

Pflege zu Hause

Was Angehörige wissen müssen

CARINA FREY

verbraucherzentrale



Inhalt

8 Über dieses Buch

17 Pflegen – was heißt das eigentlich?

17 Wie viel Hilfe ist notwendig?

19 Der ehrliche Blick: Lässt sich die Pflege ins eigene Leben integrieren?

20 Miteinander planen

22 Wie viel Hilfe kommt aus der Familie?

23 Pflege zu Hause – geht das überhaupt?

27 Hilfe von Profis: Hier gibt es Rat und Unterstützung

28 Die Pflegeberatung der Pflegekassen: Ein Recht auf Hilfe

31 Die Pflegestützpunkte: Ansprechpartner für alle Hilfen vor Ort

34 Regelmäßiger Hausbesuch: Die Pflichtberatung

35 Weitere Beratungsangebote

38 Praktische Hilfe: Pflegekurse für Angehörige

41 Pflege finanzieren: Hier gibt es Unterstützung

41 Wann die Pflegeversicherung zahlt

56 Die Leistungen der Pflegeversicherung

64 Absicherung für Pflegende

68 Die Leistungen der Krankenversicherung

76 Hilfe vom Staat

83 Arbeiten und Pflegen

83 Zehn Tage frei für die Pflege

86 Pflegezeit: Ein halbes Jahr im Job kürzertreten



165

Pflege, ganz praktisch

87 Familienpflegezeit: Zwei Jahre Teilzeit arbeiten

90 Teilzeitarbeit: Dauerhaft die Arbeit reduzieren

93 Unterstützung bei der Pflege

96 Welche Pflege kann sich Ihr Angehöriger leisten?

97 Ambulante Pflegedienste: Pflege von Profis

111 Betreuung und Unterstützung im Alltag

115 Die Kurzzeitpflege: Zeit überbrücken

116 Die Ersatz- oder Verhinderungspflege: Vertretung zu Hause

119 Die Tages- und Nachtpflege: Freiräume schaffen

120 Gesprächskreise für pflegende Angehörige

121 Hilfe im Haushalt

123 Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte

133 Hilfsmittel für die Pflege

135 Eine kleine Auswahl sinnvoller Hilfsmittel

138 So kommt das Hilfsmittel nach Hause

143 Die Kosten

144 Hausnotruf: Sicherheit in den eigenen vier Wänden

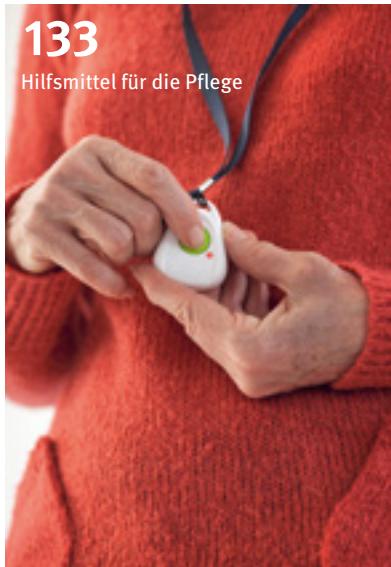
149 Pflege rechtlich gesehen

151 Die Ablage organisieren

152 Vollmachten ausstellen: Wer soll Entscheidungen treffen?

158 Angehörige als Bevollmächtigte: Wichtig zu wissen

160 Die rechtliche Betreuung



Inhalt

165 Pflege, ganz praktisch

166 Abläufe planen

169 Das Pflegezimmer gestalten

170 Auf sich selbst achten: Gesundheitsschutz für Pflegende

173 Tipps: Das macht das Pflegen einfacher

179 Gesunde Ernährung

184 Rechtzeitig gegensteuern: Folgeerkrankungen vermeiden

197 Wenn die Pflege zu Hause an Grenzen stößt

199 Was zu Konflikten führt

203 Alternativen zur häuslichen Pflege

204 Der Pflege-TÜV

207 Antrags-ABC: So erhalten Sie die gewünschten Leistungen

208 Anträge, die der pflegebedürftige Mensch selbst stellt

208 1. Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse

209 2. Formular zur Beantragung bestimmter Pflegeleistungen

210 3. Antrag auf Höherstufung

211 4. Antrag auf Kurzzeitpflege

212 5. Antrag auf Ersatz- und Verhinderungs-pflege

213 6. Antrag auf Tages- und Nachtpflege

214 7. Antrag auf Hilfsmittel

215 8. Antrag auf Pflegehilfsmittel

216 9. Antrag auf Verbesserung des Wohnumfelds

149

Pflege rechtlich gesehen



68

Die Leistungen der Krankenversicherung



217 10. Antrag auf Überleitungspflege	225 Widerspruch einlegen
218 11. Antrag auf geriatrische Rehabilitationsmaßnahmen	225 16. Widerspruch
219 12. Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis	226 Adressen Verbraucherzentralen
220 Anträge, die pflegende Angehörige stellen	227 Bundesbehörden
220 13. Rentenbeiträge für pflegende Angehörige	230 Stichwortverzeichnis
221 14. Anträge auf Freistellung vom Beruf	232 Impressum
224 15. Antrag auf Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige	



Pflegen – was heißt das eigentlich?

Überall wird von „der Pflege“ gesprochen, aber nirgends erklärt, worum es dabei genau geht. Pflege hat viele Gesichter. Mal meint „pflegen“ eine umfassende körperliche Versorgung, mal Unterstützung, Begleitung, Ansprache. Wer vor einer Pflegesituation steht, sollte sich daher immer überlegen: Was heißt das eigentlich für mich und den auf Pflege angewiesenen Menschen?

Wer vor der Entscheidung steht, einen Angehörigen zu pflegen, benötigt Informationen. Erster Ansprechpartner ist der Arzt. Bitten Sie Ihren Angehörigen, ihn von der Schweigepflicht zu entbinden, damit er Ihnen Auskunft geben darf. Fragen Sie den Arzt nach der genauen Diagnose und nach der Bedeutung für den Alltag. Braucht Ihr Angehöriger ständig eine Betreuungsperson oder bei alltäglichen Handlungen wie dem Anziehen Hilfe? Reicht es aus, wenn Sie ihm ab und zu zur Hand gehen oder müssen Sie täglich zur Verfügung stehen? Ist sein Zustand so stabil, dass Sie ihn für einige Stunden am Tag oder sogar für mehrere Tage alleine las-

sen können? Oder müssen Sie mit plötzlichen Notfällen rechnen? Das ist wichtig zu wissen, damit Sie einschätzen können, ob Sie die Pflege zeitlich leisten können.

Wie viel Hilfe ist notwendig?

Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin, welche Aufgaben auf Sie zukommen werden. Müssen Sie spezielle pflegerische Kenntnisse erwerben? Ist es notwendig, regelmäßig den Blutzucker zu messen oder Nahrung über eine Magensonde zu verabreichen? Diese Informationen helfen Ihnen einzuschätzen,

Ich weiß oft nicht, wie ich meinem Vater in seine Welt folgen soll. Wie verhalte ich mich einem demenzkranken Menschen gegenüber richtig? Ich hatte am Anfang dazu zwei tolle Gespräche mit der Alzheimer-Gesellschaft.“

Heike S.

ob eine Pflege zu Hause realistisch ist. Schließlich sollten Sie den Arzt nach der Perspektive fragen. Wird sich der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen wieder verbessern oder mit hoher Wahrscheinlichkeit stetig verschlechtern? Ist mit plötzlichen Veränderungen zu rechnen oder vollziehen sich diese allmählich? Welche typischen Auswirkungen hat die Krankheit? Baut Ihre Angehörige voraussichtlich (nur) körperlich ab oder auch geistig? Müssen Sie mit Wesensänderungen rechnen? Angehörige von Demenzkranken beispielsweise finden es häufig sehr belastend mitzuerleben, wie der geliebte Mensch nach und nach immer mehr zum Fremden wird.



GUT ZU WISSEN

Frauen pflegen durchschnittlich fünf Jahre, Männer im Schnitt 3,5 Jahre. Aber die Pflege kann auch viel kürzer oder länger dauern.

Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin auch, wie lange Sie mit einer Pflege rechnen müssen.

Das ist eine schwierige Frage, die kein Arzt präzise beantworten kann. Schließlich ist jeder Kranke und jeder Krankheitsverlauf anders. Doch es gibt Erfahrungswerte, die Ihnen helfen können, die Situation einzuschätzen. In der letzten Phase einer schweren Erkrankung können Sie eher eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung gewährleisten. Berufstätige haben beispielsweise die Möglichkeit, sich für bis zu drei Monate ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen zu lassen (→ Seite 87). Zieht sich die Krankheit aber über viele Jahre hin, müssen Sie langfristige Lösungen finden. Könnte ich mir vorstellen, meinen Angehörigen so lange zu versorgen? Wo gibt es Menschen, die mir dabei helfen? Was würde der „Pflegejob“ für meine Familie bedeuten? Kann ich im Beruf kürzertreten?

Leidet Ihre Angehörige an einer bestimmten Krankheit, lohnt es sich, mit Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen (→ Seite 36). Sie bieten detaillierte Informationen zum Krankheitsbild. Andere Betroffene und Angehörige können von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit er-

„Ich bin voll berufstätig. Pflege und Job unter einen Hut zu bekommen ist schwierig, mein gesamter Urlaub ist dafür draufgegangen. Andererseits hilft mir der Beruf auch, weil ich mich dort mit anderen Themen beschäftige.“

Uta S.

zählen. Außerdem haben sie oft wertvolle Tipps zur Gestaltung der Pflege.

Falls Ihre Angehörige in therapeutischer Behandlung ist, sollten Sie auch mit diesen Experten sprechen. Therapeutinnen und Therapeuten wissen, mit welchen körperlichen Veränderungen zu rechnen ist. Außerdem können sie Ihnen sagen, bei welchen Verrichtungen Ihre Angehörige voraussichtlich Hilfe brauchen wird.

Der ehrliche Blick: Lässt sich die Pflege ins eigene Leben integrieren?

Häufig rutschen Menschen in die Rolle des oder der Pflegenden hinein, ohne sich vorher viele Gedanken zu machen. Das gilt vor allem für Frauen, die noch immer die Mehrheit der Pflegenden bilden. Viele von ihnen haben jahrelang beruflich zurückgesteckt, weil sie sich um Haushalt und Kinder kümmerten. Braucht dann ein (Schwieger)-Elternteil Unterstützung, wird automatisch erwartet, dass sie diese Aufgabe wieder übernehmen. „Es war nicht mein Wunsch, aber

es gab niemand anderes, der sich kümmern konnte“, erzählen diese Frauen später. Andere Frauen und Männer pflegen, weil sie den Wunsch haben, etwas zurückzugeben und für ihren Angehörigen da zu sein. Und wieder andere übernehmen die Aufgabe, weil sie Schuldgefühle haben oder sich verpflichtet fühlen.



WICHTIG

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Aufgabe. Sie sind nicht dazu verpflichtet, diese zu übernehmen.

Das kann dazu führen, dass sie weit über ihre eigene Leistungsfähigkeit hinausgehen und selbst krank werden. Damit ist niemand geholfen. Es ist wichtig, sich in Ruhe Gedanken darüber zu machen, welche Motivation hinter der Pflege eines Angehörigen steht. Entscheiden Sie sich selbst dafür? Oder drängen andere Familienmitglieder Sie dazu? Wie ist das Verhältnis zur pflegebedürftigen Person? Stehen alte Konflikte im Raum, die während der Pflege aufbrechen



HINTERGRUND

Pflege kostet mehr Zeit als ein Vollzeitjob

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bringen dafür im Schnitt knapp 55 Stunden pro Woche auf. Die meiste Zeit entfällt auf Betreuung (16,5 Stunden) und Hilfe im Haushalt (13 Stunden). Körperliche Pflege folgt auf Platz 3 mit 7,7 Stunden. Doch das sind lediglich Mittelwerte. Bei Pflegebedürftigen ohne Pflegegrad oder mit Pflegegrad 1 fallen nur 31 Stunden wöchentlich an. Wer hingegen einen Schwerstpflegebedürftigen versorgt, pflegt durchschnittlich 76 Stunden pro Woche.

(Quelle: Hans-Böckler-Stiftung: Pflege in den eigenen vier Wänden: Zeitaufwand und Kosten, 2017)

können? In diesem Fall sollten Sie gut überlegen, ob Sie die Versorgung wirklich übernehmen können, und mit der Familie über mögliche Alternativen sprechen.

Schließlich stellen sich viele praktische Fragen. Können Sie sich auf die Pflege konzentrieren oder müssen Sie nebenher arbeiten und Kinder versorgen? Das stellt eine zusätzliche Belastung dar. Ist es finanziell möglich, vorübergehend die Arbeitszeit zu

reduzieren? Können Sie Haushalt, Familie und anderen Pflichten auch dann noch nachkommen, wenn Ihre Angehörige mehr Hilfe benötigt? Trägt Ihr Partner oder die Partnerin die Entscheidung mit? Ohne seine Unterstützung werden Sie die Pflege kaum leisten können.

Für kurze Zeit können Menschen Mehrfachbelastungen gut wegstecken. Über Jahre hinweg machen sie krank. Überlegen Sie, wie lange Sie Ihren Angehörigen unter den gegebenen Umständen pflegen können und sprechen Sie möglichst bald mit Experten in einem Pflegestützpunkt oder einer anderen Pflegeberatungsstelle (→ Seite 36). Die Mitarbeitenden kennen Unterstützungsangebote und können Ihnen bei Ihren Überlegungen helfen.

Miteinander planen

Pflege ist nie Sache von einer Person allein. Denn es geht immer um Interaktion, um ein Miteinander. Darüber muss man mit der pflegebedürftigen Person sprechen, denn es betrifft ihr Leben.

Die eigene Unabhängigkeit zu verlieren, auf Hilfe angewiesen zu sein, das ist für die meisten Menschen ein Schock. Ihr Leben stellt sich auf den Kopf. Was früher selbstverständlich war – den Haushalt erledigen, zum Arzt gehen, Freunde treffen – wird be-

schwerlich oder alleine unmöglich. Pflegebedürftige sind abhängig, müssen fragen, bitten, abwarten, sich arrangieren. Das ist verständlicherweise schwierig. Umso wichtiger ist es, sie – soweit möglich – in Überlegungen und Entscheidungen einzubinden. Auf Pflege angewiesen zu sein heißt nicht, dass man zum willenlosen Objekt ohne Meinung, Wünsche und Ideen wird.

Fragen Sie Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen, wie sie oder er sich die weitere Versorgung vorstellt. Haken Sie nach, wenn Sätze wie „Das geht dann schon irgendwie“ kommen. Überlegen Sie gemeinsam, wie sich der Alltag meistern lässt. Auch wenn sich nicht alle Wünsche umsetzen lassen, ist es doch gut, sie wenigstens zu kennen. Genauso wichtig ist es, dass Sie schon in diesem Gespräch Ihre Grenzen aufzeigen. Versuchen Sie möglichst klar zu sagen, wenn Sie bestimmte Aufgaben nicht leisten können. Pflegen heißt nicht, sich selbst aufzugeben. Es geht darum, Kompromisse zu finden, Wege, mit denen alle leben können.

Pflege bedeutet große Nähe. Als Pflegende dringen Sie automatisch in intime Bereiche ein. Das kann für beide Seiten schwierig sein. Und vielleicht möchte Ihr Angehöriger gar nicht, dass Sie bestimmte Tätigkeiten übernehmen. Gibt es Alternativen? Könnte sich Ihre Angehörige vorstellen, dass eine fremde Person zum Beispiel die Körperpflege übernimmt? Oder möchte



GUT ZU WISSEN

Nordrhein-Westfalen hat eine Online-Platzsuche für Pflegeheime geschaffen. Sie können auf dem Portal heimfinder.nrw.de den Namen der gewünschten Stadt eingeben und sich die dort freien Plätze in Pflegeheimen anzeigen lassen. Die Online-Suche zeigt eindrücklich, wie begrenzt das Angebot ist. In Düsseldorf beispielsweise gab es (Stand Oktober 2023) nur vier freie Dauerpflegeplätze.

sie gerade Sie an ihrer Seite haben? Und wäre das okay für Sie?

Mit der Pflege kommt es häufig zu einer Rollenverschiebung. Hat die Frau bisher in der Beziehung Haushalt und soziale Kontakte gemanagt, wird es ihr wahrscheinlich schwerfallen, von ihrem Mann abhängig zu sein. Und ihm macht es möglicherweise Probleme, die Lücken zu füllen und seinen eigenen Weg zu finden. Noch schwieriger ist die Rollenverschiebung, wenn Kinder ihre Eltern pflegen. Plötzlich sind sie es, die Verantwortung übernehmen müssen. Das ist für alle eine neue Situation.

Was passiert, wenn es zu Hause nicht mehr geht? Im Idealfall sprechen Sie schon sehr frühzeitig mit Ihrem Angehörigen dar-

über, welche Wohnformen er sich vorstellen kann. Wichtig! Viele Pflegeheime haben lange Wartezeiten. Kurzfristig einen Platz zu bekommen, ist oft schwierig und Familien müssen in Notsituationen drittbeste Lösungen in Kauf nehmen.

Auch wenn Sie eine Versorgung zu Hause anstreben, sollten Sie sich mit Ihrem Angehörigen Pflegeheime in der Nähe ansehen. Dort, wo es Ihnen gefällt, können Sie Kontakt herstellen und anfragen, ob es unverbindliche Wartelisten gibt. So steigt die Chance deutlich, bei Bedarf einen Platz in der Wunscheinrichtung zu bekommen.

Ausführliche Informationen zu Pflegeheimen und deren Wohn- und Betreuungsformen stehen im Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“:

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

Wie viel Hilfe kommt aus der Familie?

Pflegende brauchen Auszeiten. Wer sich keine Pausen gönnt, wird irgendwann krank. Spätestens dann endet die häusliche Pflege ungewollt. Auszeiten müssen geplant werden, sonst gehen sie im Alltag unter.

Überlegen Sie, welche Aufgaben in der Familie verteilt werden können. Denkbar ist zum Beispiel, dass Sie die Pflege übernehmen und eines Ihrer Geschwister sich um

die Finanzen und um Anträge bei Leistungsträgern kümmert. Oder, dass Ihre erwachsenen Kinder an zwei Nachmittagen die Pflege übernehmen, damit Sie frei haben.

Wohnen andere Familienmitglieder weiter weg, kann man vereinbaren, dass sie für ein oder zwei Wochen als Ersatzpfleger einspringen, damit die Hauptpflegeperson eine Auszeit nehmen kann. Oder sie finanzieren der Hauptpflegeperson eine Haushaltshilfe. Im besten Fall setzen sich alle Familienmitglieder freiwillig zusammen und überlegen gemeinsam, wer sich wie einbringen kann.

Wichtig: Treffen Sie möglichst verbindliche Absprachen!

→ **TIPP Aufgaben verteilen**

Wichtige Fragen zur Vorbereitung einer Pflege hat die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen zusammengestellt. Welche Tätigkeiten lassen sich auf andere Schultern verteilen? In einem Wochenplan können Sie festhalten, wann welche Aufgaben anfallen, wer Sie dabei entlastet und was Sie stattdessen tun wollen. Die „Interaktive Handlungshilfe zur Organisation und Planung der häuslichen Pflege“ steht im Internet unter zuhause-pflegen.unfallkasse-nrw.de Stichwort „Organisation“ – „Wie plane ich meinen Pflegealltag?“

Stichwortverzeichnis



A

- Aktivierende Pflege 165
- Alzheimer 113
- Antrag auf Pflegeleistungen 41, 42, 208
- Atmung 184, 186, 192
- Ausländische Haushalts-/Betreuungskraft 80, 229

B

- Begutachtungsverfahren 49
- Behandlungspflege 69, 98, 149
- Beratungsbesuch 34
- Beratungstelephone 201
- Betreuungsangebote 101, 112, 212
- Betreuungsgericht 150, 153, 157
- Betreuungsverein 36, 158, 161
- Betreuungsverfügung 152, 157
- Bevollmächtigter 155
- Blutdruck/-messung 185

C/D

- Compass Private Pflegeberatung 31
- Dokumentation 106
- Druckgeschwür 174, 184, 190

E/F

- Ernährung 179
- Ersatz- und Verhinderungspflege 212
- Essen auf Rädern 122
- Familienpflegezeit 46, 87, 223
- Fieber/-messung 185
- Flüssigkeitsmangel 181, 185

- freiheitsentziehende Maßnahmen 150, 155
- Freilagerung 188

G

- Gelenkversteifung 184, 190
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige 120
- Grundpflege 69, 99, 116
- Grundsicherung 76
- Gutachter/-in 44, 49

H

- Haftung
 - des Bevollmächtigten 155, 158
 - des Pflegedienstes 105, 108
- Handgriffe 39, 149, 174
 - Körperpflege und Ankleiden 177
 - Sitzen auf der Bettkante 174
 - Vom Bett in einen Rollstuhl setzen 175
 - Wechsel der Nachtwäsche 177
- Hauptpflegeperson 22, 60, 93, 116, 212
- Haushaltshilfe 70, 80, 94, 122, 217
- häusliche Krankenpflege 47, 69, 99, 217
- Hausnotrufsystem 144
- Hilfsmittel 61, 79, 110, 143, 172, 214, 215
 - Krankenkasse 133, 138, 139
 - Pflegekasse 133, 138, 143
- Hohllagerung 188
- Hospiz 36
- Hygiene 172

I/K

- Investitionskosten 99, 119
- Kau- und Schluckstörungen 183

Kombinationsleistung 58, 64
 Konflikt 110, 199
 Krisentelefon 37, 201, 202
 Kündigungsschutz 84, 86, 88
 Kurzzeitige Arbeitsverhinderung 83, 221
 Kurzzeitpflege 60, 72, 94, 115, 117, 118, 207, 211

L

Lagerungstechniken 188, 192
 Leistungsbeschreibung 103
 Leistungskomplex/Modul 101, 105
 Leistungsnachweis 106
 Lungenentzündung 184, 185, 191

M

Medicproof 44
 Medizinischer Dienst (MD) 49, 228
 Mietwohnung 23, 24
 Mobile soziale Dienste 121

P

Patientenverfügung 153
 Pflegebedürftigkeit 43, 198, 208
 Pflegebegleiter 57, 114
 Pflegeberatung 28, 44
 Pflegebericht 106
 Pflegebett 136, 144, 170
 Pflegedienst, ambulanter 44, 97
 Pflegegeld 44, 56, 58, 79, 118, 120, 156
 Pflegegutachten 44, 49
 Pflegeheim 60, 62, 203, 204
 Pflegekasse 28, 42, 46, 205, 208
 Pflegekräfte 106, 109
 Pflegekräfte, ausländische 80
 Pflegekurs 38, 149, 171, 174
 – zu Hause 39
 Pflegenote 103
 Pflegeplan 105
 Pflegesachleistungen 44, 56, 58, 100, 120, 209

Pflegestützpunkt 27, 31
 Pflegeversicherung 41, 47
 Pflege-Wohngemeinschaft (WG) 205
 Pflegezeit 46, 86, 89, 221
 Pflegezimmer 169
 Puls/-messung 185, 186

R/S

Rehabilitation 73, 218, 224
 Rentenversicherung 64, 66
 Rückengerechtes Arbeiten 171
 Schräglagerung 189
 Schweigepflicht 17, 154
 Schwitzen 184
 Selbsthilfegruppe 19
 stationäre Pflege 57, 205
 Steuererleichterung 76, 78

T

Tages- und Nachtpflege 59, 60, 94, 119, 213
 Teilzeitarbeit 90
 Thrombose 191, 192
 Trinken 137, 181

U

Übergangspflege 72, 217
 Umlagerung 188
 Unfallversicherung 25, 64, 67
 Unterhalt 76, 78
 Urin 185

V/W/Z

Verhinderungspflege 60, 61, 116, 212
 Vermieter 23, 24, 25
 Vorsorgevollmacht 36, 43, 152, 154
 Wohnberatungsstelle 25, 36, 228
 Wohnraumanpassung 25, 228
 Wundliegen 186
 Zuzahlungen 68, 79