

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Markt der Möglichkeiten – Was kann mir helfen, weiter zu Hause zu leben?	4
1. Sehen und Hören	4
2. Essen und Trinken	5
3. Sich bewegen.....	5
4. Von einem Ort zum andern kommen	6
5. Mit chronischen Erkrankungen oder Schmerzen leben.....	7
6. Den Körper pflegen.....	8
7. Inkontinenz – wenn Blase oder Darm nicht mehr dichthalten	8
8. Mit typischen Veränderungen im Alter umgehen	9
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	19
Kapitel 3: Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung?.....	20
1. Vorversicherungs-Zeit: Bin ich lange genug pflegeversichert?	20
2. In welchem Fall bekomme ich keine Leistungen?	20
3. Wann gelte ich als pflegebedürftig?	20
4. Leistungen bei eingeschränkter Alltagskompetenz	22
Kapitel 4: Wie hilft mir die Pflegekasse, wenn ich zu Hause bleiben möchte?	24
1. Pflegegeld – wenn Angehörige oder Bekannte Sie pflegen.....	24
2. Pflege-Sachleistung – wenn ein zugelassener Pflegedienst Sie pflegt.....	25
3. Betreuungs- und Entlastungsleistungen.....	26
4. Kombinationsleistungen – Mischung der Hilfen	27
5. Wenn die Pflegeperson verhindert ist – Ersatzpflege	28
6. Wenn Pflege zu Hause nicht möglich ist – Kurzzeit-Pflege.....	28
7. Pflegebetten und andere Hilfsmittel	29
8. Wenn die Wohnung verändert werden muss.....	29
9. Tagespflege oder Nachtpflege – außerhalb der Wohnung	29
Kapitel 5: Was hilft denen, die mich pflegen – meinen Angehörigen,	
Nachbarn und Freundinnen?	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
Kapitel 6: Woher kann ich weitere Hilfe bekommen?.....	34
1. Wofür ist die Krankenkasse zuständig?	34
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. Rundfunkbeitrag für Fernsehen und Radio.....	36
7. Schwerbehinderten-Ausweis	36

8. Hilfe in der Familie – Angehörige und Unterhaltpflichtige	37
9. Sozialhilfe – Leistungen vom Sozialamt	37
Kapitel 7: Was erwartet mich in einem Pflegeheim?.....	40
1. Was für Heime gibt es?	40
2. Was bietet ein Pflegeheim?	40
3. Was kostet ein Pflegeheim?.....	41
4. Wer bezahlt was? Pflegekasse – ich selbst – Sozialamt – Krankenkasse	43
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
Kapitel 8: Was für Verträge schließe ich mit einem Pflegedienst oder einem Pflegeheim?	46
1. Wenn ich zu Hause gepflegt und betreut werde	46
2. Wenn ich im Pflegeheim wohne	47
Kapitel 9: Bekomme ich Pflegeleistungen auch im Ausland?	48
Kapitel 10: Was muss ich tun, um Leistungen zu erhalten?.....	49
1. Leistungen von der Pflegekasse	49
2. Leistungen vom Sozialamt	52
Kapitel 11: Wenn ein behinderter Mensch pflegebedürftig wird	53
Kapitel 12: Die private Pflege-Versicherung.....	54
1. Private Pflege-Pflichtversicherung.....	54
2. Staatliche Förderung einer privaten Pflege-Zusatzversicherung	54
3. Private Zusatz-Pflegeversicherung ohne staatliche Förderung	54
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