

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1: Markt der Möglichkeiten – Was kann mir helfen, weiter zu Hause zu leben?</b>	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 und Darm nicht mehr dichthalten	9
8. Mit typischen Veränderungen im Alter umgehen	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>	17
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) Haus-Gemeinschaften von Senioren	18
c) Wohn-Gemeinschaften für Senioren	18
d) Service-Wohnungen, Betreutes Wohnen, Wohn-Appartements für Senioren	18
3. Wichtige Überlegungen für Angehörige	19
<b>Kapitel 3: Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung</b>	21
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 regelmäßige Hilfe	21
c) Sie brauchen viel Hilfe	22
d) Sie brauchen die Hilfe sehr wahrscheinlich für länger als 6 Monate	23
<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 Pflegedienst Sie pflegt	25
3. Von beidem etwas – Pflegegeld und Pflege-Sachleistung	25
4. Bei Problemen im Alltag – zusätzliche Betreuungs-Leistungen	26
5. Wenn die Pflegeperson ausfällt – Ersatzpflege	27
6. Wenn Pflege zu Hause nicht weiter möglich ist – Kurzzeit-Pflege	27
7. Pflegebetten und andere Hilfsmittel	28
8. Wenn die Wohnung verändert werden muss	28
9. Tagespflege oder Nachtpflege – Hilfe für einige Stunden	28

<b>Kapitel 5: Was hilft denen, die mich pflegen – meinen Angehörigen, Nachbarn und Freundinnen?</b>	30
1. Pflegen lernen – Kurse und Anleitung für Pflegepersonen .....	30
2. Wie sind Pflegepersonen abgesichert? .....	30
3. Pflegen und im Beruf arbeiten – wie kann das gehen? .....	31
<b>Kapitel 6: Woher kann ich weitere Hilfe bekommen?</b> .....	32
1. Wofür ist die Krankenkasse zuständig? .....	32
a) Behandlung und Betreuung durch eine Ärztin oder einen Arzt .....	32
b) Vorbeugung, Früh-Erkennung und Rehabilitation .....	32
c) Krankenpflege zu Hause .....	32
d) Haushaltshilfe.....	32
e) Palliativ-Versorgung.....	32
f) Hospiz.....	33
g) Hilfsmittel .....	33
2. Ein Fall für die Unfallversicherung oder das Versorgungsamt? .....	33
3. Besonderheit für Beamte – die Beihilfe.....	33
4. Wohngeld .....	34
5. Pflegewohngeld – in einigen Bundesländern.....	34
6. GEZ – Gebühren für Fernsehen und Radio .....	34
7. Schwerbehindertenausweis .....	34
8. Hilfe in der Familie – Angehörige und Unterhaltspflichtige .....	34
9. Sozialhilfe – Leistungen vom Sozialamt .....	35
a) Grundsicherung .....	35
b) Hilfe zur Pflege.....	35
c) Haushaltshilfe.....	37
<b>Kapitel 7: Was erwartet mich in einem Pflegeheim?</b> .....	38
1. Was für Heime gibt es? .....	38
2. Was bietet ein Pflegeheim? .....	38
a) Zimmer und Einrichtung.....	38
b) Wie sind Pflegeheime auf verwirrte Menschen eingestellt?.....	39
c) Was passiert, wenn ich für einige Zeit nicht im Pflegeheim bin? .....	39
3. Was kostet ein Pflegeheim? .....	39
a) Kosten für die Pflege-Leistungen .....	39
b) Kosten für das Wohnen und die Verpflegung .....	40
c) Beteiligung an den Kosten der Einrichtung (Investitions-Kosten) .....	40
d) Zusatz-Leistungen – für etwas mehr Bequemlichkeit .....	40
e) Wie werden die Leistungen im Pflegeheim abgerechnet? .....	40
4. Wer bezahlt was?	
Pflegekasse – ich selbst – Sozialamt – Krankenkasse.....	41
a) Was bezahlt die Pflegekasse?.....	41
b) Was muss ich selbst bezahlen? .....	41
c) Wie geht es weiter, wenn ich mehr Pflege brauche?.....	42
d) Was bezahlt das Sozialamt?.....	42
e) Was bezahlt die Krankenkasse? .....	42

5. Wie wird das Pflegeheim bezahlt? .....	43
6. Wer setzt sich im Pflegeheim für mich ein? .....	43
7. Wer kontrolliert das Pflegeheim? MDK und Heimaufsicht .....	43
a) So prüft der MDK .....	43
b) So prüft die Heimaufsicht.....	44
<b>Kapitel 8: Was für Verträge schließe ich mit einem Pflegedienst oder einem Pflegeheim? .....</b>	<b>45</b>
1. Wenn ich zu Hause gepflegt und betreut werde .....	45
a) Vertrag mit einem zugelassenen Pflegedienst oder einer anderen Firma.....	45
b) Vertrag direkt mit der Person, die mir hilft .....	45
c) Entschädigung für ehrenamtliche Hilfe .....	46
d) Absicherung bei einem Unfall im Haushalt .....	46
2. Wenn ich im Pflegeheim wohne .....	46
<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
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? .....	51
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. Private Zusatz-Pflegeversicherung.....	54
<b>Kapitel 13: Was muss ich versteuern – was kann ich absetzen?.....</b>	<b>55</b>
1. Sozial-Leistungen müssen Sie grundsätzlich nicht versteuern .....	55
2. Welche Kosten kann ich von der Steuer absetzen? .....	55
3. Was können meine Kinder von der Steuer absetzen? .....	56
<b>Kapitel 14: Wie 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 – wie geht das? .....	62
5. Hier finden Sie Gesetze, Richtlinien und Urteile.....	62
<b>Stichwort-Verzeichnis.....</b>	<b>63</b>