



Landkreis Meißen



WEGWEISER ÄLTER WERDEN

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Bürgerinnen und Bürger,

im Freistaat Sachsen leben mehr als 4 Millionen 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 250.000 im Landkreis lebenden Menschen sind 27 % über 65 Jahre, bis 2030 wird dieser Anteil auf 32 % steigen.

Dank der guten medizinischen Versorgung kann eine steigende Lebenserwartung verzeichnet 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 2018“ des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Verbraucherschutz den vorliegenden „Wegweiser Älter Werden“ erstellt.

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 - Vorsorgeregelungen – 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 Putz

1. 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.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Älter werden: gesund und aktiv bleiben	005
1.1 Bewegung	007
1.2 Stürze vermeiden	009
1.3 Gesunde Ernährung	011
1.4 Mundgesundheit	013
1.5 Den Stress in den Griff bekommen	015
1.6 Depressionen	017
1.7 Sucht im Alter	019
1.8 Sich vor Ansteckungen schützen	020
1.9 Professionelle Hilfen erhalten	022
1.10 Früherkennung und Vorsorgeuntersuchungen	024
2. Freizeit im Ruhestand aktiv gestalten	027
2.1 Sich ehrenamtlich engagieren	030
2.2 Besondere Formen des Ehrenamtes	032
2.3 Nachbarschaftsinitiativen	038
2.4 Selbsthilfegruppen	039
2.5 Lebenslanges Lernen	040
2.6 Lieber gemeinsam als einsam: das Internet als Zugang zur Welt	042
3. Wohnformen und Unterstützungsangebote	043
3.1 Wohnraumanpassung	045
3.2 Hilfsmittel für den Alltag	047

INHALTSVERZEICHNIS

3.3 Pflegehilfsmittel	048
3.4 Hilfsmittel für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen	049
3.5 Sicherheit im Alter	051
3.6 Hilfsdienste	055
3.7 Seniorenwohngemeinschaften, 50-Plus WGs und Mehrgenerationenhäuser	059
3.8 Betreutes Wohnen	060
3.9 Ambulante Wohngemeinschaften	061
3.10 Ambulante Pflege	062
3.11 24-Stunden-Pflege in der Häuslichkeit	063
3.12 Kurzzeitpflege	064
3.13 Teilstationäre Tages- oder Nachtpflege	064
3.14 Pflegeheim und vollstationäre Pflege	065
4. Gesundheitliche Einschränkungen	067
4.1 medizinische Versorgung	069
4.2 Krankenhaus	070
4.3 Rehabilitation	073
4.4 Versorgungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit	076
4.5 Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige	078
4.6 palliative Versorgung	081
4.7 Demenz	083
4.8 Schwerbehindertenausweis	089

INHALTSVERZEICHNIS

5. Was sollte noch geregelt werden?	091
5.1 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Testament	092
5.5 Weitere Vorkehrungen	096
6. Finanzierungsmöglichkeiten	097
6.1 Leistungen der Pflegekasse	098
6.2 Leistungen der Krankenkasse	104
6.3 persönliches Budget	105
6.4 Hilfe zur Pflege (Selbstbehalt und Elternunterhalt)	106
7. Einkommen im Alter	111
7.1 Rente	112
7.2 Rentenbesteuerung	116
7.3 Rentenpunkte für Pflege	117
7.4 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	118
8. Sonstiges	121
8.1 Mobilitätsangebote im Landkreis Meißen	122
8.2 Versorgungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit/Demenz	124
8.3 Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) im Landkreis Meißen	125
9. Bibliographie	127



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.



Gesundheitsamt Landkreis Meißen

Tel.: 03521 7253402, E-Mail: gesundheitsamt@kreis-meissen.de

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

- Beratung und Durchführung von Impfungen
- 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

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.

Folgende Vorteile sind mit regelmäßiger Bewegung verbunden:

- 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 mellitus²
- 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.³



Sport- und Bewegungsangebote für den Landkreis Meißen finden Sie:

Kreissportbund Meißen e.V., Tel.: 03521 798455-0

E-Mail: info@kreissportbund-meissen.de www.kreissportbund-meissen.de

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.,

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain, Tel.: 0351 8304788

E-Mail: info@vhs-lkmeissen.de, www.vhs-lkmeissen.de

Bewegung

Wie kann ich mich bewegen?

- Wandern
- Spazierengehen
- 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!



www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-das-atp

www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Tel.: 0221 8992-0

Stürze vermeiden

Stürze gehören zu den Hauptursachen für Verletzungen bei älteren Menschen. Beinahe ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal im Jahr. Obwohl Stürze nicht unbedingt lebensbedrohlich sein müssen, können sie zu Kopfverletzungen, Knochenbrüchen, Bewegungseinschränkungen, Krankenhausaufenthalten oder Pflegebedürftigkeit führen. Nicht selten ziehen Stürze den Verlust von Selbstständigkeit und den Umzug in ein Pflegeheim nach sich.

Die meisten Stürze ereignen sich im häuslichen Umfeld. Lose herum liegende 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!



Informationen zur Sturzprävention und zu weiteren Fragen der Gesundheitsförderung erhalten Sie:

Geriatriisches Netzwerk Radeburg (GerN)

Fachkliniken für Geriatrie Radeburg GmbH, Tel.: 035208 88623,

E-Mail: info@gern-radeburg.de, www.gern-radeburg.de

Stürze vermeiden

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 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.⁴



Beratung zur Vermeidung von Stürzen können Sie bei Ihrer Krankenkasse erhalten. Darüber hinaus werden in Pflegekursen Informationen zur Sturzprophylaxe angeboten. Sie können auch Pflegekräfte, die Sie oder Ihre Angehörigen betreuen, hierzu befragen.

www.zukunftsregionsachsen.de/cms/fileadmin/veranstaltungen/2016/2016-11-01_Empf._fuer_zu_Hause_Sturzprophylaxe.pdf

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 Zuckermenge 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 Ernährung⁵. Darüber hinaus kann es im Alter auf Grund von Appetitmangel, falschen Essgewohnheiten, Kau- oder Schluckbeschwerden auch zu Fehl- oder Mangelernährung kommen⁶.



Siehe auch: Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
www.im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/ernaehrung/

Gesunde Ernährung

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.
- Fleisch, Wurst oder Eier esse ich nur 1- 2 Mal pro Woche⁷.
- 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, Fruchtsaftgetränken, Limonaden und Cola.
- Ich verwende pflanzliche Fette oder Öle (Oliven-, Distel-, Raps-, Lein- und Sojaöl).
- Ich meide industriell hergestellte Lebensmittel (Fastfood, gefrorene Pizzas).
- Ich trinke täglich ca. 1,5 Liter Wasser, Tee oder Saft. Ich trinke nur wenig Alkohol⁸.

Finanzierung: Ernährungsberatung zur Vorbeugung von Erkrankungen wird von Krankenkassen bezuschusst.



Auch Volkshochschulen bieten Kurse zu gesunder Ernährung an.
www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf
Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Tel. 0228 3776630

Mundgesundheit

Heute besitzen viele Menschen bis ins hohe Alter ihre eigenen Zähne. Damit verbunden sind nicht nur ästhetische Aspekte, sondern auch eine erhöhte Lebensqualität. 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 auswirken⁹. 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.

Mundgesundheit

Wie kann ich meine Zähne gesund erhalten?

- Ich gehe mindestens 1-mal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.
- Ich putze meine Zähne mindestens 2-mal täglich.
- Ich verwende mit Fluor angereicherte Zahnpasta.
- Ich verwende Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume .
- Ich verzichte weit möglichst auf Süßes oder Saures , auch 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 Mundspülungen¹⁰.
- Prothesen und Brücken reinige ich 2-mal täglich mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste¹¹.

Den Stress in den Griff bekommen

Stress kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden: Zeitdruck, Über- oder Unterforderung, Lärm, Krankheit, Schmerzen oder soziale Isolation. Ein wenig Stress kann dabei motivierend wirken und sogar Ihre Leistung steigern. Zu viel Stress ist jedoch auf Dauer belastend und wirkt sich negativ auf Ihren Körper aus. Durch die Ausschüttung sogenannter Stresshormone (Cortisol, Adrenalin) werden Herzschlag und Atemfrequenz beschleunigt und die Muskeln angespannt. Sie schlafen schlechter und es können Störungen oder Erkrankungen des Verdauungs-, Nerven-, Herz-Kreislauf- oder Immunsystems auftreten. Auch der Blutzucker kann unter Stress ansteigen. Darüber hinaus werden Konzentration und Aufmerksamkeit beeinträchtigt.

Manche Menschen versuchen, Stresssituationen mit ungesunden Maßnahmen zu bewältigen. Zu diesen gehören ein erhöhter Alkoholkonsum, Rauchen, die Einnahme von Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungstabletten oder von leistungssteigernden Medikamenten¹². Hier besteht die große Gefahr, abhängig zu werden.

Um mit den Anforderungen Ihres Alltags konstruktiv umzugehen, lohnt es sich, Stressbewältigungsstrategien zu erlernen und gezielt und regelmäßig im Alltag einzusetzen. Welche Entspannungsübungen dabei für Sie die Besten sind, hängt von Ihren Vorlieben und Ihrer Persönlichkeit ab.



Angebote zur Stressbewältigung durch Entspannung:

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V., Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain, Tel.: 0351 8304788

E-Mail: info@vhs-lkmeissen.de, www.vhs-lkmeissen.de

Den Stress in den Griff bekommen

Wie kann ich mich entspannen?

- Spaziergehen
- ein Entspannungsbad nehmen
- sich eine Massage gönnen
- Meditieren
- Qigong
- TaiChi
- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Sauna, Heilbäder, Massagen

Darüber hinaus können eine ausgewogene Ernährung, kleine Auszeiten im Alltag, regelmäßige Bewegung, ausreichender Schlaf, soziale Kontakte und Hobbies 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.



www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

Tel. 0201 5658290

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/2016_BMG_Praevention_Ratgeber_web.pdf

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 aufraffen. Sie leiden unter Schuldgefühlen und Schlafstörungen oder sind manchmal auch gereizt. Manche an Depression erkrankte Menschen denken darüber nach, sich das Leben zu nehmen.

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, PsychotherapeutInnen oder FachärztInnen für Nervenheilkunde (PsychiaterInnen) empfohlen. Weitere zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten sind Licht-, Wach-, Bewegungs-, Ergo- oder Kunsttherapie. Da Ihnen mehrere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, sollten Sie diese mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten besprechen und sich ausführlich beraten lassen. In schweren Fällen findet die Behandlung in einer psychiatrischen Fachklinik statt¹³.

Depressionen

Wo erhalte ich Hilfe bei Depressionen?



Informationen und Hilfe im Landkreis Meißen

Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt Landkreis Meißen

Telefonische Anfragen und Terminvereinbarung zur Beratung im Sozialpsychiatrischen Dienst über: Tel.: 03521 7253470

Überregionale Hilfen

In Krisensituationen:

Bundesweite Telefonseelsorge: 0800 1110 111 oder 0800 1110222 (gebührenfrei)

Psychosozialer Krisendienst:

Georgenstraße 4 01097 Dresden Tel.: 0351 8178140

Verbund Gemeindenahe Psychiatrie Standort Grünau

Potschkastraße 50 04209 Leipzig Tel.: 0341 4153890

Kriseninterventionszentrum:

Öffnungszeiten rund um die Uhr Clausstr. 31, 09126 Chemnitz Tel.: 0371 5385385



Weitere Informationen finden Sie hier:

www.patienten-information.de/mdb/downloads/nvl/depression/depression-2aufl-vers2-pll.pdf

www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/erste-hilfe.php

Deutsche Depressionshilfe, Semmelweißstr. 10, 04103 Leipzig, Tel. 0341 9724493

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“. Ingeheim 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. Suchterkrankung 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 damit 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 leben¹⁴! Erste Hilfe erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt.



Wo finde ich Hilfe im Landkreis Meißen?

Suchtberatungsstellen der Diakonie Meißen und Riesa-Großenhain

Meißen: Tel.: 03521 738173, E-Mail sbb-meissen@diakonie-meissen.de

Riesa: Tel.: 03525 632136, E-Mail: suchtberatung.riesa@diakonie-rg.de

Großenhain: Tel.: 03522 32630, Tel.: 03522 32634,

E-Mail: suchtberatung.grh@diakonie-rg.de

Sich vor Ansteckungen schützen

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. Atemwegserkrankungen 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 Maßnahme hilft in vielen Fällen richtiges Händewaschen. 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 empfohlen¹⁵.



Gesundheitsamt Landkreis Meißen

Tel.: 035 21 72 53 402, E-Mail: gesundheitsamt@kreis-meissen.de

- Beratung und Durchführung von Impfungen
- Beratung zu Infektionskrankheiten

Sich vor Ansteckungen schützen

Wie schütze ich mich vor Ansteckungen?

- Ich wasche meine Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Seife:
 - nach Toilettenbesuch, Naseputzen, Husten, Niesen sowie nach Kontakt mit Abfällen oder Tieren
 - vor dem Zubereiten von Speisen
 - vor der Einnahme von Mahlzeiten.
- Ich halte Abstand zu Menschen mit ansteckenden Erkrankungen und verzichte auf Händeschütteln.
- 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 lasse meinen Impfstatus regelmäßig überprüfen und lasse mich impfen.
- In Duschkabinen oder Umkleiden im Schwimmbad trage ich zum Schutz gegen Fußpilz Badeschuhe¹⁶.



Sächsisches Staatsministerium für Verbraucherschutz

Bürgerbeauftragte

Albertstraße 10

01097 Dresden

Tel. 0351 5645800

www.gesunde.sachsen.de/99.html

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 beteiligt¹⁸.

Folgende Angebote können Sie in Anspruch nehmen, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern:

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.

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.

Professionelle Hilfen erhalten

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 eine einmalige Rezeptgebühr von 10 EUR müssen von Ihnen selbst getragen werden.



Wenn Sie in oben genannten Bereichen Hilfe benötigen, sprechen Sie direkt mit Ihrer physio-, ergo- oder logotherapeutischen Praxis und Ihrem Hausarzt.

Angebote zur Physiotherapie und Ergotherapie finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen unter www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/

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 Vorsorgeuntersuchungen werden empfohlen:

Gesundheits-Check-Up

Bereits ab dem 35. Lebensjahr können Frauen und Männer alle zwei Jahre eine Gesundheitsuntersuchung durchführen lassen. Durch diese sollen Herz- und Kreislauferkrankungen, Nierenerkrankungen oder Diabetes mellitus im Frühstadium erkannt werden. Im Rahmen der Untersuchung finden Laboruntersuchungen, eine Ganzkörperuntersuchung und die Messung des Blutdrucks statt. Die Untersuchung findet bei Ihrem Hausarzt statt. Dieser kann auf Basis der Ergebnisse individuelle Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen empfehlen. Hierzu gehören Kurse zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, zur Förderung des Nichtrauchens oder zum Umgang mit Alkohol. Die schriftliche Empfehlung des Arztes ist Voraussetzung für eine Kostenübernahme der Kursgebühren durch die Krankenkasse.



Psychosoziale Beratung und Hilfe für Betroffene und Angehörige speziell bei Tumorerkrankungen erhalten Sie in der:

**Psychosozialen Tumorberatungsstelle des Gesundheitsamtes
Landkreis Meißen:**

Dresdner Str. 25, Zimmer 209

Tel.: 03521 7253444, E-Mail: gesundheitsamt@kreis-meissen.de

Außenstelle Riesa: Heinrich-Heine-Str. 1, Zimmer 219, Tel.: 03525 51753445

Außenstelle Großenhain: Herrmannstr. 16, Tel.: 03525 51753445

Früherkennung durch Vorsorgeuntersuchungen

Früherkennung von Hautkrebs (schwarzer und weißer Hautkrebs)

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

Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader)

Für Männer ab dem 65. Lebensjahr wird eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader) angeboten.

Früherkennung von Prostatakrebs

Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal jährlich eine Früherkennungsuntersuchung auf Prostata-Krebs mittels einer Tastuntersuchung des Enddarmes durchführen lassen.

Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Frauen ab dem 20. Lebensjahr können einmal jährlich eine Inspektion des Muttermundes, einen Krebsabstrich und eine gynäkologische Tastuntersuchung durchführen lassen.

Früherkennung von Brustkrebs

Für Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird einmal jährlich eine Tastuntersuchung der Brüste angeboten. Frauen zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr können alle zwei Jahre eine Mammographie (Röntgen-Untersuchung) durchführen lassen.

Früherkennung von Darmkrebs

Frauen und Männer zwischen dem 50. und 54. Lebensjahr können einmal jährlich eine Stuhluntersuchung auf verborgenes Blut durchführen lassen. Bei Männern ab dem 50. und Frauen ab dem 55. Lebensjahr werden im Abstand von 10 Jahren 2 Darmspiegelungen angeboten. Ersatzweise kann alle zwei Jahre eine Stuhluntersuchung auf verborgenes Blut durchgeführt werden¹⁹.





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 entstanden waren, brechen weg und plötzlich entsteht das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Was tun?

Eine sinnvolle Gestaltung der freien Zeit 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 umfassen²⁰.

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. Seniorenbegegnungstätten nach Veranstaltungen oder Gruppenaktivitäten um. Das Angebot ist groß und es ist für jeden Geschmack etw as dabei.

Nicht zuletzt können Sie sich auch in vielen Bereichen ehrenamtlich sinnvoll engagieren und Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen weitergeben.



Angebote zur Freizeitgestaltung:

Die Mehrgenerationenhäuser des Landkreises bieten vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und zum ehrenamtlichen Engagement.

Mehrgenerationenhaus Familienzentrum Radebeul,

Altkötzschenbroda 20, Telefon: 0351 839730,

E-Mail: mgh@familieninitiative.de www.mehrgenerationenhaeuser.de

Mehrgenerationenhaus "Alte Bibi" Coswig,

JuCo Soziale Arbeit gGmbH, Hauptstraße 17, Tel: 03523 7749460,

E-Mail: altebibico@juco-coswig.de www.juco-coswig.de

Mehrgenerationenhaus Gröba & Merzdorf,

Sprungbrett Riesa e.V., Alleestraße 88, Tel: 03525 518678,

E-Mail: mgh@sprungbrett-riesa.de www.sprungbrett-riesa.de

Freizeit im Ruhestand aktiv gestalten

Wie kann ich meine Freizeit aktiv gestalten?

- Gesprächsrunden, z.B. in Seniorenbegegnungsstätten oder Kirchengemeinden
- Gemeinsame Besuche kultureller Veranstaltungen • Freizeiten • Wandergruppen
- Erzählcafés • Sprachunterricht • Gedächtnistraining • Singkreise
- Künstlerische Aktivitäten • Lesungen • Handarbeitsgruppen
- Tanzveranstaltungen • Kino • Gymnastik, Schwimmen • SeniorInnenreisen



Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.,

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain, Tel.: 0351 8304788

E-Mail: info@vhs-lkmeissen.de, www.vhs-lkmeissen.de

Weitere Angebote für Seniorenbegegnungsstätten im Landkreis Meißen können Sie in Ihrer Gemeinde-/Stadtverwaltung erfragen.



Die Angebote der Kirchengemeinden sind meist kostenfrei, da sie über die Kirchensteuer, über Kirchgeld oder Spenden finanziert werden.

Weitere Angebote finden Sie auch bei Ihrer lokalen Volkshochschule.

Sächsischer Volkshochschulverband e.V.: Tel.: 0371 3542750

Sich ehrenamtlich engagieren

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 Engagement²¹.

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.



Alles zum Ehrenamt im Landkreis Meißen erfahren Sie über die Ehrenamtsakademie:

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.

Ehrenamtsakademie, Sidonienstraße 1a, 01445 Radebeul

Tel.: 0351 8304788, E-Mail: info@vhs-lkmeissen.de

www.vhs-lkmeissen.de

Sich ehrenamtlich engagieren

Wo kann ich mich ehrenamtlich engagieren?

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

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

Haftpflicht- und Unfallversicherung: Bei ehrenamtlichen Tätigkeiten in Kirchen, Wohlfahrtsverbänden oder Sportvereinen sind Sie haftpflicht- und unfallversichert. Bei privaten Anbietern empfiehlt sich eine eigene Versicherung.



Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz

Telefon: 0351 5645645

www.ehrenamt.sachsen.de/engagementboerse/

www.ehrenamt.sachsen.de/ehrenamtskarte.html

Besondere Formen des Ehrenamtes

Ehrenamtliche AlltagsbegleiterInnen

Eine besondere Form des ehrenamtlichen Engagements ist die Alltagsbegleitung älterer Menschen. Sie umfasst Betreuung und Begleitung von betagten Menschen, die nicht pflegebedürftig, aber allein und einsam sind. Das Ziel dieser Tätigkeit ist, diesen Menschen eine Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen und ihnen Zuwendung zu schenken. Ehrenamtliche AlltagsbegleiterInnen helfen zum Beispiel bei Behördengängen oder begleiten die Menschen zum Arzt, zu Gottesdiensten oder in eine Bibliothek.

Voraussetzungen für eine Tätigkeit als AlltagsbegleiterIn

- Teilnahme an einem zweitägigen Einführungsseminar (mind. 16 Stunden)
- kein Verwandtschaftsverhältnis mit dem zu begleitenden Menschen
- Wohnsitz in Sachsen
- der zu Begleitende ist nicht Empfänger von Pflegeleistungen und hat keine Einstufung in einen Pflegegrad
- Ausbildung und Tätigkeit ist an einen anerkannten Träger für Alltagsbegleitung gebunden

Aufwandsentschädigung

Der Freistaat Sachsen fördert dieses Engagement und zahlt für Rentner bzw. Ruheständler bis zu 80,00 EUR im Monat bei einer Betreuungszeit von 32 Stunden/Monat (mindestens aber 16 Stunden); Erwerbslose erhalten 19,50 EUR/Woche bei einer max. Betreuungszeit von 14 Stunden/Woche.

Weiteres finden Sie unter: www.pflegenetz.sachsen.de/alltagsbegleiter-fuer-senioren

Besondere Formen des Ehrenamtes

Ehrenamtliche SeniorenbegleiterInnen

Ehrenamtliche SeniorenbegleiterInnen unterscheiden sich von AlltagsbegleiterInnen 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 Selbständigkeit zu erhalten, übernehmen hauswirtschaftliche Tätigkeiten oder leisten ihnen Gesellschaft. Hierdurch tragen sie auch zur Entlastung der pflegenden Angehörigen bei.

Voraussetzungen für eine Tätigkeit als SeniorenbegleiterIn

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, Biographiearbeit, Aktivierung und Beschäftigung, Umgang mit Tod und Sterben oder die Rolle als Helfer/in.

Die Aufwandsentschädigung für eine Tätigkeit als SeniorenbegleiterIn 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 im Landkreis Meißen ist der Caritasverband für das Dekanat Meißen e. V. (siehe auch Seite 36 , PflegebegleiterInnen) und das Familienzentrum Radebeul, Infopunkt Pflege und Demenz, Kontakt: siehe Seite 85.

Besondere Formen des Ehrenamtes

Ehrenamtliche NachbarschaftshelferInnen

Ehrenamtliche NachbarschaftshelferInnen 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 NachbarschaftshelferIn sind:

- Volljährigkeit und Erfahrungen in der Betreuung älterer Menschen
- Grundkurs Nachbarschaftshilfe (4 x 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
- die Aufwandsentschädigung (bis zu 10,00 EUR/Std.) wird zwischen NachbarschaftshelferIn und Pflegebedürftigem abgestimmt
- NachbarschaftshelferInnen können bis zu 400,00 EUR verdienen; diese Einnahmen können ggf. einkommenssteuerpflichtig sein
- die Nachbarschaftshilfe kann von dem Betroffenen auch über die Leistungen der Pflegekasse finanziert werden
- Nachbarschaftshelfer dürfen maximal 2 Personen betreuen

Mehr finden Sie unter: www.pflegenetz.sachsen.de/nachbarschaftshelfer

Besondere Formen des Ehrenamtes

Freiwilligendienste

Freiwilligendienste richten sich an Menschen in persönlichen oder beruflichen Übergangssituationen, wie z.B. Arbeitslosigkeit oder das Ende des Berufslebens. Die Dienste werden meist in gemeinwohlorientierten Einrichtungen geleistet und haben ihren Schwerpunkt in sozialen, kulturellen oder ökologischen Arbeitsfeldern.

Wo kann ich Freiwilligendienste leisten?

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

Voraussetzungen für eine Tätigkeit in freiwilligen Diensten

- Vertragliche Vereinbarung einer wöchentlichen Dienstzeit von 8 - 20 Stunden
- Anspruch auf 60 Std. Qualifizierungsangebote /Jahr
- Aufwandsentschädigung (bei 20 Stunden pro Woche ca. 150 EUR)

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.

Besondere Formen des Ehrenamtes

Ehrenamtliche PflegebegleiterInnen

Freiwillige PflegebegleiterInnen unterstützen pflegende Angehörige, um diese zu entlasten und einer psychischen Belastung bzw. Überforderung entgegen zu wirken. 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 möchten²², sind besonders geeignet für diese Tätigkeit.

Ehrenamtliche Pflegebegleitung umfasst:

- mindestens 30-stündiger Qualifizierungskurs
- 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 Pflegebegleitung²³



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, Tel. 03521 40675170

E-Mail: leben-im-alter@caritas-meissen.de, www.caritas-meissen.de

Der Kurs ist kostenfrei und geht über 30 Stunden, verteilt auf 6 Wochen.

Besondere Formen des Ehrenamtes



Informationen zu Ehrenamt, Freiwilligendiensten und Fortbildungen im Landkreis Meißen

Anbieter von Ehrenamtsfortbildung:

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.
Ehrenamtsakademie, Sidonienstraße 1a, 01445 Radebeul
Tel.: 0351 8304788, E-Mail: info@vhs-lkmeissen.de
www.vhs-lkmeissen.de

Informationen und Vermittlung von Ehrenamt:

Freiwilligenzentrale Meißen
Markt 1, Zimmer 204
Tel.: 03521 467462, E-Mail: freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
www.diakonie-meissen.de

Freiwilligenzentrale Radebeul
Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Dr.-Külz-Straße 4, Radebeul
Tel: 0351 79552105, E-Mail: verein@skf-radebeul.de
www.frauenhaus-skf-radebeul.de

Nachbarschaftsinitiativen

Nachbarschaftsinitiativen als besondere Form des Ehrenamtes

Nachbarschaftsinitiativen stellen eine informelle Form des bürgerschaftlichen Engagements dar. Hier schließen sich Nachbarn freiwillig zusammen und engagieren sich in privaten Eigeninitiativen z.B. für gemeinschaftliche, familienfreundliche, generationenübergreifende, multikulturelle und umweltfreundliche Projekte.

Beispiele für Nachbarschaftsinitiativen

- Mehrgenerationenhäuser
- Alleinerziehendentreffpunkte
- Interkulturelle Gärten
- Seniorenbetreuung
- Spieletreffs
- Fahrgemeinschaften
- Foodsharing
- Umweltschutz



Senioren-genossenschaft als besondere Form der Nachbarschaftshilfe:

Bürgerzeit Vorsorge Meißen, Poststr. 13 in Meißen

Tel.: 03521 4073700, E-Mail: meissen@buergerzeitvorsorge.de

www.buergerzeitvorsorge.de



Möchten Sie eine Nachbarschaftsinitiative gründen? Hier können Sie sich informieren: Netzwerk Nachbarschaft

Eppendorfer Landstraße 102a

20249 Hamburg

Telefon 040 480650-0

www.netzwerk-nachbarschaft.net

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen als besondere Form des Ehrenamtes

Selbsthilfegruppen sind eine besondere Form des ehrenamtlichen Engagements. Sie 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



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

Meißen, Markt 1, Zimmer 204, Tel.: 03521 467462

E-Mail: freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de, www.diakonie-meissen.de

Wegweiser Selbsthilfe im Landkreis Meißen

mit Informationen und Anschriften von über 70 Selbsthilfegruppen

<http://www.kreis-meissen.org/download/Landratsamt/Wegweiser-Selbsthilfe.pdf>



Weitere Informationen erhalten Sie:

Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfenetzwerke Sachsen (SHNW)

www.selbsthilfe-in-sachsen.de/kontakstellen/index.php

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 stattfinden²⁴.

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 Ihnen ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Hoffnung zu vermitteln²⁵.

Orte des lebenslangen Lernens

- Volkshochschulen
- Universitäten
- Fernuniversitäten
- Akademien

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



Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.,

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain, Tel.: 0351 8304788

E-Mail: info@vhs-lkmeissen.de, www.vhs-lkmeissen.de

Lebenslanges Lernen

Anbieter von Seniorenstudiengängen in Sachsen:

TU Chemnitz Seniorenkolleg

Vorlesungen, Kurse und Seminare. Die Teilnahmegebühr für 15 Vorlesungen beträgt 35 EUR; es ist kein Abitur erforderlich. Tel.: 0371 53119074

Dresdener Seniorenakademie DSA

Veranstaltungen des regulären Studienangebotes. Die Teilnehmergebühr beträgt 40 EUR pro Semester; es ist kein Abitur erforderlich. Tel.: 0351 4906470

Uni Leipzig Seniorenstudium

Teilnahme an allgemeinen Lehrveranstaltungen oder eigens konzipierten Seniorenveranstaltungen. Die Teilnehmergebühr beträgt 60 EUR pro Semester; es ist kein Abitur erforderlich. Tel.: 0341 9730050



Weitere Informationen:

Akademischer Verein d. Senioren in Deutschland
Postfach 11045 397031 Würzburg;
Tel.: 0931 4605354

Lieber gemeinsam als einsam: das Internet als Zugang zur Welt

Im Alter wird es manchmal schwierig, Kontakte zu Freunden, Bekannten oder zur Familie zu halten. Bewegungseinschränkungen oder Erkrankungen können dazu führen, dass das Verlassen der Wohnung oder des Hauses zu mühsam erscheinen oder zu anstrengend ist. Wenn regelmäßige Besuche oder gute Nachbarschaftskontakte fehlen, können sich schnell Gefühle von Einsamkeit einstellen.

Das Internet bietet Ihnen hier unzählige Möglichkeiten, mit Menschen in Kontakt zu treten. Sie können über soziale Netzwerke Textnachrichten (E-Mail oder Chat) austauschen oder direkt über Sprache und Videobilder mit Freunden rund um die Welt kommunizieren. Zugang ins Internet erhalten Sie über die klassischen Geräte wie PC, Laptop oder Netbook sowie über Tablet und Smartphone.

Mittlerweile bieten viele Volkshochschulen oder lokale Computervereine PC- und Internetkurse für Senioren an.



PC-Kurse im Landkreis Meißen:

Volkshochschule im Landkreis Meißen e. V.,

Standorte Meißen, Radebeul, Riesa und Großenhain, Tel.: 0351 8304788

E-Mail: info@vhs-LKmeissen.de, www.vhs-lkmeissen.de

Programmhefte online: www.vhslkmeissen.de/service/programmheft.html

Bei der **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren- Organisationen (BAGSO) e. V.** können Sie einen „Wegweiser durch die digitale Welt“ bestellen: www.bagso.de



WOHNFORMEN UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Wohnformen und Unterstützungsangebote im Alter

Das Leben in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus trägt bei den meisten Menschen erheblich zur Lebenszufriedenheit bei. Dabei kann es im Alter immer mehr zur Herausforderung werden, einen Haushalt selbst zu führen oder allein zu leben. Dennoch möchten die meisten Menschen, nicht nur aus finanziellen Gründen, einen Umzug in ein Altenpflegeheim vermeiden und so lange wie möglich ihre Selbständigkeit behalten. In den letzten Jahren haben sich verschiedene Unterstützungsangebote und Wohnformen herausgebildet, die den Bedürfnissen älterer Menschen nach Selbstbestimmung, Gemeinschaft und Sicherheit entgegenkommen. Altersgerechter Wohnraum ist die Voraussetzung für ein selbständiges 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 Rollstuhlfahrer

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 EUR je Person und Maßnahme. Für Wohngemeinschaften gibt es ebenfalls 4.000 EUR pro Person, allerdings maximal 16.000 EUR. 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 werden²⁶.

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:

Lebenswertes Zuhause e.V., Tel.: 03521 458551,
E-Mail@lebenswertes-zuhause.de, www.lebenswertes-zuhause.de

Wohnraumanpassungen

Weitere Informationen erhalten Sie bei diesen Beratungsstellen

Für Chemnitz, Erzgebirgskreis, Landkreis Mittelsachsen, Landkreis Zwickau und Vogtlandkreis:

Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Elisenstraße 12 09111 Chemnitz

Telefon: 0371 33400

Internet: www.vdk.de/sachsen

Für Dresden, Landkreis Bautzen, Görlitz, Meißen und Sächsische Schweiz-Osterzgebirge:

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V.

Michelangelostraße 2 01217 Dresden

Telefon 0351 479350-0

Internet: www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de

Für Leipzig, Landkreis Nordsachsen, Landkreis Leipzig:

Behindertenverband Leipzig e. V.

Bernhard-Göring-Straße 152 04277 Leipzig

Telefon 0341 3065120

Internet: www.le-online.de

Hilfsmittel für den Alltag

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

Hilfsmittel fürs Badezimmer

- Duschstuhl
- Badewannenbrett
- Badewannensitz
- Toilettenerhöhung
- Badewannenlifter
- Haltegriffe an Toilette, Waschbecken oder Badewanne

Hilfsmittel bei der Körperpflege

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

Hilfsmittel beim Essen und Trinken

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

Hilfen bei Mobilitätseinschränkungen

- Unterarmgehstützen und Gehstöcke
- Rollstuhl
- Rollator
- Elektromobile

Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel sollen die Pflege pflegebedürftiger Menschen erleichtern. Hierzu gehören zum Beispiel:

- 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 EUR der Kosten für Verbrauchsprodukte (wie z.B. Einmalunterlagen). Größere technische Pflegehilfsmittel, wie zum Beispiel Pflegebetten, werden häufig leihweise überlassen. Hierfür entfallen Zuzahlungen²⁷.

Hilfsmittel für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen

Sehhilfen

Meist werden Lupen als erstes Hilfsmittel ausprobiert. Mit ihnen können kleinere Details besser erkannt oder Beschriftungen gelesen werden. Man unterscheidet **Handlupen** und **Standlupen**. Handlupen werden in der Hand gehalten und vergrößern bis zu 56 Dioptrien. Standlupen werden an einem beweglichen Arm mit einer Klemme am Tisch befestigt und vergrößern um 3-10 Dioptrien. So genannte **Lesesteine** haben zusätzlich eine integrierte Beleuchtung und erreichen eine 9-fache Vergrößerung.

Lupenbrillen sind besonders starke Lesebrillen mit Werten über 4 Dioptrien, mit denen Texte bis zu 15-fach vergrößert werden können. Sie sind vor allem für die Nutzung in der Nähe geeignet. **Fernrohr-lupenbrillen** werden ebenfalls für den Nahbereich verwendet. Hier kann zusätzlich eine Lupe aufgesteckt und eine anderthalb- bis zwölffache Vergrößerung erreicht werden.

Bildschirmlesegeräte vergrößern Texte aus Büchern, Zeitschriften oder Briefen. Diese werden von einer Kamera aufgenommen und können dann, stark vergrößert, am Bildschirm gelesen werden. Ähnlich funktionieren **elektronische Lupen**, die, handlich und klein, für unterwegs geeignet sind. Am Computer selbst kann eine zusätzliche Vergrößerungssoftware verwendet werden, die Bildschirminhalte bis auf das 30-fache vergrößert. „**E-Book-Reader**“ sind digitale Bücher, bei denen die Schriftgröße vergrößert werden kann, die aber auch über eine Sprachausgabe vorgelesen werden können.

Hilfsmittel für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen

Hilfen zum Telefonieren

- Festnetzgeräte und Mobilfunkgeräte mit besonders großen Tasten und Notruftaste

Hilfen im Alltag

- Kalender, Wand- und Armbanduhren mit großen Zahlen und Zeitansage
- Sprechende Küchenwaagen oder Zeitschaltuhren
- Abgießhilfe für Kochtöpfe
- Bügeleisen mit tastbaren Markierungen für 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 Landesblindengeldgesetzes erhalten Sie:

Kreissozialamt Meißen, Loosestraße 17/19 Haus A, EG, 01662 Meißen

Tel.: 035 21-7253151, E-Mail: kreissozialamt@kreis-meissen.de

www.kreis-meissen.org/2727.html

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 MitarbeiterInnen 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

Sicherheit im Alter

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 empfiehlt es sich, Rauchmelder selbst zu kaufen und anbringen zu lassen. Sie 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?



www.rauchmelderpflicht.eu/rauchmelder-pflicht-tipps-fur-eigentumer-mieter-handwerker/#kein_rauchmelder

Sicherheit im Alter

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, Mitarbeiter der Wasser- oder Elektrizitätswerke, Handwerker oder sogar als Mitarbeiter 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 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: **Tel.: 110**



Polizeiliche Beratungsstelle für den Landkreis Meißen:

(Landkreis Meißen gehört zur Polizeidirektion Dresden)

Besucheradresse: Polizeidirektion Dresden

Polizeiliche Beratungsstelle Dresden, Schießgasse 7, Dresden

Tel.: 0351 4832243, E-Mail: praevention.pd-dresden@polizei.sachsen.de

www.polizei.sachsen.de/de/beratungsstellen_pdd.htm

Sicherheit im Alter

Telefonbetrug

Betrüger versuchen auch manchmal, telefonisch an Ihr Geld zu gelangen. Beliebte dabei ist der so genannte „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 Anrufer 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 angezeigte Telefonnummer im Display Ihres Telefons. 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 Virensch scanner und aktualisieren Sie regelmäßig Ihre Software durch automatische Updates. Öffnen Sie nie E-Mail-Anhänge von unbekanntem Absender. Geben Sie nie Zugangsdaten zu Onlinekonten heraus! Verwenden Sie sichere Passwörter (Groß- u. Kleinbuchstaben, Zahlen, Zeichen) und tätigen Sie keine Geschäfte von öffentlichen Computern (Internet Cafe, Hotel) aus.



Opferberatung im Landkreis Meißen:

Weißer Ring Meißen-Radebeul, Tel.: 0151 55164672,

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

Weißer Ring Riesa-Großenhain, Tel.: 0151 55164731,

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

Hilfsdienste

Essen auf Rädern

Essen auf Rädern bietet eine gute Entlastungsmöglichkeit für Menschen, die vorübergehend oder langfristig ihre Mahlzeiten nicht selbst zubereiten können. Die Dienstleistung wird von Wohlfahrtsverbänden oder Hilfsorganisationen, aber auch von privaten Unternehmen angeboten. Hierbei werden Ihnen täglich warme Mahlzeiten an die Wohnungstür oder in die Wohnung geliefert. Sie können auch wöchentliche Lieferungen tiefgefrorener Menüpakete erhalten. Diese werden in der Mikrowelle erhitzt. Bei vielen Anbietern besteht die Möglichkeit, ein Probemenü zu bestellen, um den Geschmack der Speisen zu testen. Fragen Sie auch nach speziellen Menüangeboten, die auf Ihre Bedarfe abgestimmt sind (z.B. Diabetikerkost).

Anbieter von Menüdiensten verzichten häufig auf schriftliche Verträge. Dennoch sind Sie an Kündigungsfristen gebunden.

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. Senioren mit Anspruch auf Grundsicherung können einen Zuschuss beim Sozialamt beantragen.



Informationen erhalten Sie bei:

Seniorenbüros, Sozialstationen, Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbände
Anbieteradressen finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen unter
<https://www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/>

Hilfsdienste

Persönliche Begleitung und Hilfe

Haushaltshilfe

Hausarbeit kann im höheren Alter sehr belastend werden. In diesem Fall kann eine Haushaltshilfe engagiert werden. Sie kann Tätigkeiten wie Wäschewaschen, Wohnungsreinigung, Zubereitung von Mahlzeiten oder Einkäufe übernehmen. Haushaltshilfen können durch Wohlfahrtsverbände, Pflegedienste oder private Dienstleister vermittelt werden. Sie können auch selbst eine Ihnen bekannte Person beschäftigen.

Finanzierung: Unter bestimmten Umständen, z. B. nach einer Operation, übernimmt Ihre Krankenkasse auf Antrag die Kosten. Hierzu muss nachgewiesen werden, dass eine Weiterführung des Haushalts auf Grund der Erkrankung vorübergehend nicht möglich ist und eine in Ihrem Haushalt lebende Person in der Lage ist, den Haushalt zu führen.

Die Leistung wird für maximal 4 Wochen gewährt und ist im Allgemeinen mit Zuzahlungen verbunden. Die Kostenübernahme für eine Haushaltshilfe muss schriftlich bei der Krankenkasse beantragt werden. Sie benötigen neben dem offiziellen Formular Ihrer Krankenkasse eine Notwendigkeitsbescheinigung Ihres Hausarztes mit Angabe der Diagnose und den damit verbundenen Beeinträchtigungen.



Weitere Informationen finden Sie hier:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/krankenversicherung/haeusliche-pflege-und-haushaltshilfe-von-der-krankenkasse-bezahlen-lassen-11554 Tel. 0351 4593484

Hilfsdienste

AlltagsbegleiterInnen

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 helfen bei kleineren Haushaltstätigkeiten, wie z. B. Geschirr abspülen oder begleiten Sie zum Arzt, zu Behörden oder zu Seniorentreffen. Sie helfen bei der Strukturierung Ihres Alltags oder bieten Gedächtnistraining und Gespräche an.

Finanzierung: AlltagsbegleiterInnen erhalten bei einem Arbeitsaufwand von 32 Stunden im Monat eine Aufwandsentschädigung von 80 EUR.

NachbarschaftshelferInnen

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

Finanzierung: Die Kosten für die Inanspruchnahme von anerkannten NachbarschaftshelferInnen werden von den Pflegekassen bis zu einer Höhe von 125 EUR pro Monat erstattet.



Anbieteradressen im Landkreis Meißen finden Sie in der Pflegedatenbank Sachsen unter : www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/

Hilfsdienste

SeniorenbegleiterInnen

SeniorenbegleiterInnen bieten ein Ergänzungsangebot zur professionellen Pflege und Betreuung älterer Menschen und vor allem Zuwendung und unterstützen im Alltag. Sie begleiten zu Veranstaltungen oder Behörden, gehen mit 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 SeniorenbegleiterInnen 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 EUR für die Leistungen anerkannter SeniorenbegleiterInnen zu. Auf Antrag bei Ihrer Pflegekasse können zusätzlich auch maximal 40% des Pflegesachleistungsbudget hierfür eingesetzt werden. Darüber hinaus gibt es auch ehrenamtliche SeniorenbegleiterInnen (Stand 2018).



Weitere Informationen und regionale Anbieter finden Sie über das
PflegeNetz Sachsen:

www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/

Seniorenwohngemeinschaften, 50-Plus-WGs und Mehrgenerationenhäuser

Viele alleinstehende, aber auch verheiratete ältere Menschen möchten nicht mehr allein leben. Sie suchen Menschen, mit denen sie Wohnraum und Freizeit teilen können und entscheiden sich, in eine Seniorenwohngemeinschaft zu ziehen. Hier teilen sie sich mit anderen Bewohnern ein Haus, in dem sie eigene Wohnungen bewohnen oder ziehen in eine gemeinsame Wohnung, wo sie ein eigenes Zimmer haben und gemeinsame Räume, wie Küche, Wohnzimmer oder Bad, teilen. Der Vorteil einer Wohngemeinschaft liegt im gemeinschaftlichen Wohnen, in der gegenseitigen Unterstützung und dem Entgegenwirken von Vereinsamung im Alter.

Die meisten Menschen ziehen in eine solche Wohngemeinschaft, wenn sie noch agil sind. Ein Beispiel hierfür ist die 50-Plus-WG, eine Form des Wohnens für Menschen ab 50 Jahren, die den Wunsch nach gemeinschaftlichem Leben haben. Eine weitere alternative Form des Zusammenlebens sind Mehrgenerationenhäuser. In diesen leben mehrere Generationen von Singles, Paaren, Familien und ausländischen MitbürgerInnen gemeinschaftlich zusammen. Auch sie teilen sich meist einen Gemeinschaftsraum oder Garten, um für gemeinsame Aktivitäten zusammenkommen zu können.

Leichte Pflegebedürftigkeit von BewohnerInnen kann in diesen Wohngemeinschaften von Anbietern ambulanter Pflege abgedeckt werden. In manchen Fällen entwickeln Seniorenwohngemeinschaften ein gemeinsames Betreuungskonzept und entscheiden sich im Fall von Pflegebedürftigkeit mehrerer BewohnerInnen für einen gemeinsamen Anbieter von ambulanten Pflegeleistungen.

Betreutes Wohnen

Im betreuten Wohnen leben ältere Menschen in einem Wohnungsverbund zusammen. Neben einem selbstbestimmten Leben in eigenen, seniorenrechten 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 BewohnerInnen bei Problemen zur Seite steht. Diese Dienste werden über eine zusätzliche Servicepauschale vergütet.

Finanzierung:

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



Betreutes Wohnen im Landkreis Meißen:

Anbieter von altersgerechtem Wohnraum sind Wohnungsgesellschaften und –genossenschaften, Wohlfahrtsverbände, Anbieter von Pflegeleistungen wie ambulante Pflegedienste.

Im Geoportal des Landkreises Meißen finden Sie Anbieter von altersgerechtem Wohnraum unter <https://cardomap.idu.de/lramei/>

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 bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten oder bei der Gestaltung ihres Tagesablaufes unterstützt. MitarbeiterInnen ambulanter Pflegedienste übernehmen pflegerische Aufgaben.

Ambulante Wohngemeinschaften eignen sich für Menschen mit seelischen Erkrankungen, für Menschen mit Demenz, Intensiv-Pflegebedürftige oder BeatmungspatientInnen, die nicht allein, aber auch 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 schließen einen eigenen Mietvertrag mit dem Vermieter ab. Versorgung und Betreuung der BewohnerInnen wird gemeinschaftlich organisiert und finanziert.

Finanzierung:

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

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: Unterstützung zur Bewältigung des alltäglichen Lebens, 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 Pflegemaßnahmen, Betreuung, Haushaltshilfen und Beratung werden je nach Pflegegrad von der Pflegeversicherung finanziert. Die Kosten der medizinischen Behandlungspflege übernimmt die Krankenkasse.



Kontaktdaten von ambulanten Pflegediensten erhalten Sie über das Geoportal des Landkreises Meißen unter <https://cardomap.idu.de/lramei/> und über die Pflegedatenbank Sachsen unter 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 60 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 derzeitigen Mindestlohnes von 9,16 EUR/Stunde (2019) liegen die Kosten für eine 24-Stundenkraft bei mindestens 2.000 EUR/Monat.

Holen Sie sich verschiedene Angebote ein, prüfen und vergleichen Sie tatsächliche Leistungen und deren Finanzierung.

Kurzzeitpflege Teilstationäre Tages- oder Nachtpflege

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 1.612 EUR übernommen. Pflegepersonen mit Pflegegrad 1 können ersatzweise den jährlichen Entlastungsbetrag ansparen und 1.500 EUR einsetzen (Stand 2018).

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. Anspruch haben Versicherte ab Pflegegrad 2.



Kontakt Daten von Einrichtungen der Kurzzeitpflege und der Tagespflege erhalten Sie über das Geoportal des Landkreises Meißen unter <https://cardomap.idu.de/lramei/> und über die Pflegedatenbank Sachsen unter 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 (Hilfe zur Pflege siehe S. 106) beantragen.

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 ÄrztInnen/TherapeutInnen die Sie betreuen und bei Bedarf Hausbesuche durchführen. 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.

Pflegeheim/vollstationäre Pflege

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. Dafür sollen Ihnen die folgenden Punkte eine Orientierung geben.

- In welchem Ort wollen Sie leben? Soll die Lage lieber zentral oder eher abgeschieden sein?
- Benötigen Sie eine Einrichtung mit spezifischem Konzept (z. B. demenzfreundlich)?
- Welche Angehörigen werden Sie besuchen kommen? Ist das Heim für sie 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 auch für SeniorInnen wichtiger. Sie können über Videotelefonie Ihre Angehörigen sehen, wenn Sie mit ihnen sprechen.



Kontaktdaten von stationären Pflegeeinrichtungen erhalten Sie über das Geoportal des Landkreises Meißen unter <https://cardomap.idu.de/lramei/> und über die Pflegedatenbank Sachsen www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank



GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN



Gesundheitliche Einschränkungen können viele Ursachen haben. Wichtig ist eine bedarfsgerechte Versorgung. Nach Möglichkeit sollten Untersuchungen und Therapien ambulant erfolgen. Besonders für ältere Menschen sind Krankenhausaufenthalte eine große Herausforderung durch die für sie neue Umgebung, ungewohnte Tagesabläufe und unbekannte Menschen. Wie können Rehabilitationsmaßnahmen unterstützen? Welche Unterstützung gibt es für unheilbar kranke Menschen, besonders am Lebensende? Wie kann ein Leben für Menschen mit Demenz gestaltet werden, und welche Möglichkeiten der pflegerischen Unterstützung gibt es? Alle diese Punkte werden im folgenden Kapitel erläutert.



Kliniken im Landkreis Meißen

Elblandkliniken Meißen: www.elblandkliniken.de

Standort **Meißen:** Nassauweg 7, 01662 Meißen, Tel.: 03521 7430

E-Mail: kontakt.meissen@elblandkliniken.de

Standort **Radebeul:** Heinrich-Zille-Straße 13, 01445 Radebeul,

Tel.: 0351 83330, E-Mail: kontakt.radebeul@elblandkliniken.de

Standort **Riesa:** Weinbergstraße 8, 01589 Riesa, Tel.: 03525 7540

E-Mail: kontakt.riesa@elblandkliniken.de

ELBLAND Reha Großenhain: Am Bobersberg 4, 01558 Großenhain, Tel.: 03522 530

E-Mail: info@elbland-reha.de, www.elbland-reha.de

Fachkrankenhaus Coswig GmbH, Zentrum für Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin, Thoraxchirurgie, Neucoswiger Str. 21, 01640 Coswig, Tel.: 03523 650

E-Mail: rezeption@fachkrankenhaus-coswig.de, www.fachkrankenhaus-coswig.de

Fachkliniken für Geriatrie Radeburg: Hospitalstraße 34, 01471 Radeburg, Tel.: 035208 8850, E-Mail: info@rehaklinik-radeburg.de, www.fachkliniken-radeburg.de

Medizinische Versorgung

Hausarzt/Hausärztin

Ihr Hausarzt sollte die erste Ansprechperson für Ihre medizinischen Probleme sein. Er steuert Ihre gesundheitliche Versorgung und überweist Sie bei Bedarf an Fachärzte weiter.

Notfall/lebensbedrohlicher Zustand: Rettungsdienst **Tel.: 112**

Verdacht auf Vergiftungen: Giftinformationszentrum Erfurt (zuständig auch für Sachsen) zur Einschätzung der Gefährdung **Tel.: 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, wie z. B. ZahnärztInnen erhalten.

Zu erreichen deutschlandweit unter **Tel.: 116 117**



Allgemeinärztlicher Bereitschaftsdienst Landkreis Meißen

Vermittlung von dringenden ärztlichen Hausbesuchen: **Tel.: 116 117**

erreichbar: Mo, Die, Do von 19 - 7 Uhr, Mi 14 - 7 Uhr,

Fr 14 Uhr - Mo 7 Uhr



weitere Bereitschaftsdienste unter

(z. B. zahnärztlicher Bereitschaftsdienst)

www.kvs-sachsen.de/buerger/bereitschaftsdienste

www.116117.de

Krankenhaus

Krankenhauseinweisung und Krankenhausaufenthalt

Es gibt unterschiedliche 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 sind²⁸. 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 mit Ihren

- Gesundheitsdaten,
- Arztbriefen,
- Medikamentenübersichten,
- Ansprechpersonen,
- Vorsorgeregelungen

sortiert und für die zuständigen Personen gut erreichbar auf. Nehmen Sie diese für Ihren Aufenthalt mit.

Neben Ihren persönlichen Sachen für den täglichen Bedarf sollten Sie auch ihre Hilfsmittel/Medikamente mit ins Krankenhaus nehmen, z. B.

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

Krankenhaus

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?). Fragen Sie 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.

Krankenhaus

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 des Entlassungsmanagements im Krankenhaus zur Seite. Sie unterstützen bei der Antragsstellung, beispielsweise des Pflegegrades. Außerdem helfen sie bei der Suche nach einer (vorübergehenden) Wohnmöglichkeit bzw. Unterstützung für daheim²⁹. Mögliche Wohnformen nach einem Krankenhausaufenthalt sind im Kapitel 3 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 (Selbsthilfegruppen im Landkreis Meißen siehe Seite 39).



Informationen zu Selbsthilfegruppen erhalten Sie beim Sozialamt Ihres Landkreises, oder Ihrer Gemeinde/Stadt

„Ratgeber Krankenhaus“ (BMG) zu beziehen über:

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/gesundheitsministerium

Telefon: 030 182722721; Fax: 030 1810272271

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 können³⁰. Gründe für eine Rehabilitation sind auch die Überwindung, Verhinderung oder Minimierung einer Pflegesituation. So beschrieben im SGB XI: Vorrang der Rehabilitation vor Pflege³¹.

Die Kostenübernahme für Rehabilitationsleistungen muss vorab beantragt werden.

Medizinische Rehabilitation

Die Medizinische Rehabilitation dauert grundsätzlich 3 Wochen. Sie kann bei medizinischer Notwendigkeit verkürzt oder verlängert werden. Ein Team aus verschiedenen Bereichen wie TherapeutInnen, ÄrztInnen, Pflegepersonal, ErnährungsberaterInnen u. a. ist für eine optimale Behandlung zuständig³².

Bei einer ganztägig **ambulanten Rehabilitation** finden die engmaschigen Therapien in einer ambulanten Praxis oder in Form von Hausbesuchen statt. Sie übernachten zu Hause.

Hingegen beinhaltet eine **stationäre Rehabilitation** den Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik. Dort erhalten Sie Ihre verschiedenen Therapien.

Rehabilitation

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.

Die Zuzahlung zur stationären Rehabilitation beträgt derzeit 10 EUR/Tag.

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 Antragsstellung 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.



Geriatrische Rehabilitation im Landkreis Meißen:

Fachkliniken für Geriatrie Radeburg:

Hospitalstraße 34, 01471 Radeburg, Tel.: 035208 8850,

E-Mail: info@rehaklinik-radeburg.de, www.fachkliniken-radeburg.de

Geriatrischer Institutsambulanz: mit Überweisung vom Hausarzt wird eine spezialisierte geriatrische Diagnostik erbracht

Rehabilitation

Welche weiteren Rehabilitationsmaßnahmen gibt es?

Rehabilitationsleistungen zur **Stärkung der Gesundheit** oder **Behandlung von Erkrankungen** werden über die **Krankenkassen** finanziert. Fragen Sie dazu bei den BeraterInnen der Krankenkasse nach.

Steht die Rehabilitationsmaßnahme nicht im direkten Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt, müssen Sie und Ihr behandelnder Arzt bei der zuständigen Rentenkasse oder Krankenkasse den **Antrag** dafür stellen. Eine Rehabilitationsmaßnahme 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 stattgefundener Rehabilitationsmaßnahme verordnet werden. Die **berufliche Rehabilitation** wird auch „Leistungen zur Teilnahme am Arbeitsleben“ genannt. Sie dient dazu, dass Sie trotz Erkrankung arbeiten können. Ziel der beruflichen Rehabilitation ist es, eine frühzeitige Rente zu vermeiden³³.

Zudem gibt es **präventive Maßnahmen**, die durch die Rentenversicherung finanziert werden.



Auskunft über Ihre zuständige Beratungsstelle erhalten Sie unter

www.deutsche-rentenversicherung.de

Kostenloses Servicetelefon: 0800 100048080

Dort können Sie auch entsprechende Broschüren mit detaillierten Informationen kostenfrei anfordern.

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 außerdem, welche Unterstützung Ihnen und Ihren Angehörigen noch helfen würde. Ein Pflegekurs, NachbarschaftshelferInnen, AlltagsbegleiterInnen, aber auch ehrenamtliche Besuchsdienste können Ihren Alltag erleichtern.

Pflegerische Versorgung durch Angehörige und einen ambulanten Pflegedienst

Das Personal des Pflegedienstes 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.

Versorgungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit

Ambulante psychiatrische Pflege

Die psychiatrisch ausgebildeten Fachpflegekräfte begleiten Sie in Ihrer Häuslichkeit während einer Krise. Durch diese Begleitung soll ein Klinikaufenthalt vermieden oder verkürzt werden. Die ambulante psychiatrische Pflege wird von HausärztInnen oder FachärztInnen verordnet. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Tagespflege/Nachtpflege

Dieses Angebot können Sie zusätzlich zu den oben genannten Versorgungsmöglichkeiten in Anspruch nehmen. Sie werden entweder tagsüber oder nachts durch Pflegekräfte in einer Einrichtung versorgt, die restliche Zeit in Ihrer Wohnung durch Angehörige und/oder MitarbeiterInnen eines ambulanten Pflegedienstes. Ab Pflegegrad 2 erhalten Sie hierfür Leistungen von der Pflegekasse. Diese werden nicht mit den Pflegesachleistungen verrechnet.

24-Stunden-Intensivpflege

Diese Art der Pflege wird ebenfalls vom Arzt verordnet. Sie kann sowohl zu Hause, in einer Wohngemeinschaft oder in einem Pflegeheim durchgeführt werden.

Im Kapitel 3 finden Sie noch weitere Erläuterungen zu den aufgeführten Versorgungsmöglichkeiten. Außerdem sind dort weitere Versorgungsformen, wie z. B. Kurzzeitpflege, ambulante Wohngemeinschaften sowie das Pflegeheim, näher erläutert.

Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige

Pflegezeit/Familienpflegezeit

Den Anspruch auf **Pflegezeit** haben Beschäftigte, wenn sie einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung versorgen wollen. 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 wollen. 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 finden³⁴.

Soziale Absicherung - Leistungen für Pflegepersonen

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

Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige

Pflegegeld

Im Falle einer nicht erwerbsmäßigen Übernahme von pflegerischen Leistungen durch Angehörige, kann ab Pflegegrad 2 Pflegegeld beantragt werden. Dieses beträgt bei Pflegegrad 2: 316 EUR, bei Pflegegrad 3: 545 EUR, bei Pflegegrad 4: 728 EUR und bei Pflegegrad 5: 901 EUR. Pflegegeld kann auch mit den Sachleistungen eines Pflegedienstes kombiniert werden. (Stand 2018)

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 EUR) Der Betrag erhöht sich, wenn das Kurzzeitpflegebudget noch nicht genutzt wurde³⁵.

Leistungen bei kurzzeitiger Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld

Wird ein Angehöriger eines Berufstätigen akut pflegebedürftig, hat dieser das Recht, bis zu zehn Tagen 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 werden³⁶.

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.

Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige

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 (siehe Seite 86).

Entlastungsbetrag

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



**Pflegekursanbieter, Informationen zu Alltagsbegleitung,
Nachbarschaftshilfe sowie Unterstützung im Alltag finden Sie:**

www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

Informationen zur ambulanten psychiatrischen Pflege:

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V. www.ptv-sachsen.de

Telefon: 0351 3125869

Pflegezeit/Familienpflegezeit www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit

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 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 oder bei akuten Zuständen über Rettungsdienst oder Notaufnahme. Während des Aufenthaltes haben Angehörige oft die Möglichkeit, bei den Patienten mit zu übernachten³⁷.

Durch die **spezialisierte ambulante palliative Versorgung (SAPV)** soll eine gute pflegerische und medizinische Versorgung der Menschen in ihrer Häuslichkeit ermöglicht werden. Die Mitarbeitenden unterstützen die Betroffenen und ihre Angehörigen besonders bei ihren speziellen Problemen und Fragen. Meist arbeiten sie eng mit den Palliativstationen in den Krankenhäusern zusammen. Sie ersetzen keinen ambulanten Pflegedienst, sondern arbeiten gemeinsam mit diesem. Die Finanzierung erfolgt nach Genehmigung durch die Krankenkasse. Die Abrechnung der Leistungen erfolgt über das SAPV-Team mit der jeweiligen Krankenkasse, zusätzliche Kosten für Betroffene entstehen nicht.



SAPV im Landkreis Meißen:

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

Tel.: 0351 26712732, E-Mail: info@sapv-plus.de,

<https://sapv-plus.de/sapv-plus-ggmbh/>

Palliative Versorgung

Die Mitarbeitenden eines **ambulanten Hospizdienstes** begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Sie unterstützen und entlasten die Angehörigen durch regelmäßige Besuche. Auch nach dem Tod gibt es über die ambulanten Hospizdienste Angebote für Trauernde (z. B. Trauercafé).



Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Meißen

E-Mail: hospizdienst@caritas-meissen.de

Region Meißen: Tel.: 03521 40675120, Sprechzeit: Do 9 - 11 Uhr

Region Riesa-Großenhain: Tel.: 03525 503619, Sprechzeit: Di 9 - 11 Uhr

Trauercafé Meißen und Umgebung Begegnungscafé, Markt 10,
01662 Meißen immer am 3. Mittwoch im Monat von 17 - 19 Uhr,

Tel: 03521 467481, E-Mail: trauercafe@stadt-meissen.de

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

Tel.: 0351 8308673, E-Mail: 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 nach.



www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank „Hospiz und Palliativversorgung“

www.bundesgesundheitsministerium.de/palliativversorgung

Demenz

ist ein Muster an Symptomen, deren Hauptmerkmal die Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten ist. Die Alzheimer Krankheit ist die häufigste Ursache, aber auch andere Erkrankungen, wie Gefäßkrankheiten, können die Ursache einer Demenz sein³⁸.

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 zurecht zu finden,

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

Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt und besprechen Sie, was Ihnen aufgefallen ist.

Er kann notwendige Untersuchungen durchführen, um die Probleme abzuklären und wird Sie bei Bedarf an einen Spezialisten (Neurologie, Psychiatrie) überweisen.

Für die **Diagnosestellung** sind verschiedene Befragungen, Tests sowie weitere Untersuchungen notwendig.

Demenz

Weitere mögliche **Symptome einer Demenz**, die später **aufreten 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 Alltags³⁹.

Durch eine frühzeitige Diagnosestellung bei Demenz bekommen Sie Klarheit und können Ihre Angelegenheiten regeln (z. B. Vorsorgevollmacht siehe Kapitel 5). 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 Umgebung⁴⁰.

Demenz

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 hinterlegen⁴¹

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



Beratung und Unterstützung im Landkreis Meißen:

Familienzentrum Radebeul, Infopunkt Pflege und Demenz,
Kötitzer Str. 6, 01445 Radebeul

Sprechzeit: Mo 14 - 16 Uhr und nach Vereinbarung

Tel.: 0351 8397380, E-Mail: demenz@familienzentrum-radebeul.de

www.familieninitiative.de/Demenz-Pflege.demenz

Caritasverband für das Dekanat Meißen e.V.

Tel.: 03521 40675170, E-Mail: leben-im-alter@caritas-meissen.de

www.caritas-meissen.de

Demenz

Technische Hilfsmittel

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

Weitere Informationen zu Hilfsmitteln wie Hausnotruf finden Sie in Kapitel 3.

Betreuer Urlaub

Demenzkranke und ihre Angehörigen können gemeinsam verreisen. Zum Beispiel bieten Wohlfahrtsverbände spezielle Gruppenreisen an.

Hilfen für Angehörige

Die Übernahme von kleinen Aufgaben durch Menschen aus dem Familien- und Bekanntenkreis.

Es gibt Gruppen für Angehörige/ Internetforen zum gegenseitigen Austausch und zur Unterstützung.

Nutzen Sie Schulungen, Seminarangebote oder Pflegekurse der Krankenkassen oder Anbieter ambulanten Pflege. Schulungen können auch in der Häuslichkeit stattfinden.

Demenz

Unterstützung bei der Finanzierung über die Pflegekasse

Beantragen Sie einen Pflegegrad bei der Pflegekasse (s. Kapitel 6). Wenn dieser genehmigt ist, können Sie finanzielle Unterstützung für die meisten Maßnahmen erhalten.

Sie können verschiedene Betreuungs- und Hilfsangebote in Anspruch nehmen:

- SeniorenbegleiterIn (sind Demenz geschult)
- Betreuungsgruppen, Demenz-Cafés
- NachbarschaftshelferIn/AlltagsbegleiterIn/Betreuungsdienste/Haushaltshilfe (dadurch auch Entlastung der Angehörigen)

Prüfen Sie, inwiefern **Wohnraumanpassungen** (siehe Kapitel 3) 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 mit bei der Versorgung einbringen. Für die Gründung einer Wohngruppe werden Zuschüsse durch die Pflegekasse gezahlt.

Demenz

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 in Kapitel 3.

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 Kapitel Krankenhaus Seite 70).



weitere Informationen zum Thema Demenz:

Selbsthilfegruppen Demenz im Landkreis Meißen: **Wegweiser Selbsthilfe im Landkreis Meißen** (siehe auch Seite 39)

<http://www.kreis-meissen.org/download/Landratsamt/Wegweiser-Selbsthilfe.pdf>

Landesinitiative Demenz, Tel.: 0351 81085122,

E-Mail: info@landesinitiative-demenz.de, www.landesinitiative-demenz.de

Weitere Informationen, Beratung und Broschüren unter:



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Tel.: 030 259379514 www.deutsche-alzheimer.de

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

„Ratgeber Demenz Informationen für die häusliche Versorgung von Menschen mit Demenz“ Tel.: 030 18 272 2721 (Bestellung Broschüre)

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

Bestellung Gedächtniskärtchen unter Telefon 030 25937950

Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis ist ein bundesweit einheitlicher Nachweis über den Status als schwerbehinderter Mensch und gibt Auskunft über die Schwere der Behinderung. In ihm sind der Grad der Behinderung (**GdB**), zuerkannte Merkzeichen sowie die Gültigkeitsdauer festgehalten. Unter einer Behinderung ist ein Abweichen der körperlichen Funktion, geistigen Fähigkeit oder seelischen Gesundheit von dem für das Lebensalter typischen Zustand über mehr als 6 Monate und eine daraus folgende Beeinträchtigung der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft (§ 2 Abs. 1 SGB IX) zu verstehen.

Grad der Behinderung (GdB)

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

Schwerbehindertenausweis

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.
- Nachteilsausgleiche abhängig vom Grad der Behinderung:
<https://www.betanet.de/files/pdf/nachteilsausgleiche-gdb.pdf>

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: <https://www.betanet.de/files/pdf/nachteilsausgleiche-merkzeichen.pdf>

Informationen

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



Informationen und Hilfe bei der Antragsstellung erhalten Sie im

Kreissozialamt Meißen: SG Schwerbehinderung, Loosestraße 17/19, Haus A

Tel.: 03521 7253151

www.kreis-meissen.org/2727.html



WAS SOLLTE NOCH GEREGLT WERDEN?



Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Testament

Betreuungs- und Vorsorgeregungen - 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 dafür⁴².

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“.

Folgende Befugnisse können in der Vorsorgevollmacht geregelt werden:

- Gesundheitspflege/ 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.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Testament

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 Betreuer wird durch das Betreuungsgericht bestellt⁴³.

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 Betreuer?

Ehrenamtliche Betreuer sind Menschen, die sich ehrenamtlich zur Verfügung stellen, um die Betreuung einer oder mehrerer Personen zu übernehmen⁴⁴.



Informationen und Unterstützung im Landkreis Meißen:

Betreuungsbehörde im Kreissozialamt Meißen

Loosestraße 17/19 Haus A, Erdg., 01662 Meißen,

Tel.: 03521 7253191, E-Mail: Kreissozialamt@kreis-meissen.de,

Außenstellen: **Riesa**: Heinrich-Heine-Straße 1, **Großenhain**: Remonteplatz 8

Betreuungsverein Meißen, Fabrikstraße 16, 01662 Meißen

Tel.: 03521 761025, E-Mail: info@bvm-ev.org

Was sollte noch geregelt werden?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Testament

Patientenverfügung

Welche medizinischen Maßnahmen sind in meinem Sinne?

Sie können Ihren Willen vorab in einer Patientenverfügung festhalten. Sie dient Ihrem Vorsorgebevollmächtigten oder Betreuer als Hilfestellung zur Entscheidungsfindung⁴⁵. 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) empfohlen⁴⁶.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Testament

Weiterführende Informationen finden Sie in folgenden Publikationen:

„Betreuung und Vorsorge - Ein Leitfaden“ (Staatsministerium der Justiz Freistaat Sachsen) www.publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/10623

„Erbrecht. Ein Ratgeber“ (Staatsministerium der Justiz Freistaat Sachsen)
<https://publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/10595>

Bestellung der Broschüren beim zentralen Broschürenversand der Sächs. Staatsregierung:
Telefon 0351 2103671 Telefax 0351 2103681

„Betreuungsrecht“ (bmjv)
„Patientenverfügung“ (bmjv)
www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht

Bestellung der Broschüren beim Publikationsversand der Bundesregierung:
Telefon 030 182722721

Was sollte noch geregelt werden?

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 (zum Beispiel im Portemonnaie).

Haben Sie Allergien?

Tragen Sie Ihren Allergiepass immer bei sich (zum Beispiel im Portemonnaie).

Wer soll benachrichtigt werden, wenn Ihnen etwas passiert?

Schreiben Sie die Kontaktdaten auf und tragen Sie diese immer bei sich (zum Beispiel im Portemonnaie).

Wo sind wichtige Dokumente?

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



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 besteht⁴⁷.

Die Mitarbeitenden der Pflegekassen beauftragen den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) mit der Begutachtung der Pflegebedürftigkeit. Dieser kommt nach vorheriger Terminabsprache zu Ihnen und führt die Begutachtung durch. Eine Anwesenheit Ihrer Pflegeperson, von Angehörigen oder BetreuerInnen bei diesem Termin ist sehr hilfreich.

Leistungen der Pflegekasse

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 Datum der Antragsstellung 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.



Hinweise zur Pflegebegutachtung finden Sie in verschiedenen Sprachen beim MDK (Sachsen)

Tel.: 0351 800055000

www.mdk-sachsen.de www

www.mdk.de/versicherte/pflegebegutachtung

[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegebeduerftigkeit)

[pflege/pflegebeduerftigkeit](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegebeduerftigkeit)

Leistungen der Pflegekasse

Welche Leistungen erhalte ich?

Im Folgenden werden die unterschiedlichen Leistungen der Pflegekasse erläutert. Eine tabellarische Übersicht dazu finden Sie nach den Erläuterungen auf Seite 103.

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 (Hilfe zur Pflege Seite 106).

Entlastungsbetrag 125 EUR/Monat

Anspruch haben alle Personen 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 haben alle Personen ab Pflegegrad 2.

Die Kostenübernahme erfolgt für körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen sowie Hilfen bei der Haushaltsführung. Die maximale Kostenübernahme richtet sich nach der Höhe des Pflegegrades.

Leistungen der Pflegekasse

Pflegegeld (ambulante und häusliche Pflege)

Anspruch haben Personen ab Pflegegrad 2.

Dies erhalten Sie, um selbst eine häusliche Pflege durch Angehörige oder andere (ehrenamtlich) tätige Personen sicherzustellen. Das Pflegegeld wird Ihnen überwiesen.

Kombinationsleistung - Kombination von Pflegegeld und ambulanten Pflegesachleistungen

Anspruch haben Personen ab Pflegegrad 2.

Sie können diese beiden Leistungsarten für die Versorgung daheim, so wie Sie es benötigen, kombinieren. Nehmen Sie beispielsweise einen ambulanten Pflegedienst nur in Höhe von 50 % der Pflegesachleistungen in Anspruch, erhalten Sie die restlichen 50 % als Pflegegeld. Dies jeweils entsprechend Ihres Pflegegrades.

Tages- oder Nachtpflege

Anspruch haben Personen 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 haben Personen 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.

Leistungen der Pflegekasse

Kurzzeitpflege

Dieses Angebot kann jährlich für bis zu 8 Wochen genutzt werden, z. B. wenn Ihre Angehörigen Sie in einem bestimmten Zeitraum nicht versorgen können oder zu deren Entlastung. Die entsprechenden Kurzzeitpflegeeinrichtungen sollten bei planbarer Inanspruchnahme mit ausreichend zeitlichem Vorlauf gebucht 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. Die Verhinderungspflege kann auch stundenweise abgerechnet werden.

Pflegeberatung und Beratungsbesuche

Durch die PflegeberaterInnen der Pflegekasse erhalten Sie innerhalb von 14 Tagen nach Antragsstellung auf Pflegegrad ein Angebot für eine Pflegeberatung. Alternativ erhalten Sie einen Beratungsgutschein und können zu einer unabhängigen Beratungsstelle gehen. Ab Pflegegrad 1 haben Sie halbjährlich Anspruch auf Pflegeberatung. Diese wird von ambulanten Pflegediensten, den Mitarbeitenden der Pflegekassen oder Beratungsstellen übernommen.



Anbieteradressen erhalten Sie über das Geoportal des Landkreises Meißen unter <https://cardomap.idu.de/lramei/> und über die Pflegedatenbank Sachsen unter www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/



www.pflegenetz.sachsen.de/pflegeberatung „Ratgeber Pflege“ (BMG)
 „Die Pflegestärkungsgesetze Alle Leistungen zum Nachschlagen“ (BMG)
www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege
www.wir-stärken-die-pflege.de

Leistungen der Pflegekasse

Tabelle zu den Leistungen der Pflegeversicherung

Pflegegrad	Pflegegeld	Pflegesachleistung	Tages-/ Nachtpflege	vollstationäre Pflege	Entlastungs- betrag
Pflegegrad 1	-	-	-	125 €	125 €
Pflegegrad 2	316 €	689 €	689 €	770 €	125 €
Pflegegrad 3	545 €	1.298 €	1.298 €	1.262 €	125 €
Pflegegrad 4	728 €	1.612 €	1.612 €	1.775 €	125 €
Pflegegrad 5	901 €	1.995 €	1.995 €	2.005 €	125 €

Tab. 1: Bundesministerium für Gesundheit Stand April 2018⁴⁸

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**⁴⁸.

Leistungen der Krankenkasse

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

- Kostenübernahme für Hospizaufenthalt und Mitfinanzierung ambulanter Hospizdienste
- Kostenübernahme für spezialisierte ambulante palliative Versorgung (SAPV)
- Kostenübernahme für Krankenhausleistungen (Zuzahlung: Krankenhaustagegeld in Höhe von 10 EUR/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 Präventions- und Vorsorgeangebote
- Kostenübernahme Krankentransport

Leistungen der Krankenkasse/ Persönliches Budget

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 ALG II 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 Elter nunterhalt)

„Hilfe zur Pflege“ ist ebenfalls eine Leistung der Sozialhilfe.

Mit der Einführung der Pflegegrade zum 1. Januar 2017 wurden auch die Leistungen der Hilfe zur Pflege an das Vorliegen mindestens des Pflegegrades 2 geknüpft. Die nachrangige Gewährung von Hilfe zur Pflege an geringfügig Pflegebedürftige (kein Pflegegrad oder Pflegegrad 1) ist nicht mehr möglich. Die Ermittlung des Pflegegrades erfolgt durch die jeweilige Pflegekasse. Die Entscheidung der Pflegekasse ist für das zuständige Sozialamt bindend.

Dennoch hat das Sozialamt den notwendigen pflegerischen Bedarf zu ermitteln und festzustellen.

Voraussetzungen

- Der aufgrund der Besonderheit im Einzelfall bestehende Pflegebedarf kann mit den Leistungen der Pflegekasse und /oder privater Pflegeversicherungen nicht gedeckt werden

oder

Personen haben zwar einen Pflegebedarf gemäß den Pflegegraden 2 - 5 durch die Pflegekasse zuerkannt, verfügen jedoch über keinen Pflegegrad, weil der pflegerische Bedarf voraussichtlich nur für weniger als sechs Monate besteht

oder

Personen haben keine Ansprüche aus der gesetzlichen und/oder privaten Pflegeversicherung.

- Es ist keine oder nur eine teilweise Aufbringung der nicht gedeckten Aufwendungen zur Pflege aus eigenem Einkommen und Vermögen möglich. Auch das Einkommen und Vermögen des nicht getrennt lebenden Ehe- oder Lebenspartners sowie des Partners einer ehe-/lebenspartnerschaftlichen Gemeinschaft wird berücksichtigt. Gleiches gilt für Eltern/-teile, soweit die nachfragende Person minderjährig und unverheiratet ist.

Hilfe zur Pflege (Selbstbehalt und Elter nunterhalt)

- Maßgebend ist die jeweilige Einkommensgrenze.
Diese setzt sich aus einem Grundbetrag, einem Familienzuschlag (bei mehreren Personen mehrere) und Aufwendungen für die Unterkunft (ohne Heizung) in dem Einzelfall entsprechend angemessener Höhe zusammen.

Leistungen in Form der Hilfe zur Pflege für Pflegebedürftige

des Pflegegrades 1

- häusliche Pflege (Pflegehilfsmittel, Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes)
- Gewährung eines Entlastungsbetrages

der Pflegegrade 2, 3, 4 und 5

- häusliche Pflege (insbesondere Pflegegeld, häusliche Pflegehilfe, Verhinderungspflege, Pflegehilfsmittel, Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes)
- teilstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Gewährung eines Entlastungsbetrages
- stationäre Pflege



Informationen und Unterstützung im Landkreis Meißen:

Kreissozialamt Meißen, Sozialhilfe 2

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

Tel.: 03521 7253131, E-Mail: kreissozialamt@kreis-meissen.de

www.kreis-meissen.org/2722.html

Hilfe zur Pflege (Selbstbehalt und Elter nunterhalt)

Selbstbehalt

Soweit das zu berücksichtigende Einkommen die Einkommensgrenze übersteigt, ist insbesondere unter Beachtung der Art, Schwere und Dauer der Pflegebedürftigkeit zu prüfen, in welchem Umfang dieses einzusetzen ist.

Bei Pflegebedürftigen der Pflegegrade 4 und 5 ist ein Einsatz des Einkommens über der Einkommensgrenze in Höhe von mindestens 60 % nicht zuzumuten. Angerechnet werden somit nur 40 %.

Seit dem 01.01.2017 ist außerdem für Personen, die Hilfe zur Pflege erhalten,

- ein Freibetrag von 40 % des Einkommens aus selbständiger/nichtselbständiger Tätigkeit (nicht von der Rente) zugrunde zu legen (maximal jedoch 65 % der Regelbedarfsstufe 1 (ab 01.01.2019: 275,60 EUR) und
- ein zusätzlicher Vermögensfreibetrag von bis zu 25.000 EUR für die Lebensführung und die Alterssicherung angemessen, wenn dieser Betrag ganz oder überwiegend als Einkommen aus einer selbständigen/nichtselbständigen Tätigkeit des Leistungsberechtigten während des Bezugs von Hilfe zur Pflege erworben wird.

Für Leistungsberechtigte, die längerfristig/dauerhaft in einer Pflegeeinrichtung betreut und versorgt werden, wird ein weiterer notwendiger Lebensunterhalt als Bedarf berücksichtigt.

Dieser umfasst insbesondere

- einen angemessenen Barbetrag (sogenanntes „Taschengeld“) zur persönlichen Verwendung. Dieser beträgt 27 % der Regelbedarfsstufe 1 (ab 01.01.2019: monatlich 114,48 EUR).
- Aufwendungen für Kleidung.

Hilfe zur Pflege (Selbstbehalt und Elternunterhalt)

Reichen die Leistungen der Pflegekasse und das eigene Einkommen/Vermögen der Heimbewohner und des nicht getrennt lebenden Ehe- oder Lebenspartners bzw. des Partners einer Ehe-/Lebenspartnerschaftlichen Gemeinschaft nicht aus, zahlt zunächst der Sozialhilfeträger.

Elternunterhalt

Zu prüfen ist dann, ob Verpflichtete für den sogenannten **Elternunterhalt** vorhanden sind. Kinder sind gesetzlich unterhaltsverpflichtet, im Sinne der Sozialhilfe bleiben außer Betracht:

- Geschwister untereinander
- Enkel für ihre Großeltern, Großeltern für ihre Enkel
- Verschwägerete untereinander
- Schwiegertöchter/-söhne für Schwiegereltern und umgekehrt.

Die Unterhaltspflicht besteht zunächst dem Grunde nach.

Ob eine tatsächliche Zahlungsverpflichtung besteht, hängt jedoch von den persönlichen und finanziellen Verhältnissen der Unterhaltsverpflichteten ab.

Durch diese Pflicht darf jedoch niemand selbst sozialhilfebedürftig werden.

Hilfe zur Pflege (Selbstbehalt und Elter nunterhalt)

Der Sozialhilfeträger prüft deshalb, ob die finanziellen Mittel des/der Kinder oberhalb eines gesetzlich festgelegten Selbstbehaltes liegen. Das tatsächliche Einkommen kann jedoch darüber liegen, da Belastungen und vorrangige Unterhaltsverpflichtungen gegenüber dem eigenen nicht getrennt lebenden Ehe- oder Lebenspartner bzw. dem Partner einer ehe-/lebenspartnerschaftlichen Gemeinschaft und/oder minderjährigen Kind zu berücksichtigen sind. Es ist deshalb zu empfehlen, freiwillig auch deren Einkommen und Vermögen dem Sozialamt mitzuteilen, obwohl diese den Schwieger- bzw. Großeltern gegenüber nicht unterhaltsverpflichtet sind.

Welches Vermögen geschützt ist, lesen Sie im Ratgeber.

Weitere Informationen und Unterlagen erhalten Sie bei:

- den örtlichen Sozialhilfeträgern und den Sozialämtern der Landkreise und kreisfreien Städte
- beim überörtlichen Sozialhilfeträger und dem Kommunalen Sozialverband Sachsen (bei teil- und vollstationärer Unterbringung von Personen ab vollendetem 18. Lebensjahr bis zur Vollendung des 67. Lebensjahres).



EINKOMMEN IM ALTER

Rente

Rentenarten

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.

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.

Rente

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

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 und Unterstützung im Landkreis Meißen: **Kreissozialamt
Meißen**, Versicherungsamt

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

Tel: 03521 7253127, E-Mail: ksa.versicherungsamt@kreis-meissen.de

www.kreis-meissen.org

Rente

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 den Mitarbeitern 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, wird Ihnen der Antrag direkt von der Deutschen Rentenversicherung zugeschickt. Sie müssen diesen dann nur noch ausfüllen und zurücksenden.



Beratungen vor Ort:

- Deutsche Rentenversicherung mit kostenloser Servicehotline 0800 10004800 oder E-Mail: drv@drv-bund.de
- Versicherungsberater und Versichertenälteste
- Versicherungsamt des Landkreises oder der kreisfreien Stadt

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. Wieviel 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 steigt pro Jahr um zwei Prozentpunkte.
- Beispiel: Bei einem Rentenbeginn im Jahr 2019 werden 78 Prozent der Jahresbruttorente versteuert.



Informationen zur Rentenbesteuerung:

- zuständiges Finanzamt
- Lohnsteuerhilfeverein
- Steuerberater

Rentenpunkte für Pflegende

Nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen erwerben unter bestimmten Voraussetzungen höhere Rentenanswartschaften.

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 zusammen gerechnet werden.
- Die Pflege ist notwendig. Dies hat der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) festgestellt. Die Prüfung erfolgt, sobald der Fragebogen von Ihnen abgegeben wurde.
- Der Pflegebedürftige hat Anspruch auf Leistungen aus der sozialen oder einer privaten Pflegeversicherung.
- Sie als Pfleger sind maximal 30 Stunden in der Woche erwerbstätig oder selbständig beruflich aktiv.

Antragstellung

Die Versicherungspflicht als Voraussetzung entsteht per Gesetz, daher ist kein Antrag nötig. Sie müssen nur einen Fragebogen ausfüllen: den „Fragebogen zur Zahlung der Beiträge zur sozialen Sicherung für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen“. Die Pflegekasse trifft dann die Entscheidung. 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/Mitteldeutschland

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Grundsicherung ist eine eigenständige Leistung der Sozialhilfe und der Hilfe zum Lebensunterhalt vorrangig. Als bedarfsorientierte Basisleistung sichert sie den Lebensunterhalt für Menschen, die auf Grund von Alter oder voller Erwerbsminderung auf Dauer nicht mehr erwerbstätig sein können. Höhe und Umfang der Grundsicherung sind mit der Hilfe zum Lebensunterhalt der Sozialhilfe vergleichbar.

Im Gegensatz zu den anderen Leistungen der Sozialhilfe wird im Rahmen von Unterhaltsansprüchen der Leistungsberechtigten auf Einkommen der Kinder oder Eltern nur zurückgegriffen, wenn deren jährliches Gesamteinkommen jeweils über 100.000 EUR liegt.

Die Grundsicherung muss beantragt werden.

Voraussetzungen

- Erreichen der Altersgrenze der Regelaltersrente (2019: 65 Jahre und 8 Monate) oder die das 18. Lebensjahr vollendet haben und - unabhängig von der jeweiligen Arbeitsmarktlage - aus medizinischen Gründen dauerhaft voll erwerbsgemindert sind. Letzteres ist dann der Fall, wenn eine entsprechende Rente bewilligt wurde oder der jeweils zuständige Rententräger die entsprechende Feststellung getroffen hat.
- Es ist keine oder nur eine teilweise Deckung des Lebensunterhalts aus eigenem Einkommen und Vermögen möglich. Auch das Einkommen und Vermögen des nicht getrennt lebenden Ehe- oder Lebenspartners sowie des Partners einer ehe-/lebenspartnerschaftlichen Gemeinschaft wird angerechnet, soweit dieses dessen notwendigen Lebensunterhalt übersteigt.



Informationen und Unterstützung im Landkreis Meißen:

Kreissozialamt Meißen, Sozialhilfe 1

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

Tel.: 035 21 7253111, E-Mail: kreissozialamt@kreis-meissen.de

www.kreis-meissen.org/2713.html

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Leistungen

- den für den/die Antragsberechtigten maßgebenden Regelsatz der Sozialhilfe
- die tatsächlichen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung, soweit diese angemessen sind, bei mehreren Personen gegebenenfalls anteilig
- Mehrbedarfszuschläge für bestimmte Personengruppen (Auskunft gibt das Sozialamt)
- Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge
- Zusätzliche Leistungen:
 - zur Bildung und Teilhabe für Schüler/Schülerinnen bzw. Kinder/Jugendliche
 - einmalige Leistungen, insbesondere für die Erstausrüstung einer Wohnung einschließlich Haushaltsgeräten, Reparatur bzw. Miete von therapeutischen Geräten sowie Anschaffung und Reparatur orthopädischer Schuhe
 - Darlehen, wenn ein unaufschiebbarer Bedarf besteht, der auf keine andere Weise gedeckt werden kann oder bestimmte Notlagen eingetreten sind

Informationen

- Empfänger von Grundsicherung werden vom Rundfunkbeitrag befreit und erhalten eine Telefongebührenermäßigung.
- Wenn beim Übergang in die Rente das Geld zum Lebensunterhalt nicht reicht, weil die Rente erst am Monatsende gezahlt wird, kann ein Überbrückungsdarlehen beantragt werden.

Weitere Informationen und Unterlagen erhalten Sie bei den örtlichen Sozialhilfeträgern - den Sozialämtern der Landkreise und kreisfreien Städte.





SONSTIGES

Mobilitätsangebote im Landkreis Meißen⁵⁰



Verkehrsgesellschaft Meißen mbH (VGM)

Ob mit Bus oder Bahn, mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit dem Auto: ältere Menschen sind im Vergleich zu früheren Generationen aktiver und wollen eigenständig mobil bleiben.

An **Zentralen Übergangsstellen** kommen Busse oder Züge aus dem Umland an und bieten Umsteigemöglichkeiten in Land- 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.

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.

9-Uhr-Monatskarte ist ein preisgünstiges Angebot für Senioren. Sie gilt Montag bis Freitag in der Zeit von 9 Uhr bis 4 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig.

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

Informationen und Anfragen über Verkehrsgesellschaft Meißen mbH,

Kundenzentren:

Meißen Busbahnhof, Tel.: 03521 732716 **Großenhain** Cottbuser Bahnhof, Tel.: 03522 522859

E-Mail: info@vg-meissen.de, www.vg-meissen.de

Alternative Mobilitätsangebote in Sachsen

Transport bei körperlichen Einschränkungen oder Pflegebedürftigkeit

Bei körperlichen Einschränkungen oder bei Pflegebedürftigkeit können **Fahr- und Begleitdienste** von Wohlfahrtsverbänden oder privaten Anbietern genutzt werden. Darüber hinaus kann bei erhöhtem Hilfebedarf auch ein Begleitdienst 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. Begleitdienst. 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 Einzelprüfung durch die Krankenkasse beantragt werden.

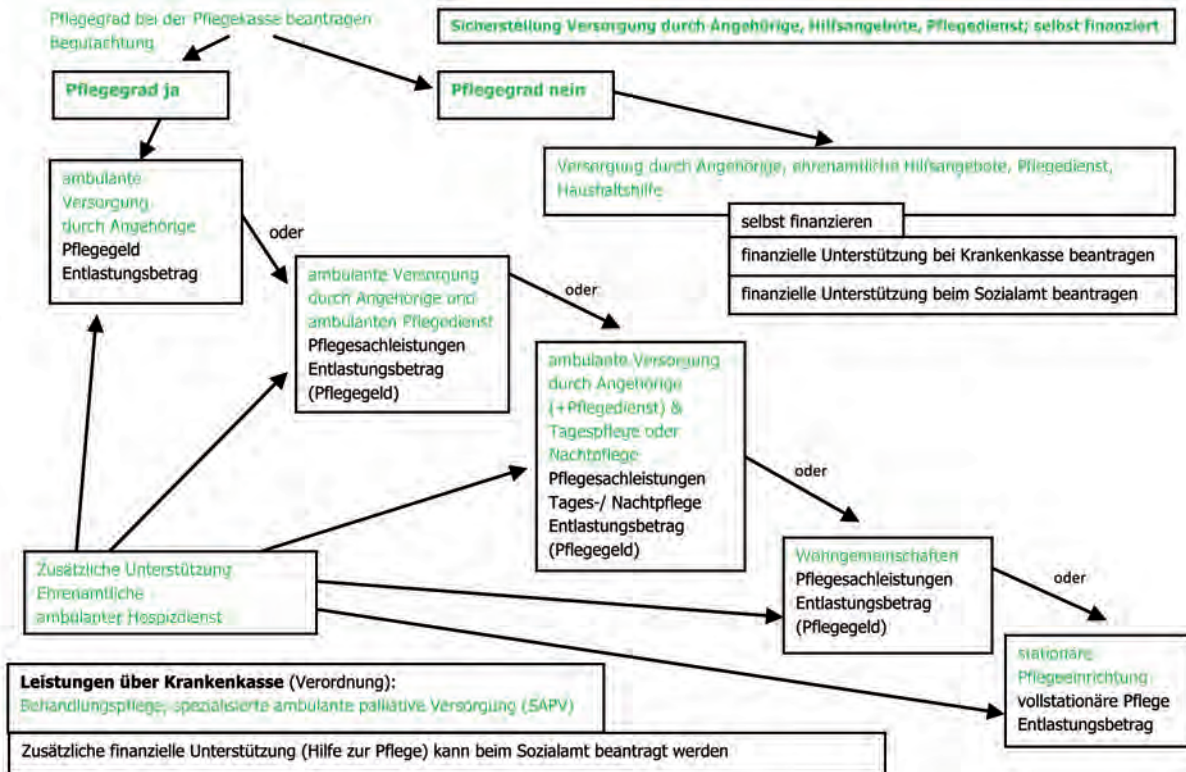
Finanzierung: Bei genehmigter Kostenübernahme müssen 10 % der Fahrtkosten bzw. maximal 10 EUR zugezahlt werden⁵¹ (Stand 2018).



**Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse
oder online unter:**

www.bundesgesundheitsministerium.de/fahrkosten.html

Versorgungsmöglichkeit bei Pflegebedürftigkeit/Demenz



Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) im Landkreis Meißen⁵²



Meißen inklusiv e.V.

Seit Juni 2018 ist die neue Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige im Landkreis Meißen für Sie erreichbar.

Zu allen Fragen der Teilhabe können Sie sich kostenlos beraten lassen. Sie haben beispielsweise Fragen zur Assistenz oder zu Hilfsmitteln? Sie wollen wissen, was ein Teilhabeplan ist?

Die BeraterInnen unterstützen Sie bei folgenden Themen:

- 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.
- Zu all Ihren Fragen rund um das Thema Teilhabe, wie beispielsweise der Teilhabe am Arbeitsleben. Teilhabe am Arbeitsleben heißt, ihre Möglichkeiten beruflicher 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.

Meißen inklusiv e.V.

Niederauer Straße 26/28, 01662 Meißen

Tel.: 03521 7279190, E-Mail: info@meissen-inklusiv.de , www.meissen-inklusiv.de

Büro Meißen: Mo 9 - 12 Uhr und Do 13 - 16 Uhr sowie nach Vereinbarung

zusätzliche Beratungszeiten:

Diakonie Riesa, Hohe Straße 9, Die 9 - 11 Uhr

Lebenshilfe Großenhain, Heimweg 5, Die 13 - 16 Uhr

Abkürzungsverzeichnis

BMG	Bundesministerium für Gesundheit
BMJV	Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz
HPG	Hospiz- und Palliativgesetz
MDK	Medizinischer Dienst der Krankenversicherung
PflegeZG	Pflegezeitgesetz
SAPV	spezialisierte ambulante palliative Versorgung
SGB	Sozialgesetzbuch



BIBLIOGRAPHIE



Bibliographie

¹ Landesrahmenvereinbarung für den Freistaat Sachsen gemäß §20f SGBV; Umsetzung des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention.

<http://www.gesunde.sachsen.de/download/Verwaltung/PraevG%20LRV%20SN%2001.06.16.pdf>

² BZGA. 2017. *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Sonderheft 3. Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen.

³ Bundesministerium für Gesundheit. 2016. *Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung*. 10. Aktualisierte Auflage. Stand Oktober 2016. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

⁴ Bundesinitiative Sturzprävention. *Empfehlungspapier für das körperliche Training zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen*.

<http://www.schritthalten.info/assets/files/rundbrief/02/Empfehlungspapier.PDF>

⁵ WHO. *Nutrition. Nutrition for older persons*.

<http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/index1.html>

⁶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung. *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung*.

www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

⁷ Bundesministerium für Gesundheit. 2016. *Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung*.

10. Aktualisierte Auflage. Stand Oktober 2016. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

Bibliographie

⁸ Deutsche Gesellschaft für Ernährung. *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.*

www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

⁹ Sax, Gabriele; Bodenwinkler, Andrea (Hrsg.) (2016): *Mundgesundheit der älteren Bevölkerung – Herausforderungen, Konzepte, Maßnahmen.* Dokumentation der Tagung vom 17. November 2015. Gesundheit Österreich, Wien

¹⁰ Elsäßer, Georg & Ludwig, Elmar. 2017. *Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf.* Bundesärztekammer Berlin.

¹² Bundesministerium für Gesundheit. 2016. *Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung.* 10. Aktualisierte Auflage. Stand Oktober 2016. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

¹³ www.patienten-information.de/mdb/downloads/nvl/depression/depression-2aufl-vers2-pll.pdf

¹⁴ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. 2015. *Suchtprobleme im Alter. Informationen und Praxishilfen für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial- Gesundheits- und Bildungswesen.*

¹⁵ www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Aktuelles/Impfkalender.pdf?__blob=publicationFile

¹⁶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. *Infektionsschutz.*
www.infektionsschutz.de/hygienetipps/

Bibliographie

¹⁷ Bundesgesundheitsministerium: *Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention*.

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html

¹⁸ Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V. 2016

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Praevention/160219_Bundesrahmenempfehlungen_.pdf

¹⁹ Neuregelung zur Darmkrebsvorsorge: <https://www.dgvs.de/neuregelung-zur-darmkrebsvorsorge/>

²⁰ 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. <https://d-nb.info/995977917/34>

²¹ Vogel, Claudia; Klausmann, Corinna; Hagen, Christine. 2017. *Freiwilliges Engagement älterer Menschen*. Hrsg: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Öffentlichkeitsarbeit, Berlin.

²² www.pflegebegleiter.de/wp-content/uploads/2010/09/pflegebegleitung_sachsen_ubersichts_schema_2010_02.pdf

²³ www.pflegebegleiter.de/files/pdf/Broschuere_210x210_Einzelseiten.pdf

²⁴ Hasan, A. (1996). Lifelong Learning. In: Tuijnman, A. C.: *International Encyclopedia of Adult Education and Training* (2nd. Ed.). Oxford: Elsevier Science.

²⁵ Cathie Hammond * (2004) *Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence*, Oxford Review of Education, 30:4

Bibliographie

²⁶ *Die Pflegestärkungsgesetze. Alle Leistungen zum Nachschlagen.* Bundesministerium für Gesundheit. Referat Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, Berlin.

²⁷ *Die Pflegestärkungsgesetze. Alle Leistungen zum Nachschlagen.* Bundesministerium für Gesundheit. Referat Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, Berlin.

²⁸ Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): *Ratgeber Krankenhaus.* 2. Auflage Stand März 2018. Berlin. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

²⁹ Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): *Ratgeber Krankenhaus.* 2. Auflage Stand März 2018. Berlin. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG

³⁰ Deutsche Rentenversicherung Bund Hrsg. (2018): *Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft.* 13. Auflage (9/2018), Nr. 301. Berlin

³¹ § 31 SGB XI

³² Deutsche Rentenversicherung Bund Hrsg. (2018): *Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft.* 13. Auflage (9/2018), Nr. 301. Berlin

³³ Deutsche Rentenversicherung Bund Hrsg. (2018): *Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance.* 13. Auflage (4/2018), Nr. 302. Berlin.

³⁴ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg): www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit.html

Bibliographie

- ³⁵ *Die Pflegestärkungsgesetze. Alle Leistungen zum Nachschlagen.* Bundesministerium für Gesundheit. Referat Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, Berlin.
www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege/details.html?bmg%5Bpubid%5D=2656
- ³⁶ Online-Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit.
www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html
- ³⁷ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/palliativversorgung.html>
- ³⁸ Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Hrsg) (2018): *Demenz. Das Wichtigste.* 5. Auflage. Berlin. Eigenverlag.
- ³⁹ Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Hrsg) (2018): *Demenz. Das Wichtigste.* 5. Auflage. Berlin. Eigenverlag.
- ⁴⁰ Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): *Ratgeber Demenz. Informationen für die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz.* 12. Auflage. 2018. Berlin.
- ⁴¹ Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Hrsg.): *Was kann ich tun? Tipps und Informationen bei beginnender Demenz.* Berlin. 2018
- ⁴² Sächsisches Staatsministerium für Justiz (Hrsg.): *Betreuung und Vorsorge. Ein Leitfaden.* Dresden (Eigenverlag) 2018.
- ⁴³ Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.): *Betreuungsrecht.* 2018. Berlin.

Bibliographie

- ⁴⁴ Sächsisches Staatsministerium der Justiz (Hrsg.): *Wegweiser für ehrenamtliche Betreuer*. Dresden. 2016.
- ⁴⁵ Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.): *Patientenverfügung*. 2018. Berlin.
- ⁴⁶ Sächsisches Staatsministerium für Justiz (Hrsg.): *Erbrecht. Ein Leitfaden*. Dresden (Eigenverlag) 2017.
- ⁴⁷ Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): *Ratgeber Pflege*. 18. Auflage. Stand April 2018. Berlin. Eigenverlag
- ⁴⁸ Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): *Ratgeber Pflege*. 18. Auflage. Stand April 2018. Berlin. Eigenverlag
- ⁴⁹ www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflege-von-angehoerigen-zu-hause-finanzielle-unterstuetzung-und-leistungen.html
- ⁵⁰ Verkehrsgesellschaft Meißen mbH (VGM): www.vg-meissen.de
- ⁵¹ www.bundesgesundheitsministerium.de/fahrkosten.html
- ⁵² Meißen inklusiv e.V.: www.meissen-inklusiv.de

Hinweise in Infokästen

www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank

www.koordinierungsstelle-sachsen.de

www.ptv-sachsen.de

www.mdk-sachsen.de

www.mdk.de/versicherte/pflegebegutachtung

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegebeduerftigkeit

www.pflegenetz.sachsen.de/pflegeberatung

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

www.wir-stärken-die-pflege.de

<https://www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/angebote/yrxkksyxym>

<https://www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/angebote/vcvmhmfqtzzba>

<https://publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/10595>

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland.

3. Auflage. 2016. Berlin

Notizen



Landkreis Meißen

Herausgeber:

Landkreis Meißen, Kreissozialamt

Anschrift:

Loosestraße 17/19, 01662 Meißen

Telefon:

03521 7253109, Fax: 03521 7253100

Ansprechpartner:

Dagmar Socher, Pflegekordinatorin Landkreis Meißen

E-Mail:

ksa.pflegekoordination@kreis-meissen.de

Internet:

www.kreis-meissen.de

Redaktion:

Dagmar Socher, Pflegekordinatorin Landkreis Meißen

Erstellung der Texte:

Dagmar Socher, Pflegekordinatorin Landkreis Meißen

Julia Henry (Sozial- und Kulturanthropologin, M.A.) und
Jana Kaden (Pflegerwissenschaftlerin, B.A.),
Zentrum für Forschung, Weiterbildung und Beratung der Evangelischen
Hochschule Dresden gGmbH



Layout und Satz:

Axel Reiche (kunstlabor@gmx.de)

Fotos:

c by fly: Ralf Menzel

Druck:

www.saxoprint.de

Stand aller Angaben bei Drucklegung: Januar 2019

Das Projekt wurde gefördert durch das Sächsische Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz im Rahmen von "Pflegebudget 2018".

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



