

## InFormiert

- \* **Demenz: Gesunde Lebensführung verringert Erkrankungsrisiken erheblich**
- \* **Männer haben eigene Risikofaktoren für Depression**

## Wissenswertes

- \* **Mehr Lebensqualität für Senioren**
- \* **Sommerzeit ist Hautschutzzeit – Apotheker beraten**
- \* **Ambulante Pflege im Überblick – aktuell**



Ausgabe 2/2018 \*Kostenlos für unsere Patienten\*

Unser Magazin für Patienten, Angehörige und Interessierte



Reha-Technik · Pflegetechnik · Medizintechnik

Mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung verbessern wir Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.



**reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · 41061 Mönchengladbach

**Außerdem in Krefeld, Kempen, Jüchen,  
Grevenbroich, Düsseldorf und Duisburg**

**Zentralruf 0800/009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)**

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Straße 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02156 - 9152460 Fax: 02156 - 9152462 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Canon IR advance
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, Korschenbroich
Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet. © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.
<b>HINWEIS:</b> Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.

<b>Inhalt &amp; Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b>	
Achim R. Zweedijk, pflege plus®	<b>4</b>
<b>InFormiert</b>	
* Demenz: Gesunde Lebensführung verringert Erkrankungsrisiko erheblich	<b>5</b>
* Menschen in Schreibtischberufen sind am fittesten	<b>6</b>
* Männer haben eigene Risikofaktoren für Depression	<b>7</b>
<b>Wissenswertes</b>	
* Haushaltshilfen für gesetzlich Versicherte	<b>8</b>
* Mehr Lebensqualität für Senioren	<b>10</b>
* Sommerzeit ist Hautschutzzeit	<b>12</b>
<b>Pflegefibel</b>	
* Ambulante Pflege im Überblick 2018	<b>13</b>
© pflege plus®	
<b>Titelfoto:</b>	
Ralph Stuckenberg / TEXTDOC	



### *Liebe Leserinnen und Leser,*

willkommen zu unserer Sommerausgabe der *InForm*. Sonnenschein und Hitze während der Sommerferien – das gab es für Nordrhein-Westfalens Schüler schon lange nicht mehr. Allerdings birgt die Hitze auch Gefahren – so sind besonders ältere und kranke Menschen derzeit besonders gefährdet und leiden mehr, als dass das Wetter sie freuen könnte. Jeder sollte sich entsprechend kleiden, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und den Sonnenschutz nicht vergessen. Denn vor allem für die Haut kann UV-Strahlung zur ernstesten Gefahr werden. Hautkrebs und vorzeitiger Hautalterung kann man jedoch vorbeugen. Wie man sich am besten vor gefährlicher UV-Strahlung schützt, wird in einem ausführlichen Beitrag der Apothekerkammer Nordrhein erläutert.

Patienten, die nach einem Eingriff oder Krankenhausaufenthalt hauswirtschaftliche Versorgung benötigen, haben die Wahl zwischen Fachkraft und Kostenerstattung. Die Verbraucherzentrale NRW kritisiert den Umgang der Kassen mit den Betroffenen, da diese mit der Suche nach kon-

kreten Hilfen oftmals allein gelassen werden. Was geschehen sollte, wie dies umzusetzen sei und was Betroffene beachten sollten, finden sie hier zusammengefasst.

Der so genannte „Enkeltrick“ ist eine hinterhältige Form des Betrugs, der für die Betroffenen oft existenzielle Folgen haben kann. Sie können dadurch hohe Geldbeträge verlieren, sogar um ihre Lebensersparnisse gebracht werden. Mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ oder ähnlichem rufen die Betrüger an, geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld aufgrund eines vorgetäuschten finanziellen Engpasses oder einer Notlage. Sobald sich die späteren Opfer bereit erklären, wird ein Bote angekündigt, der sich dann mit einem zuvor vereinbarten Kennwort ausweist und das Geld abholt. Ein Beitrag der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes schildert detailliert, wie man sich als älterer Mensch vor Gewalt und Kriminalität schützen kann und welche Verhaltensmaßnahmen gelten sollten.

In Deutschland sind rund 1,6 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Der Berufsverband der Psychiater im Netz erläutert, dass es durchaus vorbeugende Maßnahmen gibt, um einer späteren Erkrankung entgegenzuwirken. Welche das sind und was jeder tun kann, um das persönliche Erkrankungsrisiko zu senken, lesen Sie in dieser Ausgabe.

*Es grüßt Sie herzlich  
Ihr Achim R. Zweedijk*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



### **Unsere Pflege - Ihr Plus**

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### *Beratungsstellen:*

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844



### **Demenz: Gesunde Lebensführung verringert persönliche Erkrankungsrisiken erheblich**

Um einer Demenzerkrankung entgegenzuwirken, sollte man die Grundsätze einer gesunden Lebensführung beherzigen. Der Lifestyle des mittleren Lebensalters ist dabei von großer Bedeutung, doch auch ältere Erwachsene können noch einiges tun, um persönliche Erkrankungsrisiken zu senken.

#### ***Der Demenz ein Stück weit davon laufen***

Demenzerkrankungen stellen für Betroffene aber auch für Angehörige eine enorme Belastung dar. Sie zählen zu den häufigsten und folgenschwersten psychischen Erkrankungen im Alter. Neben genetischen Einflüssen, die bei der Entwicklung einer Demenz eine Rolle spielen, gibt es weitere Risikofaktoren, die großteils mit dem Lebensstil zusammenhängen und daher grundsätzlich gut beeinflusst werden können. „Wir gehen davon aus, dass in Deutschland jede dritte Demenzerkrankung vermieden werden könnte, wenn bestimmten Risikofaktoren gezielt entgegengewirkt würde. Einerseits müssen Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes medizinisch gut eingestellt sein und andererseits kann jeder selbst durch einen gesunden

Lebensstil dazu beitragen seine persönlichen Risiken zu senken“, berichtet Prof. Steffi Riedel-Heller von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) mit Sitz in Berlin. „Denn auch starkes Übergewicht im mittleren Lebensalter, mangelnde körperliche Aktivität und Nikotinkonsum erhöhen das Erkrankungsrisiko – wobei Rauchen und Bewegungsmangel besonders negativ hervorstechen.“ Als weiterhin problematisch für die Entwicklung einer Demenz gelten auch Depressionen. Hier sind verschiedene Mechanismen in der Diskussion. Zudem gehen depressive Erkrankungen oft mit körperlicher Inaktivität, einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie sozialer Isolation einer – also einer Risikokombination für dementielle Erkrankungen.

#### ***Prävention beginnt frühzeitig – Lifestyle des mittleren Lebensalters wegweisend***

Es sind überwiegend die Grundsätze einer gesunden Lebensführung, mit denen das Erkrankungsrisiko für Demenzen gesenkt werden kann. Sie sind Stellschrauben für diverse Risikofaktoren, wie u. a. Stoffwechselerkrankungen oder Veränderungen an Gefäßen (vaskuläre Erkrankungen), die neurodegenerative Prozesse befördern können. Diese Risikofaktoren spielen nicht nur bei der Entstehung der vaskulären Demenz, sondern auch bei degenerativen Formen wie der Alzheimer-Erkrankung eine wichtige Rolle. „Vaskuläre Risiken und Stoffwechselprobleme

lassen sich durch körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und einen nur moderaten Alkoholkonsum sowie Nikotinverzicht positiv beeinflussen. Stellen sich im mittleren Lebensalter Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems wie Bluthochdruck ein oder liegen Suchterkrankungen wie etwa Rauchen vor, ist eine frühzeitige Behandlung und Hilfestellung wichtig. Das gilt auch bei depressiven Erkrankungen“, betont Prof. Riedel-Heller. „Auch bei Diabetes gilt, je länger er unzureichend behandelt wird, desto höher ist das Demenzrisiko.“ Natürlich ist es auch im höheren Lebensalter wichtig, bestehende körperliche Erkrankungen, Depressionen oder auch Suchterkrankungen umfassend behandeln zu lassen.

#### ***Körperliche Aktivität verzögert Abbauprozesse im Gehirn***

Den positiven Einfluss regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die körperliche Gesundheit, die Hirnleistung sowie die psychische Gesundheit sollte man nicht unterschätzen. Dies gilt in jedem Lebensalter, wobei auch noch Ältere im Hinblick auf die Vorbeugung einer Demenzerkrankung davon profitieren. „Regelmäßige körperliche Aktivität hilft auch älteren Erwachsenen, einer Demenz vorzubeugen. Sportliche Aktivitäten können dem altersabhängigen Verlust von Hirnvolumen entgegenwirken und verbessern das Gedächtnis. Bereits Bewegung moderater Intensität - beispielsweise zügiges Gehen für 30 Minuten an fünf Tagen die Woche - kann viel bewirken. Eine höhere Intensität dürf-

te noch größere Effekte erzielen“, ergänzt die Expertin. In einer großen deutschen Studie wurde sogar deutlich, dass sich genetische Risiken für eine Demenzerkrankung durch einen gesunden Lebensstil mit körperlicher Bewegung geradezu ausgleichen lassen.

Bislang existieren keine Therapien, um den Beginn einer Demenzerkrankung zu verzögern oder gar zu verhindern. Umso bedeutungsvoller sind alle Maßnahmen, die umfassende gesundheitsförderliche Wirkungen erzielen und ein aktives Leben ermöglichen – auch mit allen Möglichkeiten der sozialen Teilhabe, da ein breites soziales Netzwerk und soziale Bindungen ebenfalls einen schützenden Effekt haben. Als weitere so genannte Schutzfaktoren, die das Demenzerkrankungsrisiko senken, werden geistig stimulierende Aktivitäten, wie auch entsprechende mentale Anforderungen bei der Arbeit – beispielsweise mit eigener Planung und Durchführung von Arbeitsaufgaben –, ein hohes Bildungsniveau und ein höher sozialökonomischer Status angenommen. In Deutschland sind rund 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen, etwa zwei Drittel von ihnen leiden an der Alzheimer-Krankheit. Hinter diesen Zahlen stehen nicht nur schwere Schicksale für die Betroffenen und ihre Angehörigen, diese Erkrankungen stellen auch die Solidargemeinschaft vor große Herausforderungen.

Quelle: [www.psychiater-im-netz.org](http://www.psychiater-im-netz.org)

Foto: pixabay

### Menschen in Schreibtisch-Berufen am fittesten

Hamburg. Am fittesten sind die Beschäftigten in den klassischen Schreibtisch-Berufen.

In der Berufsgruppe „Lehrende und ausbildende Berufe“ (z. B. Professoren oder Berufsschullehrer) sind die Beschäftigten durchschnittlich nur 9,7 Tage krankgeschrieben.

Es folgen die Menschen aus der IT- und Kommunikationsbranche mit nur 9,9 Tagen.

„Gewisse Berufsfelder bringen natürlich von Natur aus mehr gesundheitliche Risiken als Folge der Belastung am Arbeitsplatz mit sich“, so Albrecht Wehner, Experte für Gesundheitsberichterstattung bei der TK.

„Ein Handwerker ist einem höheren Verletzungsrisiko ausgesetzt als ein Büroangestellter. Aber auch die Berufszufriedenheit, das Arbeitsklima und die Möglichkeit der persönlichen Entwicklung am Arbeitsplatz fördern die Gesundheit – oder machen im Umkehrschluss krank.“

Es muss auch beachtet werden, mit welchen Belastungen man welchen Job noch machen kann.

„Ein Büroangestellter mit einem Beinbruch kann schneller an seinen Arbeitsplatz zurückkehren als ein Arbeiter in der Werkhalle eines Industriebetriebs“, so Wehner.

### Anstieg von psychischen Fehlzeiten

Auffällig ist, dass die psychisch bedingten Fehlzeiten, nach einem leichten Rückgang 2016, 2017 wieder um 0,9 Prozentpunkte gestiegen sind. Seit 2006

verzeichnet der Gesundheitsreport einen kontinuierlichen Anstieg der psychisch bedingten Fehlzeiten um rund 90 Prozent. Albrecht Wehner: „Dass die psychischen Fehlzeiten seit Jahren kontinuierlich zunehmen, muss auch in den Unternehmen berücksichtigt werden. Arbeitsplätze befinden sich im stetigen Wandel. So gehen zum Beispiel Globalisierung, Effizienzsteigerungen und Digitalisierung nicht spurlos an den Arbeitnehmern vorbei. Hier sind die Arbeitgeber gefragt, individuell zu ermitteln, wie sie ihre Mitarbeiter stärken und positiv an die Firma binden können“, so Wehner.



Fragen, die sich die Unternehmen stellen sollten: Entsprechen die Aufgaben den Qualifikationen der Arbeitnehmer? Werden Arbeitsprozesse transparent kommuniziert? Identifiziert sich der Arbeitnehmer mit seinen Aufgaben und hat er einen angemessenen Entscheidungsspielraum? Und nicht zuletzt: Sieht der Arbeitnehmer einen Sinn in dem, was er tut?

Quelle: TK

Foto: pixabay

## Männer haben eigene Risikofaktoren für Depression

Eine Männerdepression zeigt sich oft in Gereiztheit, Aggressivität, Wut oder antisozialem Verhalten. Sie äußert sich aber nicht pauschal bei allen Männern in der beschriebenen Form. Auch bei Frauen können depressive Symptome auf die „maskuline“ Seite des Symptom-Spektrums fallen. Untersuchungen zur sogenannten „Männerdepression“ zeigen, dass sich Depressionen bei Männern und Frauen unterschiedlich äußern und sich auch die Risikofaktoren unterscheiden. Frauen sind eher anfällig für Stress, der aus engen Beziehungen in ihrem sozialen Umfeld hervorgeht. Bei Männern liegen die typischen Stressoren eher im Umfeld ihrer Erwerbstätigkeit und sind leistungsbezogen. „Sozialisationsbedingt und auch evolutionsbiologisch haben sich bestimmte Stereotypen bei Männern und Frauen entwickelt, die kulturell erwartete Fähigkeiten und Verhaltensweisen abbilden. Männer erleben sich noch immer als Ernährer der Familie und als „das starke Geschlecht“. Zu ihrem Rollenbild gehört, stressresistent und belastbar zu sein sowie auch Kontrolle und Unabhängigkeit zu bewahren“, schildert Dr. Christa-Roth-Sackenheim vom Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP) mit Verbandssitz in Krefeld. „Typische männliche Risikofaktoren für Depression sind daher Ereignisse oder Lebenslagen, die ihren sozialen Status bedrohen, wie Arbeitslosigkeit, geringer Verdienst und berufliche Gratifikationskri-



sen. Hierzu gehört auch die Pensionierung, die gleichzeitig mit dem Verlust von leistungsorientierter Anerkennung einhergeht.“ Grundsätzlich ist es jedoch ein Zusammenspiel von zahlreichen biologischen und psychosozialen Einflussfaktoren, welche die geschlechtsspezifischen Unterschiede der psychischen Gesundheit von Männern und Frauen beeinflussen.

### *Depressive Symptome werden weder von innen noch von außen erkannt*

Männer mit depressiven Episoden nehmen die Symptome oft nicht als solche wahr, versuchen sie zu ignorieren oder zu überspielen. Neben den typischen Symptomen treten bei Männern häufiger auch Gereiztheit, Irritabilität, Aggressivität, Wut oder antisoziales Verhalten auf. Dieses Verhalten wird unter Stressbedingungen beziehungsweise durch Serotoninmangel noch verstärkt. „Weil ein gewisses Maß an Ellbogenmentalität und Konkurrenzdenken sozial akzeptiert sind, werden solche Verhaltensweisen häufig positiv als Durchsetzungsstärke ausgelegt – von außen aber auch von den Betroffenen selbst“, meint die Psychiaterin und Psychotherapeutin aus Andernach. „Depressive Symptome werden also oft nicht als solche erkannt, weil sie durch geschlechtstypische

Stresssymptome maskiert sind“. Dies hat zur Folge, dass eine vorliegende Depression nicht diagnostiziert und nicht behandelt wird. In Deutschland erkranken innerhalb von 12 Monaten knapp 5 Prozent der erwachsenen Männer an einer Depression. Gleichzeitig ist bei ihnen eine deutlich höhere Rate für Suchterkrankungen sowie für (vollendeten) Suizid festzustellen.

### *Auch Frauen können „maskuline“ Depressions-Symptome zeigen*

Die „Männerdepression“ ist nicht immer spezifisch und äußert sich nicht pauschal bei allen Männern in der beschriebenen Form. Bei einem anderen Teil der Betroffenen können auch die gängigen Symptome wie Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Selbstzweifel und Antriebsmangel überwiegen. Auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen und Schmerzen können dominieren. „Gleichzeitig gibt es auch Frauen, deren depressive Symptome eher auf die „maskuline“ Seite des Symptom-Spektrums fallen“, ergänzt die Psychiaterin. „Das Phänomen der Männerdepression stellt in dem Sinn also kein Gegenkonzept zur üblichen Depression dar.“

Es sind 16 bis 20 von 100 Personen, die im Laufe ihres Lebens eine Depression erleiden. Frauen erhalten die Diagnose etwa doppelt so häufig wie Männer, wobei Depression bei Männern als unterdiagnostiziert gilt. Depressive Erkrankungen können in jedem Lebensalter auftreten.

Quelle: [www.psychiater-im-netz.org](http://www.psychiater-im-netz.org)

Foto: pixabay

## Haushaltshilfen für gesetzlich Krankenversicherte Kassen gewähren eher Geld statt Fachkraft



VZ NRW. Gesetzliche Krankenkassen helfen Versicherten nicht auf Anhieb bei der Suche nach einer Haushaltshilfe. Obwohl Kassen ihre Klienten bei Bedarf mit einer professionellen Haushaltshilfe versorgen müssen, wählen acht von zehn Anspruchsberechtigten eher die auch mögliche Kostenerstattung, um sich von Ehepartnern, Verwandten, Freunden und Nachbarn versorgen zu lassen. Die Aufwandsentschädigung dafür fällt nicht gerade üppig aus. Im letzten Jahr zahlten die meisten Kassen für die private Hilfe 9,25 Euro pro Stunde, teilweise deutlich weniger. Dies sind die Ergebnisse einer Umfrage der Verbraucherzentrale NRW unter 28 gesetzlichen Krankenkassen in Nordrhein-Westfalen zu deren Umgang mit der benötigten Unterstützung beim Einkaufen, Putzen und Kochen im Notfall.

„Dass Krankenversicherte den von den gesetzlichen Kassen bewilligten Service im Haushalt lieber von vertrauten Menschen statt von einer professionellen Fachkraft in Anspruch nehmen, liegt auch an der mangelnden Unterstützung der Krankenkassen“, kritisiert Wolfgang Schuld-

zinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW, den halbherzigen Service der befragten Kassen.

Wenn Patienten mit schwerer Krankheit, nach einem Eingriff oder Krankenhausaufenthalt nicht sofort wieder auf die Beine kommen, brauchen sie meist kurzfristig Hilfe. Für solche Fälle hat der Gesetzgeber seit Anfang 2016 den Anspruch auf Hilfe im Haushalt erweitert und hierbei besonders Alleinstehende, Alleinerziehende, aber auch Verheiratete, deren Partner berufstätig sind, im Blick gehabt. Doch noch immer bieten die Krankenkassen laut der Erhebung der Verbraucherzentrale NRW für diese Zielgruppe keinen ausreichenden Service an.

Nur etwas mehr als die Hälfte der befragten Krankenkassen greifen den Versicherten durchgängig mit Kontaktdaten zu Dienstleistungsunternehmen oder Wohlfahrtsverbänden unter die Arme,

**Immer für Sie da!**  
**pflege plus® GmbH**

02166 130980  
0177 8180011

pflege plus®

MG-PP 88



selbst wenn diese explizit eine Haushaltshilfe als Sachleistung benötigen. Konkrete Kontakte zu Fachkräften werden noch seltener – nämlich nur von einem Drittel der Kassen – vermittelt. Nach Auskunft der befragten Kassen kümmern sich die Versicherten in aller Regel selbst um eine Haushaltshilfe – egal ob es sich um eine professionell oder privat arbeitende Person handelt. Selbst wenn Versicherte nach eigenen Angaben keine Haushaltshilfe finden, stellen nur 70 Prozent der befragten Krankenkassen eigene Recherchen an.

„Konkrete Hilfen bekommen Versicherte erst am Ende einer Kette von vergeblichen Versuchen“, bilanziert Schuldzinski: „Sie werden mit der Suche nach einer Haushaltshilfe weitestgehend alleine gelassen. Die Folge: In ihrer Not übertragen Versorgungsbedürftige die erforderlichen Aufgaben häufig an Angehörige oder Freunde, obwohl der Gesetzgeber hierzu einen anderen Weg gebnet hat. Haushaltshilfen sind jedoch nicht so leicht zu finden. Verbände, Pflegedienste und gewerbliche Dienstleister sind regional unterschiedlich stark ver-

treten und arbeiten unter vielen verschiedenen Bezeichnungen.

Für die meist privaten Helferinnen und Helfer rechnet sich der Einsatz nicht: Sieben von zehn Krankenkassen zahlten im letzten Jahr den vom Spitzenverband der Krankenkassen empfohlenen Stundenlohn von 9,25 Euro für eine Fachkraft. Fünf Krankenkassen zahlten deutlich weniger, eine Krankenkasse sogar nur fünf Euro. Zum Vergleich: Der gesetzliche Mindestlohn beträgt 8,84 Euro, der Tariflohn für eine professionelle Haushaltshilfe ohne Fachausbildung 10,31 Euro. Ehepartner, die für die Aufwandsentschädigung auf ihr Gehalt verzichten, erhalten somit meist weniger als im Job. Angehörige, die in die Rolle der hilfreichen Fee schlüpfen und keinen Verdienstausschlag oder Fahrtkosten nachweisen können, gehen leer aus.

Damit Betroffene im Notfall Versorgungslücken im Haushalt individuell angepasst und effizient schließen können, fordert die Verbraucherzentrale NRW von den gesetzlichen Krankenkassen, den Zugang zur Sachleistung „Haushaltshilfe“ zu vereinfachen,

die Sachleistung bei der Antragstellung deutlich zu nennen und zu erläutern, örtliche Dienstleister und Vertragspartner zu ermitteln und mit der Antragstellung bekannt zu geben sowie bei Bedarf die organisatorische Abwicklung für Versicherte komplett zu übernehmen.

Außerdem sollte der GKV-Spitzenverband seine Empfehlung zur Kostenerstattung von derzeit 9,50 an die üblichen Tarifvereinbarungen anpassen. Krankenkassen sollten zudem die Höhe des Mindestlohns zum Maßstab für ihre Aufwandsentschädigung machen.

Versicherte, die eine Haushaltshilfe benötigen und weder private noch professionelle Ansprechpartner kennen, sollten dies gegenüber ihrer Krankenkasse beim ersten Kontakt äußern. Anspruchsberechtigte sollten auch darum bitten, dass die Kasse passende Dienstleister sucht, im Vorfeld die Kostenübernahme und die Verfügbarkeit klärt, damit Versicherte nur noch zeitliche oder persönliche Absprachen treffen müssen.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW

Foto: Klaus Steves / pixelio.de



Seidenstraße 7  
47877 Willich

Fest: 0 21 56 - 91 52 46 4  
Fax: 0 21 56 - 91 52 46 2  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

**BEERDIGUNGSINSTITUT  
RENNERS  
G. HACKEN**

Hans-Gerd Hacken  
Geschäftsführer

Erd-, Feuer- und Urnensebestattungen · Überführungen von und zu jedem Ort  
Bestattungsvorsorge · Beratung · Hausbesuche · Eigener Abschiedsraum  
Erledigung sämtlicher Formalitäten · Tag und Nacht dienstbereit

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach  
Telefon 02161 - 66 28 24 und 66 1410 · Telefax 02161 - 66 54 12  
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

# Mehr Lebensqualität für Senioren: So schützen Sie sich als älterer Mensch vor Gewalt

Die Furcht, Opfer von Kriminalität und Gewalt zu werden, ist für Senioren nicht stärker begründet als für andere Altersgruppen. Nicht zuletzt durch die mediale Berichterstattung entsteht in der Öffentlichkeit jedoch immer wieder der Eindruck, Kriminalität und Gewalt würden sich in verstärktem Maße gegen ältere Menschen richten. Tatsächlich sind Seniorinnen und Senioren laut Statistik aber nicht stärker gefährdet als jüngere Mitbürger. Die Straftaten gegen Senioren sollen jedoch nicht verharmlost werden, denn dem einzelnen älteren Menschen, der Opfer einer Straftat wird, nützen statistische Erkenntnisse nichts.

Verschiedene Untersuchungen belegen: Kriminalitätsfurcht führt bei Senioren zu einer stärkeren Beeinträchtigung des allgemeinen Wohlbefindens als bei jüngeren Menschen. Dies kann einen Rückzug aus dem öffentlichen Leben und Vereinsamung zur Folge haben.

Auch unter den Folgen einer tatsächlichen Straftat leiden Senioren stärker als jüngere Menschen. Im Vergleich zu ihnen ist das Wohlbefinden älterer Menschen zum Beispiel nach einem Wohnungseinbruch deutlich mehr beeinträchtigt.

## **Die größte Gefahr für Senioren: der Handtaschenraub**

Natürlich sind auch Senioren von allen Bereichen der Gewaltkriminalität betroffen – insgesamt aber

wesentlich seltener als andere Altersgruppen. Mit einer Ausnahme: nämlich dem Handtaschenraub, der neben Raub und Körperverletzung zu den häufigsten Gewaltstraftaten zählt, die gegen ältere Menschen begangen werden. Laut Polizeilicher Kriminalstatistik (PKS) wurden im Jahr 2006 insgesamt 4334 Fälle von Handtaschenraub angezeigt. Dies bedeutet zwar einen Rückgang um zwölf Prozent gegenüber dem Vorjahr; in mehr als der Hälfte der Fälle war das Opfer jedoch 60 Jahre oder älter und meist weiblich.

Untersuchungen haben ergeben, dass ein Zusammenhang zwischen der Größe der Städte und der Gewaltrate besteht. Je größer die Stadt, in der ein älterer Mensch wohnt, desto höher ist auch die Gefährdung, mit der er oder sie leben muss.

## **Ein weiteres spezifisches Risiko: Gewalt im sozialen Nahraum**

Eine Sonderstellung nimmt das Thema „Gewalt im sozialen Nahraum“ ein. Gewaltdelikte im innerfamiliären Bereich werden häufig als Privatsache angesehen und gelangen nur selten an die Öffentlichkeit. Gerade Seniorinnen und Senioren sind von solchermaßen „versteckter Gewalt“ betroffen. Der Grund für solche Straftaten besteht oftmals darin, dass Angehörige durch eine plötzlich eintretende und häufig lange währende Pflegesituation psychisch und physisch

überfordert sind.

## **Opferschutz-Einrichtungen helfen bei der Bewältigung des Erlebten**

Opfer einer Gewaltstraftat zu werden, stellt für jeden Menschen ein einschneidendes Erlebnis dar. Manche Menschen können ein solches Ereignis leichter verarbeiten, andere leiden stärker darunter. Für die Verarbeitung des Erlebten gibt es keine Patentrezepte, aber Empfehlungen, die helfen können.

Generell gilt: Die Folgen von Gewalt lassen sich besser verarbeiten, wenn man die Möglichkeit hat, sich mitzuteilen. Freunde, Bekannte oder auch spezielle Vereine können hier eine wichtige Anlaufstelle sein. Wer professionelle Hilfe sucht, wendet sich am besten an die Opferschutzbeauftragten des jeweiligen Polizeipräsidiums. Darüber hinaus leisten Opferschutzeinrichtungen und ähnliche Organisationen Unterstützung – von der psychologischen Betreuung bis hin zu praktischen Hilfestellungen bei Ansprüchen auf Schadensersatz.

## **Die Tipps der Polizei:**

– Eine aktive Lebensgestaltung mit regen Außenkontakten z.B. im Sport, in Verbänden, Initiativen oder Hilfsorganisationen schützt vor Vereinsamung und kann helfen, die Rolle des ängstlichen Opfers abzustreifen und das Risiko für den möglichen Täter zu erhöhen.

– Führen Sie nur so viel Geld

mit, wie Sie benötigen.

– Tätigen Sie größere Geldabhebungen grundsätzlich an einer Nebenkasse. Hierbei ist es empfehlenswert, sich von einer Vertrauensperson begleiten zu lassen.

– Bewahren Sie Haus- und Wohnungsschlüssel von Papieren und Wertsachen getrennt auf, z.B. auch dann, wenn Sie das Haus für einen Spaziergang oder Einkaufsbummel verlassen.

– Geld und wichtige Papiere werden am sichersten in verschlossenen Innentaschen der Kleidung und nicht in Außentaschen, Einkaufstaschen oder Einkaufskörben transportiert.

– Größere Anschaffungen sollten Sie mit Scheck oder per Überweisung bezahlen.

– Führen Sie in der Öffentlichkeit keine Gespräche über Ersparnisse oder den Inhalt Ihrer Brieftasche, wenn Fremde mithören können.

– Tragen Sie Ihre Handtasche unter dem Arm oder quer über dem Körper am Schulterband.

– Handtaschen in Restaurants oder Kaufhäusern niemals unbeaufsichtigt liegen lassen.

– Nutzen Sie Angebote zur Teilnahme an Selbstbehauptungskursen für Senioren.

– Sichere Umwege, Taxi-Dienste oder öffentliche Verkehrsmittel bringen Sie sicherer ans Ziel.

– Gemeinsam ist man stärker: Daher sollten Sie Veranstaltungs-, Privat- oder Bank-Besuche immer gemeinsam mit anderen antreten.

– Es gibt keinen absoluten Schutz davor, Opfer einer Straftat zu werden. Bedenken Sie: Wenn es

zu einer Straftat kommt, ist die Gesundheit wichtiger als alle materiellen Güter.

– Wenn Sie das Gefühl haben, verfolgt zu werden, sollten Sie sich an Menschen in Ihrer Nähe wenden oder notfalls an der nächsten Haustür klingeln.

– Rufen Sie bei einem Überfall laut um Hilfe bzw. „Feuer!“, um Aufmerksamkeit zu erregen. Bei Feuer fühlt sich jeder Mensch angesprochen, da er nicht weiß, ob er selbst bedroht ist.

– Sprechen Sie Passanten in der Nähe gezielt an und erzeugen Sie so Öffentlichkeit. Zum Beispiel: „Sie, der Herr in der braunen Lederjacke, helfen Sie mir bitte.“

– Wenn Sie es sich zutrauen, wehren Sie sich sofort und ohne Zögern. Gegenwehr wird vom Täter meist nicht erwartet.

– Laufen Sie sofort weg, sobald sich die Gelegenheit ergibt.

– Verständigen Sie schnellstmöglich die Polizei unter Telefon 110, da nur so die Straftat verfolgt werden kann.

– Fertigen Sie ein Gedankenprotokoll über den Hergang der Tat an und prägen Sie sich insbesondere das Aussehen des Täters, eventuelle Besonderheiten in seiner Sprache, Bewegung oder im Aussehen ein.

– Seien sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen.

– Geben Sie keine Details zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen preis.

– Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.

*Quelle: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



### Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844

## Sommerzeit ist Hautschutzzeit: Apotheker beraten zum Thema Sonnenschutz

Düsseldorf. Die Freibäder sind wieder geöffnet, immer mehr Veranstaltungen finden unter freiem Himmel statt und der Sommerurlaub steht vor der Tür. Bereits im Juni kann die Sonneneinstrahlung hierzulande so intensiv sein wie im August. Daher ist ein sorgfältiger Sonnenschutz wichtig. So kann man Hautkrebs und einer vorzeitigen Hautalterung wirksam vorbeugen.

Die Apotheker in Nordrhein beraten auch in diesem Jahr wieder alle Patienten zum Thema Sonnenschutz. Sie bestimmen den jeweiligen Hauttyp und geben wichtige Tipps zu Wirkung und Anwendung der einzelnen Sonnenschutzmittel. Besonders wichtig ist die Beratung für Menschen, die Arzneimittel einnehmen. Denn bestimmte Arzneimittel wie einige Antibiotika oder Blutdruckmittel können die Lichtempfindlichkeit stark erhöhen.

„Welcher Lichtschutzfaktor benötigt wird, ist von dem Hauttyp, der Eigenschutzzeit der Haut sowie der Länge des Sonnenbades und der Intensität der Sonne abhängig“, erläutert Lutz Engelen, Präsident der Apothekerkammer Nordrhein. Die fachkundige Bestimmung des jeweiligen Hauttyps und eine gezielte Beratung sind wichtig für die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors.

### **Hauttyp und Lichtschutzfaktor**

Von den sechs Hauttypen gehört die Mehrheit der Deutschen dem sehr lichtempfindlichen nordischen Typ oder Phototyp II



an. Hier beträgt die Eigenschutzzeit 10 bis 20 Minuten. Nach Ablauf dieses Zeitraums reagiert die Haut mit einer Rötung und Hautschäden können entstehen. Multipliziert man nun den auf einem Sonnenschutzmittel angegebenen Lichtschutzfaktor (LSF) mit der Eigenschutzzeit der Haut, erhält man die Zeitspanne in Minuten, die man sich mit Sonnenschutz maximal in der Sonne aufhalten darf.

„Die rechnerische Dauer sollte jedoch nur bis zu 60 Prozent ausgereizt werden“, rät Lutz Engelen.

### **Klotzen statt kleckern**

Ob der Lichtschutzfaktor (LSF) hält, was er verspricht, hängt davon ab, wie reichlich und gleichmäßig die Haut mit dem Sonnenschutzmittel eingecremt wird. Ein Erwachsener sollte durchschnittlich mindestens 36 Gramm (entspricht etwa drei Esslöffeln) Sonnenschutzmittel verwenden, um sich von Kopf bis Fuß einzucremen. Einmal üppig eincremen bietet einen besseren Schutz über den Tag, als mehrmals sparsam auftragen.

Schweiß, Sand, Wasser und Trockenrubbeln mit dem Handtuch können die Wirksamkeit des Sonnenschutzes deutlich verringern. Daher sollte man mehr-

mals am Tag nachcremen, auf jeden Fall nach jedem Abtrocknen. „Dabei ist zu beachten, dass das Nachschmieren die Schutzwirkung nur aufrecht erhält und keinesfalls verlängert“, erläutert Lutz Engelen.

### **Sonnenschutzmittel aus dem Vorjahr aussortieren**

Sonnenschutzmittel behalten nach Anbruch der Verpackung etwa ein Jahr lang ihre Wirkung. Danach lässt der Schutz zunehmend nach. Deshalb sollten Sonnenschutzmittel aus dem Vorjahr aussortiert werden.

### **Der passende Schutz für jede Haut**

Menschen mit Neurodermitis und bestimmten Allergien benötigen in der Regel Spezial-Sonnenschutzpräparate. Dies gilt insbesondere auch für Menschen, die sich nach Maßgabe des Arztes besonders gut vor weißem Hautkrebs schützen sollen. „Einige Arzneimittel, wie z. B. Antibiotika oder Entwässerungsmittel, die zur Blutdrucksenkung eingesetzt werden, können die Sonnempfindlichkeit der Haut erhöhen oder unter UV-Einwirkung Hautreaktionen auslösen“, warnt Lutz Engelen.

Säuglinge und Babys sollten generell vor Sonneneinstrahlung geschützt werden. Da auch im Schatten noch ein großer Teil der Strahlung messbar ist, sollte auf Schutz durch Kleidung und geeignete Sonnencreme nicht verzichtet werden.

Quelle: AKNR

Foto: pixabay

# Ambulante Pflege im Überblick

## Pflegeversicherung:

Die Pflegeversicherung wurde zur finanziellen Vorsorge für das Risiko der Pflegebedürftigkeit eingeführt. Hierzulande sind alle krankenversicherungspflichtigen Personen pflegeversichert. Träger der Pflegeversicherung sind die Pflegekassen, die organisatorisch zu den gesetzlichen Krankenkassen gehören.

## Pflegebedürftigkeit:

Pflegebedürftig ist, wer einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung wegen, in Bezug auf die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen des täglichen Lebens, für mindestens sechs Monate in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedarf.

**Grundpflege** umfasst pflegerische Hilfen aus den Bereichen „Körperpflege, Ernährung und Mobilität“, hauswirtschaftliche Versorgung betrifft das Wohnumfeld.

**Behandlungspflege** umfasst alle vom Arzt zu verordnenden Pflegeleistungen. Die Kosten werden von den Krankenkassen getragen.

## Beantragung Pflegegrad:

Telefonisch oder online bei der zuständigen Pflegekasse (Krankenkasse) ein Antragsformular anfordern. Dieser Pflegeantrag enthält Fragen zur Person sowie Fragen nach dem Hilfebedarf (Körperpflege, Ernährung, Bewegung). Diesen ausfüllen, unterschreiben, zurücksenden. Ggf. Arzt, Pflegedienst, Betreuer o.ä. beratend hinzuziehen.

Die Pflegekasse beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) mit der Prüfung der Pflegebedürftigkeit. Ein Begutachtungstermin wird vereinbart.

Der Gutachter des MDK erfasst die Aufwendungen für das Verichten der Pflege im Fall des Pflegebedürftigen und legt in einem Gutachten fest, welche Aufwendungen erforderlich bzw. anrechenbar sind. Die Pflegekasse stuft den Pflegebedürftigen gemäß Gutachten in einen Pflegegrad ein. Der Bescheid geht dem Antragsteller zu.

Vor dem Begutachtungstermin empfiehlt es sich, zu notieren, was zur Sprache kommen soll. Es ist sinnvoll, über einen Zeit-

raum von mindestens 14 Tagen alle Pflegetätigkeiten und die dafür benötigten Zeiten in einem Pflegetagebuch festzuhalten. Einige Kassen stellen diese zu Verfügung.

Man trifft die Wahl zwischen privater Pflege durch Angehörige oder einem Pflegedienst. Dieser erbringt sog. **Sachleistungen**, die körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen und Hilfen bei der Haushaltsführung umfassen. Die Pflegekasse zahlt hier einen, im Vergleich zum Pflegegeld, höheren Betrag monatlich. Auch eine Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen ist möglich. Sachleistungen können einzeln oder mittels einer Zeitpauschale beauftragt werden. Es wird die für den Patienten günstigste Variante gewählt.

## Betreuungs- und Entlassungsleistungen:

Diese Leistungen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz sind jetzt Bestandteil der Pflegesachleistungen und werden pauschal mit 125 Euro vergütet und nicht mehr in Höhe von 104 und 208 Euro. Der Be-



Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

Unser „3 x lecker“-Angebot: Nur 5,89 € pro Tag  
3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht  
plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Rufen Sie uns an! 0 21 61 - 46 03 17  
[www.landhaus-kueche.de/lecker](http://www.landhaus-kueche.de/lecker)



Seidenstraße 7  
47877 Willich

Fest: 0 21 56 - 91 52 46 4  
Fax: 0 21 56 - 91 52 46 2  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: [info@text-doc.com](mailto:info@text-doc.com)

[www.text-doc.com](http://www.text-doc.com)

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

trag von 125 Euro kann nun auch für sämtliche Sachleistungen, mit Ausnahme der Körperpflege, verwendet werden. Außer bei Pflegegrad 1, hier kann der Entlastungsbetrag auch für Körperpflege verwendet werden.

### **Die neuen Pflegegrade:**

Der jeweilige Pflegebedarf wird seit 01.01.2017 in Pflegegrade 1 bis 5 eingeteilt. Der tägliche Zeitaufwand stellt dabei nur noch einen Teil der Begutachungskriterien dar. Generell liegt der Schwerpunkt auf der körperlichen und geistigen Selbständigkeit. Die Zuordnung erfolgt anhand eines Punktesystems, die Gewichtung in Prozent. Erst die Summe aller gewichteten Punkte ergibt die Punktzahl für die Bestimmung des Pflegegrades.

#### **Pflegegrad 1**

Menschen mit geringer Beeinträchtigung der Selbständigkeit (12,5 – 26,5 Punkte)

Dieser Pflegegrad betrifft Menschen, die den Kriterien für die bisher geltende Pflegestufe 0 nicht entsprachen.

#### **Leistungen:**

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag.

#### **Pflegegrad 2**

Erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit (27 – 47 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 316 Euro

Sachleistung: 689 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

#### **Pflegegrad 3**

Schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit (47,5 - 69,5 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 545 Euro

Sachleistung: 1.298 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

#### **Pflegegrad 4**

Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit (70 – 89,5 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 728 Euro

Sachleistung: 1.612 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

#### **Pflegegrad 5**

Schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (ab 90 Punkte)

#### **Leistungen:**

Pflegegeld: 901 Euro

Sachleistung: 1.995 Euro

125 Euro zweckgebundener Entlastungsbetrag

#### **Beratungsbesuche:**

Beratungsbesuche nach § 37.3, SGB XI stellen eine regelmäßige Hilfestellung und pflegfachliche Unterstützung der Pflegepersonen dar und dienen der Sicherung der Qualität häuslicher Pflege.

NEU: Alle Pflegebedürftigen mit Pflegegrad haben zweimal jährlich Anspruch auf Beratungsbesuche einer examinierten Pflegekraft.

#### **Verhinderungspflege:**

Wird jemand seit mehr als einem halben Jahr zu Hause gepflegt, besteht der Anspruch auf Verhinderungspflege, die zu Hause erfolgt. Gründe für diesen Einsatz sind etwa Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson. Wird die Verhinderungspflege von bis zum zweiten Grad Verwandten übernommen, entspricht der Betrag dem Pflegegeld. Wird die Pflege von entfernten Angehörigen, Nachbarn oder einem professionellen Pflegedienst (Sachleistungen) übernommen, gilt für die Pflegegrade 2 bis 5, dass bis zu 1.612 Euro in Anspruch ge-

nommen werden können.

Grundsätzlich besteht sowohl auf Verhinderungspflege als auch auf Kurzzeitpflege ein Anspruch und beide können einmal im Jahr unabhängig voneinander beantragt werden. Der Zeitumfang wurde auf sechs Wochen (42 Tage) erweitert. Verhinderungspflege kann mit bis zu 50 % (806 Euro) des Leistungsbetrages aus noch nicht genutzter Kurzzeitpflege erhöht werden auf maximal 150% (2.418 Euro). Für bis zu sechs Wochen im Jahr erhalten Versicherte die Hälfte des Pflegegeldes. Es reicht aus, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Übernahme von Verhinderungspflege, auch „Ersatzpflege“ genannt, einzureichen. Außerdem ist es möglich, den Bewilligungszeitraum aufzuteilen und Ersatzpflege beispielsweise an mehreren Wochenenden zu nutzen. Eine frühzeitige Beantragung empfiehlt sich, damit die entsprechende Ersatzpflege pünktlich sichergestellt ist.

#### **Kurzzeitpflege:**

Die Höhe der Leistungen ist gleich, der Bewilligungszeitraum nicht. Hier besteht ein Anspruch für die Pflegegrade 2 bis 5, von bis zu acht Wochen kalenderjährlich sowie erhöhte Leistungen von bis zu 1.612 Euro.

#### **Teilstationäre Pflege:**

Ist eine häusliche Betreuung tagsüber oder nachts nicht im erforderlichen Maße möglich, trägt die Pflegekasse die Kosten für eine teilstationäre Einrichtung. Dies bietet Pflegebedürftigen die Möglichkeit, trotz eines erhöhten Pflegebedarfs weiterhin zu Hause zu wohnen und sich im Rahmen der Nacht- oder Tagespflege von professionellem Personal

betreuen zu lassen. Auch für berufstätige Angehörige stellt dies eine Entlastung dar.

### **Tages- / Nachtpflege:**

**Pflegegrad 1: 125 Euro**

**Pflegegrad 2: 689 Euro**

**Pflegegrad 3: 1.298 Euro**

**Pflegegrad 4: 1.612 Euro**

**Pflegegrad 5: 1.995 Euro**

Leistungen der Tages- oder Nachtpflege können zusätzlich, neben Sachleistungen, Pflegegeld sowie der Kombination aus beidem in Anspruch genommen werden. Der höchstmögliche Gesamtanspruch besteht aus dem 1,5-fachen des für den jeweiligen Pflegegrad geltenden Pflegesachleistungsbetrags. Ergänzende Leistung bei erheblichem allgemeinen Betreuungsaufwand: maximal 125 Euro monatlich. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft müssen privat getragen werden.

### **Hilfsmittel:**

Hilfsmittel werden, soweit sie ärztlich verordnet wurden, bis zu einem bestimmten Betrag von der Krankenkasse übernommen. Auskunft darüber gibt das Hilfsmittelverzeichnis. Pflegehilfsmittel hingegen müssen nicht vom Arzt verordnet worden sein und werden von der Pflegekasse übernommen. Sie sind im Pflegehilfsmittelverzeichnis festgehalten.

### **Pflegehilfsmittel:**

Kosten für Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege benötigt werden, werden von der Pflegekasse übernommen, unabhängig vom Pflegegrad. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten nur dann, wenn sie nicht von der Krankenkasse getragen werden.

Pflegehilfsmittel werden unter-

schieden in zum Verbrauch bestimmte und technische Produkte. Nicht jedes Hilfsmittel ist ein Pflegehilfsmittel. Als Richtlinie gilt, dass Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen müssen. Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens sind keine Pflegehilfsmittel.

**Technische Hilfsmittel** können zum Beispiel sein:

- Lagerungshilfen
- Rollatoren
- Pflegebetten
- Duschstühle
- Hausnotrufgeräte

NEU: Technische Hilfsmittel müssen nicht mehr beantragt werden, eine Empfehlung entsprechender Produkte im Pflegegutachten des MDK reicht aus.

**Hilfsmittel**, die zum Verbrauch bestimmt sind, sind z.B.

- Einmalhandschuhe
- Betteinlagen
- Desinfektionsmittel

Für technische Hilfen fällt eine Zuzahlung in Höhe von 10 %, höchstens aber 25 Euro an, die der Pflegebedürftige als Eigenanteil pro Hilfsmittel selbst zahlt. Kosten für Verbrauchsprodukte werden mit bis zu 40 Euro monatlich erstattet.

### **Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen:**

Diese Maßnahmen, etwa zu Schaffung von Barrierefreiheit, werden von der Pflegekasse mit bis zu 4.000 Euro bezuschusst. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, werden pro Maßnahme bis zu 16.000 Euro gezahlt. Dies gilt für alle Pflegegrade.

### **Pflegeunterstützungsgeld:**

Ergänzt die sogenannte „Pflegezeit“ für Arbeitnehmer bei einer akut eintretenden Pflegesituation, in der für einen nahen, pflegebedürftigen Angehörigen eine bedarfsgerechte Pflege organisiert oder eine pflegerische Versorgung sichergestellt werden kann. Für bis zu 10 Arbeitstage im Jahr wird diese Lohnersatzleistung gezahlt. Die Höhe der Leistung richtet sich nach dem ausgefallenen Nettoentgelt.

Pflegeunterstützungsgeld wird nur auf Antrag bei der entsprechenden Pflegekasse oder privaten Kasse des pflegebedürftigen Angehörigen gewährt. Der Antrag muss sofort eingereicht werden, weitere erforderliche Unterlagen können nachgereicht werden.

### **Rentenversicherungspflicht für pflegende Angehörige:**

Wird die Pflege durch eine nicht erwerbsmäßig tätige Pflegeperson ausgeübt, kann diese aufgrund der Pflegetätigkeit rentenversicherungspflichtig werden. In diesen Fällen leistet die zuständige Pflegekasse Rentenversicherungsbeiträge, welche die späteren Rentenansprüche erhöhen. Die Beitragszahlung ist ab Pflegegrad 2 möglich und erfolgt nach jeweiligem Pflegegrad und geleistetem zeitlichen Pflegeumfang.

Eine Rentenversicherungspflicht kommt zustande, wenn die Pflegeperson mindestens 10 Stunden (addierbar bei mehreren Pflegebedürftigen) an mindestens zwei Tagen in der Woche pflegt und außerdem nicht mehr als 30 Stunden erwerbstätig oder selbstständig tätig ist.

*Stand: Juli 2018 / ohne Gewähr*

## Polizei: 110

## Feuerwehr: 112

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

#### Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

#### Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

#### Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

#### Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

#### Notruf unterwegs:

Handy  
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle  
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

**Giftnotruf Nordrhein-Westfalen**  
**02 28 / 1 92 40**

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

#### Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

#### Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

#### Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

#### Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

#### Wie wurde es eingenommen?

Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/ gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

#### Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

#### Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

#### Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch.

#### Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf. Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

**Telefonseelsorge**  
**08 00/ 11 10 11 1**  
**08 00/ 11 10 22 2**

**Ärztlicher Notdienst**  
**116117**

**Zahnärztlicher Notdienst -MG-**  
**0 21 61 1 00 98**

**Tierärztlicher Notdienst -MG-**  
**0 21 61 52 00 3**

**Rufnummern der pflege plus® GmbH**  
**Zentrale:**  
**0 21 66 13 09 80**

**Pflegebereitschaft der pflege plus®**  
**Notrufnummer**  
**01 77 8 18 00 11**

**Apothekennotdienst**  
**Mobiltelefon:**  
**22 8 33**  
**Festnetz:**  
**0137 888 22 8 33**



## Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus® GmbH  
Unsere Pflege - Ihr Plus  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstraße 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844



**Probleme mit dem Computer?**

**Tel: 0 21 56 - 915 24 64**  
**Mobil: 0 17 4 - 37 38 157**