen. Das Internet bietet unzählige Möglichkeiten, mit Menschen in Kontakt zu treten. Sie können über soziale Netzwerke Textnachrichten austauschen oder direkt über Sprache und Videobilder kommunizieren. Zugang ins Internet erhalten Sie über PC, Laptop, Netbook, Tablet und Smartphone. Viele Volkshochschulen oder Computervereine bieten PC- und Internetkurse für Seniorinnen und Senioren an.



PC-KURSE IM LANDKREIS MEIßEN

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain

📞 0351 8304788

✉ info@vhs-lkmeissen.de

🌐 www.vhs-lkmeissen.de

Weitere Informationen und Angebote:

Bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e. V. können Sie sich über das Thema Digitalisierung informieren: 🌐 www.bagso.de/themen/digitalisierung



Mobilitätsangebote im Landkreis Meißen²²

Verkehrsgesellschaft Meißen mbH (VGM)

Kundenzentren, Informationen und Anfragen

Meißen Busbahnhof,  03521 732716

Großenhain Cottbuser Bahnhof,  03522 522859

 info@vg-meissen.de

 www.vg-meissen.de

Zentrale Übergangsstellen

An Zentralen Übergangsstellen kommen Busse oder Züge aus dem Umland an und bieten Umsteigemöglichkeiten in Regional- und Stadtbuslinien, ab Meißen z. B. auch in die S-Bahn-Linie des VVO mit viertel- bis halbstündigen Abfahrtszeiten in Richtung Dresden.

Anruf-Linien-Bus ALB

An Wochenenden und Feiertagen werden die Fahrten in die Region nach Bedarf durchgeführt. Dafür gibt es reguläre Fahrzeiten, gekennzeichnet mit ALB. Es ist erforderlich, mindestens 60 Minuten vorher anzurufen.

²² Literaturnachweise ab Seite 191

Anruf-Sammel-Taxi AST

In Meißen, Riesa und Großenhain ergänzt abends und nachts das Anruf-Sammel-Taxi (AST) das Angebot des Nahverkehrs. Diese Fahrten müssen mindestens 30 Minuten vor der Fahrt angemeldet werden. Die genaue Abfahrtszeit wird am Telefon mitgeteilt, das Taxi kommt zur vereinbarten Bushaltestelle. Die Fahrt endet direkt an der Haustür. Dafür ist ein Komfortzuschlag zu den üblichen Fahrpreisen im VVO zu zahlen.

Fahrkarten für Senioren

Senioren ab vollendetem 60. Lebensjahr können Tageskarten zum ermäßigten Preis erwerben.

Zeitkarten

Für Vielfahrer ist das Deutschland-Ticket das günstigste Angebot. Es ist nur im Abo erhältlich und monatlich kündbar. Ein weiteres preisgünstiges Angebot für Senioren ist die 9-Uhr-Monatskarte. Sie gilt Montag bis Freitag in der Zeit von 9 bis 4 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig.

Bürgerbus Lommatzscher Pflege

Der Bus verkehrt im Käbschütztal und Lommatzscher Raum und bietet sich als alternative, bedarfsorientierte Bedienform an. Er ist ein Nahverkehrskonzept für ländliche Räume. Ehrenamtliche Fahrer fahren mit einem Kleinbus auf einer festgelegten Fahrtroute mit Haltestellen, nach einem Fahrplan, die Strecke ab. Es gilt der Tarif des Verkehrsverbundes Oberelbe (VVO).

Alternative Mobilitätsangebote in Sachsen

Transport bei körperlichen Einschränkungen oder Pflegebedürftigkeit

Bei körperlichen Einschränkungen oder bei Pflegebedürftigkeit können Fahr- und Begleitedienste von Wohlfahrtsverbänden oder privaten Anbietern genutzt werden. Darüber hinaus kann bei erhöhtem Hilfebedarf auch ein Begleitedienst in Anspruch genommen werden.

Pflegebedürftige oder schwerbehinderte Menschen sowie Menschen, die regelmäßig zur Dialyse, Chemotherapie, zur Strahlenbehandlung oder in tagespflegerische Einrichtungen fahren müssen, haben Anspruch auf einen Fahr- bzw. Begleitedienst. Sie können die Erstattung der Kosten bei der Krankenkasse beantragen. Die Voraussetzung für eine Kostenübernahme ist eine ärztliche Verordnung, ein Schwerbehindertenausweis mit Merkzeichen „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung), „Bl“ (Blindheit), „H“ (Hilflosigkeit) oder eine festgestellte Pflegebedürftigkeit der Pflegegrade 3, 4 oder 5. Bei dauerhaften Einschränkungen der Mobilität ohne Schwerbehindertenausweis kann eine Einzelfallprüfung durch die Krankenkasse beantragt werden.

Finanzierung: Bei genehmigter Kostenübernahme müssen 10% der Fahrtkosten bzw. maximal 10 Euro zugezahlt werden (Stand 2018).²³

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder online unter:

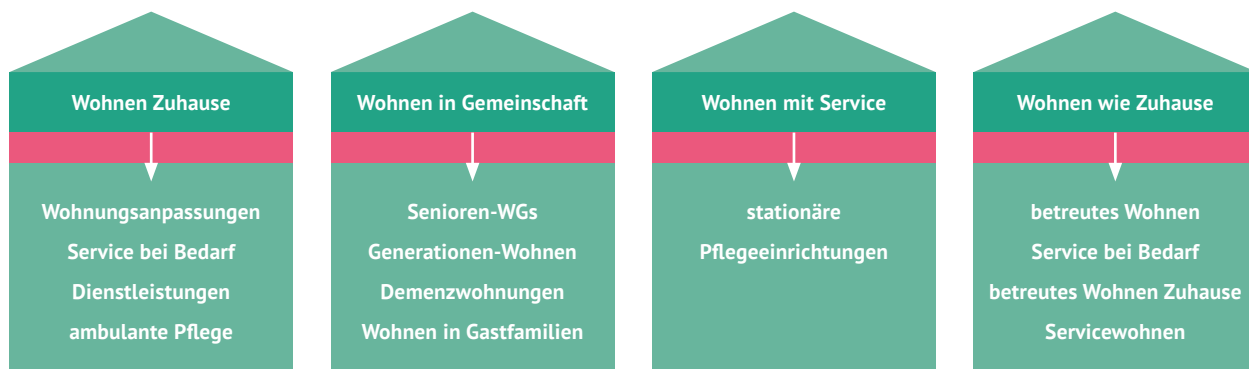
 www.bundesgesundheitsministerium.de

²³ Literaturnachweise ab Seite 191



Wohnformen und Unterstützungsangebote im Alter

Das Leben in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus trägt erheblich zur Lebenszufriedenheit bei. Im Alter kann es jedoch zur Herausforderung werden, einen Haushalt selbst zu führen oder allein zu leben. Die meisten Menschen möchten einen Umzug in ein Altenpflegeheim vermeiden und ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich behalten. Verschiedene Unterstützungsangebote und Wohnformen haben sich entwickelt, um den Bedürfnissen älterer Menschen nach Selbstbestimmung, Gemeinschaft und Sicherheit gerecht zu werden. Altersgerechter Wohnraum ist die Voraussetzung für ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden auch bei Pflegebedürftigkeit.



Wohnraumanpassungen

Wohnraumanpassungen sind Maßnahmen, die das Leben in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus erleichtern und einen Umzug ins Alten- bzw. Pflegeheim zu vermeiden helfen.

Beispiele hierfür sind:

- Schaffung eines ebenerdigen Zugangs zur Wohnung
- Abbau von Türschwellen und Vergrößerung von Türrahmen
- Anbringen von Haltestangen, Veränderung der Höhe von Lichtschaltern
- Einbau einer Dusche
- Rutschhemmende Bodenbeläge oder Fliesen
- Treppenlift oder Rampen für Menschen im Rollstuhl

Weitere Informationen zur Wohnraumanpassung finden Sie in der Broschüre des Landkreises Meißen:
„Ein Leben lang zu Hause wohnen“.

Diese erhalten Sie kostenfrei im Kreissozialamt,
Loosestraße 17/19, 01662 Meißen



Finanzierung: Wohnraumanpassungen bei Pflegebedürftigkeit können finanziell gefördert werden, wenn hierdurch die häusliche Pflege erleichtert oder eine möglichst selbstständige Lebensführung ermöglicht wird. Die Pflegekassen bezuschussen die Maßnahmen ab Pflegegrad 1 mit maximal 4.000 Euro je Person und Maßnahme. Für Wohngemeinschaften gibt es ebenfalls 4.000 Euro pro Person, allerdings maximal 16.000 Euro pro Wohngemeinschaft. Der Antrag hierfür muss vor Beginn der Umbaumaßnahmen bei der Pflegekasse bzw. für Sozialhilfeempfänger beim Sozialamt gestellt werden. In Mietwohnungen müssen bauliche Veränderungen mit dem Vermieter abgesprochen werden.²⁴

Bei dauerhafter Mobilitätseinschränkung innerhalb der Wohnung können Fördergelder auch bei der Sächsischen Aufbaubank beantragt werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse oder folgenden Beratungsstellen auf dieser sowie der nächsten Seite.

Beratung und Unterstützung bei Wohnungsanpassungsmaßnahmen im Landkreis Meißen bietet der Lebenswertes Zuhause e. V.:  www.lebenswertes-zuhause.de

24 Literaturnachweise ab Seite 191

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle für Dresden
und die Landkreise Bautzen, Görlitz, Meißen und Sächsische Schweiz-Osterzgebirge:

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V.

Ihr Ansprechpartner: Thomas Naumann, Fachplaner für Barrierefreies Bauen

📍 Michelangelostraße 2, 01217 Dresden

📞 0351 4793500

✉️ wra@lag-selbsthilfe-sachsen.de

🌐 lag-selbsthilfe-sachsen.de/wohnraumanpassung



Hilfsmittel für den Alltag

Hilfsmittel können körperliche Einschränkungen ausgleichen und das Leben zu Hause erleichtern. Wenn der Erfolg einer Therapie gesichert werden soll oder körperliche Einschränkungen bzw. Behinderungen ausgeglichen bzw. diesen vorgebeugt werden soll, kann ein Anspruch auf eine Versorgung mit Hilfsmitteln geltend gemacht werden.

Hilfsmittel fürs Badezimmer

Duschstuhl • Badewannenbrett • Badewannensitz • Toilettenerhöhung
 Badewannenlifte • Haltegriffe an Toilette, Waschbecken oder Badewanne

Hilfsmittel bei der Körperpflege

Greifzange, um Gegenstände vom Boden aufzuheben • Lange Schuhlöffel
 Bürsten mit langen oder gewinkelten Griffen • Strumpf-An- und -Ausziehhilfe

Hilfsmittel beim Essen und Trinken

Gewinkeltes Besteck oder Besteck mit besonders dicken Griffen • Spezialscheren
 Spezielle Becher mit zwei Griffen oder Saugfüßen • Verschlussöffner

Hilfen bei Mobilitätseinschränkungen

Unterarmgehstützen und Gehstöcke • Rollator • Rollstuhl • Elektromobile

Pflegehilfsmittel

Hilfsmittel, die die Betreuung pflegebedürftiger Menschen erleichtern:

- Pflegebetten und Zubehör (Gitter, Bettgalgen)
- Antidekubitusmatratzen
- Bettpfannen, Urinflaschen
- Blutzuckermessgeräte
- Desinfektionsmittel
- Einmalunterlagen
- Einmalhandschuhe
- Kompressionsbinden oder -strümpfe
- Inkontinenzhilfsmittel (Vorlagen, Netzhosen, Katheter und Beutel)

Finanzierung: Die Kosten für Pflegehilfsmittel können entweder von der Krankenkasse oder der Pflegekasse übernommen werden. Wenn keine Leistungsverpflichtung der Krankenkasse besteht, erstattet die Pflegekasse ab Pflegegrad 1 monatlich bis zu 40 Euro der Kosten für Verbrauchsprodukte (wie z. B. Einmalunterlagen). Größere technische Pflegehilfsmittel, wie zum Beispiel Pflegebetten, werden häufig leihweise überlassen. Hierfür entfallen Zuzahlungen.²⁵

.....

²⁵ Literaturnachweise ab Seite 191

Hilfsmittel für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen

Sehhilfen

Meist werden Lupen als erstes Hilfsmittel ausprobiert. Mit ihnen können kleinere Details besser erkannt oder Beschriftungen gelesen werden. Handlupen vergrößern bis zu 56 Dioptrien. Standlupen werden an einem beweglichen Arm mit einer Klemme am Tisch befestigt und vergrößern um 3–10 Dioptrien. Sogenannte Lesesteine haben zusätzlich eine integrierte Beleuchtung.

Lupenbrillen

Diese Brillen sind besonders starke Lesebrillen mit Werten über 4 Dioptrien, mit denen Texte sehr stark vergrößert werden können. Sie sind vor allem für die Nutzung in der Nähe geeignet. Fernrohrlupenbrillen werden ebenfalls für den Nahbereich verwendet. Es kann zusätzlich eine Lupe aufgesteckt werden.

Bildschirmlesegeräte

Diese Geräte vergrößern Texte aus Büchern, Zeitschriften oder Briefen. Diese werden von einer Kamera aufgenommen und können dann vergrößert am Bildschirm gelesen werden. Ähnlich funktionieren handliche, elektronische Lupen für unterwegs. Am Computer kann eine Vergrößerungssoftware verwendet werden, die Bildschirminhalte stark vergrößert. E-Book-Reader sind digitale Bücher, bei denen die Schrift vergrößert werden kann, die aber auch über eine Sprachausgabe vorgelesen werden können.

Hilfen zum Telefonieren

- Festnetzgeräte und Mobilfunkgeräte mit besonders großen Tasten und Notruftaste

Hilfen im Alltag

- Kalender, Wand- und Armbanduhr mit großen Zahlen und Zeitansage
- Sprechende Küchenwaagen oder Zeitschaltuhren
- Ausgießhilfe für Kochtöpfe
- Bügeleisen mit tastbaren Markierungen zur Temperatureinstellung
- Farberkennungsgeräte mit Sprachausgabe
- Fieberthermometer, Blutdruck- bzw. Blutzuckermessgeräte mit Sprachausgabe
- Spezielle Dosierboxen als Hilfe bei Medikamenteneinnahme
- Schlüsselfinder
- Akustische Füllstandanzeiger für Gläser und Tassen
- Euro-Geldbörse mit verschiedenen Münzfächern
- Fernbedienung mit Großtasten
- Selbstklebende Markierungspunkte zum Kennzeichnen von Positionen an Geräten
- Großdruckspielkarten
- Taktile Spiele (Mühle, Schach, Mensch ärgere dich nicht)

INFORMATIONEN UND HILFE BEI DER BEANTRAGUNG DES LANDESBLENDENGELDES

Kreissozialamt Meißen

Loosestraße 17/19 Haus A, Erdgeschoss, 01662 Meißen

☎ 03521 725-3151

✉ kreissozialamt@kreis-meissen.de

🌐 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Schwerbehindertenrecht)



Sicherheit im Alter

Hausnotruf

Ein Hausnotruf gibt Ihnen die Sicherheit, im Notfall, z. B. bei einem Sturz, schnell Hilfe rufen zu können. Es existieren unterschiedliche Modelle, die alle auf dem gleichen Prinzip beruhen. Sie tragen einen Notrufknopf als Anhänger um den Hals oder als Armband am Handgelenk. Über ein Zusatzgerät an Ihrem Telefon sind Sie per Funk mit einer Notrufzentrale verbunden. Im Notfall betätigen Sie den Notrufknopf. Die Mitarbeitenden der Zentrale informieren dann Nachbarn oder Verwandte, bei denen Ihr Wohnungsschlüssel hinterlegt ist. Wenn diese nicht erreichbar sind, wird der Rettungsdienst benachrichtigt. Sie können auch vereinbaren, täglich zu einer vereinbarten Zeit Kontakt mit der Zentrale aufzunehmen. Falls Sie hierzu nicht in der Lage sein sollten, werden ebenfalls Ihre Kontaktpersonen bzw. der Rettungsdienst informiert.

Finanzierung: Die Kosten für einen Hausnotruf variieren je nach Anbieter. Hier lohnt es sich, Vergleiche anzustellen und mehrere Angebote einzuholen. Bei Pflegebedürftigkeit übernimmt die Pflegekasse auf Antrag einen Teil der Kosten für einen Hausnotruf. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Kontaktdaten von Anbietern finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen unter

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Rauchmelder

Rauchmelder können Leben retten. Sie funktionieren als Frühwarnsystem und lösen schon bei geringen Mengen Rauch, z. B. von kleineren Brandherden, einen Alarm aus.

In Sachsen müssen Vermieter bzw. Eigentümer von Neu- und Umbauten Rauchmelder in allen Schlaf- und Kinderzimmern sowie in Fluren, die als Fluchtwege dienen, installieren. In Altbauten und Eigenheimen gilt diese Pflicht ebenfalls seit 01.01.2024. Die Rauchmelder werden in Elektrofachgeschäften oder Baumärkten angeboten. Achten Sie darauf, dass Ihr Rauchmelder mit dem Qualitätszeichen Q versehen ist!

Überlegungen vor dem Kauf:

- Brauche ich einen speziellen Rauchmelder für Gehörlose?
- Möchte ich so wenig Wartungsaufwand wie möglich?
- Wer soll den Rauchmelder anbringen?
- Wo erhalte ich eine fachkundige Beratung?

Weitere Informationen

 www.rauchmelder-lebensretter.de

Schutz vor Einbrechern und Betrügern

Viele Wohnungseinbrecher oder Betrüger benutzen immer wieder die gleichen Tricks, um mit fadenscheinigen Ausreden in Ihre Wohnung zu gelangen. Sie bitten um Hilfe, wie z. B. um ein Glas Wasser, möchten Ihr Telefon benutzen oder behaupten, ein Paket für Ihre Nachbarn abgeben zu wollen. Sie geben sich als Amtspersonen, Mitarbeitende der Wasser- oder Elektrizitätswerke, Handwerker oder sogar als Mitarbeitende des medizinischen Dienstes aus.

Wie kann ich mich gegen Trickbetrüger schützen?

Lassen Sie nie Fremde in Ihre Wohnung und kontrollieren Sie über Türspion oder Sprechanlage, wer vor Ihrer Tür steht. Öffnen Sie Ihre Tür nur mit vorgelegter Kette oder Türsperre, lassen Sie sich den Dienstausweis zeigen und prüfen Sie diesen sorgfältig. Rufen Sie laut um Hilfe, wenn Besucherinnen und Besucher aufdringlich werden. Pflegen Sie guten Kontakt mit Ihren Nachbarn und bitten Sie sie ggf. hinzu. Lassen Sie keine Unbekannten Ihre Einkaufstaschen in Ihre Wohnung tragen. Bezahlen Sie Handwerker niemals in bar, sondern verlangen Sie eine Rechnung. Unterschreiben Sie keine Verträge an der Haustür! Wenn dies geschehen ist, können Sie innerhalb von 14 Tagen von diesem Vertrag zurücktreten!

Scheuen Sie sich nicht, Ihre Angehörigen oder die Polizei hierbei um Hilfe zu bitten.

Informieren Sie die Polizei, wenn Ihnen etwas seltsam vorkommt:  110

Ihre Polizei vor Ort:

 Polizeirevier Meißen, August-Bebel-Straße 4, 01662 Meißen

 03521 4720

Polizeiliche Beratungsstelle für den Landkreis Meißen:

(Bitte beachten, der Landkreis Meißen gehört zur Polizeidirektion Dresden)

 Besucheradresse: Polizeiliche Beratungsstelle Dresden, Schießgasse 7 in Dresden

 0351 65243690

 praevention.pd-dresden@polizei.sachsen.de

Telefonbetrug

Betrüger versuchen auch manchmal, telefonisch an Ihr Geld zu gelangen. Beliebte dabei ist der sogenannte „Enkeltrick“. Die Betrüger melden sich mit der Frage: „Was glaubst Du, wer hier ist?“ und geben sich dann als die von Ihnen benannte Person aus, die dringend Geld benötigt. Auch hier können Sie sich schützen: Beenden Sie das Gespräch, wenn jemand am Telefon seinen Namen nicht nennt! Vergewissern Sie sich, ob der Anrufende wirklich ein Verwandter ist und seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand um Geld oder die Nennung persönlicher Daten bittet! Geben Sie diese niemals am Telefon heraus. Notieren Sie die im Display Ihres Telefons angezeigte Telefonnummer. Geben Sie Unbekannten kein Geld! Informieren Sie die Polizei über solche Ereignisse!

Internetbetrug

Zu Internetbetrug kann es kommen, wenn Einkäufe oder Bankgeschäfte vom PC aus erledigt werden. Folgende Maßnahmen bieten hier Schutz: Installieren Sie eine Firewall und einen Virenschanner und aktualisieren Sie regelmäßig Ihre Software durch automatische Updates. Öffnen Sie nie E-Mail-Anhänge von unbekannten Absendern. Geben Sie nie Zugangsdaten zu Onlinekonten heraus! Verwenden Sie sichere Passwörter (Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen, Zeichen) und tätigen Sie keine Geschäfte von öffentlichen Computern (Internet-Café, Hotel) aus.

Opferberatung „Weißer Ring“ im Landkreis Meißen:

Weißer Ring Meißen-Radebeul

☎ 0151 55164672

✉ sachsen@weisser-ring.de

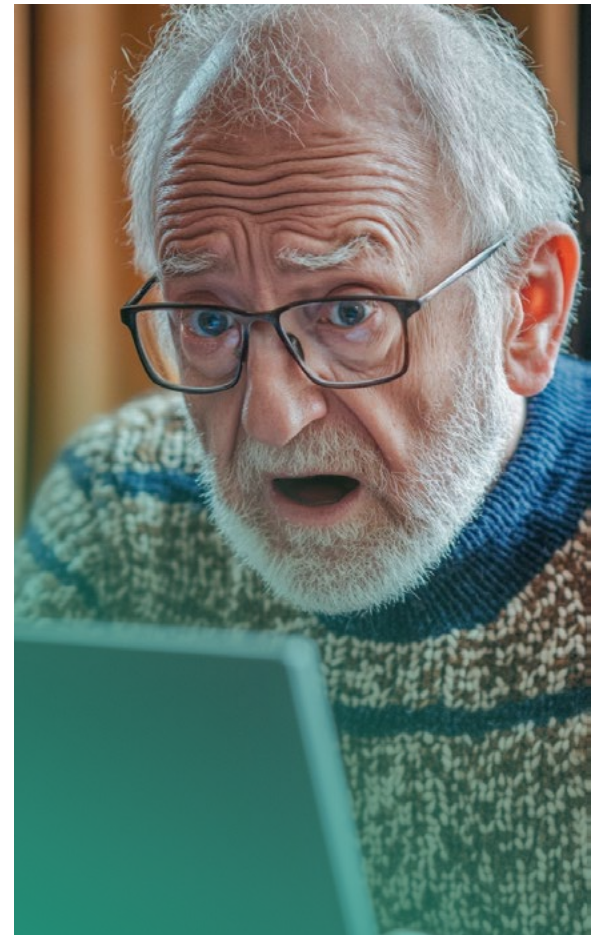
🌐 www.meissen-radebeul-sachsen.weisser-ring.de

Weißer Ring Riesa-Großenhain

☎ 0151 55164731

✉ thomas.elke@mail.weisser-ring.de

🌐 www.riesa-grossenhain-sachsen.weisser-ring.de



Hilfsdienste

Essen auf Rädern

Essen auf Rädern entlastet Menschen, die vorübergehend oder langfristig keine Mahlzeiten selbst zubereiten können. Die Dienstleistung wird von Wohlfahrtsverbänden, Hilfsorganisationen und privaten Unternehmen angeboten. Täglich werden warme Mahlzeiten an die Wohnung geliefert, wahlweise auch wöchentliche Lieferungen tiefgefrorener Gerichte, die in der Mikrowelle erhitzt werden. Oft kann ein Probemenü bestellt werden, um den Geschmack zu testen. Fragen Sie nach speziellen Menüs für besondere Ernährungsbedarfe wie Diabetikerkost. Häufig benötigen Anbieter keine schriftlichen Verträge, jedoch gelten trotzdem Kündigungsfristen.

Finanzierung: Zuschüsse von der Krankenkasse können Sie erhalten, wenn Sie nach einer Operation vorübergehend nicht in der Lage sind, Ihre Mahlzeiten zuzubereiten und sich einen Menüdienst finanziell nicht leisten können. Seniorinnen und Senioren mit Anspruch auf Grundversicherung können einen Zuschuss beim Sozialamt beantragen.

Informationen erhalten Sie bei:

Seniorenbüros, Sozialstationen, Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden

Regionale Anbieter finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen:

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Persönliche Begleitung und Hilfe

Haushaltshilfe

Hausarbeit kann im Alter sehr belastend sein. In solchen Fällen kann eine Haushaltshilfe engagiert werden, die Aufgaben wie Wäschewaschen, Wohnungsreinigung, Mahlzeitenzubereitung oder Einkäufe übernimmt. Haushaltshilfen können über Wohlfahrtsverbände, Pflegedienste oder private Dienstleister vermittelt werden oder Sie beschäftigen eine bekannte Person.

Unter bestimmten Umständen, wie nach einer Operation, übernimmt die Krankenkasse auf Antrag die Kosten. Es muss nachgewiesen werden, dass der Haushalt aufgrund der Erkrankung vorübergehend nicht geführt werden kann und keine andere Person im Haushalt dies übernehmen kann. Die Leistung wird für maximal 4 Wochen gewährt und ist meist mit Zuzahlungen verbunden. Die Kostenübernahme muss schriftlich bei der Krankenkasse beantragt werden und erfordert eine Bescheinigung des Hausarztes mit Diagnose und Beeinträchtigungen.

Weitere Informationen:

Sachsenweites Info- und Termintelefon der Verbraucherzentrale

 0341 6962929

 www.verbraucherzentrale.de (Suchfunktion: Haushaltshilfe)

Alltagsbegleiter und Alltagsbegleiterinnen

bieten Betreuung und Begleitung für betagte und hochbetagte Menschen an, die keine Leistungen der Pflegeversicherung erhalten und in ihrer eigenen Wohnung leben. Durch sie soll die Teilnahme am sozialen Leben aufrechterhalten und Isolation vorgebeugt werden. Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter helfen bei kleineren Haushaltstätigkeiten, wie z. B. Geschirr abspülen oder Begleitung zum Arzt, zu Behörden oder zu Seniorentreffen. Sie helfen bei der Strukturierung Ihres Alltags oder bieten Gedächtnistraining und Gespräche an.

Weitere Informationen:

☎ 0351 5010718 oder 0351 5010719

✉ fachservicestelle@sms.sachsen.de

🌐 www.pflegenetz.sachsen.de

Regionale Anbieter in der Pflegedatenbank Sachsen:

🌐 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank



Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer

unterstützen pflegende Angehörige. Sie helfen im Alltag und bei der hauswirtschaftlichen Versorgung oder stärken die Mobilität des zu Betreuenden durch gemeinsame Spaziergänge. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung. Der Stundensatz darf 10 Euro nicht übersteigen, es sei denn, Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer haben eine Qualifizierung als Fachkraft oder Pflegehilfskraft.

Finanzierung: Die Kosten für anerkannte Nachbarschaftshilfe werden von den Pflegekassen bis zu einer Höhe von 125 Euro pro Monat erstattet.

Weitere Informationen:

 0351 5010718 oder 0351 5010719

 fachservicestelle@sms.sachsen.de

 www.pflegenetz.sachsen.de

Regionale Anbieter finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen:

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Seniorenbegleiter und Seniorenbegleiterinnen

bieten ein Ergänzungsangebot zur professionellen Pflege und Betreuung älterer Menschen, spenden Zuwendung und unterstützen im Alltag. Sie begleiten zu Veranstaltungen oder Behörden, gehen mit Ihnen Spazieren, führen Gespräche, singen, spielen oder lesen dem zu Betreuenden etwas vor. Sie helfen bei der Garten- oder Raumpflege oder bei Einkäufen. Sie vermitteln Kontakte und helfen auch beim Aufbau eines Betreuungsnetzwerkes.

Anerkannte Angebote der Seniorenbegleitung finden Sie bei den allgemeinen Wohlfahrtsverbänden oder privaten Anbietern, wie Seniorenbegleitdiensten, Pflege- oder Betreuungsvereinen oder Ergotherapiepraxen. Sie sind über die Anbieter auch haftpflichtversichert.

Finanzierung: Sofern der medizinische Dienst Ihnen bereits einen Pflegegrad zugewiesen hat, stehen Ihnen monatlich 125 Euro für die Leistungen anerkannter Seniorenhilfe zu. Auf Antrag bei Ihrer Pflegekasse können zusätzlich auch maximal 40% des Pflegesachleistungsbudgets hierfür eingesetzt werden.

Regionale Anbieter finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen:

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank



Seniorenwohngemeinschaften, 50-Plus-WGs und Mehrgenerationenhäuser

Viele ältere Menschen möchten nicht mehr allein leben und suchen nach Wohnraum- und Freizeitgemeinschaften. Sie ziehen in Seniorenwohngemeinschaften, wo sie entweder eigene Wohnungen in einem Haus bewohnen oder ein eigenes Zimmer in einer gemeinsamen Wohnung teilen, inklusive gemeinsamer Räume wie Küche und Wohnzimmer. Der Vorteil liegt in der Gemeinschaft, Unterstützung und dem Entgegenwirken von Vereinsamung.

Meist ziehen Menschen in solche Wohngemeinschaften, wenn sie noch agil sind, wie etwa in der 50-Plus-WG für Menschen ab 50 Jahren. Eine weitere Form des Zusammenlebens sind Mehrgenerationenhäuser, in denen verschiedene Generationen von Singles, Paaren und Familien zusammenleben. Auch diese teilen oft Gemeinschaftsräume oder Gärten.

Leichte Pflegebedürftigkeit kann von ambulanten Pflegediensten abgedeckt werden. Seniorenwohngemeinschaften können auch ein gemeinsames Betreuungskonzept entwickeln und sich bei mehreren Pflegebedürftigen für einen gemeinsamen Anbieter entscheiden.

Betreutes Wohnen

Im betreuten Wohnen leben ältere Menschen in einem Wohnungsverbund zusammen. Neben einem selbstbestimmten Leben in eigenen, seniorengerechten Wohnungen bieten Gemeinschaftsräume die Möglichkeit zur Begegnung mit anderen Menschen.

Ziele des betreuten Wohnens sind die Sicherstellung des Lebens im häuslichen Umfeld, die Förderung der Teilnahme am sozialen Leben bzw. die Hinauszögerung einer Heimunterbringung. Von den Anbietern des betreuten Wohnens werden neben der Bereitstellung der Mietwohnung im Bedarfsfall auch zusätzliche Serviceleistungen, wie zum Beispiel Notrufbereitschaft, Beratung oder die Vermittlung weiterer Versorgungsangebote, wie Hauswirtschaft, Essen auf Rädern oder Fahrdienste zur Verfügung gestellt. Auch Angebote zur Freizeitgestaltung, wie zum Beispiel Spielegruppen, Seniorensport, Feste oder gemeinsames Singen gehören zu den Serviceleistungen. In vielen, wenn auch nicht allen betreuten Wohneinrichtungen, gibt es zudem einen festen Ansprechpartner, der den Bewohnern und Bewohnerinnen bei Problemen zur Seite steht. Diese Dienste werden über eine zusätzliche Servicepauschale vergütet. Anbieter von altersgerechtem Wohnraum sind Wohnungsgesellschaften und -genossenschaften, Wohlfahrtsverbände, Anbieter von Pflegeleistungen wie ambulante Pflegedienste.

Finanzierung: Sofern ein Pflegegrad vorhanden ist, können beispielsweise für Hauswirtschaft und Hausnotruf auch Leistungen bei der Pflegekasse beantragt werden. Bei Pflegebedürftigkeit werden die Bewohnerinnen und Bewohner von externen Anbietern ambulanter Pflege betreut.

Angebote Betreutes Wohnen im Landkreis Meißen:

Geoportal des Landkreises Meißen: cardomap.idu.de/lramei

Regionale Anbieter finden Sie auch in der Pflegedatenbank Sachsen:

www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank



Ambulante Wohngemeinschaften

In ambulanten Wohngemeinschaften wohnen Menschen zusammen, die bereits einen erhöhten Pflegebedarf haben und denen durch den medizinischen Dienst ein Pflegegrad zugewiesen wurde. Sie werden meist rund um die Uhr von Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleitern bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten oder bei der Gestaltung ihres Tagesablaufes unterstützt. Mitarbeitende ambulanter Pflegedienste übernehmen pflegerische Aufgaben.

Ambulante Wohngemeinschaften eignen sich für Menschen mit seelischen Erkrankungen, für Menschen mit Demenz, Intensiv-Pflegebedürftige oder Menschen, die nicht in herkömmlichen Pflegeheimen leben möchten. Meistens wohnen hier bis zu 8 Personen zusammen. Sie leben in eigenen Zimmern bzw. Apartments und haben die Möglichkeit, Gemeinschaftsräume zu gemeinsamen Aktivitäten wie Kochen, Essen oder Spielen zu nutzen. Alle Bewohnerinnen und Bewohner schließen einen eigenen Mietvertrag mit dem Vermieter ab. Versorgung und Betreuung wird gemeinschaftlich organisiert und finanziert.

Finanzierung: Die Kosten für das Wohnen in einer ambulanten Wohngemeinschaft entsprechen etwa denen eines Heimplatzes. Sie setzen sich aus den Leistungen der ambulanten Pflege, der Vergütung der Alltagsbetreuung und Kosten für Essen und Wohnraum zusammen.

Regionale Anbieter finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen:

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank



Ambulante Pflege

Ambulante Pflege beinhaltet die medizinische, pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung im häuslichen Umfeld. Sie kann durch Angehörige oder durch einen ambulanten Pflegedienst durchgeführt werden und setzt sich aus den folgenden Leistungen zusammen:

- Körperbezogene Pflegemaßnahmen: Körperpflege, Ernährung, Lagerung
- Medizinische Behandlungspflege: Medikamente, Verbände, Injektionen
- Betreuungsmaßnahmen: z. B. Beschäftigung, Spaziergänge, Gespräche
- Hilfe bei der Haushaltsführung: Wohnungsreinigung, Kochen, Einkaufen
- Beratung: pflegerische Fragen, Vermittlung von Hilfsdiensten, Organisation von Fahrdiensten oder Krankentransporten

Finanzierung: Körperbezogene Pflege, Betreuung, Haushaltshilfen und Beratung werden je nach Pflegegrad von der Pflegeversicherung finanziert. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Angebote ambulanter Pflegedienste im Landkreis Meißen:

Geoportal des Landkreises Meißen:  cardomap.idu.de/lramei

Regionale Anbieter finden Sie auch in der Pflegedatenbank Sachsen:

www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

24-Stunden-Pflege in der Häuslichkeit

Immer öfter entscheiden sich Familien, ihre Angehörigen zu Hause zu pflegen. Zu ihrer Entlastung bietet sich die 24-Stunden-Betreuung oder -Pflege an. Zur Betreuung können Angehörige, Bekannte oder offizielle Betreuungspersonen eingesetzt werden; zur Pflege nur professionelle Pflegekräfte. Die Betreuungs- bzw. Pflegekräfte leben im Haushalt des Pflegebedürftigen und gewährleisten eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Das impliziert jedoch keine 24 Stunden Schichten an 7 Tagen/Woche. Laut Arbeitszeitgesetz liegt die maximale Arbeitszeit derzeit bei 48 Stunden/Woche. Meist werden deswegen mehrere Pflegekräfte eingesetzt. Diese können über Entsendeagenturen oder die Arbeitsagentur vermittelt werden.

Voraussetzungen:

- separater Wohnraum für Betreuungspersonen sowie freie Kost und Logis
- Beschäftigungsverhältnis nach gesetzlichen Rahmenbedingungen
- Zahlung von Mindestlohn

Finanzierung: Auf Grund des gesetzlichen Mindestlohnes von 12,41 Euro/Stunde (2024) liegen die Kosten für eine 24-Stundenkraft bei mindestens 2.380 Euro/Monat. Holen Sie sich Angebote ein, prüfen und vergleichen Sie tatsächliche Leistungen und deren Finanzierung.

Kurzzeitpflege

Nach einem Krankenhausaufenthalt oder in vorübergehenden Krisensituationen in der häuslichen Versorgung kann ein Pflegebedürftiger auch in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung vollstationär versorgt werden. Anspruch auf Kurzzeitpflege besteht ab Pflegegrad 2.

Finanzierung: Für bis zu 8 Wochen im Kalenderjahr werden Kosten von bis zu 1.774 Euro übernommen. Pflegepersonen mit Pflegegrad 1 können ersatzweise den jährlichen Entlastungsbetrag ansparen und 1.500 Euro einsetzen.



Teilstationäre Tages- oder Nachtpflege

Unter „teilstationärer Tages- oder Nachtpflege“ versteht man eine zeitweise Betreuung bzw. Pflege während des Tages oder während der Nacht.

Finanzierung: Die Pflegekasse übernimmt bei Bedarf die Kosten für Pflege, Betreuung und Transport. Kosten für Unterbringung oder Verpflegung müssen privat übernommen werden. Teilstationäre Pflege kann von den Pflegekassen übernommen werden, wenn eine häusliche Pflege nicht gewährleistet werden kann, wie zum Beispiel bei berufstätigen Angehörigen. Die Finanzierung durch die Pflegekassen richtet sich nach dem Pflegegrad. Anspruch haben Versicherte ab Pflegegrad 2.

Angebote von Einrichtungen der Kurzzeitpflege und der Tagespflege:

Geoportal des Landkreises Meißen:

 cardomap.idu.de/lramei

Regionale Anbieter finden Sie auch in der Pflegedatenbank Sachsen:

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Pflegeheim/vollstationäre Pflege

Der Umzug in ein Pflegeheim erfolgt meist, wenn Ihre Versorgung in einer ambulanten Wohnform nicht mehr möglich ist. In einem Pflegeheim sind 24 Stunden am Tag Fachpersonen vor Ort. Sie helfen Ihnen entsprechend Ihrer Bedarfe. Außerdem gibt es in den einzelnen Einrichtungen eine Vielzahl unterschiedlicher Möglichkeiten zur Beschäftigung und Gestaltung Ihres Alltags. Dadurch sollen vorhandene Fähigkeiten und Gemeinschaft gefördert werden.

Je nach Wunsch und Möglichkeit wohnen Sie in einem Einzel- oder Zweibettzimmer. Sie erhalten alle Mahlzeiten. Entsprechend Ihres Pflegegrades müssen Sie noch einen Beitrag für Unterkunft, Investitionskosten und Verpflegung bezahlen. Sollte dies Ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigen, können Sie hierfür Unterstützung beim Sozialamt beantragen (siehe Kapitel „Hilfe zur Pflege“ auf Seite 171).

Da das Pflegeheim Ihr neues „Zuhause“ ist, können Sie Ihr Zimmer so gestalten, wie Sie es wünschen (unter Beachtung der Hausordnung). Alles Bisherige an Besuchen, Unternehmungen, Veranstaltungen kann wie bisher weiter geschehen.



Sollten Sie von Ihrem bisherigen Heimatort weggezogen sein, benötigen Sie eventuell andere ärztliche oder therapeutische Betreuung, inklusive Hausbesuche. Die Mitarbeitenden des Pflegeheims unterstützen Sie bei der Suche nach entsprechenden Personen. Ihre Angehörigen dürfen sich sehr gern weiter mit um Ihre Versorgung kümmern. Versuchen Sie einen festen Tagesrhythmus einzuführen. Dies hilft Ihnen bei der Planung von Besuchen und anderen Beschäftigungen.

Ideal ist es, wenn Sie sich vor Eintritt der Pflegebedürftigkeit überlegen, in welches Pflegeheim Sie gerne gehen wollen, wenn es notwendig wird.

Kriterien für die Auswahl einer stationären Pflegeeinrichtung

Um ein Pflegeheim zu finden, sollten Sie sich (gemeinsam mit Ihren Angehörigen) überlegen, welche Aspekte für Sie wichtig sind.

Wo möchten Sie leben (zentral oder ruhig und abgeschieden)?

→ Benötigen Sie eine spezifische Einrichtung (z. B. demenzfreundlich)?

→ Ist das Heim für Besucherinnen und Besucher gut zu erreichen?

Wenn Ihre Angehörigen Sie weiter mitpflegen wollen, wie kann das funktionieren?

→ Welche Kontakte und Hobbys haben Sie?

Welche kulturellen Angebote gibt es in dem Pflegeheim?

→ Gibt es in dem Heim die Möglichkeit, eigene Möbel mitzunehmen?

Welche persönlichen Gegenstände möchten Sie mit ins Pflegeheim nehmen?

→ Gibt es im Pflegeheim WLAN? Neben Telefon wird ein Computer mit Internet immer wichtiger. Sie können über Videotelefonie Ihre Angehörigen sehen, wenn Sie mit ihnen sprechen.

Angebote von stationären Pflegeeinrichtungen:

Geoportal des Landkreises Meißen:  cardomap.idu.de/lramei

Regionale Anbieter finden Sie auch in der Pflegedatenbank Sachsen:

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Gesundheitliche Einschränkungen

Gesundheitliche Einschränkungen können viele Ursachen haben. Eine bedarfsgerechte Versorgung ist wichtig. Besonders für ältere Menschen sind Krankenhausaufenthalte herausfordernd. Auf Grund der neuen Umgebung und ungewohnten Abläufe sollten Untersuchungen und Therapien ambulant erfolgen. Das folgende Kapitel erläutert, wie Rehabilitationsmaßnahmen unterstützen, welche Hilfe es für unheilbar kranke Menschen gibt und wie das Leben für Menschen mit Demenz gestaltet werden kann.



KLINIKEN IM LANDKREIS MEISSEN

Elblandkliniken Meißen

-  Nassauweg 7, 01662 Meißen
-  03521 7430
-  kontakt.meissen@elblandkliniken.de
-  www.elblandkliniken.de

Standort Radebeul:

-  Heinrich-Zille-Straße 13, 01445 Radebeul
-  0351 83330
-  kontakt.radebeul@elblandkliniken.de

Standort Riesa:

-  Weinbergstraße 8, 01589 Riesa
-  03525 7540
-  kontakt.riesa@elblandkliniken.de

ELBLAND Reha Großenhain

-  Am Bobersberg 4, 01558 Großenhain
-  03522 530
-  info@elbland-reha.de
-  www.elbland-reha.de

Fachkrankenhaus Coswig GmbH

- Zentrum für Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin, Thoraxchirurgie
-  Neucoswiger Straße 21, 01640 Coswig
-  03523 650
-  rezeption@fachkrankenhaus-coswig.de
-  www.fachkrankenhaus-coswig.de

Fachkliniken für Geriatrie Radeburg

-  Hospitalstraße 34, 01471 Radeburg
-  035208 8850
-  info@rehaklinik-radeburg.de
-  www.fachkliniken-radeburg.de

Medizinische Versorgung

Hausarzt/Hausärztin

Ihre primäre medizinische Ansprechperson sollte Ihre erste Anlaufstelle sein. Hausärzte und Hausärztinnen koordinieren Ihre gesundheitliche Versorgung und überweisen Sie bei Bedarf an Fachärzte und Fachärztinnen weiter.

Notfall/lebensbedrohlicher Zustand: Rettungsdienst 112

Verdacht auf Vergiftungen

Giftinformationszentrum Erfurt (zuständig auch für Sachsen)

zur Einschätzung der Gefährdung:  0361 730730

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst:

Dieser ist am Wochenende und außerhalb der Praxisöffnungszeiten für gesundheitliche Probleme zuständig. Er kann in der Bereitschafts-Praxis aufgesucht werden. Zudem führt er Hausbesuche durch. Hier können Sie auch Informationen zu weiteren Notdiensten erhalten.

Zu erreichen deutschlandweit:  116 117

Allgemeinärztlicher Bereitschaftsdienst Landkreis Meißen:

Vermittlung von dringenden ärztlichen Hausbesuchen 📞 116 117

Montag, Dienstag, Donnerstag von 19 bis 07 Uhr

Mittwoch 14 bis 07 Uhr · Freitag 14 Uhr bis Montag 07 Uhr

Weitere Bereitschaftsdienste:

(z. B. zahnärztlicher Bereitschaftsdienst) 🌐 www.kvsachsen.de/fuer-patienten



Im Krankenhaus

Krankenhauseinweisung und Krankenhausaufenthalt

Es gibt viele Gründe für einen Krankenhausaufenthalt. Das kann entweder ein geplanter Aufenthalt sein oder eine akute Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes. Je nach Krankheitsbild werden Sie in den entsprechenden Fachabteilungen behandelt. Für ältere Menschen gibt es spezielle geriatrische Stationen, die besonders an deren Bedürfnisse angepasst sind.²⁶ Sie können sich das Krankenhaus selbst aussuchen, es sei denn, es ist ein medizinischer Notfall.

Ein (geplanter) Krankenhausaufenthalt kann durch Sie und Ihre Angehörigen gut vorbereitet werden. Bewahren Sie Ihre Unterlagen gut sortiert und für die zuständigen Personen gut erreichbar auf und nehmen Sie diese für Ihren Aufenthalt mit.

- Gesundheitsdaten
- Arztbriefe
- Medikamentenübersichten
- Ansprechpersonen
- Vorsorgeregelungen

²⁶ Literaturnachweise ab Seite 191

Nehmen Sie Ihre persönlichen Sachen für den täglichen Bedarf mit ins Krankenhaus.
Vergessen Sie nicht Ihre Hilfsmittel/Medikamente.

- Sehhilfe
- Hörgeräte
- Gehhilfe
- Prothese
- Spezielle Medikamente (z. B. Augentropfen, Inhalationsspray, Salben)

„Ratgeber Krankenhaus“ (BMG) zu beziehen über:  www.bundesgesundheitsministerium.de

Weitere Hinweise finden Sie in der Notfallmappe des Landkreises Meißen, erhältlich in der Infothek des Kreissozialamtes, Loosestraße 17/19 in Meißen, oder online:  www.total-lokal.de

Bei Ihrem Aufenthalt haben Sie, neben den täglichen Visiten, sowohl ein Aufnahme- als auch ein Entlassungsgespräch. Dazu können Sie auch Angehörige zur Unterstützung und für Fragen mitnehmen. Notieren Sie Ihre Fragen (Was habe ich? Was bedeutet das für mich? Was kann ich tun? Welche Hilfe erhalte ich nach der Entlassung?).

Wichtig: Fragen Sie immer nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben!

Begleitperson für den Krankenhausaufenthalt

Die Mitaufnahme einer Begleitperson (bei Kindern oder Menschen mit Demenz) ist in Absprache mit dem Krankenhaus möglich. Die Übernahme der Kosten kann durch die Krankenkasse erfolgen. Dazu muss die Notwendigkeit bestätigt sein und Sie müssen Rücksprache mit der Krankenkasse nehmen.

Ambulante Operationen/Untersuchungen

Es gibt eine Vielzahl an Operationen, kleineren Eingriffen und Untersuchungen, die in einer Praxis oder einem Krankenhaus ambulant durchgeführt werden. Das bedeutet, Sie bleiben nicht über Nacht. Wichtig dabei ist, dass danach Ihre Betreuung zu Hause sichergestellt ist.

Entlassungsmanagement

Benötigen Sie zu Hause Hilfe, um den Alltag bewältigen zu können? Schon bei der Aufnahme ins Krankenhaus sollte über eine weitere Versorgung nach dem Aufenthalt nachgedacht werden. Wird es Ihr Zustand ermöglichen, direkt in die häusliche Umgebung zurückzukehren oder sind dort anpassende Maßnahmen notwendig?

Wichtig dabei ist eine Einschätzung Ihrer Wohn- und Versorgungssituation und ein Abgleich mit den absehbaren Bedarfen nach dem Krankenhausaufenthalt. Für diese Fragen stehen Ihnen unterstützend die Mitarbeitenden (Sozialdienst) des Entlassungsmanagements im Krankenhaus zur Seite. Sie unterstützen bei der Antragstellung, beispielsweise des Pflegegrades. Außerdem helfen sie bei der Suche nach einer (vorübergehenden) Wohnmöglichkeit bzw. Unterstützung für daheim.²⁷ Mögliche Wohnformen nach einem Krankenhausaufenthalt sind ab Seite 83 näher erläutert. Weitere Einrichtungen und Unterstützungsformen werden in diesem Kapitel aufgeführt.

Selbsthilfegruppen

Betroffene bestimmter Erkrankungen haben sich zum gegenseitigen Austausch zusammengeschlossen. Sie unterstützen sich gegenseitig, geben nützliche Tipps und beantworten Fragen. Des Weiteren helfen sie bei Anträgen oder Formularen und vertreten die Interessen der Betroffenen (siehe „Selbsthilfegruppen“ auf Seite 73).

Informationen zu Selbsthilfegruppen im Landkreis Meißen finden Sie in der Broschüre „Wegweiser Selbsthilfe“, die Sie kostenfrei unter  pflgenetzplus.de anfordern können.

27 Literaturnachweise ab Seite 191

Rehabilitation

Bei einer Rehabilitation werden schwerwiegende Erkrankungen bzw. deren Folgen medizinisch und therapeutisch behandelt. Das Ziel von medizinischen Rehabilitationsmaßnahmen ist es, Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen oder zu verbessern. Ebenso soll sich die Lebensqualität verbessern und der Alltag (wieder) bewältigt werden können.²⁸ Gründe für eine Rehabilitation sind auch die Überwindung, Verhinderung oder Minimierung einer Pflegesituation. So beschrieben im SGB XI: Vorrang der Rehabilitation vor Pflege.²⁹ Die Kostenübernahme für Rehabilitationsleistungen muss vorab beantragt werden.

Medizinische Rehabilitation

Die Medizinische Rehabilitation dauert grundsätzlich 3 Wochen. Sie kann bei Notwendigkeit verkürzt oder verlängert werden. Ein Team aus verschiedenen Bereichen, wie Therapie, ärztliche Versorgung, Pflege, Ernährungsberatung, ist für eine optimale Behandlung zuständig.³⁰ Bei einer ganztägig ambulanten Rehabilitation finden die Therapien in einer ambulanten Praxis oder in Form von Hausbesuchen statt. Sie übernachten zu Hause.

28, 29, 30 Literaturnachweise ab Seite 191

Hingegen beinhaltet eine stationäre Rehabilitation den Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik. Dort erhalten Sie Ihre verschiedenen Therapien. Die geriatrische Rehabilitation ist eine Sonderform der stationären Rehabilitation. Der Aufenthalt findet in einer speziell für ältere Menschen mit mehreren Erkrankungen abgestimmten Einrichtung statt. Dort erhalten Sie ebenfalls verschiedene Therapien, zudem bei Bedarf pflegerische Unterstützung.

Es gibt Krankheitsbilder, bei denen Ihnen im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt eine Rehabilitationsmaßnahme angeboten wird. Sie werden Anschlussheilbehandlung (AHB) bzw. Anschlussrehabilitation (AR) genannt. Bei der Antragstellung und Auswahl unterstützt Sie das Entlassungsmanagement des Krankenhauses.

Sollten Sie oder Ihre Angehörigen zwischen Krankenhausaufenthalt und Rehabilitationsmaßnahme zu Hause nicht versorgt werden können, gibt es die Möglichkeit, diese Zeit in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung (Übergangspflege) zu überbrücken. Die Kosten trägt bei vorheriger Einstufung in einen Pflegegrad die Pflegekasse; ohne Pflegegrad ist die Krankenkasse zuständig. Sie müssen für Unterkunft, Investitionskosten und Verpflegung zahlen.

Hinweis: Die Zuzahlung zur stationären Rehabilitation beträgt höchstens 10 Euro/Tag für längstens 42 Tage.

Geriatrische Rehabilitation im Landkreis Meißen

Fachkliniken für Geriatrie Radeburg

 Hospitalstraße 34, 01471 Radeburg

 035208 8850

 info@rehaklinik-radeburg.de

 www.fachkliniken-radeburg.de

WELCHE WEITEREN REHABILITATIONSMASSNAHMEN GIBT ES?

Eine Rehabilitation zur Stärkung der Gesundheit oder Behandlung von Erkrankungen wird über die Krankenkassen finanziert. Fragen Sie dazu bei der Krankenkasse nach.

Steht die Rehabilitationsmaßnahme nicht im direkten Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt, müssen Sie und Ihr behandelnder Arzt bei der zuständigen Renten- oder Krankenkasse den Antrag dafür stellen. Eine Rehabilitation kann erst durchgeführt werden, wenn sie von der zuständigen Renten- oder Krankenkasse genehmigt ist.

Die Rehabilitationsnachsorge ist eine weiterführende ambulante therapeutische Behandlung. Sie kann für die Zeit direkt nach einer stattgefundenen Rehabilitationsmaßnahme verordnet werden. Die berufliche Rehabilitation wird auch „Leistung zur Teilnahme am Arbeitsleben“ genannt. Sie dient dazu, dass Sie trotz Erkrankung arbeiten können. Ziel der beruflichen Rehabilitation ist es, eine frühzeitige Rente zu vermeiden.³¹ Zudem gibt es präventive Maßnahmen, die durch die Rentenversicherung finanziert werden.

Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung für den Landkreis Meißen:

 Hauptstraße 70, 01587 Riesa

 0341 55055 (mit Terminvereinbarung)

 kostenloses Servicetelefon: 0800 1000 4800

 riesa-aub@drv-md.de

 www.deutsche-rentenversicherung.de

Bei der Deutschen Rentenversicherung kann eine Broschüre mit detaillierten Informationen kostenfrei angefordert oder heruntergeladen werden:

 www.deutsche-rentenversicherung.de (Suchfunktion: Medizinische Rehabilitation)

³¹ Literaturnachweise ab Seite 191

Versorgungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit

Sollten Sie oder Ihre Angehörigen pflegebedürftig sein, gibt es verschiedene Möglichkeiten der pflegerischen Versorgung. Die für Sie ideale Versorgung müssen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen besprechen und ausprobieren. Pflegende Angehörige sind oftmals einer großen Belastung ausgesetzt. Sie können ebenfalls Unterstützung erhalten.

Pflegerische Versorgung durch Angehörige

Ab Pflegegrad 2 können Sie Pflegegeld in Anspruch nehmen. Prüfen Sie auch, welche Unterstützung Ihnen und Ihren Angehörigen noch helfen würde. Ein Pflegekurs, Nachbarschaftshilfe, Alltagsbegleitung, aber auch ehrenamtliche Besuchsdienste können Ihren Alltag erleichtern.

Pflegerische Versorgung durch Angehörige und einen ambulanten Pflegedienst

Der Pflegedienst versorgt Sie in Ihrer Häuslichkeit. Dabei können Sie selbst festlegen, welche Leistungen der Pflegedienst erbringen soll. Benötigen Sie lediglich gelegentliche Unterstützung beim Duschen oder Baden oder täglich bei der Körperpflege?

Ab Pflegegrad 2 können Sie dafür die Pflegesachleistungen zur Finanzierung des Pflegedienstes nutzen. Wenn das Geld dafür nicht aufgebraucht wird, können Sie den restlichen Betrag in Form von Pflegegeld erhalten.

Behandlungspflege

Hier werden medizinisch notwendige Maßnahmen, wie z. B. Verbandswechsel oder Injektionen, auf ärztliche Verordnung durch Pflegefachkräfte (ambulanter Pflegedienst) durchgeführt. Kostenträger ist die Krankenkasse.

Ambulante psychiatrische Pflege

Psychiatrisch ausgebildete Fachpflegekräfte begleiten Sie zu Hause während einer Krise, um einen Klinikaufenthalt zu vermeiden oder zu verkürzen. Die ambulante psychiatrische Pflege wird von Haus- oder Fachärzten verordnet. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Tagespflege/Nachtpflege

Dieses Angebot können Sie zusätzlich nutzen. Sie werden tagsüber oder nachts in einer Einrichtung versorgt und die restliche Zeit zu Hause durch Angehörige oder einen ambulanten Pflegedienst. Ab Pflegegrad 2 erhalten Sie hierfür Leistungen von der Pflegekasse, die nicht mit den Pflegesachleistungen verrechnet werden.

24-Stunden-Intensivpflege

Diese Pflege wird ebenfalls vom Arzt verordnet und kann sowohl zu Hause, in einer Wohngemeinschaft oder in einem Pflegeheim durchgeführt werden. Ab Seite 83 finden Sie weitere Erläuterungen zu den Versorgungsmöglichkeiten. Außerdem sind weitere Versorgungsformen, wie Kurzzeitpflege, ambulante Wohngemeinschaften sowie das Pflegeheim, näher erläutert.

Unterstützung und Entlastung für Angehörige

Pflegezeit/Familienpflegezeit

Den Anspruch auf **Pflegezeit** haben Beschäftigte, wenn sie einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung versorgen. Das bedeutet eine vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit. Diese ist sozialversichert (siehe Leistungen für Pflegepersonen) aber nicht bezahlt. Die maximale Dauer beträgt 6 Monate. Der Anspruch auf die Vollzeitstelle bleibt erhalten.

Den Anspruch auf **Familienpflegezeit** haben Beschäftigte, wenn sie einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung versorgen. Für eine teilweise Freistellung durch den Arbeitgeber muss eine verbleibende Mindestarbeitszeit von 15 Wochenstunden erbracht werden. Damit soll erreicht werden, dass Angehörige ihren Beruf nicht ganz aufgeben müssen. Die maximale Dauer beträgt 24 Monate. Die Sozialversicherungsbeiträge werden entsprechend der Beschäftigungszeit vom Arbeitgeber übernommen. Hinzu kommen die Leistungen für Pflegepersonen.

Pflegezeit und Familienpflegezeit können für eine maximale Dauer von 24 Monaten kombiniert werden. Alle Regelungen sind im Familienpflegezeitgesetz zu finden.³²

 www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit

³² Literaturnachweise ab Seite 191



	Pflegeunterstützungsgeld*	Pflegezeit	Familienpflegezeit	Sterbebegleitung	FREIE ZEITEN IN DER PFLEGE
Dauer: bis zu ...	10 Tage	6 Monate	24 Monate	3 Monate	
Art der Freistellung	Vollständig im Akutfall	Vollständig oder teilweise	Teilweise	Vollständig oder teilweise	
Rechtsanspruch gilt für Arbeitnehmende	Alle	... in Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten	... in Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten	... in Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten	
Pflegegrad / Ärztliche Bescheinigung	Ärztliche Bescheinigung	Pflegegrad	Pflegegrad	Ärztliche Bescheinigung	
Anmeldefrist beim Arbeitgeber	Keine	10 Tage	8 Wochen	10 Tage	
Finanzierung	Lohnersatzzahlung von der Pflegekasse	Zinsloses Darlehen vom BAFzA			

Quelle: www.pflege.de/pflegegesetz-pflegerecht/pflegezeitgesetz

* Seit 2024 ist das Pflegeunterstützungsgeld keine einmalige Leistung mehr, sondern soll stattdessen einmal pro Jahr zur Verfügung stehen.

Soziale Absicherung – Leistungen für Pflegepersonen

Bei nicht gewerbsmäßiger Pflege durch Angehörige können ab Pflegegrad 2 und einem wöchentlichen Einsatz von mindestens 10 Stunden, verteilt auf 2 Tage, Ansprüche auf Leistungen der Renten-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung geltend gemacht werden.

Pflegegeld

Im Falle einer nicht erwerbsmäßigen Übernahme von pflegerischen Leistungen durch Angehörige, kann ab Pflegegrad 2 Pflegegeld beantragt werden. **Tipp:** Pflegegeld kann auch mit den Sachleistungen eines Pflegedienstes kombiniert werden. (Stand 2024)

- Pflegegrad 2: 332 Euro
- Pflegegrad 3: 573 Euro
- Pflegegrad 4: 765 Euro
- Pflegegrad 5: 947 Euro

Urlaubs- und Krankheitsvertretung (Verhinderungspflege)

Wenn pflegende Angehörige auf Grund von Urlaub oder eigener Erkrankung die Pflege eines Angehörigen vorübergehend nicht übernehmen können, besteht ab Pflegegrad 2 Anspruch auf Verhinderungspflege (maximal 6 Wochen/Jahr). Die Pflegekasse übernimmt bei Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 die Kosten (max. 1.612 Euro) Der Betrag erhöht sich, wenn das Kurzzeitpflegebudget noch nicht genutzt wurde.³³

Leistungen bei kurzzeitiger Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld

Wird ein Angehöriger eines Berufstätigen akut pflegebedürftig, hat dieser das Recht, bis zu zehn Tagen pro Jahr von der Arbeit fernzubleiben, um eine bedarfsgerechte Pflege sicherzustellen. Auf Verlangen des Arbeitgebers muss der Beschäftigte eine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit der Arbeitsbefreiung bzw. die Dauer der voraussichtlichen Pflegebedürftigkeit vorlegen. Für diese Zeit kann bei der Pflegekasse das sogenannte Arbeitsausgleichsgeld (90% des Nettogehalts) beantragt werden.³⁴

Übergangspflege

Im Falle einer vorübergehenden Pflegebedürftigkeit, z. B. nach einer Operation, können gesetzlich Versicherte bei ihrer Krankenkasse ambulante Pflege und Haushaltshilfe beantragen. Diese Leistung kann bis zu 4 Wochen, bei Kindern im Haushalt bis zu 26 Wochen gewährt werden.

Pflegekurse

Sie dienen Menschen, die die pflegerische Versorgung einer Person übernehmen. Dort werden die Grundlagen der pflegerischen Versorgung erlernt. Es werden Tipps zur Durchführung der Pflege unter Beachtung des eigenen Körpers gegeben. In diesen Kursen besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegenden (Angehörigen) auszutauschen. Die individuelle Schulung kann auch in der Häuslichkeit stattfinden. Der Kurs ist für Sie kostenfrei, da die Pflegekasse die Kosten übernimmt.

³⁴ Literaturnachweise ab Seite 191

Entlastungsbetrag

Pflegebedürftigen aller Pflegegrade steht ein Entlastungsbetrag von 125 Euro/Monat zu. Er kann für Angebote der Alltagsunterstützung (z. B. Nachbarschaftshilfe, Unterstützung im Haushalt) genutzt werden und dient dazu, pflegende Angehörige zu entlasten.

Informationen zur ambulanten psychiatrischen Pflege

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e. V.

📞 0351 3125869

🌐 www.ptv-sachsen.de

Pflegekursanbieter, Pflegeselbsthilfe-Kontaktstellen, Informationen zu Alltagsbegleitung, Nachbarschaftshilfe sowie Unterstützung im Alltag finden Sie:

🌐 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank



Palliative Versorgung

Sie richtet sich an Menschen mit Erkrankungen, bei denen keine Chance auf Heilung mehr besteht. Ziel ist z. B. die Linderung von Schmerzen oder anderer Folgen der schweren Erkrankung.

Die **Palliativstation** in einem Krankenhaus dient der Versorgung von Palliativpatienten, deren Zustand sich verschlechtert hat. Ein Team aus verschiedenen Therapeuten, Pflegefachkräften sowie Ärzten und Ärztinnen kümmert sich um sie. Ziel der Versorgung ist es, die Betroffenen entsprechend zu stabilisieren, so dass sie wieder in ihre Häuslichkeit oder ein stationäres Hospiz entlassen werden können. Die Einweisung erfolgt über die ambulant behandelnden Ärztinnen und Ärzte oder bei akuten Zuständen über Rettungsdienst oder Notaufnahme. Während des Aufenthaltes haben Angehörige oft die Möglichkeit, bei den Patientinnen und Patienten mit zu übernachten.³⁵

Durch die **spezialisierte ambulante palliative Versorgung (SAPV)** soll eine gute pflegerische und medizinische Versorgung der Menschen zu Hause ermöglicht werden. Die Mitarbeitenden unterstützen Betroffene und Angehörige besonders bei speziellen Problemen und Fragen. Meist arbeiten sie eng mit den Palliativstationen in Krankenhäusern zusammen. Sie ersetzen keinen ambulanten Pflegedienst, sondern arbeiten gemeinsam mit diesem. Die Finanzierung erfolgt nach Genehmigung durch die Krankenkasse, ohne zusätzliche Kosten für Betroffene.

³⁵ Literaturnachweise ab Seite 191

SAPV im Landkreis Meißen:

Home Care Sachsen e. V., SAPV Plus gGmbH, Team Elbland

 0351 896714-15

 anmeldung@sapv-plus.de

 sapv-plus.de/sapv-plus-ggmbh

Ambulante Hospizdienste

Die Mitarbeitenden eines ambulanten Hospizdienstes begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase und entlasten die Angehörigen durch regelmäßige Besuche. Auch nach dem Tod gibt es Angebote für Trauernde, z. B. Trauercafé.

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst für den Landkreis Meißen:

Region Meißen:

 Ludwig-Richter-Straße 1, in 01662 Meißen

 03521 40675-120, Sprechzeit: Donnerstag 09–11 Uhr

Region Riesa-Großenhain:

 Lessingstraße 9, Riesa

 03525 503619, Sprechzeit: Dienstag 09–11 Uhr

 hospizdienst@caritas-meissen.de

 www.caritas-meissen.de (Suchfunktion: Palliativberatung)

Im stationären Hospiz werden schwerkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase bis zum Tod betreut, wenn eine Versorgung in der Häuslichkeit nicht mehr möglich ist.

Hospiz Radebeul

 Augustusweg 101 F in Radebeul

 0351 8308673

 info@hospiz-radebeul.de

 www.hospiz-radebeul.de

Auch in Pflegeheimen wird die Zusammenarbeit mit dem Palliativ- und Hospiznetzwerk gefördert. In vielen Einrichtungen wird eine palliative Betreuung angeboten, fragen Sie danach.

 www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank (Hospiz und Palliativversorgung)

 www.bundesgesundheitsministerium.de/palliativversorgung

Begegnungscafé (Trauercafé Meißen)

 Markt 10 in Meißen, immer am 3. Mittwoch im Monat von 17–18.30 Uhr

 03521 40675120

 trauercafe@stadt-meissen.de



Demenz

Demenz ist ein Muster an Symptomen, deren Hauptmerkmal die Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten ist. Die Alzheimerkrankheit ist die häufigste Ursache, aber auch andere Erkrankungen, wie Gefäßkrankheiten, können die Ursache einer Demenz sein.³⁶

Symptome einer beginnenden Demenz sollten immer ärztlich abgeklärt werden.

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen bei Ihnen Veränderungen bemerken, beispielsweise:

- Vergesslichkeit hinsichtlich kurz zurückliegender Ereignisse
- Konzentrationsprobleme
- Suche nach dem richtigen Wort
- Probleme, sich an fremden Orten zurechtzufinden

können dies Anzeichen für eine beginnende Demenz oder eine andere Erkrankung sein.

Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin und berichten Sie, was Ihnen aufgefallen ist. Notwendige Untersuchungen können durchgeführt werden, um die Probleme abzuklären und bei Bedarf an einen Spezialisten (Neurologie, Psychiatrie) überwiesen zu werden.

³⁶ Literaturnachweise ab Seite 191

Weitere mögliche Symptome einer Demenz, die später auftreten können, sind Veränderungen

- der sozialen Verhaltensweisen
- der Impulskontrolle (z. B. aufbrausendes, aggressives Verhalten)
- des Antriebes (Antriebslosigkeit)
- der Stimmung
- Zustände der Angst, Depression oder Unruhe

All das führt zur Einschränkung des Alltags.³⁷ Durch eine frühzeitige Diagnosestellung bei Demenz bekommen Sie Klarheit und können Ihre Angelegenheiten regeln (z. B. Vorsorgevollmacht ab Seite 153). Außerdem können Sie und Ihre Angehörigen sich mit der Krankheit und Ihrer späteren Versorgung auseinandersetzen.

Informieren Sie Ihr Umfeld über die Erkrankung. So können Sie Missverständnisse vermeiden. Zudem haben Angehörige und Bekannte die Chance, sich genauer mit der Erkrankung auseinander zu setzen. Wichtig ist eine stabile soziale Umgebung.³⁸

^{37, 38} Literaturnachweise ab Seite 191

Was kann Sie im Leben mit Demenz unterstützen?

- Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie
- eine Rehabilitationsmaßnahme, besonders auch im frühen Stadium der Erkrankung (gemeinsam mit Angehörigen)
- Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Bezugspersonen
- Gedächtnisstützen im Alltag (Kalender, Erinnerung durch Telefon oder Angehörige)
- ein strukturierter Alltag mit Hilfe eines Wochenplanes
- feste Plätze für Dinge, an die sich alle halten
- Verkleinerung des Hausrates, dies vermeidet Suchen
- gute Beleuchtung in der Wohnung zur Vermeidung von Stürzen
- Beschriftung von Zimmern und Schränken
- Zweitschlüssel für die Wohnung bei einer Vertrauensperson hinterlegen³⁹

Tragen Sie ein Verständniskärtchen „Ich habe Demenz...“ mit wichtigen Telefonnummern Ihrer Angehörigen bei sich (Info am Ende des Kapitels).

³⁹ Literaturnachweise ab Seite 191

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG IM LANDKREIS MEISSEN

Familienzentrum Radebeul

Infopunkt Pflege und Demenz

Beratung, Seniorenbegleitung, Gruppenangebote, Unterstützung von Angehörigen

📍 Kötitzer Straße 6, 01445 Radebeul

☎ 0351 8397380

✉ demenz@familienzentrum-radebeul.de

🌐 www.familieninitiative.de

Caritasverband für das Dekanat Meißen e. V.

Demenzfachstelle für die Region Meißen:

📍 Ludwig-Richter-Straße 1 in Meißen

☎ 03521 40675170

✉ leben-im-alter@caritas-meissen.de

Demenzfachstelle für die Region Riesa-Großenhain:

📍 Lessingstraße 9 in Riesa

☎ 03521 40675170

✉ leben-im-alter@caritas-meissen.de

🌐 www.caritas-meissen.de (Suchfunktion: Demenzfachstelle)



ÜBERREGIONALE INFORMATIONS- UND BERATUNGSANGEBOTE

Landesinitiative Demenz Sachsen e. V.

Antonstraße 39, 01097 Dresden

📞 0351 81085122

✉️ info@landesinitiative-demenz.de

🌐 www.landesinitiative-demenz.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Selbsthilfe Demenz, Keithstraße 41, 10787 Berlin

📞 030 259 379514 (bundesweite Hilfe und Beratung)

✉️ info@deutsche-alzheimer.de



Technische Hilfsmittel

- Elektrische Geräte mit eingebauter Abschaltautomatik (Schutz vor Überhitzung)
- Herdsicherungen (Elektroherd)
- Rauchmelder
- Systeme zur Personenortung

Weitere Informationen zu Hilfsmitteln wie dem Hausnotruf finden Sie ab Seite 92.

Betreuter Urlaub

Demenzkranken und ihre Angehörigen können gemeinsam verreisen. Zum Beispiel bieten Wohlfahrtsverbände spezielle Gruppenreisen an. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.

Betreuter Urlaub für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (Urlaubsliste):

 www.deutsche-alzheimer.de (Suchfunktion: Entlastungsangebote)

Hilfen für Angehörige

- Übernahme von kleinen Aufgaben durch die Familie und den Bekanntenkreis
- Gruppen für Angehörige und Online-Gesprächskreis zum gegenseitigen Austausch und zur Unterstützung, z. B.  www.landesinitiative-demenz.de
- Selbsthilfegruppen, Schulungen (auch zu Hause), Seminarangebote oder Pflegekurse im Landkreis Meißen:  www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank
oder  www.landesinitiative-demenz.de

Unterstützung bei der Finanzierung über die Pflegekasse

Beantragen Sie einen Pflegegrad bei der Pflegekasse. Wenn dieser genehmigt ist, können Sie finanzielle Unterstützung für die meisten Maßnahmen erhalten.

Sie können verschiedene Betreuungs- und Hilfsangebote in Anspruch nehmen:

- Seniorenbegleitung (sind Demenz geschult)
- Betreuungsgruppen, Demenz-Cafés
- Nachbarschaftshilfe, Alltagsbegleitung, Betreuungsdienste, Haushaltshilfe
(dadurch auch Entlastung der Angehörigen)

Prüfen Sie, inwiefern Wohnraumanpassungen zur besseren Bewältigung des Alltags beitragen können. Bei fortgeschrittener Erkrankung und/oder gestörtem Tag-Nacht-Rhythmus kann eine dauerhafte Betreuung allein durch Angehörige eventuell nicht mehr gewährleistet werden.



Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten der Hilfeleistung. In der Tagespflege oder Nachtpflege wird die an Demenz erkrankte Person tagsüber oder nachts in einer Einrichtung betreut. Die restliche Zeit ist diese Person dann in ihrer Wohnung. Wenn der versorgende Angehörige die Versorgung nicht gewährleisten kann oder Entlastung benötigt, kann die Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden. In einer Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz wohnen mehrere Personen zusammen in einer Wohnung und werden durch Personal versorgt. Angehörige können sich bei der Versorgung einbringen. Für die Gründung einer Wohngruppe werden Zuschüsse durch die Pflegekasse gezahlt.

Sollte eine Betreuung im bisherigen Wohnumfeld nicht mehr möglich sein, ist der Umzug in ein Pflegeheim oft notwendig. Achten Sie bei der Auswahl darauf, dass auch speziell gerontopsychiatrisch geschultes Personal (d. h. für ältere Menschen mit seelischen Störungen) dort arbeitet. Fragen Sie, ob im Heim ein Konzept für Demenzkranke vorhanden ist. Weitere Hinweise zu den Wohnformen finden Sie ab Seite 83.

Ein Ortswechsel stellt für Menschen mit Demenz eine große Herausforderung dar. Überlegen Sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden der Einrichtung, wie er schonend gestaltet werden kann. Bei einem Krankenhausaufenthalt ist es möglich, dass Angehörige zur Stabilisierung des an Demenz Erkrankten als Begleitperson mit aufgenommen werden (siehe „im Krankenhaus“ auf Seite 119).



WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA DEMENZ

Bundesministerium für Gesundheit

„Ratgeber Demenz“ mit Informationen für die
häusliche Versorgung von Menschen mit Demenz

 www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Verständniskärtchen „Ich habe Demenz“
(zum Bestellen oder als PDF zum Ausdrucken)

 shop.deutsche-alzheimer.de



Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis ist ein bundesweiter Nachweis über den Status als schwerbehinderter Mensch und gibt Auskunft über die Schwere der Behinderung. Er enthält den Grad der Behinderung (GdB), zuerkannte Merkzeichen sowie die Gültigkeitsdauer. Eine Behinderung ist ein über mehr als 6 Monate andauerndes Abweichen der körperlichen Funktion, geistigen Fähigkeit oder seelischen Gesundheit vom typischen Zustand des Lebensalters, das die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt (§ 2 Absatz 1 SGB IX).

Der Grad der Behinderung (GdB):

- beziffert die Schwere einer Behinderung und ist das Maß für die körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Auswirkungen einer Beeinträchtigung
- legt fest, wie stark sich die Behinderung des Einzelnen auf die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft auswirkt
- ist unabhängig von der beruflichen Tätigkeit und Ursache der gesundheitlichen Beeinträchtigung
- ist von 10 bis 100 gestaffelt
- die Feststellung erfolgt durch das Sozialamt erst ab einem GdB von 20
- ab GdB 50 gilt eine Schwerbehinderung, ein Schwerbehindertenausweis wird ausgestellt
- gibt es gesundheitliche Änderungen, so kann der GdB überprüft und neu festgestellt werden. Dazu ist ein Antrag auf Neufeststellung notwendig.

Nachteilsausgleich

Mit dem Schwerbehindertenausweis kann man sich gegenüber Arbeitgebern, Sozialleistungsträgern, Behörden und dergleichen als schwerbehindert ausweisen. Dies ist zum Beispiel notwendig, um per Gesetz festgelegte Nachteilsausgleiche und Rechte in Anspruch nehmen zu können. Der Nachteilsausgleich ist abhängig vom Grad der Behinderung: www.betanet.de

Merkzeichen

- die Grundfarbe des Schwerbehindertenausweises ist grün. Wurde eines der Merkzeichen „G“, „aG“, „H“, „Bl“ oder „Gl“ festgestellt, hat der Ausweis einen orangefarbenen Flächenaufdruck
- Der Ausweis mit dem orangefarbenen Flächenaufdruck ermöglicht u. a. die unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personennahverkehr.

Merkzeichenabhängiger Nachteilsausgleich:

www.betanet.de



Informationen:

Sprechen Sie die Antragstellung mit Arzt oder Ärztin ab und reichen Sie bereits vorhandene ärztliche Unterlagen bei der Antragstellung mit ein (z. B. Krankenhausentlassungsbericht, Kurbericht, alle die Behinderung betreffenden Befunde in Kopie).

INFORMATIONEN, ANTRÄGE UND HILFE BEI DER ANTRAGSTELLUNG

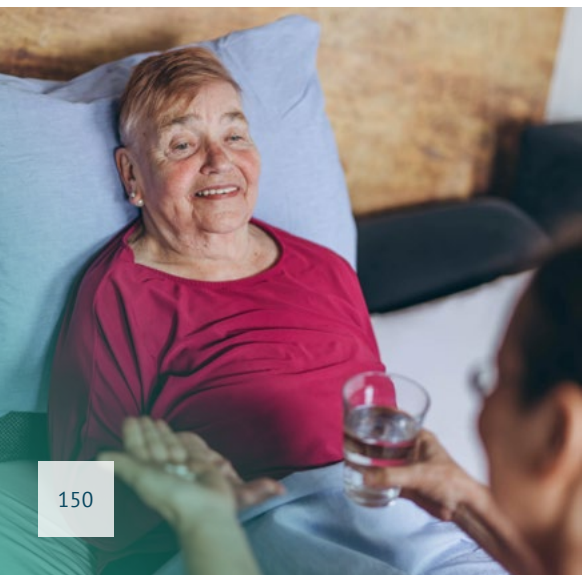
Kreissozialamt Meißen: Sachgebiet Schwerbehinderung

📍 Loosestraße 17/19, Haus A, 01662 Meißen

📞 03521 725-3151

✉️ ksa.schwerbehindertenrecht@kreis-meissen.de

🌐 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Schwerbehindertenrecht)



Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) im Landkreis Meißen⁴⁰

Meißen inklusiv e. V.

Zu allen Fragen der Teilhabe können Sie sich kostenlos beraten lassen:

- im Vorfeld der Beantragung von Leistungen, wie beispielsweise einer Leistung zur medizinischen Rehabilitation und der Zuständigkeit der Rehabilitationsträger
- die Beratung soll Ihnen helfen, dass Sie selbstbestimmt leben können
- Teilhabe am Arbeitsleben – mögliche berufliche Perspektiven entdecken, den passenden Arbeitsplatz finden und erhalten

Beratung erfolgt weiterhin:

- zu allen Fragen, die die finanzielle Zuwendung für Familie, Arbeit, Wohnen, Freizeit und medizinische Betreuung betreffen
- ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen
- unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen
- ergänzend zur Beratung anderer Stellen
- auf „Augenhöhe“, damit Sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen können

⁴⁰ Literaturnachweise ab Seite 191

Meißen inklusiv e. V.

Montag 09–12 Uhr sowie Donnerstag 13–16 Uhr sowie nach Vereinbarung

📍 Niederauer Straße 26/28, 01662 Meißen

📞 03521 7279190

✉ info@meissen-inklusive.de

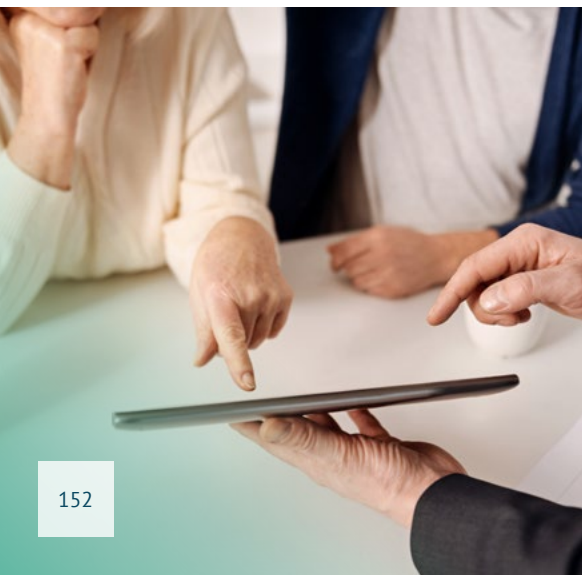
🌐 www.meissen-inklusive.de

zusätzliche Beratungszeiten der Diakonie Riesa

📍 Hohe Straße 9, Dienstag 09–11 Uhr

zusätzliche Beratungszeiten der Lebenshilfe Großenhain

📍 Heimweg 5, Dienstag 13–16 Uhr



Was sollte noch geregelt werden?



Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Testament

Betreuungs- und Vorsorgeregelungen – wofür brauche ich diese?

Es kann (gesundheitliche) Situationen in Ihrem Leben geben, in denen Sie nicht in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen. Für diese Situationen können Sie vorab Regelungen treffen. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten dafür.⁴¹

Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht legen Sie schriftlich fest, welche Person Entscheidungen in Ihrem Sinne treffen darf. Oftmals werden nahe Angehörige oder andere nahestehende Personen dafür benannt. Diese bevollmächtigten Personen sind „der oder die Vorsorgebevollmächtigte“.

⁴¹ Literaturnachweise ab Seite 191

Folgende Befugnisse können in der Vorsorgevollmacht geregelt werden:

- Gesundheitssorge/Pflegebedürftigkeit
- Aufenthaltsbestimmung und Wohnungsangelegenheiten
- Vertretung bei Behörden
- Vermögenssorge/Konto- und Depotangelegenheiten
- Post und Fernmeldeverkehr
- Vertretung vor Gericht

Es können ein und dieselbe Person oder unterschiedliche Personen für diese Befugnisse benannt werden. In Ihrer Vorsorgevollmacht können Sie zudem bestimmen, wer als Betreuer oder Betreuerin eingesetzt werden soll, wenn eine Betreuung notwendig wird.

Wie erstelle ich eine Vorsorgevollmacht?

Es ist handschriftlich, maschinenschriftlich oder die Nutzung eines Vordruckes möglich. Wichtig ist Ihre handschriftliche Unterschrift. Zusätzlich können Sie diese durch eine öffentliche Stelle (Amt) oder notariell beglaubigen lassen.

Vorlagen für eine Vorsorgevollmacht finden Sie beim Bundesministerium der Justiz:

 www.bmj.de (Suchfunktion: Betreuungsverfügung)

Betreuungsverfügung

Wenn Sie keine Vorsorgevollmacht erteilen wollen, können Sie in der Betreuungsverfügung festlegen, welche Person rechtliche Betreuungsperson werden soll, wenn eine Betreuung notwendig wird. Ebenso kann hier vermerkt werden, wer keinesfalls diese Aufgabe übernehmen soll. Ein Betreuender wird durch das Betreuungsgericht bestellt.⁴²

Was passiert, wenn ich vorab keine Regelungen treffe?

Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, eigenständig Entscheidungen zu treffen, wird durch ein Betreuungsgericht eine Person bestimmt, die die rechtlichen Belange für Sie regelt.

Wer sind ehrenamtliche Betreuende?

Ehrenamtliche Betreuender sind Menschen, die sich ehrenamtlich zur Verfügung stellen, um die Betreuung einer oder mehrerer Personen zu übernehmen. Sie werden zu ihrer Eignung durch die Betreuungsbehörde geprüft.⁴³

Broschüren und Formulare zu Betreuung und Vorsorge:

 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Betreuungsrecht)

42, 43 Literaturnachweise ab Seite 191

INFORMATIONEN UND UNTERSTÜTZUNG IM LANDKREIS MEISSEN

Betreuungsbehörde im Kreissozialamt Meißen

📍 Teichertring 8, Haus A, 01662 Meißen

☎ 03521 725-3191

✉ kreissozialamt@kreis-meissen.de

Außenstellen

📍 Riesa: Heinrich-Heine-Straße 1

📍 Großenhain: Remonteplatz 10

Betreuungsverein Meißen

📍 Fabrikstraße 16, 01662 Meißen

☎ 03521 761025

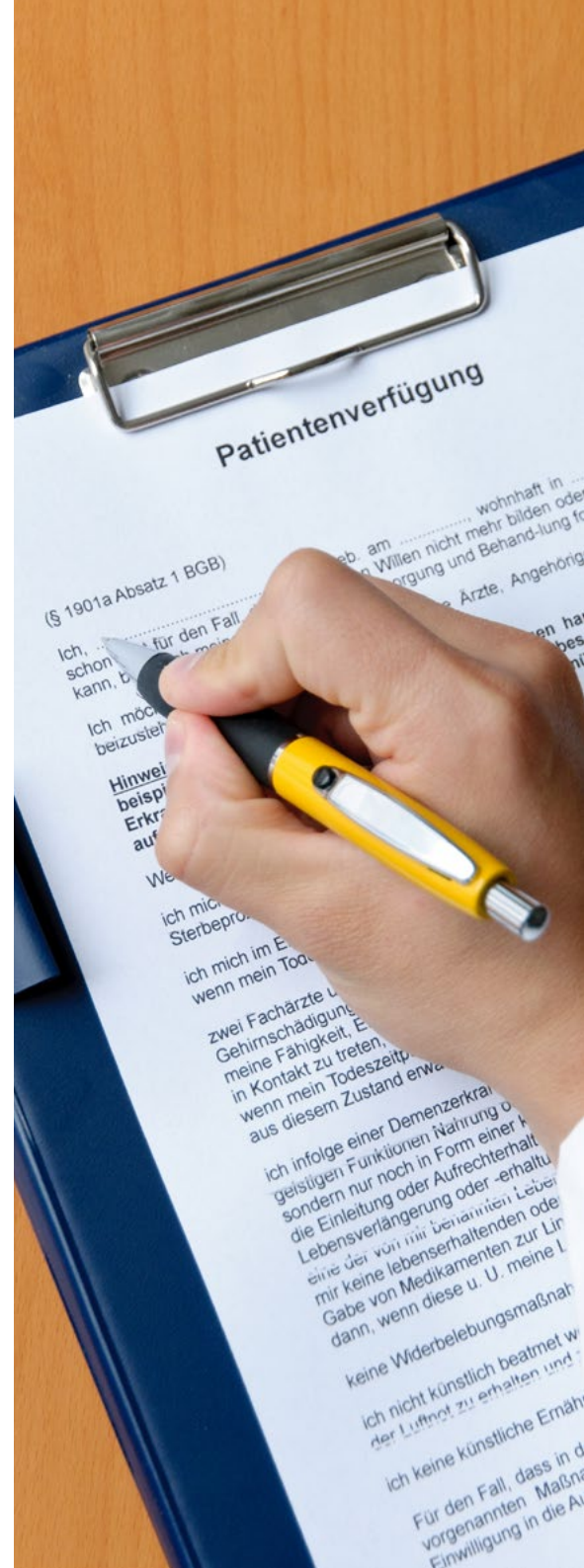
✉ info@bvm-ev.org

Betreuungsverein Riesa e. V.

📍 Äußere Speicherstraße 14, 01587 Riesa

☎ 03525 518692

✉ riesaer-betreuungsverein@gmx.de



Patientenverfügung

Welche medizinischen Maßnahmen sind in meinem Sinne?

Sie können Ihren Willen vorab in einer Patientenverfügung festhalten. Sie dient Ihrem Vorsorgebevollmächtigten oder Betreuenden als Hilfestellung zur Entscheidungsfindung.⁴⁴ Die Patientenverfügung sollte mit Ihrem Hausarzt besprochen werden. Wichtig ist, dass Ihre Angehörigen wissen, wo Sie diese aufbewahren.

Testament

Darin können Sie Festlegungen treffen, was mit Ihrem Vermögen nach Ihrem Tod geschieht. Besonders (Wohn-)Eigentumsangelegenheiten werden darin geregelt. Wenn kein Testament erstellt wird, gilt die gesetzliche Erbfolge (siehe BGB §§ 1924 ff.).

Das **private Testament** kann eigenhändig niedergeschrieben werden. Wichtig ist dabei die vollständige Unterschrift und das Datum der Erstellung. Zur Sicherheit können Sie das Testament gegen eine Gebühr bei der Nachlassabteilung des Amtsgerichtes hinterlegen.

Das **öffentliche Testament** wird bei einem Notar erstellt. Dies ist gebührenpflichtig. Es wird bei komplexen oder komplizierten Erbangelegenheiten (z. B. bei Wohneigentum) empfohlen.⁴⁵

^{44, 45} Literaturnachweise ab Seite 191

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN FOLGENDEN PUBLIKATIONEN

„Betreuung und Vorsorge. Ein Leitfaden“

(Staatsministerium der Justiz und für Demokratie, Europa und Gleichstellung Sachsen)

 www.publikationen.sachsen.de

„Erbrecht. Ein Ratgeber“

(Staatsministerium der Justiz und für Demokratie, Europa und Gleichstellung Sachsen)

 publikationen.sachsen.de

Bestellung der Broschüren beim zentralen Broschürenversand:

 0351 2103671 | 0351 2103681

„Betreuungsrecht“ (bmjv) und „Patientenverfügung“ (bmjv)

 www.bmj.de (Suchfunktion: Vorsorgevollmacht)

Bestellung der Broschüren beim Publikationsversand der Bundesregierung:

 030 182722721

 publikationen@bundesregierung.de

Weitere Vorkehrungen

Wer kümmert sich um Ihre Wohnung, wenn Sie plötzlich ins Krankenhaus müssen?

Benennen Sie eine Person, die einen Schlüssel für Ihre Wohnung hat, sich um Briefkastenleerung, Pflanzenpflege und auch das Abdrehen von Wasser oder Gas kümmert.

Versorgen Sie andere Personen?

Tragen Sie entsprechende Informationen mit Kontaktdaten bei sich.
Somit kann diese Person im Notfall informiert bzw. eine Versorgung sichergestellt werden.

Haben Sie ein Haustier?

Legen Sie fest, wer sich darum kümmert, wenn Sie plötzlich abwesend sein müssen.

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

Tragen Sie einen Medikamentenplan bei sich (z. B. im Portemonnaie).

Haben Sie Allergien?

Tragen Sie Ihren Allergiepass immer bei sich.

Wer soll benachrichtigt werden, wenn Ihnen etwas passiert?

Schreiben Sie die Kontaktdaten auf und tragen Sie diese immer bei sich.

Wo sind wichtige Dokumente?

Geben Sie einer Person Ihres Vertrauens oder den Vorsorgebevollmächtigten die Information, an welcher Stelle notwendige Papiere zu finden sind.

WEITERE INFORMATIONEN

Notfallmappe des Landkreises Meißen:

erhältlich im Kreissozialamt, Loosestraße 17/19 in Meißen

 03521 725-3102

 kreissozialamt@kreis-meissen.de

 [pflegenetzplus.de](https://www.pflegenetzplus.de)

Notfalldose des Landkreises Meißen:

erhältlich im Kreissozialamt, Loosestraße 17/19 in Meißen

 03521 725-3102

 kreissozialamt@kreis-meissen.de

 Erklärvideo Notfalldose: [pflegenetzplus.de](https://www.pflegenetzplus.de)

Finanzierungsmöglichkeiten



Leistungen der Pflegekasse

Wann erhalte ich Leistungen von der Pflegekasse?

Leistungen der Pflegekasse (geregelt im SGB XI) können Sie bei Pflegebedürftigkeit erhalten. Dafür muss ein Antrag gestellt werden. Sie (oder eine von Ihnen bevollmächtigte Person) stellen bei Ihrer Pflegekasse einen Antrag. Diese Antragstellung erfolgt telefonisch oder schriftlich. Ansprechpersonen für Leistungen sind die Mitarbeitenden der Pflegekasse. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie bei Ihrer Krankenkasse. Privatversicherte stellen den Antrag bei ihrer privaten Versicherung.

Wann übernimmt die Pflegekasse Kosten?

Ihre Pflegekasse übernimmt die Kosten für die pflegerische Versorgung, wenn ein Pflegebedarf in Form eines Pflegegrades festgestellt wurde. Zudem müssen Sie in der Vergangenheit in die Pflegekasse eingezahlt haben oder familienversichert gewesen sein.

Wann erhalte ich einen Pflegegrad?

Ein Pflegegrad wird Ihnen zugesprochen, wenn bei Ihnen eine Pflegebedürftigkeit für mindestens 6 Monate oder länger besteht.⁴⁶ Die Mitarbeitenden der Pflegekassen beauftragen den Medizinischen Dienst (MD) mit der Begutachtung der Pflegebedürftigkeit. Dieser kommt nach vorheriger Terminabsprache zu Ihnen und führt die Begutachtung durch. Eine Anwesenheit Ihrer Pflegeperson, von Angehörigen oder Betreuenden bei diesem Termin ist sehr hilfreich. Danach erhalten Sie von Ihrer Pflegekasse einen Bescheid mit Angabe des Pflegegrades oder eine Ablehnung. Bei einer Ablehnung haben Sie die Möglichkeit, in Widerspruch zu gehen. Wenn Sie einen Pflegegrad und somit Anspruch auf Leistungen haben, werden diese ab dem Datum der Antragstellung rückwirkend erstattet. Die gesetzliche Bearbeitungsfrist durch die Pflegekasse beträgt 25 Arbeitstage.

Eilantrag

Sollte ein plötzlicher Pflegebedarf auftreten und eine stationäre pflegerische Versorgung benötigt werden, kann bei der Pflegekasse ein Eilantrag zur Begutachtung gestellt werden. Zur Sicherstellung der weiteren Versorgung nach einem Aufenthalt im Krankenhaus, in einer stationären Rehabilitationseinrichtung, im Hospiz oder für ambulante palliative Versorgungsleistungen erfolgt die Bearbeitung innerhalb einer Woche.

.....

46 Literaturnachweise ab Seite 191

Beratungsstelle des Medizinischen Dienstes für den Landkreis Meißen

Service-Center Pflege: Montag bis Freitag: 7.30 bis 16.00 Uhr

 Am Schießhaus 1, 01067 Dresden

 0351 800055000

 pflegebegutachtung@md-sachsen.de

 www.md-sachsen.de

Online-Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit:

 www.bundesgesundheitsministerium.de

Welche Leistungen erhalte ich?

Im Folgenden werden die unterschiedlichen Leistungen der Pflegekasse erläutert.

Eine tabellarische Übersicht dazu finden Sie nach den Erläuterungen auf Seite 167.

Die Leistungen unterscheiden sich, je nachdem, von wem und wo Sie gepflegt werden. Meist decken die Leistungen der Pflegekasse den Bedarf nicht zu 100%, so dass Zuzahlungen durch Sie notwendig werden können. Wenn Sie diese finanziell nicht allein aufbringen können, stehen weitere finanzielle Hilfen zur Verfügung (siehe „Hilfe zur Pflege“ auf Seite 171).

Entlastungsbetrag 125 Euro/Monat

Anspruch ab Pflegegrad 1: Diesen Betrag können Sie nutzen für Nachbarschaftshilfe, Alltagsbegleitung, pflegerische Betreuungsleistung und Hilfen bei der Haushaltsführung.

Besonderheit für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1

Sie können den Entlastungsbetrag auch für pflegerische Unterstützungsleistungen nutzen (z. B. Hilfe beim Duschen oder Baden).

Pflegesachleistungen ambulant

Anspruch ab Pflegegrad 2: Die Kostenübernahme erfolgt für körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen sowie Hilfen bei der Haushaltsführung durch einen ambulanten Pflegedienst. Die Kostenübernahme richtet sich nach der Höhe des Pflegegrades.

Pflegegeld (ambulante und häusliche Pflege)

Anspruch ab Pflegegrad 2: Dies erhalten Sie, um häusliche Pflege durch Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Personen sicherzustellen. Das Pflegegeld wird Ihnen überwiesen.

Kombinationsleistung von Pflegegeld und ambulanten Pflegesachleistungen

Anspruch ab Pflegegrad 2: Sie können diese Leistungsarten für die Versorgung daheim kombinieren. Nehmen Sie z. B. einen ambulanten Pflegedienst nur zu 50% der Pflegesachleistungen in Anspruch, erhalten Sie die restlichen 50% als Pflegegeld, entsprechend Ihres Pflegegrades.

Tages- oder Nachtpflege

Anspruch ab Pflegegrad 2: Hier werden Sie entweder tagsüber oder nachts in einer Einrichtung betreut. Somit können Angehörige anderen Verpflichtungen nachgehen oder werden entlastet. Die restliche Zeit verbringen Sie dann in Ihrer Häuslichkeit.

Vollstationäre Pflege

Anspruch ab Pflegegrad 2: Damit wird die Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung mitfinanziert. Sie müssen jedoch noch einen Eigenanteil für Unterkunft, Investitionskosten und Verpflegung je nach Pflegegrad dazuzahlen.

Kurzzeitpflege

Dieses Angebot kann jährlich für bis zu 8 Wochen genutzt werden, z. B. zur Entlastung Ihrer Angehörigen. Kurzzeitpflegeeinrichtungen sollten bei planbarer Inanspruchnahme frühzeitig gebucht werden. Der Leistungsbetrag kann von 1.612 Euro durch nicht genutzte Mittel der Verhinderungspflege auf bis zu 3.386 Euro pro Kalenderjahr erhöht werden.

Verhinderungspflege

Die Pflegekasse übernimmt ab Pflegegrad 2 für maximal 6 Wochen die Kosten für die Verhinderungspflege, wenn die Pflegeperson krank oder im Urlaub ist. Diese kann auch stundenweise abgerechnet werden und durch Angehörige, Haushaltsmitglieder oder professionelle Anbieter erfolgen. Der Betrag von 1.612 Euro kann um bis zu 806 Euro aus nicht genutzten Mitteln der Kurzzeitpflege auf insgesamt 2.418 Euro pro Jahr erhöht werden.

Pflegeberatung und Beratungsbesuche

Nach der Antragstellung auf einen Pflegegrad erhalten Sie innerhalb von 14 Tagen ein Angebot zur Pflegeberatung oder einen Beratungsgutschein für eine unabhängige Beratungsstelle. Ab Pflegegrad 1 haben Sie halbjährlich Anspruch auf Pflegeberatung durch ambulante Pflegedienste, Mitarbeitende der Pflegekassen oder Beratungsstellen.

Übersicht der aktuellen Pflegeleistungen:  www.bundesgesundheitsministerium.de

Anbieteradressen der Pflegeleistungen im Landkreis Meißen:

Geoportal des Landkreises Meißen:  cardomap.idu.de/lramei

Pflegedatenbank Sachsen:  www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Informationen zur Pflegeberatung:  www.pflegenetz.sachsen.de/pflegeberatung

Online-Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit:

 www.bundesgesundheitsministerium.de

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung:  030 340606602

Pflegegrad	1	2	3	4	5
Pflegegeld	-	332 €	573 €	765 €	947 €
Pflegesachleistungen	-	761 €	1.432 €	1.778 €	2.200 €
Entlastungsbetrag	125 €	125 €	125 €	125 €	125 €
Verhinderungspflege professionell (bis max. 6 Wochen)	-	1.612 €	1.612 €	1.612 €	1.612 €
Verhinderungspflege informell (max. 6 Wochen)	-	474 €	817,50 €	1.092 €	1.351,50 €
Tages- und Nachtpflege	-	689 €	1.298 €	1.612 €	1.995 €
Kurzzeitpflege (max. 8 Wochen)	-	1.774 €	1.774 €	1.774 €	1.774 €
Ambulant betreute Wohngruppen	214 €	214 €	214 €	214 €	214 €
Ambulant betreute Wohngruppen (Anschubfinanzierung)	2.500 €	2.500 €	2.500 €	2.500 €	2.500 €
Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	4.000 €	4.000 €	4.000 €	4.000 €	4.000 €
Vollstationäre Pflege	1. Jahr der Heimunterbringung: von 5% auf 15% 2. Jahr der Heimunterbringung: von 25% auf 30% 3. Jahr der Heimunterbringung: von 45% auf 50% ab 4. Jahr der Heimunterbringung: von 70% auf 75%				
Pflegehilfsmittel (zum Verbrauch)	40 €	40 €	40 €	40 €	40 €
Technische Pflegehilfsmittel	100% der Kosten (ggf. Zuzahlung von 10%, höchstens 25 €)				
Digitale Pflegeanwendungen (DiPA)	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €
Pflegeunterstützungsgeld	Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für bis zu zehn Arbeitstage pro Kalenderjahr je pflegebedürftiger Person				
Pflegeberatung	Es besteht ein kostenfreier Anspruch				
Versorgung in Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen	Ab 1. Juli 2024: Versorgung in Pflegeeinrichtungen, wenn die Pflegeperson gleichzeitig medizinische Vorsorge/Rehabilitation nutzt.				
Zahlung Rentenversicherungsbeiträge für Pflegepersonen	-	174,01 €	277,13 €	451,14 €	644,49 €
Zahlung Beiträge zur Arbeitslosenversicherung	-	45,05 €	45,05 €	45,05 €	45,05 €
Zuschüsse zur Krankenversicherung bei Pflegezeit	192,07 €	192,07 €	192,07 €	192,07 €	192,07 €
Zuschüsse zur Pflegeversicherung bei Pflegezeit	40,06 €	40,06 €	40,06 €	40,06 €	40,06 €

LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG ZUM 1. JANUAR 2024

Leistungen für pflegende Angehörige/Pflegeperson

Eine Pflegeperson im Sinne der Pflegeversicherung ist jemand, der nicht erwerbsmäßig für mindestens 10 Stunden/Woche eine oder mehrere Pflegebedürftige in ihrer oder seiner häuslichen Umgebung pflegt. Die Pflegeversicherung zahlt **Rentenversicherungsbeiträge**, wenn Sie nicht mehr als 30 Stunden/Woche arbeiten. Sie sind kostenfrei **unfallversichert**. Die Pflegeversicherung übernimmt darüber hinaus die Kosten für die **Arbeitslosenversicherung**.⁴⁷

47 Literaturnachweise ab Seite 191



Leistungen der Krankenkasse

Neben den Leistungen der Pflegekasse können Sie im Bedarfsfall Leistungen der Krankenkasse erhalten. Die Regelungen sind im SGB V (Sozialgesetzbuch Fünf) zu finden. Dafür sind meist Verordnungen durch Ihren Arzt, Ihre Ärztin notwendig. Folgendes ist geregelt:

- Kostenübernahme für Hospizaufenthalt und Mitfinanzierung ambulanter Hospizdienste
- Kostenübernahme für spezialisierte ambulante palliative Versorgung (SAPV)
- Kostenübernahme für Krankenhausleistungen
(Zuzahlung: Krankenhaustagegeld in Höhe von 10 Euro/Tag für maximal 42 Tage/Jahr)
- Kostenübernahme medizinischer Versorgung (ambulant und stationär)
- Kostenübernahme therapeutischer Maßnahmen
(z. B. Physiotherapie, Ergotherapie, Zuzahlung notwendig)
- Kostenübernahme medikamentöser Therapien
(Arzneimittel, Zuzahlung notwendig)
- Kostenübernahme für Rehabilitationsmaßnahmen,
wenn die Rentenversicherung nicht zuständig ist
- Kostenübernahme für Behandlungspflege (Verbände, Medikamentengabe)
- Intensivpflege
- Kostenübernahme für Präventions- und Vorsorgeangebote
- Kostenübernahme für den Krankentransport

Zuzahlungsbefreiung

Eine Zuzahlungsbefreiung ist möglich, wenn Sie Ihre jährliche Belastungsgrenze erreicht haben. Die Höhe der Belastungsgrenze richtet sich nach der Höhe des Bruttoeinkommens in Ihrem Haushalt. Für Menschen, die Bürgergeld erhalten, ist sie ebenso festgelegt. Für einen Antrag auf Zuzahlungsbefreiung müssen Sie alle Belege über geleistete Zuzahlungen aufbewahren und diese bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Persönliches Budget

Beim Persönlichen Budget erhält der Betroffene anstelle einer Sachleistung eine Geldleistung zur Teilhabe am Leben. Dafür kann dann die gewünschte Unterstützung „eingekauft“ werden. Informationen dazu erhalten Sie bei verschiedenen Rehabilitationsträgern (Pflegekasse, Krankenkasse, Sozialamt).



Hilfe zur Pflege (Selbstbehalt und Elternunterhalt)

Hilfe zur Pflege ist eine Sozialhilfeleistung. Sie hilft, wenn die gesetzliche Pflegekasse, private Pflegeversicherung und das Einkommen/Vermögen nicht ausreichen, um die Pflegekosten zu bezahlen. Seit dem 1. Januar 2017 gibt es die Hilfe zur Pflege nur ab Pflegegrad 2. Die Pflegekasse bestimmt den Pflegegrad, und das Sozialamt prüft den Pflegebedarf.

Das Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG) brachte im Sommer 2021 Änderungen in der Pflege. Weitere Änderungen kamen mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) ab dem 1. Januar 2024.

Leistungen der Hilfe zur Pflege für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2–5:

- Häusliche Pflege (Pflegegeld, Pflegehilfe, Verhinderungspflege, Pflegehilfsmittel, Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes)
- Teilstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Entlastungsbetrag
- Vollstationäre Pflege



Voraussetzungen:

- Der Pflegebedarf kann nicht durch die Pflegekasse oder private Pflegeversicherung gedeckt werden.
- Personen haben einen Pflegebedarf gemäß Pflegegrad 2–5, aber keinen Pflegegrad, weil der Bedarf voraussichtlich weniger als sechs Monate besteht.
- Es besteht kein Anspruch aus der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung.

Es ist oft nicht möglich, die Pflegekosten vollständig aus eigenem Einkommen und Vermögen zu bezahlen. Auch das Einkommen und Vermögen von Ehe- oder Lebenspartnern sowie Eltern (bei minderjährigen, unverheirateten Personen) wird berücksichtigt. Wichtig ist die Einkommensgrenze, die aus einem Grundbetrag, einem Familienzuschlag und den Kosten für Unterkunft und Heizung besteht. Welches Vermögen geschützt ist, steht im Ratgeber.

Freibeträge:

- Wenn das Einkommen die Einkommensgrenze überschreitet, wird geprüft, wie viel davon für die Pflege verwendet werden muss. Bei Pflegegrad 4 und 5 sowie bei blinden Menschen ist es nicht zumutbar, mehr als 60% des Einkommens über der Einkommensgrenze für die Pflege zu verwenden.
- Personen, die Hilfe zur Pflege erhalten, haben einen Freibetrag von 40% des Einkommens aus Arbeit (nicht Rente), maximal 65% der Regelbedarfsstufe 1.
- Zusätzlich gibt es einen Vermögensfreibetrag von bis zu 25.000 Euro für Lebensführung und Alterssicherung.

Für Menschen, die dauerhaft in einem Pflegeheim leben, gibt es zusätzliche Leistungen:

- Ein Taschengeld zur persönlichen Verwendung
(27% der Regelbedarfsstufe 1 für Erwachsene).
- Kosten für Kleidung und Schuhe.

Elternunterhalt:

Kinder müssen für die Pflegekosten ihrer Eltern aufkommen, wenn sie genug verdienen.

Nicht betroffen sind:

- Geschwister untereinander
- Enkel für Großeltern und umgekehrt
- Verschwägte
- Schwiegerkinder für Schwiegereltern und umgekehrt

Ob Kinder zahlen müssen, hängt von ihren finanziellen Verhältnissen ab. Niemand soll durch diese Pflicht selbst bedürftig werden. Das Sozialamt prüft, ob das Einkommen der Kinder über einem bestimmten Betrag liegt. Es ist ratsam, dem Sozialamt auch das Einkommen und Vermögen von Ehe- oder Lebenspartnern sowie minderjährigen Kindern mitzuteilen.

Zuständig für die Leistungen in Form der Hilfe zur Pflege:

- Für ambulante Leistungen: örtliche Sozialhilfeträger (Landkreise und kreisfreie Städte), wo die Leistungsberechtigten leben.
- Für Stationäre Leistungen (ab 18 bis 67 Jahre): In Sachsen ist der Kommunale Sozialverband (KSV) zuständig, wenn die Person bei Aufnahme in die Einrichtung dort ihren Lebensmittelpunkt hatte.
- Ab 67 Jahre: Die örtlichen Sozialhilfeträger (Landkreise und kreisfreie Städte) sind zuständig, wenn die Person bei Aufnahme in die Einrichtung dort ihren Lebensmittelpunkt hatte.

 www.ksv-sachsen.de (Suchfunktion: Sozialhilfe)

INFORMATIONEN, ANTRÄGE UND UNTERSTÜTZUNG IM LANDKREIS MEISSEN:

Kreissozialamt Meißen, Sozialhilfe

 Loosestraße 17/19 Haus A, 1. Obergeschoss, 01662 Meißen

 03521 725-3138 oder 725-3143

 KSA.Sozialhilfe@kreis-meissen.de

 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Sozialhilfe)





Einkommen im Alter

Rente

Regelaltersrente

Für die Regelaltersrente brauchen Sie fünf Jahre Versicherungszeit. Anspruch auf diese Rente haben somit fast alle Versicherten, die gearbeitet oder Kinder erzogen haben. Die Regelaltersrente kann ab dem Erreichen der jeweiligen Regelaltersgrenze gezahlt werden. Wurden Sie in der Zeit von 1947 bis 1963 geboren, wird die Regelaltersgrenze stufenweise angehoben. Wurden Sie 1964 oder später geboren, liegt sie bei 67 Jahren. Die Regelaltersrente kann nicht vorzeitig in Anspruch genommen werden - auch nicht mit Abschlägen.

Rentenarten



Altersrente für besonders langjährig Versicherte

Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte gibt es für Versicherte, die mindestens 63 Jahre alt sind und 45 Jahre Versicherungszeiten haben. Auf die 45 Jahre werden insbesondere Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung, Pflichtbeiträge wegen Kindererziehung, wegen Wehr- und Zivildienst sowie für den Bezug von Krankengeld oder Arbeitslosengeld angerechnet. Allerdings sind Zeiten des Bezugs von Entgeltersatzleistungen der Arbeitsförderung in den letzten zwei Jahren vor Rentenbeginn nicht auf die Wartezeit anrechenbar. Wer vor 1953 geboren wurde, konnte die Altersrente abschlagsfrei ab 63 erhalten. Für von 1953 bis 1963 geborene Versicherte wird die Altersgrenze schrittweise angehoben. Vom Geburtsjahrgang 1964 an liegt die Altersgrenze bei 65 Jahren. Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte kann nicht vorzeitig in Anspruch genommen werden.

Altersrente für langjährig Versicherte

Die Altersrente für langjährig Versicherte gibt es für Personen, die mindestens 35 Jahre Wartezeit in der Rentenversicherung zurückgelegt haben. Bei dieser Wartezeit werden neben den eigenen Beitragszeiten vor allem auch Zeiten aus einem Versorgungsausgleich, aus Minijobs sowie Anrechnungs- und Berücksichtigungszeiten mitgezählt. Die Altersgrenze hängt von Ihrem Geburtsjahr ab. Wurden Sie nach 1948 und vor 1964 geboren, wird die Altersgrenze stufenweise angehoben. Wurden Sie 1964 oder später geboren, liegt sie bei 67 Jahren. Sie können die Altersrente für langjährig Versicherte mit 63 Jahren vorzeitig in Anspruch nehmen, allerdings mit einem Abschlag von bis zu 14,4 Prozent.

Altersrente für schwerbehinderte Menschen

Die Altersrente für schwerbehinderte Menschen erhalten Versicherte, die bei Beginn der Rente schwerbehindert sind und eine Wartezeit von 35 Jahren erfüllt haben. Schwerbehinderte Menschen sind alle Personen, die einen Grad der Behinderung von mindestens 50 nachweisen. Dieser muss zum Zeitpunkt des Rentenbeginns vorliegen. Für vor 1952 Geborene lag die Altersgrenze für diese Rente bei 63 Jahren. Wurden Sie in der Zeit von 1952 bis 1963 geboren, wird die Altersgrenze für eine abschlagsfreie Rente stufenweise angehoben. Wurden Sie 1964 oder später geboren, liegt sie bei 65 Jahren. Sie können die Altersrente jedoch vorzeitig mit einem Abschlag in Anspruch nehmen.

Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit

Ist Ihr Leistungsvermögen eingeschränkt, können Sie vom Rentenversicherungsträger prüfen lassen, ob eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit in Frage kommt.

Erziehungsrente

Sind Sie geschieden oder wurde Ihre eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben und Sie erziehen minderjährige Kinder und Ihr früherer Partner verstirbt, können Sie eine Erziehungsrente erhalten. Diese wird gezahlt bei Erziehung von Kindern bis zum 18. Geburtstag und – altersunabhängig – für die Betreuung behinderter Kinder.

Witwen- und Witwerrente

Stirbt ein rentenversicherter Ehepartner oder eingetragener gleichgeschlechtlicher Lebenspartner, erhält der Hinterbliebene von der Rentenversicherung auf Antrag eine Witwen-/Witwerrente. Sie haben grundsätzlich Anspruch auf eine Witwen- oder Witwerrente, wenn Sie bis zum Tod Ihres Partners mit ihm verheiratet waren. Ihre Ehe darf also weder rechtskräftig geschieden noch für nichtig erklärt worden oder aus sonstigen Gründen aufgehoben sein.

INFORMATIONEN, ANTRÄGE UND BERATUNG IM LANDKREIS MEISSEN

Kreissozialamt Meißen, Versicherungsamt

 Loosestraße 17/19 Haus A, 1. Obergeschoss, 01662 Meißen

 03521 725-3127

 ksa.versicherungsamt@kreis-meissen.de

 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Versicherungsamt)

Rentenantrag

Den Rentenantrag können Sie im Rahmen einer persönlichen Beratung bei der Deutschen Rentenversicherung stellen. Sie können auch die Hilfe der Versichertenberater und Versichertenältesten sowie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Versicherungsämter oder Gemeindeverwaltungen in Anspruch nehmen. Außerdem ist es möglich, die Formulare bei den genannten Stellen anzufordern oder den Antrag direkt online auszufüllen und abzuschicken. Können Sie Ihren Rentenantrag nicht selbst stellen, sollten Sie eine Person Ihres Vertrauens damit beauftragen. Der Vertrauensperson müssen Sie dafür eine schriftliche Vollmacht erteilen.

Antragsfrist

Stellen Sie den Antrag auf Altersrente schon frühzeitig (etwa drei Monate vor dem maßgeblichen Geburtstag) oder innerhalb von drei Kalendermonaten nach Ablauf des Monats, in dem Sie die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen (z. B. Vollendung des 63. oder 65. Lebensjahres), dann beginnt die Altersrente in dem Monat, zu dessen Beginn die Voraussetzungen erfüllt sind. Ausnahme: Wenn eine Regelaltersrente nach einer vorher gezahlten Erwerbsminderungsrente oder Erziehungsrente beginnen soll, können Sie einen verkürzten Antrag auf Versicherungsrente (Formular R0110) stellen.

BERATUNGEN VOR ORT

Kreissozialamt Meißen, Versicherungsamt

📍 Loosestraße 17/19 Haus A, 1. OG, 01662 Meißen

📞 03521 725-3127

✉️ ksa.versicherungsamt@kreis-meissen.de

🌐 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Versicherungsamt)

Deutsche Rentenversicherung

📍 Hauptstraße 70 (im Gebäude der Sparkasse) in Riesa

📞 0341 55055, deutschlandweite kostenlose Servicehotline: 0800 1000 4800

✉️ riesa-aub@drv-md.de oder drv@drv-bund.de

Rentenbesteuerung

Seit 1. Januar 2005 gibt es die sogenannte „nachgelagerte Besteuerung“. Damit werden Ihre Aufwendungen für die Altersvorsorge zunehmend steuerfrei, aber Ihre Renteneinkünfte werden besteuert. Die Rentenbesteuerung betrifft übrigens neben den Altersrenten auch die Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit und Hinterbliebenenrenten.

Rentenfreibetrag

Der Rentenfreibetrag ist der Teil der Rente, der nicht zu versteuern ist. Wie viel von der Rente versteuert wird, richtet sich nach dem Jahr des Rentenbeginns. Bei der Berechnung des Freibetrages wird die Jahresbruttorente zugrunde gelegt. Waren Sie schon am 31. Dezember 2004 Rentner, ergibt sich ein Freibetrag von 50 Prozent der Jahresbruttorente 2005. Das ist ein fester Betrag, der auch in den Folgejahren unverändert bleibt. Das gilt auch dann, wenn die Rente durch Rentenanpassungen weiter steigt. Der Prozentsatz des steuerpflichtigen Teils der Rente stieg bis zum Jahr 2020 um zwei Prozentpunkte pro Jahr, von 2021 bis 2022 um einen Prozentpunkt pro Jahr an und wird seit 2023 um weitere 0,5 Prozentpunkte pro Jahr bis 2058 auf dann 100 Prozent gesteigert.

Informationen zur Rentenbesteuerung:

zuständiges Finanzamt • Lohnsteuerhilfeverein • Steuerberatung

Rentenpunkte für Pflegende

Nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen erwerben unter bestimmten Voraussetzungen höhere Rentenanwartschaften. Die Pflegezeit wird als Beitragszeit gezählt und als sogenannte Wartezeit angerechnet. Zusätzlich zahlt die Pflegekasse Beiträge für Ihre Rente: Sie bezahlen nichts und Ihre Rente erhöht sich (siehe „Leistungen der Pflegekasse“ auf Seite 161).

Voraussetzungen:

- Sie dürfen die Pflege nicht erwerbsmäßig ausüben. Das heißt, die Pflege gehört nicht zu Ihrer beruflichen Tätigkeit. Sie pflegen Ihren Angehörigen mindestens 10 Stunden pro Woche, verteilt auf mindestens zwei Tage, in häuslicher Umgebung und das länger als zwei Monate im Jahr. Sollten Sie die geforderten 10 Stunden wöchentlich nicht durch die Pflege einer Person erreichen, kann auch die Zeit der Pflege mehrerer pflegebedürftiger Personen zusammengerechnet werden.
- Die Pflege ist notwendig. Dies hat der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) festgestellt. Die Prüfung erfolgt, sobald der Fragebogen abgegeben wurde.
- Der Pflegebedürftige hat Anspruch auf Leistungen aus der sozialen oder einer privaten Pflegeversicherung mit Pflegegrad 2 oder höher.
- Sie als Pfleger sind maximal 30 Stunden in der Woche erwerbstätig oder selbstständig beruflich aktiv.

Antragstellung

Die Versicherungspflicht als Voraussetzung entsteht per Gesetz, daher ist kein Antrag nötig. Mit der Beantragung von Pflegeleistungen erhalten Sie von der Pflegekasse den „Fragebogen zur Zahlung der Beiträge zur sozialen Sicherung für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen“. Die Pflegekasse prüft Ihren Anspruch. Bei positivem Bescheid werden Sie damit automatisch versicherungspflichtig. Am einfachsten gehen Sie dazu in eine Beratungsstelle der Pflegekasse.

INFORMATIONEN

Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland:

 www.deutsche-rentenversicherung.de (Suchfunktion: Pflege von Angehörigen)

Ratgeber Pflege:  www.pflege.de

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Grundsicherung ist eine Sozialhilfeleistung, die den Lebensunterhalt für Menschen sichert, die wegen Alter oder Erwerbsminderung nicht mehr arbeiten können. Sie ist vorrangig gegenüber der Hilfe zum Lebensunterhalt und muss beantragt werden. Bei Bewilligung kann man sich von Rundfunkbeiträgen befreien lassen und eine Ermäßigung von Telefongebühren erhalten.

Zum Bedarf gehören:

- Regelbedarfsstufe der Sozialhilfe
- Kosten für Unterkunft und Heizung (angemessen und anteilig bei mehreren Personen)
- Mehrbedarfe
- Angemessene Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge

Zusätzlich beantragbar:

- Einmalige Leistungen (z. B. Erstausrüstung einer Wohnung, Reparatur bzw. Miete von therapeutischen Geräten)
- Überbrückungsdarlehen für den ersten Rentenmonat

Leistungsberechtigt sind Personen, die:

- ihren Lebensmittelpunkt in Deutschland haben,
- die Regelaltersgrenze erreicht haben, oder
- mindestens 18 Jahre alt und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind,
- hilfebedürftig sind.

Eine volle dauerhafte Erwerbsminderung liegt vor, wenn:

- der Rententräger eine Erwerbsminderungsrente auf Dauer oder bis zur Regelaltersgrenze bewilligt hat,
- der Rententräger die volle dauerhafte Erwerbsminderung festgestellt hat,
- man das Eingangsverfahren und den Berufsbildungsbereich in einer Werkstatt für behinderte Menschen durchlaufen hat,
- oder man im Arbeitsbereich einer Werkstatt für behinderte Menschen beschäftigt ist.

Hilfebedürftigkeit besteht, wenn der Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen und Vermögen gedeckt werden kann. Auch das Einkommen und Vermögen von Ehe- oder Lebenspartnern sowie Eltern (bei minderjährigen, unverheirateten Personen) wird berücksichtigt. Es gibt gesetzliche Absetzungsbeträge und Freibeträge, die das zu berücksichtigende Einkommen mindern. Welches Vermögen geschützt ist, steht im Ratgeber.

Bei Unterhaltsansprüchen wird nur auf das Einkommen der Kinder oder Eltern zurückgegriffen, wenn deren jährliches Gesamteinkommen über 100.000 Euro liegt.

INFORMATIONEN, BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG IM LANDKREIS MEISSEN

Kreissozialamt Meißen, Sozialhilfe

 Loosestraße 17/19 Haus A, 1. OG, 01662 Meißen

 03521 725-3111 oder 725-3189

 KSA.Sozialhilfe@kreis-meissen.de

 www.kreis-meissen.de (Suchfunktion: Sozialhilfe)

Anhang



Abkürzungsverzeichnis

BGB	Bürgerliches Gesetzbuch
BMG	Bundesministerium für Gesundheit
BMJV	Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz
HPG	Hospiz- und Palliativgesetz
MD	Medizinischer Dienst
PflegeZG	Pflegezeitgesetz
SAPV	spezialisierte ambulante palliative Versorgung
SGB	Sozialgesetzbuch

Bibliographie

1. Landesrahmenvereinbarung für den Freistaat Sachsen gemäß §20f SGB V; Umsetzung des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention.
PDF Dokument:  www.gesunde.sachsen.de (Rubrik Downloads)
2. Bundesinitiative Sturzprävention. Empfehlungspapier für das körperliche Training zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen.
PDF Dokument:  www.schritthalten.info
3. Weltgesundheitsorganisation WHO. Nutrition for older persons.  www.who.int
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.  www.dge.de
5. Bundesministerium für Gesundheit. 2016. Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung, 10. Aktualisierte Auflage. Stand Oktober 2016. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co.KG
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.  www.dge.de
7. Sax, Gabriele; Bodenwinkler, Andrea (Hrsg.) (2016): Mundgesundheit der älteren Bevölkerung - Herausforderungen, Konzepte, Maßnahmen. Dokumentation der Tagung vom 1 7. November 2015. Gesundheit Österreich, Wien
8. Elsässer, Georg & Ludwig, Elmar. 2017. Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. Bundesärztekammer Berlin
9. Bundesministerium für Gesundheit. 201 6. Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung. 10. Aktualisierte Auflage. Stand Oktober 2016. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co.KG

10. PDF Dokument:  www.patienten-information.de
11. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. 2015. Suchtprobleme im Alter. Informationen und Praxishilfen für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial- Gesundheits- und Bildungswesen.
12. Impfkalender, PDF Dokument:  www.rki.de
13. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Infektionsschutz.  www.infektionsschutz.de
14. Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs.3 SGB V. 2016 PDF Dokument:  www.bundesgesundheitsministerium.de
15. Neuregelung zur Darmkrebsvorsorge:  www.dgvs.de
16. Hollneck, Ulrike. 2009. Freizeitverhalten im höheren Lebensalter. Einflussfaktoren und Hemmnisse. Inauguraldissertation zur Erlangung des akademischen Grades Doktor der Medizin der Medizinischen Fakultät der Universität Rostock.  d-nb.info
17. Vogel, Claudia; Klausmann, Corinna; Hagen, Christine. 2017. Freiwilliges Engagement älterer Menschen. Hrsg: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Öffentlichkeitsarbeit, Berlin.
18. PDF Dokument:  www.pflegebegleiter.de
19. PDF Dokument:  www.pflegebegleiter.de
20. Hasan, A. (1996). Lifelong Learning. In: Tuijnman, A. C.: International Encyclopedia of Adult Education and Training (2nd. Ed.). Oxford: Elsevier Science.
21. Cathie Hammond * (2004) Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence, Oxford Review of Education, 30:4
22. Verkehrsgesellschaft Meißen mbH (VGM):  www.vg-meissen.de
23.  www.bundesgesundheitsministerium.de

24. Die Pflegestärkungsgesetze. Alle Leistungen zum Nachschlagen. Bundesministerium für Gesundheit.
Referat Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, Berlin.
25. Die Pflegestärkungsgesetze. Alle Leistungen zum Nachschlagen. Bundesministerium für Gesundheit.
Referat Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, Berlin.
26. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): Ratgeber Krankenhaus. 2. Auflage Stand März 2018.
Berlin. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
27. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): Ratgeber Krankenhaus. 2. Auflage Stand März 2018.
Berlin. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
28. Deutsche Rentenversicherung Bund Hrsg. (2018): Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft.
13. Auflage (9/2018), Nr. 301. Berlin
29. § 31 SGB XI
30. Deutsche Rentenversicherung Bund Hrsg. (2018): Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft.
13. Auflage (9/2018), Nr. 301. Berlin
31. Deutsche Rentenversicherung Bund Hrsg. (2018): Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance.
13. Auflage (4/2018), Nr. 302. Berlin.
32. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg):  www.wege-zur-pflege.de
33. Die Pflegestärkungsgesetze. Alle Leistungen zum Nachschlagen. Bundesministerium für Gesundheit.
Referat Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, Berlin.
 www.bundesgesundheitsministerium.de
34. Online-Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit.
 www.bundesgesundheitsministerium.de
35. Bundesministerium für Gesundheit, Palliativversorgung:  www.bundesgesundheitsministerium.de

36. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (Hrsg.) (2018): Demenz. Das Wichtigste. 5. Auflage. Berlin.
37. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (Hrsg.) (2018): Demenz. Das Wichtigste. 5. Auflage. Berlin.
38. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Ratgeber Demenz. Informationen für die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz. 12. Auflage. 2018. Berlin.
39. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (Hrsg.): Was kann ich tun? Tipps und Informationen bei beginnender Demenz. Berlin. 2018
40. Meissen inklusiv e. V.:  www.meissen-inklusive.de
41. Sächsisches Staatsministerium für Justiz (Hrsg.):
Betreuung und Vorsorge. Ein Leitfaden. Dresden (Eigenverlag) 2018.
42. Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.): Betreuungsrecht. 2018. Berlin.
43. Sächsisches Staatsministerium der Justiz (Hrsg.): Wegweiser für ehrenamtliche Betreuer. Dresden. 2016.
44. Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.): Patientenverfügung. 2018. Berlin.
45. Sächsisches Staatsministerium für Justiz (Hrsg.): Erbrecht. Ein Leitfaden. Dresden (Eigenverlag) 2017.
46. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): Ratgeber Pflege. 18. Auflage.
Stand April 2018. Berlin. Eigenverlag
47. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): Ratgeber Pflege. 18. Auflage. Stand April 2018. Berlin.



Herausgeber

Landkreis Meißen, Kreissozialamt
Loosestraße 17/19, 01662 Meißen
Telefon: 03521 725-3109 und 725-3110
ksa.pflegekoordination@kreis-meissen.de
www.kreis-meissen.de und www.pflegenetzplus.de

Ihre Ansprechpartnerinnen

Dagmar Socher und Janet Zumpe, Pflegekoordination Landkreis Meißen

Redaktion Dagmar Socher, Pflegekoordinatorin Landkreis Meißen
Texte Dagmar Socher, Pflegekoordinatorin Landkreis Meißen
Julia Henry (Sozial- und Kulturanthropologin, M.A.)
Jana Kaden (Pfle gewissenschaftlerin, B.A.),
Zentrum für Forschung, Weiterbildung und Beratung
der Evangelischen Hochschule Dresden gGmbH

Layout, Satz Marcel Drechsler, www.marcel-drechsler.de
Fotos Adobe Stock,
Foto S. 4, (1. Beigeordnete): Christin Schöne, Meißen

Stand aller Angaben: November 2024