

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1: Markt der Möglichkeiten – Was kann mir helfen, weiter zu Hause zu leben?</b>	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
<b>Kapitel 2: Im Alter umziehen – ein großer Schritt</b>	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
<b>Kapitel 3: Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung?</b>	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
<b>Kapitel 4: Wie hilft mir die Pflegekasse, wenn ich zu Hause bleiben möchte?</b>	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
<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
<b>Kapitel 6: Woher kann ich weitere Hilfe bekommen?</b>	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 Unterhaltspflichtige .....	37
9. Sozialhilfe – Leistungen vom Sozialamt .....	37
<b>Kapitel 7: Was erwartet mich in einem Pflegeheim?.....</b>	<b>40</b>
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
<b>Kapitel 8: 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
2. Wenn ich im Pflegeheim wohne .....	47
<b>Kapitel 9: Bekomme ich Pflegeleistungen auch im Ausland? .....</b>	<b>48</b>
<b>Kapitel 10: Was muss ich tun, um Leistungen zu erhalten? .....</b>	<b>49</b>
1. Leistungen von der Pflegekasse .....	49
2. Leistungen vom Sozialamt .....	52
<b>Kapitel 11: Wenn ein behinderter Mensch pflegebedürftig wird .....</b>	<b>53</b>
<b>Kapitel 12: 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 13: 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 14: 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>