



**Mit Demenz leben -
Das können Sie tun**
Informationen für pflegende Angehörige.

**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH**

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir kennen das alle: Wir suchen den Schlüssel, gehen in die Küche und wissen plötzlich nicht mehr, was wir dort eigentlich wollten. Nicht jede Vergesslichkeit ist gleich ein Anzeichen von Demenz. Mit zunehmendem Alter lässt das Kurzzeitgedächtnis bei allen Menschen nach. Dies hat jedoch keine Auswirkung auf die selbstständige Lebensführung. Bei einer demenziellen Erkrankung findet aber ein Abbau statt, der das Gedächtnis und die Denkfähigkeit gravierend einschränkt und zu Hilfe- und Pflegebedürftigkeit führen kann. Im Laufe einer demenziellen Erkrankung können viele bis alle Lebensbereiche der Betroffenen berührt sein. Dies hat dann natürlich auch Auswirkungen auf das Leben der Angehörigen.

Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre zeigen, wie Sie Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen helfen und dabei auf sich selbst achten können. Dazu werden wir Ihnen praxisnahe Tipps geben und Hilfsangebote vorstellen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sprechen Sie uns an.

Ihre

ASB Ambulante Pflege GmbH

Was ist Demenz?

Der Begriff Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Symptome als Folge einer chronischen Erkrankung des Gehirns. Am auffälligsten ist dabei die gravierende Verschlechterung der Gedächtnisleistung. Es gibt mindestens 80 Erkrankungen, die Ursache einer Demenz sein können. Man unterscheidet hirnorganische (primäre) und nicht-hirnorganische (sekundäre) Demenzformen. Die primären Formen treten am häufigsten auf und machen 90 Prozent aller Demenzfälle bei über 65-Jährigen aus.

Die häufigste Form ist die Alzheimer-Demenz. Bei dieser Störung entstehen, wie bei anderen neurodegenerativen Erkrankungen auch, unheilbare Veränderungen durch Eiweißablagerungen im Gehirn. Neurodegenerativ bedeutet eine Rückbildung von Nervenzellen. Von vaskulärer Demenz spricht man, wenn die Blutgefäße verengt sind und sie das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff

versorgen können. Mit zunehmendem Alter können auch Mischformen der beiden Arten auftreten.

Eine sekundäre Demenz ist immer Folge einer anderen Grunderkrankung. Wenn diese behandelt wird, kann sich die geistige Leistungsfähigkeit wieder normalisieren. Bei manchen Menschen kommt es aufgrund einer Depression zu einer sogenannten Pseudodemenz. Mit der Behandlung der Depression verschwinden die Symptome der Demenz.

Um die richtige Behandlung zu finden, ist es wichtig, die Ursache der Erkrankung durch einen Facharzt abklären zu lassen.

Wie zeigt sich eine Demenz?

Die Demenz entwickelt sich in der Regel fortschreitend, der Beginn ist dabei meist langsam und schleichend. Der bzw. die Erkrankte verlernt allmählich, was er/sie in seinem/ihrem Leben gelernt hat. Dabei gibt es verschiedene Phasen:

Das frühe Stadium:

Die vergessliche Phase

Frühe Hinweise auf eine Demenz können Störungen des Kurzzeitgedächtnisses sein. Es fällt dem/der Erkrankten immer schwerer, neue Informationen aufzunehmen. Er/sie kann sich manchmal auch an kurz zurückliegende Ereignisse nicht mehr erinnern. Die Kranken bemerken in dieser Phase meist ihre Fehler und versuchen, diese zu vertuschen. Manchmal erfinden sie dazu Geschichten oder beschuldigen andere. Die Belastung für die Angehörigen liegt darin, immer wieder dieselben Geschichten zu hören oder die gleichen Fragen beantworten zu müssen.

Das mittlere Stadium:

Die verwirrte Phase

Im weiteren Verlauf der demenziellen Entwicklung lässt dann auch das Langzeitgedächtnis nach; Datum und Uhrzeiten werden durcheinandergebracht. Außerdem geht der Sinn für räumliche Orientierung zunehmend verloren, und der/die Erkrankte verläuft sich leicht. Einige Betroffene haben einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus. Das heißt, sie sind tagsüber schläfrig und können nachts nicht durchschlafen. In dieser Phase ziehen sich manche Erkrankte zurück und werden teilweise unvermittelt aggressiv. Sie sind immer mehr auf die Hilfe anderer angewiesen.

Das späte Stadium: Die demente Phase

Bei einer schweren, fortgeschrittenen Demenzerkrankung ist der/die Betroffene vollständig auf Hilfe angewiesen, die Sprachfähigkeit geht verloren und die Kontrolle über Körperfunktionen lässt zunehmend nach, beispielsweise bei der Ausscheidung.

In dieser Phase kann es dazu kommen, dass der/die Erkrankte seine/ihre Angehörigen nicht mehr erkennt.

Auch wenn Menschen mit einer schweren Demenz nicht mehr sprechen können, haben sie ein Gefühlsleben. Oft sind die Gefühle jedoch für den Erkrankten/die Erkrankte nicht steuerbar.

Deshalb kann es vermehrt zu unruhigen Zuständen, plötzlichem Weinen oder Lachen kommen, ohne dass die Ursache für Außenstehende erkennbar ist.

Der Übergang zwischen diesen Phasen ist fließend, und nicht jede demenzielle Erkrankung kommt zur dementen Phase.

Foto: ASB / B. Bechtloff



Leben mit Demenz

Die Grundlage des Handelns im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen sollte die Anerkennung der Tatsache sein, dass eine Demenz meist nicht kuriert und der fortschreitende Verlauf nicht vollständig zum Stillstand gebracht werden kann.

Gerade deshalb haben Angehörige eine wichtige Aufgabe, denn sie kennen den Erkrankten/die Erkrankte am besten und sind der Experte/die Expertin seiner/ihrer Lebensgeschichte.

Sie kennen die Gewohnheiten, Abneigungen und Vorlieben des erkrankten Menschen und können damit aktiv bei der Bewältigung der Erkrankung unterstützen.

Da eine Heilung also nicht das Ziel der Behandlung des Menschen mit Demenz ist, stehen im Wesentlichen andere Ziele im Vordergrund:

- bestmögliche Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit
- möglichst lange Aufrechterhaltung der Alltagskompetenz
- Gewährleistung des größtmöglichen Wohlbefindens
- die Entlastung der Angehörigen: ihr Wohlbefinden und ihre psychische Stabilität sowie die Erhaltung ihrer Gesundheit.

Foto: ASB / B. Bechtloff



Die neue Rolle der Angehörigen

Mit zunehmender Erkrankung verändert sich das Beziehungsgefüge zwischen dem an Demenz erkrankten Menschen und seinem unmittelbaren Umfeld.

Der demenziell erkrankte Mensch kann immer weniger seine vertraute Rolle als Ehepartner/Ehepartnerin oder Elternteil wahrnehmen. Dadurch verschieben sich Verantwortlichkeiten und die Angehörigen müssen Aufgaben, für die vorher ihr Partner/ihre Partnerin bzw. ihre Eltern zuständig waren, übernehmen.

Das Verhalten der Erkrankten fordert viel Geduld und kann ihre Mitmenschen wütend und unruhig werden lassen. In akuten Situationen haben sich folgende Verhaltensweisen bewährt:

- Verlassen Sie das Zimmer für ein paar Minuten. Sagen Sie dem/der Erkrankten, dass Sie wiederkommen.
- Zählen Sie ganz langsam und laut rückwärts von zehn bis null.

■ Atmen Sie mehrmals bewusst tief ein und aus.

■ Kochen Sie sich eine Tasse Tee.

■ Suchen Sie sich eine für Sie beruhigende Beschäftigung.

■ Denken Sie an etwas Positives und sprechen Sie es laut aus.

■ Loben Sie sich selbst laut für das, was Sie leisten.

■ Denken Sie daran, dass sich Symptome und Stadien der Erkrankung verändern und auftretende Schwierigkeiten auch wieder vorübergehen können.

Das können Sie tun

Jede demenzielle Erkrankung verläuft individuell unterschiedlich. Ebenso sind die Bedürfnisse und Verhaltensweisen bei jedem erkrankten Menschen anders. Darüber hinaus wechseln im Verlauf der Krankheit die Anforderungen an die Umgebung. Daher können keine Patentrezepte zum Umgang mit demenziell erkrankten Menschen gegeben werden. Die folgenden Tipps sind daher als Anregung zu verstehen.

Im frühen Stadium der Erkrankung ist der/die Erkrankte meist noch in der Lage, den Alltag weitgehend selbstständig zu gestalten. Nutzen Sie diese Zeit bewusst und unternehmen Sie gemeinsame Aktivitäten. Planen Sie Ausflüge oder Reisen, besuchen Sie je nach persönlicher Vorliebe Kultur- oder Sportveranstaltungen und natürlich Freunde und Verwandte. Bewegung kann Spaß machen und belebend wirken, wie zum Beispiel Radfahren, Spazierengehen und Schwimmen.

Nutzen Sie die Zeit auch zur gemeinsamen Zukunftsplanung und treffen Sie Vorsorgeregungen. Vergessen macht unsicher. Kleine Gedächtnishilfen können Ihren Angehörigen darin unterstützen, das Vergessen weniger bewusst zu erleben, zum Beispiel Notizzettel, Beschriftungen, leicht auffindbare Telefonnummern.

Auch wenn es schwerfällt: Lassen Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige seine/ihre Vergesslichkeit so wenig wie möglich spüren. Versuchen Sie, den Erkrankten/die Erkrankte nicht zu überfordern, und machen Sie ein Gedächtnistraining nur,

wenn es zu Erfolgserlebnissen führt. Unterstützen Sie die Dinge, die Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige gut kann. Dies kann zum Beispiel das Lösen von Rätseln oder Sudokus sein.

Trotz mancher Umstände sollte die Eigenständigkeit der Betroffenen so lange wie möglich erhalten und gefördert werden. Nehmen Sie der erkrankten Person nicht gleich alles aus der Hand, sondern versuchen Sie, sie durch Anleitung und unterstützende Handlungen in ihrer Selbstständigkeit zu stärken.

Im weiteren Verlauf der Erkrankung nehmen Kommunikationsprobleme und der Unterstützungsbedarf deutlich zu. Der/die Erkrankte hat eine starke Störung des Kurzzeitgedächtnisses. Eine Folge davon ist, dass immer mehr Handlungen nicht mehr gelingen. Es ist wichtig, möglichst viele Anker aus den früheren Gewohnheiten und Lebensritualen zu setzen.

Gestalten Sie möglichst viele Situationen so, dass die erkrankte Person Erfolgserlebnisse hat und damit ihr Selbstbewusstsein stabilisieren kann.

Kommunikation



Aufgrund von Antriebsstörungen oder auch aus der Angst davor, Fehler zu machen, ziehen sich manche Menschen mit Demenz zurück und werden ungesprächig. Sie als Angehöriger/Angehörige kennen die Persönlichkeit des/der Erkrankten gut. Nutzen Sie Lieblingsthemen, um ein Gespräch anzuregen und lebendig zu machen. Spielen Sie mit dem/der Betroffenen, um ihm/ihr Freude zu bereiten und eine Kommunikationsebene zu schaffen.

Unterstützen Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige, indem Sie versuchen, Fehler zu übergehen und ihn/sie nicht zu verbessern. Das verunsichert. Für uns verwirrt wirkende Handlungen sind für die erkrankte Person sinnvoll.

So kann zum Beispiel eine erkrankte Person den Schrank ausräumen, denkt aber, dass sie ihn aufräumt. Eine Kritik würde sie nicht verstehen.

Zeigen Sie Geduld, wenn Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige nach Worten sucht. Warten Sie einige Momente ab und helfen Sie dann vorsichtig, indem Sie ein Wort vorschlagen und fragen, ob dieses Wort gemeint ist. Eine ruhige Umgebung und das Ausschalten von störenden Reizen können die Kommunikation verbessern. Versuchen Sie, Geräusche aus Radio oder Fernsehen abzustellen, wenn Sie sich mit Ihrem Angehörigen/Ihrer Angehörigen unterhalten möchten.



Strukturierung der Zeit

Schaffen Sie eine feste Tagesstruktur. Dazu bietet es sich an, die Mahlzeiten des Tages als Rahmen zu wählen. Ergänzend dazu können bestimmte Tätigkeiten im Haushalt oder Garten sowie Aktivitäten wie gemeinsames Musikhören helfen, den Tag zu strukturieren.

Der Aufenthalt im hellen Tageslicht hat einen positiven Effekt auf die Munterkeit am Tag und somit auf eine ausreichende Müdigkeit zur Nacht.

Hilfreich können zudem entspannende Bäder vor dem Einschlafen oder ein Fußbad sowie bestimmte Rituale zur Nacht sein: ein abendlicher Spaziergang, ein warmes Getränk, gemeinsames Lesen oder Fernsehen.

Strukturieren Sie die Woche durch bestimmte vertraute Speisenabfolgen, wie zum Beispiel freitags Fisch, samstags Suppe, sonntags Braten. Das hilft dem/der Erkrankten meist mehr bei der Orientierung als die Benennung der Wochentage. Versuchen Sie Rituale beizubehalten und schaffen Sie

eine vertraute Umgebung. Genauso wichtig wie das Beibehalten von Gewohnheiten sind nahestehende Personen und vertraute Gegenstände.

Tipp: Medikamentöse Unterstützung Manchmal können Medikamente in der Behandlung von Menschen mit Demenz sinnvoll sein. Hierbei ist es wichtig, einen Facharzt heranzuziehen, beispielsweise einen Neurologen oder Psychiater.

Körperpflege

Sollte Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige Hilfe bei der Körperpflege benötigen, versuchen Sie, ihn/sie unter Anleitung so viel wie möglich selbst machen zu lassen, auch wenn dies viel Geduld erfordert. Ähnliches gilt für die Mund- und Zahnpflege.

Tipps und Hinweise für die Körperpflege erhalten Sie bei Ihrem ASB-Pflegedienst, zum Beispiel bei einer Schulung in der Wohnung Ihres/Ihrer Angehörigen (siehe Kurse für pflegende Angehörige). Sollte die

Kontrolle über den Abgang von Stuhl und Urin verloren gehen, bieten Sie der erkrankten Person regelmäßig Toilettengänge an.

Ermöglichen Sie mit geeigneter Kleidung ein komplikationsloses, eigenständiges Entkleiden beim Toilettengang.

Weitere Hinweise finden Sie in unserer Informationsbroschüre „Blasenschwäche – (k)ein Tabuthema“.

Ankleiden

Beharren Sie nicht auf strikte Kleidungskonventionen. Dies kann zu Konflikten führen. Versuchen Sie, auch mal über unkonventionelle Zusammenstellungen oder Flecken hinwegzusehen. Getragene Kleidung kann auch nachts gegen frische ausgetauscht werden. Unterstützen Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige beim Ankleiden, indem Sie die Auswahl leicht machen. Dies kann zum Beispiel durch Herauslegen von Kleidung oder ein ausgewähltes Angebot im Schrank geschehen. Bevorzugt sollte Kleidung getragen werden, die die erkrankte Person selbstständig an- und ausziehen

kann.

Beschäftigung

Wecken Sie Erinnerungen und fördern Sie damit das Langzeitgedächtnis Ihres/Ihrer Angehörigen. Zeigen Sie ihm/ihr alte Fotos oder Filme oder spielen Sie ihm/ihr Musiktitel vor, die jeweils mit Erinnerungen verbunden sind. Gemeinsames Musizieren, Singen und Tanzen kann positive Stimmungen fördern und das Ausdrücken von Gefühlen unterstützen.

Menschen mit Demenz reagieren häufig sehr positiv auf Tiere. Hunde beispielsweise erreichen die Betroffenen auf einer emotionalen Ebene. Die Tiere finden einen Zugang zu den Erkrankten, der anderen verborgen bleibt.

Hunde schenken unvoreingenommen Zuwendung und Verständnis; sie vermitteln dem Menschen das Gefühl, gebraucht zu werden. Dies stärkt das Selbstvertrauen und vermittelt Anregungen zu weiterem Tun. Ähnliche Erfolge sind durch den Kontakt mit Katzen, Kaninchen oder anderen Tieren möglich.

Andere Kontaktmöglichkeiten

Im späten Stadium der Erkrankung ist eine sinnvolle verbale Kommunikation mit dem/der Betroffenen oft sehr schwierig. Sie haben aber andere Kontaktmöglichkeiten:

✚ Kommunizieren Sie verstärkt über Körperkontakt. Bauen Sie Augenkontakt auf.

✚ Demente im späten Stadium der Erkrankung reagieren häufig positiv auf vertraute Gerüche, wie zum Beispiel Weihnachtsgerüche, Lieblingsblumen oder frische Äpfel.

✚ Akzeptieren Sie die Realität des/der Erkrankten, zum Beispiel seine/Ihre Vorstellung, ein Schulkind zu sein. Achten Sie dabei auf seine/ihre damit verbundenen Gefühle. Falls die erkrankte Person positive Gefühle zeigt, verstärken Sie diese. Bei Traurigkeit oder Aggressivität versuchen Sie, sie abzulenken bzw. zu trösten.

✚ Sorgen Sie für eine schöne Gestaltung des Zimmers, zum Beispiel durch persönliche Fotos oder bei Bettlägerigkeit durch die Möglichkeit, aus dem Fenster zu schauen.



Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige



Beratungsstellen für Angehörige

In vielen Kommunen gibt es Beratungsstellen, die von der öffentlichen Hand oder Verbänden wie dem ASB getragen werden. Hier können Sie sich über Angebote für demenziell Erkrankte und auch Angebote zu Ihrer Entlastung und deren Finanzierungsmöglichkeiten beraten lassen.

Für pflegende und betreuende Angehörige ist es unbedingt wichtig, auf sich, ihre eigenen Kräfte und ihre Belastungsgrenzen zu achten. Das ist leichter gesagt als getan, wenn man praktisch nie abschalten kann, sich dem/der Erkrankten gegenüber verpflichtet fühlt, dieser/diese eigentlich nicht alleine gelassen werden kann und man vielleicht die einzige Person ist, die ihn bzw. sie beruhigen kann.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Unterstützung – sowohl für Sie selbst als auch für die erkrankte Person. Diese können Sie in Ihrem Pflegealltag entlasten. Wir haben für Sie eine Auswahl an Beratungs- und Hilfsangeboten zusammengestellt.

In Bremen bietet das DIKS (Demenz Informations- und Koordinationsstelle) als unabhängige Demenz-Beratungsstelle Informationen und kostenlose Beratung für Angehörige von demenzerkrankten Menschen an.

Weitere Informationen:
www.diks-bremen.de
Telefon: (0421) 14 62 94-44 /
-45 / -46.

Des Weiteren bietet die „Help-Line für pflegende Angehörige und ältere Menschen“ die Möglichkeit über Belastungssituationen (auch anonym) zu sprechen und sich auszutauschen. Die Help-Line ist montags - freitags von 14:00 - 17:00 Uhr unter der Telefonnummer

(0421) 7948498 erreichbar.

Weitere Informationen:
www.helpline-bremen.de

Ambulante Pflege

Ambulante Pflegedienste können Sie vielfältig und bedarfsgerecht bei der Pflege und Betreuung Ihres/Ihrer Angehörigen unterstützen, beispielsweise bei der Körperpflege. Sie können Sie beispielsweise bei der Körperpflege Ihres/Ihrer Angehörigen unterstützen. Egal, ob dies nun ein Mal wöchentlich beim Baden oder mehrmals täglich bei der Inkontinenzversorgung ist.



Foto: JPC-PROD - Fotolia

Darüber hinaus bieten Pflegedienste Unterstützung bei der Betreuung Ihrer/Ihrer Angehörigen (bspw. spazieren gehen, gemeinsam Zeit verbringen oder auch „einfach nur“ da

sein, damit Sie als pflegende Bezugsperson eigene Angelegenheiten regeln können) und auch Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung. Des Weiteren kann Ihnen der Pflegedienst Tipps und Hinweise zum Umgang mit Ihrem/Ihrer erkrankten Angehörigen geben.

Leistungen des Pflegedienstes können bei Vorliegen eines Pflegegrades ganz oder teilweise direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Weitere Informationen über Leistungs- und Finanzierungsmöglichkeiten können Sie in unseren Pflegediensten erhalten. Sprechen Sie uns gerne an.

Weitere Entlastungsleistungen

Mit Einstufung in einen Pflegegrad hat jeder pflegebedürftige Mensch Anspruch auf „Entlastungsleistungen“. Diese betragen pro Monat 125€ und können zusätzlich zu den oben bereits genannten Leistungen genutzt werden, um zum Beispiel Besuchsdienste zu finanzieren, die mit Ihrem/Ihrer Angehörigen spielen oder spazieren gehen. Außerdem können die Kosten für den Be-



Foto: ASB / F. Zanettini

such von betreuten Kochgruppen oder anderen Angeboten wie bspw. einem Demenzcafé damit finanziert werden. Der Betrag kann auch zur Teilfinanzierung von Tagespflege und Kurzzeitpflege eingesetzt werden.

Kurse für pflegende Angehörige

Viele ambulante Pflegedienste bieten Pflegekurse an, in denen Angehörige bestimmte Pflegetechniken lernen können. Dort werden Fragen geklärt, und ein Austausch mit Pflegefachkräften

und anderen pflegenden Angehörigen ist möglich. Fragen Sie nach einem Kurs speziell für die Pflege bei demenziell Erkrankten. Es ist außerdem möglich, individuelle Schulungen in der Wohnung des/der Betroffenen wahrzunehmen. Nutzen Sie dieses Angebot der Pflegedienste. Es wird in der Regel von der Pflegekasse – sowohl von der des/der Betroffenen als auch von der des/der Pflegenden – finanziert.

Gesprächsgruppen

Im Rahmen der Kurse für pflegende Angehörige werden oft auch Gesprächsgruppen angeboten. Oftmals kann der Austausch mit Personen, die in einer ähnlichen Lage sind, hilfreich und entlastend für eigene Probleme sein.

Verhinderungspflege

Jede pflegebedürftige Person mit einem Pflegegrad 2-5 kann Leistungen für Zeiten beanspruchen, in denen der/die pflegende Angehörige verhindert ist, die Pflege zu übernehmen. Der Grund für die Verhinderung kann ein Freizeittermin, ein Friseurbesuch, eine Krankheit oder etwas anderes sein. Mögliche Gründe brau-



Foto: ASB / B. Bechtloff

chen nicht näher benannt zu werden, sodass Sie selber bestimmen, wann Sie verhindert sind. Für die sogenannte Verhinderungspflege stehen dem/der Pflegebedürftigen im Jahr bis zu 1.612 Euro zu, mit denen der/die pflegende Angehörige sich beispielsweise stundenweise vom Pflegedienst entlasten lassen kann.

Tagespflege

Tagespflegeeinrichtungen sind sogenannte teilstationäre Einrichtungen, in denen Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige an einem oder mehreren Tagen in der Woche tagsüber gepflegt und betreut werden kann und den Abend wieder in der gewohnten häuslichen Umgebung verbringt. Die Be-

treuungsangebote umfassen unter anderem gemeinsames Kochen, Basteln, Singen, Bewegungsübungen und vieles mehr. Für Menschen mit einem Pflegegrad 2-5 besteht der Anspruch auf Leistungen durch die Pflegeversicherung.

Nachtpflege

In Bremen bietet der ASB eine ambulante Nachtpflege an. Eine Pflegekraft sucht ein- oder mehrmalig in der Nacht die pflegebedürftige Person auf, sieht nach ihr und leistet die vereinbarten Hilfestellungen. Die Kosten dafür können bei Vorliegen eines Pflegegrades ganz oder teilweise über die Pflegeversicherung abgerechnet werden.



Foto: ASB / B. Bechtloff

Psychologische Onlineberatung für pflegende Angehörige

www.pflegen-und-leben.de

Die Internetplattform bietet eine kostenfreie Beratung für pflegende Angehörige. Diese können ihre Fragen und Sorgen direkt per Mail an geschulte Psychologen richten.

Der Austausch findet ausschließlich schriftlich statt und ist anonym. Das Angebot kann helfen, wenn Ihnen die Zeit für ein persönliches Gespräch in einer Beratungsstelle fehlt oder es gar keine Beratungsstelle gibt. Die Homepage informiert außerdem über Symptome und Folgen von Belastungen im Pflegealltag. Ein Online-Test hilft, die persönliche Belastungssituation einzuschätzen.

Wohngemeinschaft für demenziell Erkrankte

Im Vergleich zu vollstationären Pflegeeinrichtungen sind ambulant betreute Wohngemeinschaften viel kleiner. Menschen mit demenzieller Erkrankung leben in einer Gemeinschaft zusammen und werden rund um die Uhr von einem Team betreut.

Für die Pflege kommt ein ambulanter Pflegedienst ins Haus. Die Gestaltung der Räume und des Alltags werden im Wesentlichen von den Bewohnern und Bewohnerinnen sowie deren Angehörigen übernommen.

Die Pflegekasse trägt die Finanzierung der Leistungen des Pflegedienstes bis zur Höhe

des anerkannten Pflegegrades. Die zusätzlichen Betreuungsleistungen können ebenfalls über die Pflegekasse teilfinanziert werden.

Kurzzeitpflege

Bei jeder pflegebedürftigen Person mit einer Einstufung in den Pflegegrad 2-5 übernimmt die Pflegekasse für die sogenannte Kurzzeitpflege zusätzlich Kosten in Höhe von bis zu 1.612 Euro im Jahr.

Falls Sie in Urlaub fahren möchten oder aus anderen Gründen verhindert sind, Ihre Pflegetätigkeit vorübergehend auszuüben, kann Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige bis zu vier Wochen in einer stationären Einrichtung aufgenommen werden.

Tip: Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege können unabhängig voneinander in Anspruch genommen werden. Für beides stehen dem/der Pflegebedürftigen jeweils jährlich 1.612 Euro zu – und dies zusätzlich zu den anderen Leistungen der Pflegeversicherung.

Betreuter Urlaub

Es besteht die Möglichkeit, einen betreuten therapeutischen Urlaub wahrzunehmen. Dabei lernt der/die Angehörige verschiedene Betreuungsmethoden kennen und hat die Gelegenheit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen. Die Pflegekassen übernehmen vielfach die Kosten für dieses Angebot.

Stationäre Pflege

In vollstationären Pflegeeinrichtungen stehen rund um die Uhr Pflegefachkräfte für erforderliche Hilfeleistungen bereit. Viele pflegende Angehörige verausgaben sich völlig in der Pflege ihrer demenziell erkrankten Angehörigen.

Häufig wird erst dann, wenn gar nichts mehr geht, ein Umzug ins Heim organisiert. Die Pflegekassen übernehmen den Anteil an Pflegekosten in der Höhe des genehmigten Pflegegrades. Kosten für Unterkunft und Verpflegung müssen selbst getragen werden.



**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH**

Foto: ASB / L. Dahmen

Merkblatt 1

ausgewählte Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

Leistungen der Pflegeversicherung				
Pflegegrad	Pflegegeld (§37)	Pflegesachleistungen (§36)	Tages-/ Nacht- pflege (§41)	Entlastungs- betrag (§45b)
1	-	-	-	125€*
2	316€	689€	689€	125€
3	545€	1.298€	1.298€	125€
4	728€	1.612€	1.612€	125€
5	901€	1.995€	1.995€	125€

* darf bei Pflegegrad 1 auch für Leistungen der Grundpflege sowie Tages-/ Nachtpflege genutzt werden

Pflegegeld

Erhalten Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, die ihre Versorgung und Pflege selbst organisieren.

Pflegesachleistung bei professioneller Pflege

Erhalten Pflegebedürftige, die einen ambulanten Pflegedienst beauftragen.

Professionelle Pflege plus Pflegegeld

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, können einen Teil der Leistungen durch einen ambulanten Pflegedienst erbringen lassen und einen Teil selbst organisieren. Die Geldleistung wird dann um den Prozentsatz gekürzt, mit dem die Sachleistung in Anspruch genommen wurde.

Tagespflege

Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen von Pflegebedürftigen der Pflegegrade 2 bis 5 kann eine Tagespflege in Anspruch genommen werden. Die Tagespflege bietet in der Regel von Montag bis Freitag, gelegentlich aber auch am Wochenende oder nachts Betreuung an.

Entlastungsbetrag

Erhalten Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5, die in ihrer Häuslichkeit leben zur Entlastung der pflegenden Angehörigen sowie für Betreuungs- und weitere Entlastungsleistungen. Der Betrag ist zweckgebunden und darf nicht für Leistungen der Grundpflege genutzt werden. Ausnahme: Bei Pflegegrad 1 kann der Entlastungsbetrag auch zur Erstattung von Kosten für grundpflegerische Leistungen und für Leistungen der Tages- und Nachtpflege genutzt werden.

Leistung	Pflegegrade 2 bis 5	Pflegegrad 1
Verhinderungspflege (§ 39)	Ersatzpflege für höchstens 42 Kalendertage und/oder 1.612 € pro Kalenderjahr (es können zusätzlich bis zu 50% der Kurzzeitpflege genutzt werden). Voraussetzung: sechs Monate Vorauspflege durch Pflegeperson;	kein Anspruch
Pflegehilfsmittel (§ 40)	Technische Pflegehilfsmittel: vorrangig leihweise; Verbrauchsmittel bis 40 € monatlich (subsidiär); Wohnumfeldverbesserung bis max. 4.000€ pro Maßnahme	
Kurzzeitpflege (§ 42)	Übernahme der pflegebedingten Aufwendungen in einer stationären Einrichtung für maximal 56 Tage: 1.612 € im Kalenderjahr (es können zusätzlich bis zu 100% der Verhinderungspflege genutzt werden)	kein Anspruch, aber: Entlastungsbetrag n. §45b nutzbar (125€ / Monat)
Vollstationäre Pflege	Pflegebedürftige haben Anspruch auf Pflege in vollstationären Einrichtungen, wenn häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder wegen der Besonderheit des einzelnen Falles nicht in Betracht kommt.	kein Anspruch, aber: Entlastungsbetrag n. §45b nutzbar (125€ / Monat)

Pflegehilfsmittel und technische Hilfen

Pflegehilfsmittel werden von den Pflegekassen leihweise überlassen, wenn dadurch die Pflege erleichtert werden kann oder die Beschwerden des Pflegebedürftigen gelindert werden können. Die Pflegekasse überprüft die Notwendigkeit der Versorgung mit den beantragten Pflegehilfsmitteln unter Beteiligung einer Pflegefachkraft oder des Medizinischen Dienstes.

Beispiele: 🇪🇺 elektrisch verstellbare Pflegebetten 🇪🇺 Badewannenlifter
 🇪🇺 Toilettensitzerhöhung, Toilettenstuhl

Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes

Die Pflegekassen gewähren im Einzelfall Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes bis zu 4.000 € je Maßnahme.

Beispiele: 🇪🇺 Ersetzen der Badewanne durch eine bodengleiche Dusche mit Klappsitz
 🇪🇺 Verbreitern der Türen 🇪🇺 Anbringen von Rampen oder Liften 🇪🇺 Haltegriffe anbringen

Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel

(z.B. Bettschutzeinlagen, Inkontinenzartikel, Einmal-Handschuhe) Die Aufwendungen der Pflegekassen für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel dürfen monatlich den Betrag von 40 Euro nicht übersteigen.

Hausnotruf

Der Hausnotruf ermöglicht Pflegebedürftigen die Verbindung zu einer Hausnotrufzentrale, die im Bedarfsfall schnelle Hilfe organisiert. Die Pflegekassen übernehmen bei Vorliegen der Leistungsvoraussetzungen und auf Antrag bei Einstufung in einen Pflegegrad die monatliche Grundgebühr sowie die Kosten für die Bereitstellung des Hausnotrufgerätes.

Pflegekurse

Schulungskurse und Schulungen für pflegende Angehörige bei den Pflegebedürftigen zu Hause werden von den Pflegekassen kostenlos angeboten.

Weiterführende Hinweise

Weitere Titel aus der ASB-Ratgeberreihe „Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen“:

„Leben im Alter - Ein Wegweiser für Bremer Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen“

„Dekubitus verhindern - Tipps für eine intakte Haut“

„Schmerz lass nach - Tipps zum Umgang mit Schmerzen“

„Blasenschwäche - (k)ein Tabuthema“

„Essen und Trinken im Alter“

„Vorbeugen von Stürzen“

„Der Weg zum Pflegegrad - Voraussetzungen & Leistungsgender Pflegeversicherung“

Deutsche Alzheimer Gesellschaft (2011): Das Wichtigste über die Alzheimer- Krankheit und andere Demenzformen. Ein kompakter Ratgeber. 20. Auflage, Berlin, Zum kostenlosen Download unter: www.deutsche-alzheimer.de

Engel, Sabine (2006): Alzheimer und Demenzen. Unterstützung für Angehörige. Stuttgart

Geiger, Arno (2011): Der alte König in seinem Exil. Roman, München

Niklewski, Günter; Nordmann, Heike und Riecke-Niklewski, Rose (2010): Demenz. Hilfe für Angehörige und Betroffene. 3., aktualisierte Auflage, Berlin

Wichtige Internetadressen

Deutsche Alzheimergesellschaft:
www.deutsche-alzheimer.de

Psychologische Unterstützung
für pflegende Angehörige:
www.pflegen-und-leben.de

Selbsthilfeforum:
www.pflegendeangehoerige.info

Gemeinnütziger Reiseanbieter:
www.urlaub-und-pflege.de

Die Broschüren aus der Reihe „Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen“ erhalten Sie kostenfrei in unseren vier Pflegediensten (Adressen s. Rückseite). Sie können diese auch auf unserer Homepage unter www.asb-ambulante-pflege.de herunterladen.

Konzeption und Text

Grundlage: ASB Deutschland e.v. (Hrsg.). 2015. Mit Demenz leben - das können Sie tun

von: Ott, U.; Schwedes, I.; Schoenische, K.; Nieswand, P. Angepasst durch ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen, Mai 2017

Diese Übersicht dient der unverbindlichen Information.

Jegliche Gewähr für die Richtigkeit der Angaben schließen wir ausdrücklich aus.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH
Geschäftsführung**

Elisabeth-Selbert-Straße 3
28307 Bremen

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Block
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16
Telefax: 0421 4 17 87-47

Stefan.Block@asb-bremen.de
www.asb-bremen.de/ambulante-pflege
www.asb-ambulante-pflege.de

Geschäftsführung: Stefan Block & Volker
Wehmann | Vorsitzender des Aufsichtsrates:
Jürgen Lehmann | Amtsgericht Bremen |
HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

Standorte

Pflegedienst Mitte (Bremen Süd & Bremen West)

Langemarckstraße 138
28199 Bremen

PDL: Susanne Frost

Telefon: 0421 59 80 104
Telefax: 0421 50 32 16
Susanne.Frost@asb-bremen.de

Pflegedienst Ost (Bremen Ost)

Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

PDL: Erika Mahnken

Telefon: 0421 4 17 87 11
Telefax: 0421 4 17 87 47
Erika.Mahnken@asb-bremen.de

Pflegedienst Nord (Bremen Nord & um zu)

Bremerhavener Heerstraße 30
28717 Bremen

PDL: Melanie Zimmermann

Telefon: 0421 6 93 66 15
Telefax: 0421 6 93 66 18
Melanie.Zimmermann@asb-bremen.de

Pflegedienst West (östl. Vorstadt/ Peterswerder)

Hamburger Straße 154
28205 Bremen

PDL: Annica Kehlenbeck

Telefon: 0421 69 63 98 70
Telefax: 0421 69 63 98 72
Annica.Kehlenbeck@asb-bremen.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH**