

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1: Markt der Möglichkeiten – Was kann mir helfen, weiter zu Hause zu leben? .....</b>	<b>5</b>
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 .....	11
a) Was kann ich tun, um nicht krank oder kränker zu werden? .....	11
b) Wie kann ich Unfälle und Stürze vermeiden? .....	11
c) Wenn doch etwas passiert ist – Haus-Notrufgeräte .....	11
d) Was kann mich davor schützen, Opfer von Gewalt zu werden? .....	11
9. Demenz – auch uns kann es treffen .....	12
10. Den Haushalt führen.....	13
11. Bei allein lebenden Menschen: den Alltag regeln.....	14
12. Mit Einsamkeit umgehen – für soziale Kontakte sorgen .....	15
13. Sterben – zu Hause? .....	15
<b>Kapitel 2: Im Alter umziehen – ein großer Schritt .....</b>	<b>17</b>
1. Was brauche ich, um mich heimisch zu fühlen? .....	17
2. Wohnen plus – Pflege und Betreuung bei Bedarf .....	17
a) Senioren-Wohnungen und Senioren-Wohnanlagen.....	18
b) Service-Wohnungen, Betreutes Wohnen.....	18
c) Haus-Gemeinschaften von Senioren.....	18
d) Wohn-Gemeinschaften für Senioren .....	18
e) Ambulant betreute Wohngruppen.....	19
3. Wichtige Überlegungen für Angehörige .....	19
<b>Kapitel 3: Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? .....</b>	<b>21</b>
1. Vorversicherungs-Zeit: Bin ich lange genug pflegeversichert? .....	21
2. In welchem Fall bekomme ich keine Leistungen? .....	21
3. Wann gelte ich als pflegebedürftig? .....	21
a) Sie sind krank oder behindert .....	21
b) Sie brauchen regelmäßig Hilfe .....	21
c) Sie brauchen viel Hilfe.....	22
d) Sie brauchen die Hilfe sehr wahrscheinlich für mindestens 6 Monate.....	23
4. Zusätzliche Leistungen bei eingeschränkter Alltagskompetenz.....	23
<b>Kapitel 4: Wie hilft mir die Pflegekasse, wenn ich zu Hause bleiben möchte? .....</b>	<b>25</b>
1. Pflegegeld – wenn Angehörige oder Bekannte Sie pflegen.....	25
2. Pflege-Sachleistung – wenn ein zugelassener Pflegedienst Sie pflegt.....	26
3. Von beidem etwas: Pflegegeld und Pflege-Sachleistung .....	27
4. Erhöhte Leistungen bei eingeschränkter Alltagskompetenz (z.B. Demenz) .....	27
5. Neue Leistung: Häusliche Betreuung .....	27
6. Wenn die Pflegeperson verhindert ist – Ersatzpflege .....	28
7. Wenn Pflege zu Hause nicht weiter möglich ist – Kurzzeit-Pflege .....	29
8. Pflegebetten und andere Hilfsmittel .....	29
9. Wenn die Wohnung verändert werden muss .....	29
10. Tagespflege oder Nachtpflege – außerhalb der Wohnung .....	30

<b>Kapitel 5: Was hilft denen, die mich pflegen – meinen Angehörigen, Nachbarn und Freundinnen? .</b>	31
1. Pflegen lernen – Kurse und Anleitung für Pflegepersonen .....	31
2. Wie sind Pflegepersonen abgesichert? .....	31
3. Pflegen und im Beruf arbeiten – wie kann das gehen? .....	32
4. Eine Auszeit aus dem Beruf nehmen .....	32
<b>Kapitel 6: Ambulant betreute Wohngruppen .....</b>	33
1. Was sind ambulant betreute Wohngruppen? .....	33
2. Förderung der Wohngruppen .....	33
3. Zusätzliche Pflegeleistungen .....	33
<b>Kapitel 7: Woher kann ich weitere Hilfe bekommen? .....</b>	34
1. Wofür ist die Krankenkasse zuständig? .....	34
a) Behandlung und Betreuung durch eine Ärztin oder einen Arzt .....	34
b) Vorbeugung, Früh-Erkennung und Rehabilitation .....	34
c) Krankenpflege zu Hause .....	34
d) Haushaltshilfe .....	34
e) Palliativ-Versorgung .....	35
f) Hospiz .....	35
g) Hilfsmittel .....	35
2. Ein Fall für die Unfallversicherung oder das Versorgungsamt? .....	35
3. Besonderheit für Beamte – die Beihilfe .....	35
4. Wohngeld .....	36
5. Pflege-Wohngeld – in einigen Bundesländern .....	36
6. GEZ – Gebühren für Fernsehen und Radio .....	36
7. Schwerbehinderten-Ausweis .....	36
8. Hilfe in der Familie – Angehörige und Unterhaltpflichtige .....	36
9. Sozialhilfe – Leistungen vom Sozialamt .....	37
a) Grundsicherung .....	37
b) Hilfe zur Pflege .....	37
c) Haushaltshilfe .....	39
<b>Kapitel 8: Was erwartet mich in einem Pflegeheim? .....</b>	40
1. Was für Heime gibt es? .....	40
2. Was bietet ein Pflegeheim? .....	40
a) Zimmer und Einrichtung .....	40
b) Wie sind Pflegeheime auf verwirzte Menschen eingestellt? .....	41
c) Was passiert, wenn ich für einige Zeit nicht im Pflegeheim bin? .....	41
3. Was kostet ein Pflegeheim? .....	41
a) Kosten für die Pflege-Leistungen .....	41
b) Kosten für das Wohnen und die Verpflegung .....	42
c) Beteiligung an den Kosten der Einrichtung (Investitions-Kosten) .....	42
d) Zusatz-Leistungen – für etwas mehr Bequemlichkeit .....	42
e) Wie werden die Leistungen im Pflegeheim abgerechnet? .....	42
4. Wer bezahlt was? Pflegekasse – ich selbst – Sozialamt – Krankenkasse .....	43
a) Was bezahlt die Pflegekasse? .....	43
b) Was muss ich selbst bezahlen? .....	43
c) Wie geht es weiter, wenn ich mehr Pflege brauche? .....	43
d) Was bezahlt das Sozialamt? .....	44
e) Was bezahlt die Krankenkasse? .....	44
5. Wie wird das Pflegeheim bezahlt? .....	44

6. Wer setzt sich im Pflegeheim für mich ein? .....	44
7. Wer kontrolliert das Pflegeheim? MDK und Heimaufsicht .....	45
a) So prüft der MDK .....	45
b) So prüft die Heimaufsicht.....	45
<b>Kapitel 9: Was für Verträge schließe ich mit einem Pflegedienst oder einem Pflegeheim? .....</b>	<b>46</b>
1. Wenn ich zu Hause gepflegt und betreut werde.....	46
a) Vertrag mit einem zugelassenen Pflegedienst oder einer anderen Firma.....	46
b) Vertrag direkt mit der Person, die mir hilft .....	46
c) Entschädigung für ehrenamtliche Hilfe .....	47
d) Absicherung bei einem Unfall im Haushalt .....	47
2. Wenn ich im Pflegeheim wohne .....	47
<b>Kapitel 10: Bekomme ich Pflegeleistungen auch im Ausland? .....</b>	<b>48</b>
<b>Kapitel 11: Was muss ich tun, um Leistungen zu erhalten?.....</b>	<b>49</b>
1. Leistungen von der Pflegekasse .....	49
a) Erster Schritt: Einen Antrag stellen.....	49
b) Wie entscheidet die Pflegekasse? .....	49
c) Der Bescheid der Pflegekasse .....	50
d) Was kann ich tun, wenn ich mit dem Bescheid nicht einverstanden bin? .....	50
e) Wie bekomme ich eine höhere Pflegestufe? .....	51
f) Was passiert, wenn es mir deutlich besser geht? .....	52
2. Leistungen vom Sozialamt .....	52
<b>Kapitel 12: Wenn ein behinderter Mensch pflegebedürftig wird .....</b>	<b>53</b>
<b>Kapitel 13: Die private Pflege-Versicherung.....</b>	<b>54</b>
1. Private Pflege-Pflichtversicherung.....	54
2. Staatliche Förderung einer privaten Pflege-Zusatzversicherung.....	54
3. Private Zusatz-Pflegeversicherung ohne staatliche Förderung .....	54
<b>Kapitel 14: Was muss ich versteuern – was kann ich absetzen?.....</b>	<b>56</b>
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
<b>Kapitel 15: Wie und wo finde ich Informationen und Hilfen? .....</b>	<b>58</b>
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
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>63</b>