

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Markt der Möglichkeiten – Was kann mir helfen, weiter zu Hause zu leben?	5
1. Sehen und Hören	5
2. Essen und Trinken.....	6
3. Sich bewegen	6
4. Von einem Ort zum andern kommen.....	7
5. Mit chronischen Erkrankungen oder Schmerzen leben	8
6. Den Körper pflegen	8
7. Inkontinenz – wenn Blase oder Darm nicht mehr dichthalten	9
8. Mit typischen Veränderungen im Alter umgehen.....	10
9. Demenz – auch uns kann es treffen.....	11
10. Den Haushalt führen.....	12
11. Bei allein lebenden Menschen: den Alltag regeln	13
12. Mit Einsamkeit umgehen – für soziale Kontakte sorgen.....	14
13. Sterben – zu Hause?	14
Kapitel 2: Im Alter umziehen – ein großer Schritt	16
1. Was brauche ich, um mich heimisch zu fühlen?	16
2. Wohnen plus – Pflege und Betreuung bei Bedarf	16
3. Wichtige Überlegungen für Angehörige	18
Kapitel 3: Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? ..	20
1. Wann gelte ich als pflegebedürftig?.....	20
2. Vorversicherungs-Zeit: Bin ich lange genug pflegeversichert?	21
3. In welchem Fall bekomme ich keine Leistungen?	21
4. Fragebogen zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit	21
Kapitel 4: Wie hilft mir die Pflegekasse, wenn ich zu Hause bleiben möchte? ..	25
1. Pflegegeld – wenn Angehörige oder Bekannte Sie pflegen.....	25
2. Entlastungsbetrag.....	25
3. Alltagshilfen – wenn ein Betreuungsdienst Sie unterstützt	26
4. Pflege-Sachleistung – wenn ein zugelassener Pflegedienst Sie pflegt	27
5. Kombinationsleistungen – Mischung der Hilfen	28
6. Wenn die Pflegeperson verhindert ist – Ersatzpflege	28
7. Tagespflege oder Nachtpflege – außerhalb der Wohnung	29
8. Wenn Pflege zu Hause nicht möglich ist – Kurzzeit-Pflege	30

9. Pflegebetten und andere Hilfsmittel.....	30
10. Wenn die Wohnung verändert werden muss	31
11. Überblick über die Leistungen beim neuen Pflegegrad 1.....	31
Kapitel 5: Was hilft denen, die mir helfen – meinen Angehörigen, Nachbarn und Freundinnen?	32
1. Pflegen lernen – Kurse und Anleitung für Pflegepersonen.....	32
2. Wie sind Pflegepersonen abgesichert?.....	32
3. Pflegen und im Beruf arbeiten – wie kann das gehen?.....	34
Kapitel 6: Woher kann ich weitere Hilfe bekommen?	36
1. Wofür ist die Krankenkasse zuständig?.....	36
2. Ein Fall für die Unfallversicherung oder das Versorgungsamt?.....	37
3. Besonderheit für Beamte – die Beihilfe	38
4. Wohngeld.....	38
5. Pflege-Wohngeld – in einigen Bundesländern	38
6. Rundfunkbeitrag für Fernsehen und Radio.....	38
7. Schwerbehinderten-Ausweis	38
8. Hilfe in der Familie – Angehörige und Unterhaltpflichtige.....	38
9. Sozialhilfe – Leistungen vom Sozialamt.....	39
Kapitel 7: Was erwartet mich in einem Pflegeheim?	42
1. Was für Heime gibt es?	42
2. Was bietet ein Pflegeheim?.....	42
3. Was kostet ein Pflegeheim?	43
4. Wer bezahlt was? Pflegekasse – ich selbst – Sozialamt – Krankenkasse	45
5. Wie wird das Pflegeheim bezahlt?.....	46
6. Wer setzt sich im Pflegeheim für mich ein?	46
7. Wer kontrolliert das Pflegeheim? MDK und Heimaufsicht	46
Kapitel 8: Was für Verträge schließe ich mit einem Pflegedienst oder einem Pflegeheim?	48
1. Wenn ich zu Hause gepflegt und betreut werde	48
2. Wenn ich im Pflegeheim wohne	49
Kapitel 9: Bekomme ich Pflegeleistungen auch im Ausland?	50
Kapitel 10: Was muss ich tun, um Leistungen zu erhalten?	51
1. Leistungen von der Pflegekasse.....	51
2. Leistungen vom Sozialamt	53

Kapitel 11: Bekommen auch behinderte Menschen Pflegeleistungen?	54
Kapitel 12: Die private Pflege-Versicherung	55
1. Private Pflege-Pflichtversicherung	55
2. Staatliche Förderung einer privaten Pflege-Zusatzversicherung	55
3. Private Zusatz-Pflegeversicherung ohne staatliche Förderung	55
Kapitel 13: Was muss ich versteuern – was kann ich absetzen?	56
1. Sozial-Leistungen müssen Sie grundsätzlich nicht versteuern	56
2. Welche Kosten kann ich von der Steuer absetzen?	56
3. Was können meine Kinder von der Steuer absetzen?	57
Kapitel 14: Wie und wo finde ich Informationen und Hilfen?	58
1. Hier bekommen Sie eine persönliche Beratung	58
2. Informationen über das Internet	59
3. Informationen durch ein persönliches Gespräch, Probewohnen	59
4. Pflege rund um die Uhr zu Hause – geht das?	62
5. Hier finden Sie Gesetze, Richtlinien und Urteile	62
Stichwortverzeichnis	63