



**KREIS
RECKLINGHAUSEN**
DER VESTISCHE KREIS



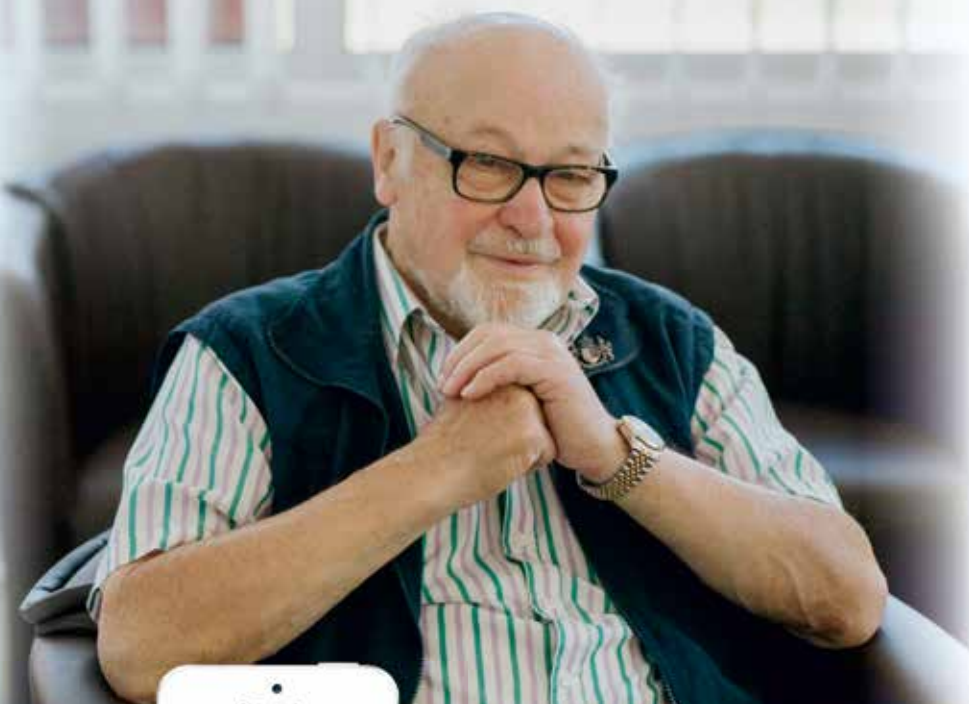
www.total-lokal.de

mediaprint
infoverlag

ÄLTER WERDEN IM KREIS RECKLINGHAUSEN

Seit 25 Jahren, kompetent, zuverlässig
und immer für Sie da!

Kirsch
PFLEGE-EINRICHTUNGEN



Wohn- & Pflegezentren

Gertrudenu

Scherlebecker Straße 264
45701 Herten
02366 945-0

Am Backumer Tal

Feldstraße 30
45699 Herten
02366 1723-000

Auguste-Victoria

Victoriastraße 7-9
45772 Marl-Hüls
02365 6989-000

Bartholomäus

Kolpingstraße 21
45768 Marl-Polsum
02365 6999-000

Hohbrink

Hohbrink 1
45659 Recklinghausen-Hochlar
02361 3060-000

Linden-Karree

Hochstraße 40-44
45894 Gelsenkirchen-Buer
0209 37782-000

Franziskushaus

Hagenstraße 16-18
45894 Gelsenkirchen-Buer
0209 60572-000

Tagespflegen

„Mittelpunkt Mensch“

Marl-Hüls
Victoriastraße 7-9, 45772 Marl
02365 6989-540
Herten-Mitte
Ewaldstraße 36, 45699 Herten
02366 5009-513

Ambulanter

Pflegedienst Kirsch

An der Vestischen 15
45701 Herten
02366 8897-220

www.pflegeeinrichtungen-kirsch.de

VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

die deutsche Alterswissenschaftlerin Ursula Lehr sagte einst den Satz: „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“ – und damit hat sie bis heute recht.

Älter werden ist kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil, es lohnt sich. Denn auch wenn der Körper nicht mehr so leistungsfähig ist wie noch in jungen Jahren, gibt es im Kreis Recklinghausen umfangreiche Hilfen und Unterstützungsangebote, die ein mobiles und angenehmes Leben im Alter ermöglichen.

Das Rentenalter ist heutzutage deutlich abwechslungsreicher und aktiver, als es früher war. Mit den gestiegenen Lebenserwartungen sind auch die Möglichkeiten für ein gesundes und flexibles Leben im Alter vielfältiger geworden.

Ein angenehmes Leben im Alter bedeutet auch, dass das alltägliche Leben an die Bedürfnisse und Anforderungen älterer Menschen angepasst sein sollte. Es warten täglich neue Herausforderungen sowie alters- und gesundheitlich bedingte Einschränkungen. Dinge, die für Betroffene und Angehörige viele Fragen aufwerfen.

Sie halten unsere Broschüre „Älter werden im Kreis Recklinghausen“ in den Händen, ein umfangreiches Informationspaket. Denn bei den zahlreichen Angeboten den Überblick zu behalten, ist manchmal gar nicht so einfach. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen. Sie bietet einen Leitfaden in Fragen der Beratung, des Wohnens, der Pflege und der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Kreis Recklinghausen. Wenden Sie sich gerne



an die Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP), die Sie in der Kreisverwaltung und in den zehn kreisangehörigen Städten finden. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,
bleiben Sie gesund!

Bodo Klimpel
Landrat

Service GmbH Rosengarten

Seit 2002 steht das
familiengeführte
Unternehmen für
kompetente Rundum
Versorgung in freund-
licher Umgebung.

Wir haben es uns zur
Aufgabe gemacht,
die Pflege, soziale
Betreuung und
Versorgung älterer
und hochbetagter
Senioren kontinuierlich
zu verbessern.

Wir freuen uns darauf
Sie begrüßen zu dürfen.

Haben Sie noch weitere
Fragen, dann rufen Sie
uns an.

Dorstener Str. 102a
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361-58287-0

www.seniorenzentrum-rosengarten.de
info@seniorenzentrum-rosengarten.de

Service Wohnen



Tagespflege



Ambulante Pflege



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 1

DIE BERATUNGS- UND INFOCENTER PFLEGE (BIP) 5

Die Beratungsstellen in den Stadtverwaltungen	5
- Die Beratung in den zehn Städten	5
Die Koordinierungsstelle der Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) im Kreishaus	7
Den Überblick behalten – kostenlose Broschüren und Checklisten	8

AKTIVE FREIZEIT 9

„Man lernt nie aus“ – Bildungstätten	9
Treffen und Gemeinschaften für Senior*innen	9
Fernweh	9
Sport für Senior*innen	10
Stürze vermeiden	10
Schwindel im Alter	11
Testen Sie Ihr Sturzrisiko!	12
Senior*innen im Internet	13
Beiräte von Senior*innen	15
Ehrenämter	15

GESUNDE ERNÄHRUNG 16

Essen ist mehr als ein Grundbedürfnis des Menschen	16
Ausreichend trinken!	17
Informationen, Ratgeber, Broschüren	18
Essen und Trinken bei Demenz	18

WOHNEN IM ALTER 19

Eigene Wohnung/Wohnberatung	19
Zuhause leben im Alter	23
Service Wohnen	23
Wohnberechtigungsschein	24
Wohngeld	24
Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren	24
Ermäßigung der Telefongebühren	25

GRUNDSÄTZLICHES ZUR PFLEGEVERSICHERUNG 27

Finanzielle Entlastung von Pflegebedürftigen bei vollstationärer Unterbringung	27
Wer ist pflegebedürftig?	29
Pflegegrade	30
Besondere Bedarfskonstellation	30
Antragstellung	30
Begutachtung	30
Der Medizinische Dienst	32
Widerspruch	32

AMBULANTE PFLEGE 33

Pflege im häuslichen Bereich	33
Leistungen der Pflegekasse	35
Pflegegeld	35
Pflegesachleistungen	35
Kombinationsleistungen	35
Pflegepauschbetrag	37
Beratungseinsätze	37
Pflegevertretung/Verhinderungspflege	39
Entlastungsbetrag	39
Hilfsmittel	41
Pflegehilfsmittel	43
Befreiung von Medikamentenzuzahlungen	43
Essen auf Rädern	44
Hausnotruf	44
Hilfen für pflegende Angehörige	45
Kurberatung – Rehabilitation für pflegende Angehörige	45
Pflegekurse	46
Soziale Sicherung der Pflegeperson	46
Pflegezeitgesetz	47
Familienpflegezeit	48
Gesprächsgruppen/Selbsthilfegruppen	49
Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige	49

Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!





© oneinchpunch/AdobeStock

**ANGEBOTE IM BEREICH DER PFLEGE –
TEILSTATIONÄR, VOLLSTATIONÄR 51**

Tagespflege – teilstationär 51
 Kurzzeitpflege 53
 Wie wird Kurzzeitpflege finanziert? 53
 Leistungen der Übergangspflege im Krankenhaus ... 53
 Verhinderungspflege 53

VOLLSTATIONÄRE PFLEGE 55

Wie finde ich einen Platz in einer
vollstationären Einrichtung? 55
 Auswahl des Pflegeeinrichtung 57
 Junge Pflege 57
 Finanzierung 59
 Pflegewohngeld 59
 Sozialhilfe bei stationärer Unterbringung 59
 WTG-Behörde – Wohn- und Teilhabegesetz
(ehem. Heimaufsicht) 61

DEMENZ 63

Fachberatungsstellen bei Demenz 63
 Angebote für demenziell veränderte Personen
und deren Angehörige 64
 Demenzwohngemeinschaften 64

FÜR DEN ERNSTFALL SORGEN 65

Betreuung 65
 Betreuungsbehörden im
Kreis Recklinghausen 65
 Betreuungsvereine im Kreis Recklinghausen 66
 Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung –
Patientenverfügung 66

NOTFALLPLAN 67

STERBEBEGLEITUNG 68

Ambulante Hospizdienste 68
 Stationäre Hospize 68

**SONSTIGE BERATUNGSANGEBOTE UND
INFORMATIONEN 69**

Psychische Beeinträchtigungen im Alter 69
 Sozialpsychiatrischer Dienst 69
 Gedächtnissprechstunde 69
 Was tun bei Einsamkeit? 70

NOTIZEN 71

INSERENTENVERZEICHNIS / IMPRESSUM 72

DIE BERATUNGS- UND INFOCENTER PFLEGE

DIE BERATUNGSSTELLEN IN DEN STADTVERWALTUNGEN

Seit über 20 Jahren beraten die Beratungs- und Infocenter Pflege (**kurz BIP**) im Kreis Recklinghausen Senior*innen, Pflegebedürftige und deren Angehörige rund ums Thema Pflege und Älterwerden. Die trägerunabhängige Beratung durch die BIP ist kostenlos und neutral. Die Beratungsstellen im Kreis Recklinghausen informieren und beraten umfassend über finanzielle Hilfen, Pflegeeinrichtungen, Kurzzeit- und Tagespflege, Ambulante Pflegedienste, Hausnotrufdienste, Essen auf Rädern, Freizeitgestaltung im Alter, Wohnformen für Ältere und vieles mehr!

Die Berater*innen geben Ihnen gern praktische Hilfen zur Bewältigung des Pflegealltags an die Hand und informieren Sie auch über Angebote für Senior*innen. Viele Flyer und Broschüren enthalten wichtige Informationen und Tipps, um Ihnen durch das große Thema Pflege zu helfen. Sprechen Sie uns gerne an!

Die Berater*innen der BIP finden Sie in jeder kreisangehörigen Stadt. Sofern Sie – aus welchen Gründen auch immer – nicht die Möglichkeit haben, das BIP aufzusuchen, kommen die Berater*innen auch gerne zu Ihnen nach Hause! Ein Blick ins Internet lohnt sich ebenfalls! Unter **www.kreis-re.de** erhalten Sie viele nützliche Informationen.

Die Berater*innen der BIP arbeiten eng mit den Pflegeanbieter*innen im Kreis Recklinghausen zusammen.



Wenn Sie also für sich, ihre Angehörigen oder Freunde Fragen zur Pflege oder zu Angeboten für Senior*innen haben, dann wenden Sie sich an ihr örtliches BIP. Hier hilft man Ihnen gern weiter. Sie finden uns auch im Internet unter **www.kreis-re.de**, Schlagwort „BIP“. Mit Hilfe der Adresssuchfunktion können Sie sich einen ersten Überblick über sämtliche Hilfsangebote in der Pflege im Kreis Recklinghausen verschaffen.

Die Beratung in den zehn Städten:



44575 Castrop-Rauxel
Bodelschwinger Straße 35
S. Barth
Telefon: 02305 106-2583
E-Mail: bip@castrop-rauxel.de



45711 Datteln
Genthiner Straße 8
B. Lange-Neumann
Telefon: 02363 107-392
E-Mail: bip@datteln.de

46284 Dorsten
Bismarckstraße 1
M. Grewing (li.)
Telefon: 02362 664420
A. Leisten (re.)
Telefon: 02362 664299
E-Mail: bip@dorsten.de



Residenz
am Kuniberg
Wohnen mit Service

Hier wohnen Senioren gerne!

Wohnen in der City von RE, barrierefrei, buchbare Serviceleistungen, Ansprechpartner vor Ort



Hausnotruf



Hausmeisterservice



Einbauküche



wöchentliche
Wohnungsreinigung

Residenz am Kuniberg – Wohnen mit Service | Im Kuniberg 73 | 45665 Recklinghausen
E-Mail: schwartz@residenz-am-kuniberg.de | Tel.: 02361 – 30 66 974 | www.kuniberg.de



*persönlich
menschlich
individuell*

**Ambulante Pflege und häusliche Betreuung
in Marl und Recklinghausen**

 **02365 / 88 74 880**

✔ **Grund- und
Behandlungspflege z. B.**

Hilfe bei der Körperpflege,
Medikamentengabe

✔ **Hauswirtschaftliche
Versorgung z. B.**

Reinigung des Haushalts,
Wäsche waschen, Einkäufe

✔ **Betreuung und
sonstige Angebote z. B.**

Begleitung zu Ärzten,
Spaziergängen und vieles mehr

Bürozeiten

Montag bis Freitag
von 9:00 – 15:00 Uhr

Adresse

EOS Pflorgeteam GmbH
Neulandstraße 97
45770 Marl-Sinsen

Internet

kontakt@eos-pflorgeteam.de
www.eos-pflorgeteam.de

**45964 Gladbeck**

Friedrichstraße 7
C. Tosun (li.)
Telefon: 02043 992773
E-Mail: bip@stadt-gladbeck.de
A. Klar (re.)
Telefon: 02043 992774

**45657 Recklinghausen**

Rathausplatz 3
A. Tucholski (li.)
Telefon: 02361 502124
A. Stieglitz (re.)
Telefon: 02361 502134
E-Mail: bip@recklinghausen.de

**45721 Haltern am See**

Dr.-Conrads-Straße 1
S. Jahnke
Telefon: 02364 933-231
E-Mail: bip@haltern.de

**45731 Waltrop**

Münsterstraße 1
N. Zingler-Schröder
Telefon: 02309 930-334
E-Mail: bip@waltrop.de

**45699 Herten**

Kurt-Schumacher-Straße 2
M. Böttcher
Telefon: 02366 303-586
Telefon: 02366 303-270
E-Mail: bip@herten.de



**Koordinierungsstelle
im Kreishaus:
45657 Recklinghausen**
Kurt-Schumacher-Allee 1
F. Lindberg
Telefon: 02361 532026
02361 532639
E-Mail: bip@kreis-re.de

**45768 Marl**

Riegelhaus, Bergstraße 228 – 230
C. Glücksberg
Telefon: 02365 992296
02365 992285
E-Mail: bip@marl.de

DIE KOORDINIERUNGSSTELLE DER BERATUNGS- UND INFOCENTER PFLEGE (BIP) IM KREISHAUS

Der Kreis Recklinghausen ist der bevölkerungsreichste Kreis Deutschlands und im nördlichen Ruhrgebiet verortet. Hier leben über 600.000 Menschen in zehn Städten. Aufgrund der Größe des Kreisgebietes ist die Beratung Pflegebedürftiger, von Pflegebedürftigkeit Bedrohter, Angehöriger und älterer Menschen dezentral organisiert. In Castrop-Rauxel, Datteln, Dorsten, Gladbeck, Haltern am See, Herten, Marl, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen und Waltrop gibt es jeweils ein eigenes **Beratungs- und Info-center Pflege**. So wird gewährleistet, dass Sie vor Ort

45739 Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1
K. Wähling
Telefon: 02368 691-326
E-Mail: bip@oer-erkenschwick.de

– in ihrer Stadt – eine/n Ansprechpartner*in zum Thema Pflege und Älterwerden haben und Sie diese durch kurze Wege auch schnell erreichen können.

Die Koordinierungsstelle der Kreisverwaltung Recklinghausen unterstützt die örtlichen BIP. Der Pflegemarkt ist ständig in Bewegung, so eröffnet z. B. ein neuer Pflegedienst, eine stationäre Pflegeeinrichtung oder aber es verändern sich Hilfsangebote oder Ansprechpartner*innen. Die Beratungs- und Infocenter Pflege sind Ihnen gerne behilflich, damit Sie jederzeit den aktuellen Überblick erhalten!

Suchen Sie einen Pflegeplatz zur Kurzzeit- oder Dauerpflege?

Wir halten Kontakt zu den stationären Pflegeeinrichtungen im Kreis Recklinghausen und geben die uns gemeldeten freien Dauer- und Kurzzeitpflegeplätze im Kreis Recklinghausen an die örtlichen BIP in den Städten sowie an die Sozialdienste der Krankenhäuser weiter.

Sie können sich auch gern persönlich oder telefonisch an die Koordinierungsstelle wenden. Wir suchen – auch kurzfristig – einen Pflegeplatz für Sie! Grundsätzlich besteht die Möglichkeit der kreisweiten Suche nach einem Pflegeplatz, es können aber auch nur Einrichtungen in den einzelnen Städten angeschrieben werden, je nach individuellem Bedarf. Verfügt eine Einrichtung über einen freien Kurzzeit- oder Dauerpflegeplatz, meldet sich diese direkt telefonisch bei den Ratsuchenden.

Die Alternative: Suche nach einem Platz in einer stationären Einrichtung im Internet oder per App

Der Heimfinder NRW ermöglicht den Angehörigen oder Pflegebedürftigen, auf einfachem und schnellem Weg einen freien Langzeit- oder Kurzzeitpflegeplatz in der Umgebung zu suchen. Die Suche kann auch hier z. B. nach Städten eingegrenzt werden. (<https://heimfinder.nrw.de>).



© NDABCREATIVITY/AdobeStock

Mit Hilfe dieser Broschüre möchten wir Sie in allen Bereichen der Pflege unterstützen. Wir stellen Ihnen Akteure und Netzwerkpartner*innen vor, die Ihnen ebenfalls Hilfestellungen leisten können! Bitte nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf – wir sind für Sie da!

Koordinierungsstelle im Kreishaus:

45657 Recklinghausen

Kurt-Schumacher-Allee 1
F. Lindberg

Telefon: 02361 532026
02361 532639

E-Mail: bip@kreis-re.de

DEN ÜBERBLICK BEHALTEN – KOSTENLOSE BROSCHÜREN UND CHECKLISTEN

Sie suchen Unterstützung und Erleichterung in der Pflege?

Im Kreis gibt es eine große Vielfalt von Möglichkeiten und Angeboten. Wir haben Informationsbroschüren und Checklisten erstellt, die Sie sowohl bei den örtlichen BIP als auch bei der Koordinierungsstelle im Kreishaus erhalten können. In diesen Broschüren erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

- WTG-Behörde (Wohn- und Teilhabegesetz)
- Pflegeratgeber (Dokumentation zum Pflegeratgeber)
- Überblick zum Thema Pflege
- Pflegeleistungen auf einen Blick
- Pflegetagebuch
- Demenz

... und viele mehr. Sollten Sie Angebote vermissen, lassen Sie uns das gerne wissen!

SOZIALVERBAND

VdK

NORDRHEIN-WESTFALEN

Sozialverband VdK NRW e.V.

Sozialrechtsberatung

Kreisverband Recklinghausen
Geschäftsstelle Reitzenstein Str. 2A, 45657 Recklinghausen

Wir sind für Sie telefonisch erreichbar.
Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr
unter 02361 / 248 23

kv-recklinghausen@vdk.de, www.vdk.de/kv-recklinghausen



AKTIVE FREIZEIT

„MAN LERNT NIE AUS“ – BILDUNGSSTÄTTEN

Sich weiterzubilden und zu lernen ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Mit zunehmendem Alter und nach Beendigung der beruflichen Laufbahn findet sich häufig eher die Zeit, an einer Fortbildung etc. teilzunehmen. Die Volkshochschulen und Familienbildungsstätten im Kreis Recklinghausen halten zahlreiche Kursangebote für die unterschiedlichsten Interessensgruppen bereit. Viele Kursangebote richten sich speziell an ältere Menschen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Volkshochschule nach dem aktuellen Programm.

TREFFEN UND GEMEINSCHAFTEN FÜR SENIOR*INNEN

Gemeinsame Aktivitäten und regelmäßige Senior*innentreffen werden im Kreis Recklinghausen von Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden und anderen Organisationen angeboten. Erkundigen Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen vor Ort, z. B. online über den Senioren-Veranstaltungskalender (Homepage der Stadtverwaltung Recklinghausen)

FERNWEH

Für Senior*innen wird eine Vielzahl von speziellen Reiseangeboten vorgehalten. Älteren Menschen bietet sich so die Möglichkeit, in einer Gruppe Gleichaltriger bequem und sicher zu verreisen und neue Eindrücke zu sammeln. Dabei wird auf evtl. besondere Bedürfnisse Rücksicht genommen. In der Regel steht während der gesamten Reise eine Reisebegleitung als Ansprechpartner*in zur Verfügung. Senior*innenreisen werden u. a. von den Wohlfahrtsverbänden angeboten.





SPORT FÜR SENIOR*INNEN

„Wer rastet – der rostet.“ Bewegung ist für Menschen jeder Altersklasse wichtig. Gerade für ältere Menschen ist regelmäßige maßvolle sportliche Aktivität sowie Bewegung für das körperliche Wohlbefinden von großem Vorteil! Gezielte Gymnastik trägt z. B. dazu bei, dass Gelenke beweglich bleiben. Mit Bewegung, Spiel und Sport tun Sie aber nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern treffen dabei auf Gleichgesinnte. Seniorensport wird von vielen Vereinen und Verbänden sowie von den Volkshochschulen

angeboten. Bitte erkundigen Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen nach dem aktuellen Kursangebot.

STÜRZE VERMEIDEN

Im Alter sind Stürze besonders gefährlich – häufig sind schwere Verletzungen, Knochenbrüche und manchmal auch Pflegebedürftigkeit die Folge. Fast ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal oder noch häufiger im Jahr. Oft sind fehlende Balance und schwindende Muskelkraft die Ursache für derartige Stürze. Viele Stürze lassen sich jedoch durch vorbeugende Maßnahmen vermeiden. Ein spezielles Anti-Sturz-Training hilft, die Muskulatur zu stärken und den Gleichgewichtssinn zu schulen. Dadurch wird auch das Reaktionsvermögen deutlich verbessert. Zudem bedeutet sicheres Gehen und Stehen einen Zugewinn an Lebensqualität.

Um diese Sicherheit zu behalten bzw. zurück zu gewinnen und zu stärken werden von einigen Krankenkassen und den Sportverbänden Kurse angeboten, die speziell auf Senior*innen zugeschnitten sind. Auch im eigenen zu Hause können Stürze häufig schon durch kleine Veränderungen vermieden werden, z. B. indem Stolperfallen entschärft und/oder Haltegriffe montiert werden.

EV. KRANKENHAUS CASTROP-RAUXEL

Rund um den älteren Patient – Medizin, Pflege, Therapie

- Akutgeriatrie
- Geriatrische Tagesklinik
- Gerontopsychiatrie
- Gerontopsychosomatik
- Betreuungsassistenten
- OP-Begleitung für kognitiv beeinträchtigte Patienten
- Liaisonkräfte
- Überleitungs- und Entlassmanagement
- Kooperation mit ambulanten Pflegediensten und Seniorenheimen

Ev. Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21
44577 Castrop-Rauxel
02305.102-2371 (Chefarzt Dr. Holger Gespers)
02305.102-2557 (Liaisonkraft Maria Prediger)

www.evk-castrop-rauxel.de



EvK Castrop-Rauxel



©onfeinchpunch/AdobeStock

SCHWINDEL IM ALTER

Schwindel ist gerade bei älteren Menschen ein häufiges Symptom und kann zahlreiche Ursachen haben. In vielen Fällen liegt eine Funktionsstörung des Gleichgewichtsorgans vor, wodurch es immer wieder zu Drehschwindelattacken kommt, teilweise in Kombination mit Übelkeit und Erbrechen. Leider neigen viele Betroffene dazu, die Symptome zu verharmlosen, mit teils dramatischen Folgen: Deren ohnehin höheres Sturzrisiko steigt noch einmal um das Zwölfwache. In 20 Prozent der Fälle markiert die aus einem Sturz resultierende Verletzung sogar den Weg in die Pflegebedürftigkeit.

Auf der Website www.schwindel-im-alter.de und in der Broschüre der Deutschen Seniorenliga e. V. erfahren Sie, warum ältere Menschen häufiger unter Schwindel leiden als jüngere Menschen, welche Ursachen dahinterstecken und vor allem, wie die Symptome behandelt werden können, damit Sie Ihr Leben wieder genießen können.

Quelle: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.deutsche-seniorenliga.de

Um Stürzen entgegen zu wirken ist es natürlich am besten, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Öfter mal eine kleine Runde spazieren gehen, einfach mal die Schultern kreisen oder die Fußgelenke bewegen. Ein kleiner Anfang ist schnell gemacht. Unter dem Link www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung finden Sie erste Anregungen für kleine Bewegungen, die leicht umzusetzen sind und unterstützen, lange beweglich zu bleiben. Die Bewegungskarten werden von der Agentur kostenlos zur Verfügung gestellt!

Wenn Sie Hilfe benötigen, den passenden Kurs und/oder Verein in Ihrer Nähe zu finden, wenden Sie sich an den Kreissportbund Recklinghausen:

Kreissportbund Recklinghausen

Hennewiger Weg 18 · 45721 Haltern am See

Telefon: 02364 5067400

E-Mail: info@ksb-re.de

Internet: www.ksb-re.de

Kurse zur Sturzvermeidung werden aber auch von anderen Vereinen und Verbänden angeboten. Erkundigen Sie sich im **Beratungs- und Infocenter Pflege** ihrer Stadtverwaltung.



© Bangkok Click Studio/AdobeStock

TESTEN SIE IHR STURZRISIKO!

Mit dem folgenden Test können Sie selbst herausfinden, wie gut Ihre Muskulatur trainiert ist!

Sie benötigen eine Stoppuhr, einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe (ca. 45 cm) und genug Platz, um etwas mehr als zehn Meter geradeaus gehen zu können.

Wichtig: Bitte fragen Sie vor dem Start auf jeden Fall Ihren Hausarzt, ob etwas gegen folgenden Test spricht. Lassen Sie sich gerne von einem Freund oder Angehörigen helfen! Das erleichtert die Durchführung.

1. Auf einem Bein stehen

Probieren Sie zunächst, mit welchem Bein Sie besser einbeinig balancieren. Messen Sie dann die Zeit, die Sie einbeinig stehen können, ohne sich mit den Händen festhalten zu müssen.

Notieren Sie die Zeit

des ersten Versuchs: Sekunden

bei der Wiederholung nach drei bis vier Monaten: Sekunden

2. Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie mit einem Strich den Anfang und das Ende einer ebenen Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab. Starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten Strich und halten Sie auch erst einige Schritte nach dem zweiten Strich wieder an. Stoppen Sie dabei jeweils Ihre Zeit! In dem Augenblick, wenn Sie den ersten Strich überschreiten, starten Sie die Zeit. Sie stoppen wieder, wenn Sie den zweiten Strich überqueren. Wiederholen Sie das Ganze. Addieren Sie die beiden Werte und teilen Sie die

Summe durch zwei.

Summe dieses Mittelwertes: Sekunden

bei der Wiederholung nach drei bis vier Monaten: Sekunden

3. Aufstehen vom Stuhl

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe (ca. 45 cm). Verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Stehen Sie nun fünfmal hintereinander so schnell wie möglich auf und setzen sich wieder hin. Dabei sind die Beine im Stand jedes Mal ganz gestreckt und beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit einer ausreichenden Pause dazwischen durch. Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten. Die Zeit sollte von einem Angehörigen oder Freund gestoppt werden. Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen – also ohne Hilfe der Stuhllehne – aufstehen können, brauchen Sie diesen Test nicht durchzuführen

Notieren Sie die Zeit

des ersten Versuchs: Sekunden

bei der Wiederholung nach drei bis vier Monaten: Sekunden

Auswertung:

- wenn Sie keine fünf Sekunden auf einem Bein stehen können,
- wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können,
- wenn Sie bei „ruhigem normalem“ Tempo mehr als zehn Sekunden brauchen, um zehn Meter zu gehen

ist es spätestens an der Zeit, etwas für die Fitness zu tun!



Die folgende Checkliste kann ebenfalls bei der Einschätzung Ihres Sturzrisikos helfen:

Ich bin im letzten Jahr gestürzt.	<input type="checkbox"/> ja (2)	<input type="checkbox"/> nein	Menschen, die bereits einmal gestürzt sind, haben ein erhöhtes Risiko, erneut zu stürzen.
Ich benutze oder mir wurde dazu geraten, einen Gehstock oder Rollator zu benutzen, um mich sicher zu bewegen.	<input type="checkbox"/> ja (2)	<input type="checkbox"/> nein	Menschen, denen geraten wurde, einen Gehstock oder Rollator zu benutzen, könnten bereits sturzgefährdet sein.
Ich fühle mich manchmal unsicher, wenn ich gehe.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Unsicherheit oder benötigte Hilfe beim Gehen sind Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.
Ich halte mich häufig beim Gehen in der Wohnung an Möbeln fest.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Auch dies ist ein Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.
Ich habe Angst zu stürzen.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Menschen, die sich Sorgen machen zu stürzen, haben ein höheres Sturzrisiko.
Ich muss mich mit meinen Händen hochdrücken, um vom Stuhl aufzustehen.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Dies ist ein Zeichen für schwache Beinmuskulatur, eine der Hauptgründe für einen Sturz.
Ich habe Probleme eine Bordsteinkante hinaufzusteigen.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Dies ist ebenfalls ein Zeichen für schwache Beinmuskulatur.
Ich muss häufig dringend zur Toilette.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Wer häufig, vor allem nachts, schnell ins Bad laufen muss, erhöht die Wahrscheinlichkeit zu stürzen.
Ich nehme Medikamente ein, die mich manchmal leicht benommen oder müder machen als üblich.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Taubheit in den Füßen kann zum Stolpern führen, was Stürze zur Folge haben kann.
Ich nehme Medikamente ein, die mir beim Einschlafen helfen oder meine Stimmung aufhellen.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Diese Medikamente können die Wahrscheinlichkeit zu stürzen erhöhen.
Ich fühle mich häufig traurig oder depressiv.	<input type="checkbox"/> ja (1)	<input type="checkbox"/> nein	Symptome einer Depression, wie Unwohlsein oder Niedergeschlagenheit, sind häufig mit Stürzen verbunden.

Quelle: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.deutsche-seniorenliga.de

Zählen Sie nun bitte die Anzahl der Punkte für jede mit „Ja“ beantwortete Frage. Alle mit „Nein“ beantworteten Fragen erhalten null Punkte. Wenn Sie vier Punkte oder mehr erreichen, sind Sie möglicherweise sturzgefährdet. Reden Sie bitte mit Ihrem Arzt über die Ergebnisse dieser Checkliste.

Übrigens: Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es immer gut, auch schon vorbeugend mit dem Training zu beginnen – selbst wenn Sie die im Test gestellten Aufgaben alle gemeistert haben!

Wiederholen Sie diesen Test ruhig einmal nach drei bis vier Monaten. Sie werden staunen, was für Fortschritte Sie durch das Training machen.

SENIOR*INNEN IM INTERNET

Das Internet bietet eine grenzenlose Fülle von Informationen jeglicher Art und unterstützt den sozialen Kontakt. Informationen abzufragen oder sich Nachrichten zu schreiben ist keine Frage des Alters! Ganz im Gegenteil, die Zahl der Internet-Nutzer*innen im Seniorenalter wächst stetig. Um die Scheu noch mehr abzubauen werden Kurse angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen ausgerichtet sind. Internetkurse für Senior*innen werden von Familienbildungsstätten und Volkshochschulen angeboten. Bitte informieren Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen über das aktuelle Kursangebot.

Der „DigitalPakt Alter“ soll ältere Menschen beim Erwerb digitaler Kompetenzen unterstützen – www.bagso.de/themen/digitalisierung/digitalpakt-alter oder DigitalPakt Alter | BAGSO.

Um die digitale Teilhabe und Souveränität von älteren Menschen zu stärken, wurde die Initiative „DigitalPakt Alter“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) ins Leben gerufen.

Digitale Kompetenzen werden hier gefördert und somit die gesellschaftliche Teilhabe gestärkt! Ein Förderprogramm unterstützt lokale Akteure, die sich mit niedrigschwelligen Lern- und Übungsangeboten dafür einsetzen.

Auch viele Wohlfahrtsverbände bieten auf ihren Internetseiten Zugang zu digitalen Formaten für ältere Menschen an.

Digitale Pflegeanwendungen

Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad haben Anspruch auf die Erstattung der Kosten für eine digitale Pflegeanwendung, kurz DiPa. Dieser Anspruch wurde im Elften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI § 40b) fest verankert und mit einer monatlichen Summe von maximal 50,00 Euro beziffert. Eine digitale Pflegeanwendung ist eine App, die Pflegende sowie Pflegebedürftige bei der täglichen Pflege unterstützen soll.

Digitale Anwendungen können Pflegebedürftige begleiten und einen Beitrag dazu leisten, dass diese ihren Pflegealltag auch in der Interaktion mit Angehörigen und ambulanten Pflegediensten besser organisieren und bewältigen können.

Sie können von den Pflegebedürftigen genutzt werden, um den eigenen Gesundheitszustand durch Übungen und Trainings zu stabilisieren oder zu verbessern (z. B. Sturzrisikoprävention, personalisierte Gedächtnisspiele für Menschen mit Demenz, Versorgung von Menschen mit Dekubitus) oder die Kommunikation mit Angehörigen und Pflegefachkräften zu verbessern

Auf der Seite des Bundesministeriums für Arzneimittel und Medizinprodukte (www.bfarm.de) können Sie sich einen Leitfaden zu DiPa herunterladen



Digitale Gesundheitsanwendungen

Neben den Digitalen Pflegeanwendungen gibt es noch Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa). Der Leitfaden zu DiGa ist ebenfalls auf der Seite www.bfarm.de zu finden.

Diese Anwendungen zielen auf Erkennung, Behandlung oder auch Linderung von Krankheiten ab. Der Fokus liegt daher auf einer selbstständigen Gesundheitsüberwachung. Betroffene können lernen mit ihrer Erkrankung besser umzugehen, indem sie Symptome überwachen und Gesundheitsdaten speichern.

Die Beratungs- und Infocenter Pflege des Kreises Recklinghausen geben bei Bedarf gerne Auskunft zu Teilnehmer*innen des DigitalPaktes Alter in der Nähe und zu Angeboten im Kreis Recklinghausen.

Informationen für Senior*innen gibt es u. a. auf diesen Internetseiten:

- **Kreis Recklinghausen**
www.kreis-recklinghausen.de
- **Seniorenwegweiser**
www.sen-info.de – Überleitung auf www.total-lokal.de
- **Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA)**
www.kda.de
- **Deutsche Seniorenliga e. V.**
www.deutsche-seniorenliga.de
- **Pflege und Alter – das Landesportal – WIR in NRW** www.mags.nrw/pflege
- **Anlaufstellen für Ältere Menschen – Zuhause im Alter** www.serviceportal-zuhause-im-alter.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen**

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ist ein deutscher Dachverband von Seniorenorganisationen mit Sitz in Bonn. In ihm haben sich rund 120 Verbände und Vereine zusammengeschlossen, die zusammen mehrere Millionen ältere Menschen repräsentieren. Die BAGSO tritt gegenüber Gesellschaft, Politik und Wirtschaft für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen. Sie arbeitet überparteilich und überkonfessionell. Vorsitzende der BAGSO ist seit 2021 Dr. Regina Görner. Die BAGSO veranstaltet alle drei Jahre den Deutschen Seniorentag, jeweils in einem anderen Bundesland.

www.bagso.de/publikationen/ratgeber/zuhause-gut-versorgt

Gesundheit im Alter | BAGSO

www.bagso.de/themen/gesundheit

oder tragen Sie folgendes in das Suchfeld ein:

BAGSO Gesundheit (bzw. Ernährung)

BEIRÄTE VON SENIOR*INNEN

In allen kreisangehörigen Städten bestehen Seniorenbeiräte, die sich als Vertretung der Senior*innen ihrer Stadt verstehen und deren Belange vertreten. Die Seniorenbeiräte nehmen die Interessen der älteren Bürger wahr, sind parteipolitisch neutral, überkonfessionell und verbandsunabhängig. Die bestehenden Seniorenbeiräte der Städte haben sich seit vielen Jahren zur „Kreisarbeitsgemeinschaft der Seniorenbeiräte im Kreis Recklinghausen“ zusammengeschlossen.

Nähere Informationen zur Arbeit der Seniorenbeiräte und ihren aktuellen Veranstaltungen erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung.

Ausschuss für Generationen und Inklusion der Stadt Castrop-Rauxel

44575 Castrop-Rauxel · Telefon: 02305 106-1

Seniorenbeirat der Stadt Datteln

45711 Datteln · Telefon: 02363 107-1

Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

46284 Dorsten · Telefon: 02362 66-0

Seniorenbeirat der Stadt Gladbeck

45694 Gladbeck · Telefon: 02043 99-0

Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See

45721 Haltern · Telefon: 02364 933-0

Seniorenbeirat der Stadt Herten

45699 Herten · Telefon: 02366 303-0

Seniorenbeirat der Stadt Marl

45768 Marl · Telefon: 02365 99-0

Seniorenbeirat der Stadt Oer-Erkenschwick

45739 Oer-Erkenschwick · Telefon: 02368 691-0

Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen

45657 Recklinghausen · Telefon: 02361 50-0

Seniorenbeirat der Stadt Waltrop

45731 Waltrop · Telefon: 02309 930-0

EHRENÄMTER

Bürger*innen, die sich ehrenamtlich für andere und mit anderen engagieren möchten, finden ein vielfältiges Angebot an Tätigkeiten und Einsatzstellen. Das Netzwerk Bürgerengagement fördert seit 1999 das bürgerschaftliche Engagement im Kreis Recklinghausen in den Bereichen Freiwilligenarbeit und Selbsthilfe. Die Schwerpunktaufgaben sind Information, Beratung, Vermittlung und Vernetzung.

Netzwerk Bürgerengagement

Freiwilligenzentrum und Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen

Oerweg 38 (Haus 3) · 45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 109735

E-Mail: Buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org

Internet: www.netzwerkbuengerengagement.de

Netzwerk „Zu Hause leben im Alter“

c/o Caritasverband Herten e. V.

Jan Hindrichs

Hospitalstraße 11 – 13 · 45699 Herten

Telefon: 02366 304-0

E-Mail: info@caritas-herten.de

Zuhause leben im Alter ist ein Informationsportal der Wohlfahrtsverbände AWO, Caritas, Diakonie, Lebenshilfe Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V. und der Stadt Recklinghausen – gefördert durch den Kreis Recklinghausen.





© AdobeStock

GESUNDE ERNÄHRUNG

ESSEN IST MEHR ALS EIN GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN

Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme. Es bedeutet Geschmack und Genuss, Philosophie, Werte und auch die Beachtung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das Angebot an Lebensmitteln ist reichhaltig und vielfältig!

Im Alter und auch bei Pflegebedürftigkeit können sich jedoch Ess- und Trinkgewohnheiten sowie der Geschmack ändern. Hierfür kann es verschiedene Gründe geben. Hunger, Durst, Gerüche und Geschmack werden schlechter wahrgenommen.

Appetitlosigkeit gehört bei vielen älteren Menschen ebenso zum Alltag wie geschmackliche Veränderung durch eingenommene Medikamente. Nicht selten tragen depressive Verstimmungen, Einsamkeit, Vergesslichkeit oder auch Kau- und Schluckschwierigkeiten dazu bei, dass weniger gegessen und getrunken wird.

Regen Sie zum Essen und Trinken an!

- Bereiten Sie z. B. Lieblingsgerichte zu
- Beziehen Sie den/die Pflegebedürftige*n in die Zubereitung von Speisen ein und lassen ihn/sie zwischen durch probieren

- Bieten Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten und Snacks an
- Richten Sie Essen auf großen Tellern an. Füllen Sie diese mit kleinen Portionen, um mit großer Menge nicht zu überfordern
- Führen Sie ein Ernährungsprotokoll, um Mangelernährung frühzeitig zu erkennen
- Kräuter und Gewürze einsetzen, farblich ansprechende Gerichte
- Einfach zu essende Gerichte, ansprechende(s) Atmosphäre und Ambiente sowie angenehme Gesellschaft.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung verbessert die Chancen, die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten. Nahrung und Flüssigkeit sind lebenswichtig für alle Menschen. Der Körper benötigt Nährstoffe als Energielieferant, als Baumaterial, zum Transport von Abbauprodukten, für den Aufbau von Zellen oder zur Förderung von Stoffwechselfvorgängen.

Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie (Kalorien) und alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Protein (Eiweiß), Fette und Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus. Doch kein einziges Lebensmittel und keine einzelne Lebensmittelgruppe

enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Nutzen Sie das reichhaltige Lebensmittelangebot und essen Sie abwechslungsreich.

Diese sieben Lebensmittelgruppen helfen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren:

- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- Gemüse und Salat
- Obst
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
- Öle und Fette
- Getränke

Pflanzliche Lebensmittel befinden sich in der Gruppe Gemüse und Salat, Obst sowie Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. Sie sind die Basis einer vollwertigen Ernährung und liefern Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Tierische Lebensmittel aus der Gruppe Milch und Milchprodukte sowie der Gruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ergänzen in kleineren Portionen den täglichen Speiseplan. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Protein, Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei der Gruppe der Öle und Fette ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Die Verbraucherzentrale NRW bietet zahlreiche Informationen und Seminare zum Thema gesunde Ernährung für Senioren (www.verbraucherzentrale.nrw).

AUSREICHEND TRINKEN!

Getränke stehen im Zentrum der zuvor benannten Lebensmittelgruppen und bilden mit einer täglichen Trinkmenge von rd. 1,5 Litern mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe. Das Durstgefühl lässt im Alter bei vielen Menschen leider nach. Es gibt viele Gründe und Umstände, warum das Trinken in Vergessenheit gerät. Es ist jedoch überaus wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Empfehlenswert sind Leitungswasser, Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Frucht- und Kräutertees. Sie sollten schon etwas trinken, bevor Sie Durst verspüren. Anstatt 1,5 Liter Wasser in kürzester Zeit zu trinken, sollte die Menge über den Tag verteilt werden. Dabei kann ein Trinkplan helfen. Eine gefüllte Flasche oder Thermoskanne mit Tee in Sichtweite erinnert ans Trinken. Stark zuckerhaltige Getränke sollten Sie nur gelegentlich trinken. Wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone tragen auch – wenn auch nur zu einem (kleinen) Teil – zur Flüssigkeitszufuhr bei.



INFORMATIONEN, RATGEBER, BROSCHÜREN

Viele Zeitungen, Zeitschriften oder Einleger sowie die nachfolgenden Organisationen informieren zum Thema gesunde Ernährung.

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
- Ernährung im Alter (Ratgeber)
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
- <https://bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/>
- BLE-Medienservice
Telefon: 038204 66544
E-Mail: info@ble-medienservice.de
Internet: www.ble.de
- www.ble.de/DE/Dienstleistungen/Verbraucherlotse/Verbraucherlotse_inhalt.html

So erreichen Sie die Verbraucherlotsen:

- Per Telefon, montags bis donnerstags, 09.00 bis 17.00 Uhr: 0228 24252627
- Per Fax: 030 181068457111
- Per E-Mail: info@verbraucherlotse.de
- Per Brief: Anschrift: Verbraucherlotse, 53168 Bonn

Hier finden sich Informationen aus den Magazinen für „Gutes Essen für Senior*innen“:

- www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Magazin-Gutes-Essen/Seniorenmagazin03.html
- www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Magazin-Gutes-Essen/Seniorenmagazin04.html
- www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Magazin-Gutes-Essen/Seniorenmagazin05.html
- **„Mangelernährung erkennen und vermeiden“ (Broschüre als kostenloser pdf – Download)**
Deutsche Seniorenliga e. V.
Heilsbachstraße 32 · 53123 Bonn
Telefon: 0228 367930
E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de
www.Deutsche-Seniorenliga.de/infomaterial

- **„Fit im Alter“**
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
– Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung –
Godesberger Allee 18 · 53175 Bonn
Telefon: 0228 3776-873
E-Mail: fitimalter@dge.de
Internet: www.fitimalter-dge.de/startseite/
Broschüre: www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/ernaehrung-im-alter/
- **Vernetzungsstelle Seniorenernährung Nordrhein-Westfalen**
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstraße 27 · 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 3809088
E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
Internet: www.seniorenverpflegung.nrw

ESSEN UND TRINKEN BEI DEMENZ

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. sowie die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft e. V. haben Broschüren zum Thema Ernährung bei Demenz herausgegeben. Die Broschüren enthalten eine Vielzahl praktischer und lesenswerter Hinweise für die Ernährung von Demenzkranken. Hier sind die Bestelladressen:

- <https://bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/im-hohen-alter-essen-und-trinken-bei-demenz/>
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)**
– Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung –
Godesberger Allee 18 · 53175 Bonn
Telefon: 0228 3776-873
E-Mail: fitimalter@dge.de
Internet: www.fitimalter-dge.de
- www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/ernaehrung-im-alter/
- Ernährung im Alter – Der Genuss steht im Vordergrund – Fit im Alter
- Fit im Alter – Gesund essen, besser leben – Ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
- **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.**
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstraße 236 · 10969 Berlin-Kreuzberg
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
Telefon: 030 25937950, Fax: 030 259379529
Internet: www.alzheimer-berlin.de



WOHNEN IM ALTER

Auch im Alter kommen unterschiedlichste Ansichten vom Leben und Wohnen zum Tragen. Wer sich frühzeitig damit beschäftigt, hat detaillierte Vorstellungen, wie z. B. „unabhängig, barrierefrei und selbstständig, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein“. Um diese Vorstellungen auch umsetzen zu können gehört es zur Vorsorge für das Alter sich rechtzeitig zu erkundigen, welche Wohnformen es gibt und welche zu den eigenen Bedürfnissen passen. Es gibt Seniorenwohnungen, Wohnungen die weitere Zusatzangebote enthalten oder auch Wohngruppen. Werden Sie frühzeitig aktiv und informieren sich!

Nach dem Leitsatz „ambulant vor stationär“ wurde in den letzten Jahren ein flächendeckendes Dienstleistungsangebot mit einer komplexen Versorgungsstruktur für die Bürger*innen aufgebaut. Das Ziel, solange wie möglich auch bei eintretender Pflegebedürftigkeit in der eigenen Wohnung im bekannten Viertel zu verbleiben, kann mit Hilfe von ambulanten Pflegediensten und ergänzenden Hilfen erreicht werden.

Folgende Fragen sollte man sich stellen, um sich rechtzeitig für eine Wohnform zu entscheiden:

- Muss ich überhaupt umziehen oder benötige ich vielleicht nur gezielte Hilfe in meinem jetzigen zu Hause?
- Wenn schon Umzug – ist es wirklich der richtige Standort und die optimale Wohnung, die ich ausgewählt habe?
- Entspricht der dort angebotene Betreuungsservice meinen Vorstellungen – jetzt und in Zukunft?

- Welche Kosten kommen auf mich zu? Welche Services gehören dazu?
- Was darf ich vom Vermieter und dem Träger des Betreuungsservice dafür erwarten?

Weitere Informationen zum Thema „Service Wohnen“ und eine Übersicht der Wohnanlagen im Kreis Recklinghausen erhalten Sie bei der Koordinierungsstelle im Kreishaus oder in Ihrem **Städtischen Beratungs- und Infocenter Pflege**.

EIGENE WOHNUNG / WOHNBERATUNG

Möchten Sie möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in Ihrer Wohnung leben? Bereits kleine Veränderungen, Hilfen und bauliche Anpassungen können Großes bewirken, sodass Sie möglichst lange in Ihrem bekannten Wohnumfeld bleiben können.

Die Wohnberatung berät zur Anpassung Ihres Wohnraumes bei Veränderungen und Einschränkungen, die durch Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit entstehen können. Die Betroffenen und ihre Angehörigen werden ausführlich über Verbesserungsmöglichkeiten innerhalb der Wohnung und des Wohnumfeldes beraten, damit ein Verbleib in der vertrauten Umgebung möglich ist. Die Mitarbeitenden der Wohnberatung kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause, um eine umfassende Beratung durchzuführen. In jeder Stadt im Kreis Recklinghausen gibt es Ansprechpartner*innen. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 21/23 dieses Ratgebers.

Erleben Sie exklusives Wohnen mit Service im Zentrum von Herten

**modern | selbstbestimmt |
zentral & komplett barrierefrei!**

- 30 betreute Wohneinheiten für ein bis zwei Personen
- Johanniter-Hausnotruf mit Schlüssel hinterlegung
- Fußgängerzone & Einkaufsmöglichkeiten nur 150 m entfernt
- Ansprechpartner der Johanniter direkt im Haus
- Organisation von Gruppenangeboten
- Hilfestellung bei allgemeinen Lebensaufgaben

 **0233 1 93998001**



360Grad Rundgang:

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Ruhr-Lippe
Konrad-Adenauer-Str. 6
45699 Herten
info.ruhr-lippe@johanniter.de



**Sicherheit auf Knopfdruck
Der Johanniter-Hausnotruf!**



Zu Hause in vertrauter Umgebung leben, den Alltag meistern und das gute Gefühl haben, dass im Falle eines Falles schnelle Hilfe kommt. Der Johanniter-Hausnotruf ist rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Wir beraten Sie gerne!

 **0800 881 1220** (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Ruhr-Lippe
Emscherstr. 14, 45891 Gelsenkirchen
www.johanniter.de/ruhr-lippe
hausnotruf.ruhr-lippe@johanniter.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Oft reichen einfache Hilfsmittel wie Aufstehhilfen, Handläufe zur Überwindung der Eingangsstufen oder ein Haltegriff in der Dusche, manchmal sind es aber auch Umbaumaßnahmen wie die ebenerdige Dusche oder der Bau einer Rampe, damit der/die Rollstuhlfahrer*in das Haus bequem „betreten“ oder verlassen kann.

Die Wohnberatung bietet zusätzlich Informationen, Beratung und Begleitung bei:

- Antragstellungen
- Auswahl von geeigneten Hilfsmitteln
- Finanzierungsmöglichkeiten
- Verhandlungen mit Vermietern (Infos kontrollieren/recherchieren!)

Ein Haus-Notruf-System sowie Pflege und Versorgung mit warmen Mahlzeiten können auch von zu Hause aus organisiert werden. Bevor Sie mühsam auf Wohnungssuche gehen, sollten Sie sich in Ihrem Zuhause ein wenig genauer umsehen.

- Vielleicht ist Ihre Bewegungsfreiheit durch zu viele oder ungeeignete Möbel oder Teppiche eingeschränkt? Auch wenn es manchmal schwerfällt, sollte man sich von dem ein oder anderen Stück trennen.
- In der Küche bringen in Sicht- und Griffhöhe angebrachte Hängeschränke viel Beinfreiheit und Platz für einen Arbeitsstuhl. Viele Hausarbeiten kann man auch im Sitzen erledigen.
- Der Fußbodenbelag sollte rutschsicher sein, Handläufe an beiden Seiten der Treppen bieten mehr Sicherheit.
- Die richtigen Anpassungen im Badezimmer erleichtern die Pflege. Dies erstreckt sich von geschickt platzierten Haltegriffen bis hin zum Einbau einer ebenerdigen Dusche.

Die Wohnberatung gibt Tipps zum sicheren Wohnumfeld, auch um die Sturzgefahr zu verringern. Sie berät umfassend und kostenlos zu Fördermöglichkeiten, z. B. Zuschuss der Pflegekasse zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes, Wohnbauförderung von Land und Bund sowie Förderungen für schwerbehinderte Menschen. Eine Wohnraumanpassungsmaßnahme kann bei der Pflegekasse beantragt und vom Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MD) überprüft werden.

Wird die Maßnahme genehmigt, können bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme von der Pflegekasse übernommen werden (ab Pflegegrad 1). Wohnen mehrere Pflegebedürftige in einem Haushalt, können bis zu 16.000 Euro an Zuschüssen beantragt werden.

Nehmen Sie das Beratungsangebot gerne an! Sie erreichen die Kolleg*innen wie folgt:



Dorsten

Caritasverband für das Dekanat Dorsten
Frau Enstrup-Schlimbach
Westgraben 18 · 46282 Dorsten
Telefon: 02362 918724
E-Mail: m.enstrup-schlimbach@caritas-dorsten.de

Gladbeck

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen
Frau Gerold
Dorstener Straße 11 · 45966 Gladbeck
Telefon: 02043 983729
E-Mail: s.gerold@awo-msl-re.de

Haltern am See

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen
Frau Tourgmann
Dr.-Conrads-Straße 1 · 45721 Haltern am See
Telefon: 02364 933339
E-Mail: k.tourgmann@diakonie-kreis-re.de

Herten

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen
Frau Ewert, Wohnberatung
Langenbochumer Straße 201 · 45701 Herten
Telefon: 02366 180813
E-Mail: corinna.ewert@awo-msl-re.de

Marl

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen
Frau Sobolewski-Hader
Rappaportstraße 8 · 45768 Marl
Telefon: 02365 9539841
E-Mail: r.sobolewski-hader@awo-msl-re.de

Recklinghausen

Stadt Recklinghausen
Rathausplatz 4 · 45657 Recklinghausen
B. Schniederjan
Telefon: 02361/502137
E-Mail: beate.schniederjan@recklinghausen.de
Kordula Kuballa · Telefon: 02361 502138
E-Mail: kordula.kuballa@recklinghausen.de

Älter werden im Kreis Recklinghausen



Seniorenwohnpark
Datteln Inhaberin Nancy Witthüser

Betreutes Wohnen und mobile ambulante Pflege

in Datteln und Umgebung

Wir pflegen bedarfsgerecht und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Sie erhalten von uns die Unterstützung, die Sie benötigen und fördern Sie in Ihrer Eigenständigkeit und folgen Ihren Wünschen. Ob bei Ihnen zu Hause oder in einer unserer Einrichtungen für betreutes Wohnen. Mit Herz und Hand sorgen wir für Ihr Wohl!

Der Leistungskatalog unserer ambulanten Pflege beinhaltet für alle Pflegegrade:

- Behandlungspflegen SGB V
- Grundpflegen SGB XI
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Zusätzliche Betreuungsleistungen SGB XI §45b
- Teil- und Vollverpflegung
- Tagespflege in Kooperation
- Wundmanagement
- 24 Stunden Bereitschaft vor Ort
- zugelassener Pflegedienst (alle Kassen)

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website, oder rufen Sie uns gerne an, um einen persönlichen Termin mit uns zu vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenwohnpark Datteln, Inh. Nancy Witthüser
Betreutes Wohnen & mobile ambulante Pflege
Eichenstr. 20/29 & Bülowstr. 81/83, 45711 Datteln
Tel. 02363 567870, Fax 02363 5692956
info@seniorenwohnpark-datteln.de
www.seniorenwohnpark-datteln.de



Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V. Fachbereich Wohnen

Lebenshilfe Waltrop e. V.
Herr Pagel und Frau Paul
Landabsatz 10 · 45731 Waltrop
Telefon: 02309 787832 · Fax: 02309 958829
E-Mail: wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de
Internet: www.lebenshilfe-waltrop.de

ZUHAUSE LEBEN IM ALTER

Das Netzwerk „Zuhause leben im Alter“ ist ein Informationsportal der Wohlfahrtsverbände AWO, Caritas, Diakonie, Lebenshilfe Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V. und der Stadt Recklinghausen. Das Netzwerk wird durch die Kreisverwaltung Recklinghausen gefördert und hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen dabei zu unterstützen, solange wie möglich zu Hause leben zu können. Besuchen Sie die Seite im Internet www.zuhause-leben-im-alter.info. Sie erhalten viele nützliche Informationen rund um folgende Themen

- Beratung, Betreuung zu Hause, Wohnberatung, Betreuungsgruppen für demenziell veränderte Personen, Demenz-Cafés, Gedächtnistraining, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Urlaubsberatung, Ehrenamt

und vieles mehr!

Informieren Sie sich gerne über die zentrale Nummer zu den Angeboten in ihrer Stadt.

c/o Caritasverband Herten e. V.

J. Hindrichs
Hospitalstraße 11 – 13 · 45699 Herten
Telefon: 02366 304-430
E-Mail: info@caritas-herten.de

SERVICE WOHNEN

Viele ältere Menschen bewegt die Frage, wie sie im Rentenalter leben möchten: allein in ihrer Wohnung, in Senior*innenwohnungen oder in Wohnanlagen mit Betreuungsangeboten.

Was passiert, wenn sie Hilfe oder Pflege benötigen?

Das BIP veröffentlicht regelmäßig die Broschüre „Service – Wohnen im Alter“. In dieser Broschüre sind Senior*innenwohnungen sowie Wohnungen mit Serviceangeboten im Kreis Recklinghausen aufgeführt. Die Broschüre liefert einen Überblick über Mietzinsen, Zusatzkosten und spezifische Angebote.

Wohnanlagen mit Betreuungsservice/Service Wohnen ermöglichen eine selbstständige Lebensführung in der eigenen Wohnung, da durch separat abgeschlossene Betreuungsverträge zusätzliche Leistungen „eingekauft“ werden können.

Grundsätzlich sollte zum Betreuten Wohnen immer gehören:

- Barrierefreie Wohnungen (praktisches Bad, Aufzug, breite Türen)
- Hausmeisterservice
- Gute Infrastruktur in der Nähe (Ärzte, Friseur, Fußpflege, Kosmetik, Supermarkt)
- Leichter Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln
- Angebote zur Freizeitgestaltung oder Gemeinschaftseinrichtungen

Typische Grundleistungen beim Betreuten Wohnen:

- Ansprechperson mit geregelter Verfügbarkeit
- Hausmeisterservice
- Installierter Hausnotruf
- Nutzung von Gemeinschaftseinrichtungen
- Typische Walleistungen beim Betreuten Wohnen:
- Reinigung der Wohnung
- Fahrdienste
- Wäscheservice
- Einkaufsservice
- Besuchs- und Begleitdienste
- Mahlzeitservice
- Medizinische Fußpflege
- Unterstützung bei amtlichem Schriftverkehr und Behördengängen

Eine aktuelle Übersicht der Service Wohnen – Angebote erhalten Sie kostenlos in den örtlichen **Beratungs- und Infocentern Pflege**.

Die Broschüre ist auch als Download verfügbar, und zwar auf der Homepage der Kreisverwaltung Recklinghausen. Entweder über

www.kreis-re.de/inhalte/buergerservice/soziales_und_familie/pflege_und_senioren/_Brosch-re%20Service%20Wohnen2021-2..pdf

oder Sie geben in das Suchfeld „Kreis Recklinghausen Service Wohnen“ ein.





© contrastwerkstatt/AdobeStock



© H_Ko/AdobeStock

WOHNBERECHTIGUNGSSCHEIN

Die seniorengerechten und barrierefreien Wohnungen sind häufig aus Mitteln des öffentlichen Wohnungsbaus teilfinanziert. Mittlerweile gibt es auch sehr viele privat angebotene barrierefreie Wohnungen. Wenn Sie in eine Wohnung ziehen möchten, die aus öffentlichen Mitteln finanziert wurde, benötigen Sie einen Wohnberechtigungsschein. Für die Erteilung des Wohnberechtigungsscheines ist eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 20,00 Euro zu entrichten. Die Gebührenschild entsteht gemäß § 11 Landesgebührengesetz NRW bereits bei der Antragstellung, demnach ist auch bei einem ablehnenden Bescheid je nach Verwaltungsaufwand die Verwaltungsgebühr bis zu 15,00 Euro zu entrichten.

Die Ausstellung eines Wohnberechtigungsscheines ist abhängig vom jeweiligen Einkommen. Bitte erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Stadtverwaltung!

WOHNGELD

Wer einen Zuschuss zur Wohnungsmiete benötigt, kann einen Antrag auf Wohngeld stellen. Wohngeld ist für Personen gedacht, die nur über ein geringes Einkommen verfügen. Das Wohngeld unterscheidet zwischen Mietzuschuss und Lastenzuschuss. Den Mietzuschuss können Sie als Mieter*in einer Wohnung erhalten. Den Lastenzuschuss können Sie als Eigentümer*in eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung erhalten, wenn Sie dort wohnen und dafür die Belastungen tragen.

Die Gewährung von Miet- oder Lastenzuschuss ist von unterschiedlichen Faktoren wie Einkommen, Miethöhe, Anzahl der Familienangehörigen abhängig. Diese Leistungen werden nur auf Antrag gewährt. Die Antragsformulare zum Wohngeld, sowie nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung. Falls Sie weitere Auskünfte benötigen, befragen Sie gern die Berater*innen des örtlichen BIP.

BEFREIUNG VON RUNDFUNK- UND FERNSEHGEBÜHREN

Aus finanziellen oder aus gesundheitlichen Gründen können Sie noch eine Befreiung von Rundfunk- und

Fernsehgebühren erhalten. Einen Befreiungsantrag stellen können:

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Dritten Kapitel des Zwölften Buchs des Sozialgesetzbuchs (SGB XII) oder nach den §§ 27a oder 27d Bundesversorgungsgesetz (BVG)	aktuelle Bescheinigung oder aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Hilfe zum Lebensunterhalt nach SGB XII oder BVG
Empfänger von Grundsicherung im Alter oder Empfänger von Grundsicherung bei Erwerbsminderung nach dem Vierten Kapitel des SGB XI	aktuelle Bescheinigung oder aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Grundsicherung nach SGB XII
Empfänger von Bürgergeld (früher Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II) einschließlich Leistungen nach § 22 des Zweiten Buchs des Sozialgesetzbuchs (SGB II)	Aktuelle Bescheinigung oder aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Bürgergeld (früher Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II) nach dem SGB II
Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz	aktuelle Bescheinigung oder aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Asylbewerberleistungen
Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des § 27e BVG	aktuelle Bescheinigung oder Bescheid über die Feststellung „Sonderfürsorgeberechtigter“

Empfänger von Hilfe zur Pflege nach dem Siebten Kapitel SGB XII oder von Hilfe zur Pflege als Leistung der Kriegsopferversorge nach dem BVG oder von Pflegegeld nach landesgesetzlichen Vorschriften	aktuelle Bescheinigung oder aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Hilfe zur Pflege nach SGB XII oder BVG oder von Pflegegeld nach landesgesetzlichen Vorschriften
Empfänger von Pflegezulagen nach § 267 Abs. 1 Lastenausgleichsgesetz (LAG) oder Personen, denen wegen Pflegebedürftigkeit nach § 267 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchst. c LAG ein Freibetrag zuerkannt wird	aktuelle Bescheinigung oder aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Leistungen nach § 267 LAG
Volljährige, die im Rahmen einer Leistungsgewährung nach dem Achten Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB VIII) in einer stationären Einrichtung nach § 45 SGB VIII leben	aktuelle Bescheinigung oder aktueller Bewilligungsbescheid über den Bezug von Leistungen nach dem SGB VII

Über den Befreiungsantrag entscheidet die GEZ. Dort erhalten Sie auch die Antragsformulare und weitere Auskünfte. Bitte beachten Sie, dass eine mögliche Gebührenbefreiung mit dem Monat nach Eingang des Antrags bei der GEZ beginnt und eine rückwirkende Befreiung nicht zulässig ist.

ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice

Freimersdorfer Weg 6 · 50829 Köln
Service-Telefon: 0221 5061-0 (Zentrale)
Internet: www.rundfunkbeitrag.de

EINE ERMÄSSIGUNG DER TELEFONGEBÜHREN

Neben der Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren haben Sie die Möglichkeit, eine Ermäßigung der Telefongebühren zu beantragen. Dazu wird eine Bescheinigung zur Rundfunkbeitragsbefreiung oder Schwerbehinderung benötigt. Die Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht bescheinigt der ARD, ZDF und Deutschlandradio-Beitragsservice.

Unter der Servicenummer 0800 3301000 der Deutschen Telekom AG erhalten Sie eine kostenfreie Beratung. Antragsformulare erhalten Sie bei den Telekom-Servicestellen oder können auf der Internet-Seite der Deutschen Telekom AG (www.telekom.de) heruntergeladen werden.

**[www.telekom.de/hilfe/downloads/
auftrag-sozialtarif.pdf](http://www.telekom.de/hilfe/downloads/auftrag-sozialtarif.pdf)**



Häusliche Pflege / Behandlungspflege
 Pflegeberatung / Betreuung
 Hauswirtschaftliche Versorgung / Hausnotruf
 Vertragspartner aller Kranken- u. Pflegekassen

✉ verwaltung@pflagedienst-waltrop.de

☎ **02309 - 50 55**

www.pflagedienst-waltrop.de



© Photographee.eu/AdobeStock



Seniorenwohnpark
 Brauck

**„Der Mensch ist der Mittelpunkt unserer Arbeit.
 Er bestimmt mit seinen Wünschen und Bedürfnissen unser Handeln.“**

Unser Angebot auf einen Blick

- Großzügige freundliche Zimmer
- zusätzlich 42 barrierefreie Wohneinheiten
- Ansprechende Wellnessbäder
- Liebevolle Betreuung und qualifizierte Pflege rund um die Uhr, für alle Pflegegrade
- Ärztliche Versorgung
- Betreuung und Pflege von Demenzkranken
- Kurzzeitpflege
- Umfassende Beratung von Angehörigen
- Attraktives Freizeit- und Therapieangebot
- Friseur und Fußpflege
- Lichtdurchflutete Cafeteria
- Gepflegte Gartenanlage
- Haustiere nach Absprache willkommen
- Eigene Küche und Wäscherei

Damit Sie sich bei uns richtig wohl fühlen, legen wir großen Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Bei der Speiseplangestaltung werden Ihre Lieblingsgerichte selbstverständlich berücksichtigt.

Fordern Sie unsere Informationen an oder vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin

Brauckstr. 52 | 45968 Gladbeck | Tel.: 0 2043 9210-0 | Fax: 0 2043 9210-255
 Mail: info@seniorenzentrum-brauck.de | Web: www.seniorenzentrum-brauck.de



GRUNDSÄTZLICHES ZUR PFLEGEVERSICHERUNG

Die gesetzliche Pflegeversicherung hat die Aufgabe, die pflegerische Versorgung ihrer Versicherten sicherzustellen. Die Pflegeversicherung unterstützt dort, wo die Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person eingeschränkt ist. Damit die Pflegeversicherung eintritt, muss zunächst im Rahmen einer Begutachtung durch den Medizinischen Dienst die Pflegebedürftigkeit festgestellt werden.

In sechs Lebensbereichen wird untersucht, was der Mensch alleine bzw. selbstständig kann oder wo er Hilfe bzw. Unterstützung benötigt.

Darüber hinaus werden in zwei weiteren Modulen die Bereiche der außerhäuslichen Aktivitäten und der Haushaltsführung betrachtet. Das Ergebnis hat eine indirekte Auswirkung auf die Betrachtung der Selbstständigkeit. Es wird unterschieden zwischen „selbstständig“ und „nicht selbstständig“. Wenn jemand z. B. nicht mehr alleine das Zuhause verlassen kann und hierbei Hilfe benötigt, ist er nicht mehr selbstständig im Sinne des Pflegebegriffs und auf Pflege angewiesen. Kann er das Haus jedoch unter Inanspruchnahme von Hilfsmitteln (z. B. Rollator) eigenständig verlassen, gilt dies als selbstständig.

Die Pflegeversicherung zahlt den Versicherten in den fünf Pflegegraden verschiedene Leistungen. Die Pflegeversicherung gewährt allerdings keine Rundumversorgung, sondern ist lediglich als Grundsicherung gedacht. Da sie sich über Beiträge finanziert und diese möglichst stabil gehalten werden sollen, hat der Gesetzgeber den Bezug von Leistungen an ganz bestimmte Anspruchsvoraussetzungen geknüpft und für die unterschiedlichen Hilfen Höchstbeträge festgesetzt. Um die Pflegebedürftigen bei steigenden Kosten zu entlasten und ihre Angehörigen zu unterstützen, werden die Leistungsbeträge in mehreren Schritten angehoben. Ein Schwerpunkt liegt hier insbesondere in der ambulanten Pflege.

Schritt 1:

Ab dem 01. Januar 2024 steigt das Pflegegeld um 5 Prozent, ebenso wie die Leistungsbeträge für ambulante Sachleistungen – also häusliche Pflegehilfen durch ambulante Pflege- und Betreuungsdienste.

Schritt 2:

Zum 01. Januar 2025 steigen dann alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung – sowohl im häuslichen wie auch im teil- und vollstationären Bereich um 4,5 Prozent.



FINANZIELLE ENTLASTUNG VON PFLEGEBEDÜRFTIGEN BEI VOLLSTATIONÄRER UNTERBRINGUNG

Die Leistungszuschläge, die die Pflegeversicherung nach § 43c SGB XI für Pflegebedürftige ab dem Pflegegrad 2 in vollstationären Pflegeeinrichtungen übernimmt, werden erhöht. **Die Höhe der monatlichen Zuschläge ist dabei abhängig von der Verweildauer der Pflegebedürftigen in der vollstationären Pflege.**

Zum **1. Januar 2024** wird der Anteil an den pflegebedingten Aufwendungen, den die Pflegeversicherung leistet,

1. bei einer Verweildauer von 0 bis 12 Monaten von 5 Prozent auf 15 Prozent,
2. bei einer Verweildauer von 13 bis 24 Monaten von 25 Prozent auf 30 Prozent,
3. bei einer Verweildauer von 25 bis 36 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent und
4. bei einer Verweildauer von mehr als 36 Monaten von 70 Prozent auf 75 Prozent

des von der oder dem Pflegebedürftigen in der vollstationären Pflegeeinrichtung zu zahlenden Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen angehoben. Dies bewirkt bei den Pflegebedürftigen eine konkrete Entlastung.

Wer muss welche Beiträge zahlen?

Zur Absicherung bestehender Leistungsansprüche gegenüber der sozialen Pflegeversicherung und der im Rahmen dieser Reform vorgesehenen Leistungsanpassungen wird der reguläre **Beitragssatz** zur Pflegeversicherung zum 1. Juli 2023 **moderat um 0,35 Prozentpunkte angehoben.**

Ebenfalls zum 1. Juli 2023 wird der Beitragssatz nach der Kinderzahl differenziert. Eltern zahlen dann generell 0,6 Beitragssatzpunkte weniger als Kinderlose.

- Bei kinderlosen Mitgliedern gilt ein Beitragssatz in Höhe von 4 Prozent
- Bei Mitgliedern mit einem Kind gilt ein Beitragssatz von 3,4 Prozent
- Bei Mitgliedern mit mehreren Kindern unter 25 Jahren reduziert sich der Beitragssatz darüber hinaus ab dem zweiten bis zum fünften Kind um einen Abschlag in Höhe von 0,25 Beitragssatzpunkten je Kind.

Damit wird der wirtschaftliche Aufwand der Kindererziehung berücksichtigt, der in dieser Zeit typischerweise anfällt. Nach der jeweiligen Erziehungsphase entfällt der Abschlag wieder. Nach der Zeit, in der der wirtschaftliche Aufwand der Kindererziehung typischerweise anfällt, ist eine weitere Differenzierung zwischen Mitgliedern mit unterschiedlicher Kinderzahl nicht mehr vorgesehen. Wenn nicht mehr mindestens zwei Kinder jünger als 25 Jahren sind, gilt der reguläre Beitragssatz in Höhe von 3,4 Prozent.

Es gelten somit ab dem 01. Juli 2023 folgende Beitragssätze:

Mitglieder ohne Kinder	4 Prozent (Arbeitnehmer-Anteil: 2,3 Prozent)
Mitglieder mit 1 Kind	3,40 Prozent (lebenslang) (AN-Anteil: 1,7 Prozent)
Mitglieder mit 2 Kindern	3,15 Prozent (Arbeitnehmer-Anteil: 1,45 Prozent)
Mitglieder mit 3 Kindern	2,90 Prozent (Arbeitnehmer-Anteil: 1,2 Prozent)
Mitglieder mit 4 Kindern	2,65 Prozent (Arbeitnehmer-Anteil 0,95 Prozent)
Mitglieder mit 5 und mehr Kindern	2,40 Prozent (Arbeitnehmer-Anteil 0,7 Prozent)

In der Kindererziehungsphase werden Eltern mit mehreren Kindern daher spürbar entlastet. Der Arbeitgeberanteil beträgt unabhängig von der Anzahl der zu berücksichtigenden Kinder 1,7 Prozent.



PFLEGEBERATUNG

Wir bauen Brücken zwischen stationärer und häuslicher Versorgung

Die Pflege von Angehörigen erfordert viel Geduld und Kraft – und ist eine Herausforderung für alle Beteiligten. Wir unterstützen Sie und bieten kostenlos konkrete Hilfe an:

- + Pflegekurs für Angehörige/Interessierte
- + Pflegekurs für Angehörige von Menschen mit Demenz

Weitere Infos erhalten Sie bei

Andrea Klems

Fon 02363 108-3286 | a.klems@vincenz-datteln.de

Alexandra Köhler

Fon 02309 63-284 | a.koehler@laurentius-stift.de



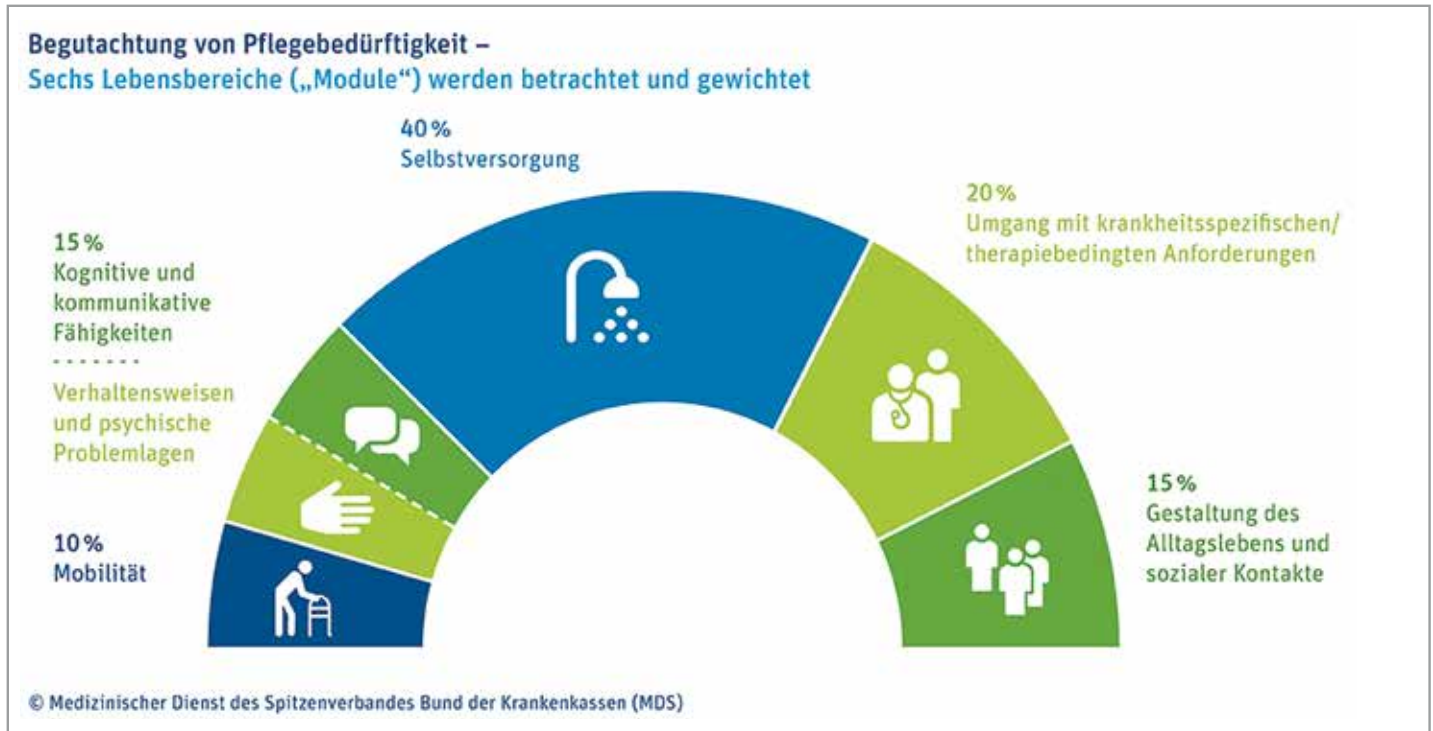
Vestische
Caritas-Kliniken

WER IST PFLEGEBEDÜRFTIG?

Wer sich selbst nicht mehr versorgen kann, braucht Hilfe. Diese besondere Situation, die jeden unabhängig vom Alter treffen kann, hatte der Gesetzgeber im Blick, als er die Pflegeversicherung einführte.

Pflegebedürftig im Sinne des Gesetzes sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und

deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate und mit mindestens der in § 15 SGB XI festgelegten Schwere bestehen.



Ob eine Pflegebedürftigkeit vorliegt, wird durch eine/einen Gutachter*in des Medizinischen Dienstes (MD) festgestellt. Der/Die Gutachter*in wird von der Pflegekasse beauftragt, wenn ein Antrag auf Leistungen aus der Pflegeversicherung gestellt wurde. Dazu wird ein Termin in der Häuslichkeit der pflegebedürftigen Person vereinbart.

PFLEGEGRAD

Eine Pflegebedürftigkeit ist vom Grad der Selbstständigkeit und der Fähigkeiten abhängig. Maßgeblich für das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit sind Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten in den nachfolgenden sechs Bereichen (Module):

Die Ergebnisse werden nach festgelegten Berechnungsregeln zusammengeführt. Eine Pflegebedürftigkeit liegt vor, wenn der Gesamtpunktwert mindestens 12,5 Punkte beträgt. Der Grad der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad) bestimmt sich nach dem durch die Begutachtung festgestellten/errechneten Punktwert. Abhängig vom Pflegegrad werden dann verschiedene Leistungen von der Pflegeversicherung gezahlt.

PG (Pflegegrad)	Punkte
PG 1	12,5 bis unter 27 geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten
PG 2	27 bis unter 47,5 erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten
PG 3	47,5 bis unter 70 schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten
PG 4	70 bis unter 90 Punkten schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten
PG 5	90 bis 100 schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

BESONDERE BEDARFSKONSTELLATION

Bei vollständigem Verlust der Greif-, Steh- und Gehfunktion wird der/die Pflegebedürftige, unabhängig vom Erreichen des Schwellenwertes von 90 Punkten, dem Pflegegrad 5 zugeordnet.

ANTRAGSTELLUNG

Leistungen der Pflegeversicherung werden ausschließlich nach Antragstellung bewilligt. Der Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung kann formlos – also auch telefonisch – bei der Pflegekasse gestellt werden. Wenn Sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, sind Sie in der Regel automatisch Mitglied der angegliederten Pflegekasse. Rufen Sie einfach die Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse an und lassen Sie sich mit der Pflegekasse verbinden. Die Pflegekasse sendet Ihnen nach der formlosen Antragstellung umgehend die Antragsformulare zu und ist Ihnen auch bei weiteren Fragen behilflich. Die Pflegeberater*innen ihrer Pflegekasse bieten Ihnen vor der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst einen Beratungstermin an oder senden Ihnen einen Beratungsgutschein zu.

Im nächsten Schritt beauftragt die Pflegekasse den MD (Medizinischen Dienst) um zu prüfen, ob die Voraussetzungen für die Leistungen aus der Pflegeversicherung vorliegen.

Wer privat pflegeversichert ist, stellt einen Antrag bei seinem Versicherungsunternehmen oder richtet diesen an die

MEDICPROOF GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 74 A · 50968 Köln

Telefon: 0221 888 44-0

Fax: 0221 888 44-888

E-Mail: info@medicproof.de

Wichtig: Lassen Sie sich genau über den Ablauf und die Fristen informieren.

BEGUTACHTUNG

Der Medizinische Dienst (MD) prüft im Einzelfall das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit und nimmt die Einstufung vor. Die Begutachtung findet in der häuslichen Umgebung statt (d. h. in der eigenen Wohnung, im eigenen Haus, in einer vollstationären Pflegeeinrichtung). Das Ergebnis ist die Einstufung in den Pflegegrad, welcher die Höhe der Leistungen bestimmt. Vor der Begutachtung wird der antragstellenden Person vom Medizinischen Dienst (MD) ein Fragebogen zugesandt. In diesem werden Fragen zu Ärzten, Krankheitsbildern, zur aktuellen Medikation etc. gestellt. Der Fragebogen unterstützt Sie bei einer guten Vorbereitung und fragt alle Module ab, die später mit der begutachtenden Person besprochen werden.



Im Regelfall muss die Pflegekasse spätestens 25 Arbeitstage nach Eingang des Antrages darüber entscheiden, ob ein Pflegegrad vorliegt.

Befindet sich die antragstellende Person im Krankenhaus oder in einer stationären Rehabilitation, muss innerhalb einer Woche eine Begutachtung erfolgen. Damit soll die weitere Versorgung sichergestellt sein. Innerhalb einer Woche muss eine Begutachtung auch dann erfolgen, wenn die Pflegeperson die Pflegezeit beim Arbeitgeber angekündigt oder Familienpflegezeit mit ihm vereinbart hat.

Erteilt die Pflegekasse den schriftlichen Bescheid über den Antrag nicht innerhalb von 25 Arbeitstagen nach Antragseingang oder werden die verkürzten Begutachtungsfristen nicht eingehalten, hat die Pflegekasse nach Fristablauf für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung 70,00 Euro an die antragstellende Person zu zahlen. Unter bestimmten Voraussetzungen entfällt diese Zahlungspflicht.

Wenn der Termin der Begutachtung bevorsteht, fragen sich viele, wie sie sich vorbereiten können. Zur Unterstützung können Sie gerne eine dritte Person (z. B. Angehörige) hinzuziehen. Aufgrund der Wichtigkeit des Termins, bestehen bei dem ein oder anderen Ängste, wenn sich der Medizinische Dienst zur Begutachtung ankündigt. Daher raten wir an, sich im Vorfeld über den Ablauf einer Begutachtung zu informieren. Die Berater*innen der **Beratungs- und Infocenter Pflege** unterstützen Sie gerne bei der Vorbereitung und geben nützliche Tipps. Die Berater*innen können unter Zuhilfenahme von umfassendem Informationsmaterial (z. B. dem Pflegeratgeber und der Dokumentation zum Pflegeratgeber) sowie ihrer Erfahrung den Ablauf einer Begutachtung transparent darstellen. Nehmen Sie daher gerne Kontakt zum **Beratungs- und Infocenter Pflege** auf!

Wie bereite ich mich ansonsten auf die Begutachtung vor?

Hier einige Tipps!

- Nehmen Sie Kontakt zum **Beratungs- und Infocenter Pflege** auf und informieren Sie sich über den Ablauf einer Begutachtung
- Legen Sie zum Begutachtungstermin **alle relevanten Unterlagen** und Berichte von Ärzten und Pflegediensten sowie Bescheinigungen anderer Sozialleistungsträger und den Medikamentenplan des Pflegebedürftigen bereit
- Beim Begutachtungstermin sollte die **Pflegeperson** anwesend sein. Das Netzwerk **Zuhause leben im Alter** kann hier ebenfalls unterstützen
- Wenn bereits ein **Pflegedienst** tätig ist, sollte möglichst auch ein/e Mitarbeiter*in dieses Pflegedienstes anwesend sein. Zumindest aber sollten die Pflegedokumentationen zur Einsicht bereitliegen
- **Bitte seien Sie ehrlich!** Wenn Sie Unterstützung in den einzelnen Bereichen benötigen, dann sagen Sie es – Sie müssen keine Prüfung bestehen
- Bei pflegebedürftigen Personen mit Demenz können korrekte Angaben zum Hilfebedarf häufig nur von der Pflegeperson gemacht werden. Wenn es Ihnen als Pflegeperson schwerfällt, in Gegenwart des Pflegebedürftigen darüber Auskunft zu geben, muss der Gutachter die **Pflegeperson auch allein anhören**. Wenn zu Hause keine Möglichkeit besteht, kann ein zusätzliches Gespräch, zum Beispiel in der Geschäftsstelle des medizinischen Dienstes, vereinbart werden
- Wenn nach **20 Arbeitstagen** noch keine Begutachtung stattgefunden hat, muss die Pflegekasse drei unabhängige Gutachter zur Auswahl benennen
- Falls sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtern sollte, können Sie jederzeit einen Antrag auf Höherstufung stellen.



DER MEDIZINISCHE DIENST

Folgende Dienststellen des MD sind für die **Pflegebegutachtung** zuständig:

Castrop-Rauxel, Gladbeck

Medizinischer Dienst Westfalen-Lippe
BBS Hagen (Zentrale Pflegeorganisation)
Körnerstraße 40 · 58095 Hagen
Telefon: 0251 6930-8002
Fax: 0251 6930-7966
Internet: www.md-wl.de

Datteln, Dorsten, Haltern am See, Herten, Marl, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen, Waltrop

Medizinischer Dienst Westfalen-Lippe
BBS Münster (Zentrale Pflegeorganisation)
Roddestraße 12 · 48153 Münster
Telefon: 0251 6930-8003
Fax: 0251 6930-7965
Internet: www.md-wl.de

Quelle: *Beratungsstellenverzeichnis des Medizinischen Dienstes*

WIDERSPRUCH

Das Gutachten ist immer nur eine Momentaufnahme! Vielleicht hat der/die Pflegebedürftige sich am Tag der Begutachtung besonders gut präsentiert und dies entspricht nicht dem Zustand im Alltag.

Ist man mit der Entscheidung der Pflegekasse nicht einverstanden, kann man innerhalb eines Monats ab Zugang des Bescheides Widerspruch bei der Pflegekasse einlegen. Fehlt im Bescheid ein Hinweis auf die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen, beträgt die Frist ein Jahr.

Die Berechnung der Frist startet mit dem Tag, an dem das Schreiben Ihnen zugegangen ist. Falls Sie das Datum nicht wissen, können Sie sich beim Berechnen der Frist auf das Datum des Bescheides verlassen. Dann sind Sie auf der sicheren Seite. Zur Sicherheit sollte man den Widerspruch per Einschreiben mit Rückschein senden.

Aus Datenschutzgründen und der fehlenden Beweismöglichkeit sollte auf das Versenden per E-Mail verzichtet werden.

- Fordern Sie von der Pflegekasse eine Durchschrift des Gutachtens an, wenn diese nicht dem Bescheid beigelegt war.
- Prüfen Sie den Inhalt des Gutachtens. Wurden alle Sachverhalte korrekt erfasst oder wurde ein Modul oder Hilfebedarf nicht berücksichtigt?

- Wurden alle medizinischen Berichte berücksichtigt?
- Den Widerspruch können lediglich der/die Versicherte selbst, sein/e ihr/e Bevollmächtigte*r, sein/e ihr/e gesetzlich bestellte/r Betreuer*in oder die Pflegeperson einlegen.

Der Widerspruch muss zunächst nicht näher begründet werden. Ein schriftlicher formloser Widerspruch an ihre Pflegekasse reicht aus, um innerhalb eines Monats die Frist zu wahren. Auch hier können die Berater*innen der **Beratungs- und Infocenter Pflege** helfend zur Seite stehen. Sie führen keine Rechtsberatung durch, haben aber sicher die ein oder andere Formulierungshilfe bzw. den ein oder anderen Tipp! Aus der Sicht des Medizinischen Dienstes wird die Entscheidung noch einmal überprüft und in der Regel ein Zweitgutachten erstellt. Entweder erfolgt dieses Gutachten nach Aktenlage oder mit einem erneuten Besuch bei der pflegebedürftigen Person.

Wird der Einwand angenommen, erhält die pflegebedürftige Person einen positiven Bescheid, genannt Abhilfe. Bleibt die Pflegekasse bei ihrer Ablehnung, gilt der Widerspruchsbescheid als erlassen. Bringt der Widerspruch nicht das gewünschte Ergebnis, kann sich die betroffene Person an das Sozialgericht wenden und schriftlich Klage (nicht per Mail) per Einschreiben mit Rückschein einreichen.

Fristen: Hier gilt es, ebenfalls die **Frist von einem Monat** einzuhalten. **Achtung: Im Auge behalten, wann der Widerspruchsbescheid eingegangen ist!** Das Datum des Zugangs ist sehr wichtig. Sollte das Schreiben in einem gelben Umschlag angekommen sein, verwahren Sie diesen. Da es sich dann um eine Postzustellungsurkunde handelt, hat der Postbote hierauf das Datum vermerkt, an dem er den Brief eingeworfen oder persönlich abgegeben hat. Sollten Sie sich nicht mehr erinnern, wann Sie das Schreiben erhalten haben, kann man sich an dem Datum des Bescheides orientieren.

Die Klage ist einzureichen beim

Sozialgericht Gelsenkirchen
Bochumer Straße 79 · 45886 Gelsenkirchen
Postanschrift: Postfach 10 01 52/62
45801 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 14899-0



© InsideCreativeHouse/stock.adobe.com

AMBULANTE PFLEGE

PFLEGE IM HÄUSLICHEN BEREICH

Die meisten Menschen möchten auch im Alter selbstständig und solange wie möglich in ihrem zu Hause sein. Ist man plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen, z. B. durch Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit, ist diese Selbstständigkeit eingeschränkt.

Dennoch: auch bei Pflegebedürftigkeit ist es möglich, im eigenen zu Hause zu leben.

Viele Pflegebedürftige erhalten die notwendige Hilfe von Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen. Ist das nicht möglich oder reichen diese Hilfen nicht aus, ist der Einsatz eines professionellen ambulanten Pflegedienstes ratsam. Die ausgebildeten Pflegefachkräfte der ambulanten Pflegedienste kümmern sich um die/den Pflegebedürftige*n in ihrer/seiner gewohnten Umgebung. Sie übernehmen pflegerische Hilfen bei den „gewöhnlich wiederkehrenden Verrichtungen“.

Gewöhnliche und regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen sind:

- Körperpflege: Waschen, Duschen, Baden, die Zahnpflege, das Kämmen, Rasieren, die Darm- und Blasenentleerung
- Ernährung: das mundgerechte Zubereiten und/oder die Aufnahme der Nahrung

- Mobilität: das selbstständige Aufstehen und Zubettgehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen oder das Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung
- hauswirtschaftliche Versorgung: Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche oder das Beheizen der Wohnung
- Betreuung: Freizeit gestalten, Spiele und Quiz, Café- oder Restaurantbesuche, Kino und Konzerte.

Im Kreis Recklinghausen können pflegebedürftige Personen von zahlreichen ambulanten Diensten privater Anbieter sowie von ambulanten Pflegediensten der Wohlfahrtsverbände unterstützt werden. Die Dienste können ihre Leistungen sowohl mit den Krankenkassen als auch mit dem Sozialhilfeträger abrechnen.

Die Höhe der Kosten für den ambulanten Pflegedienst hängt davon ab, welche Leistungen vom Pflegedienst erbracht werden und wie häufig das geschieht. Die pflegebedürftige Person und der Pflegedienst schließen einen Pflegevertrag, in dem die vereinbarten und erbrachten Leistungen einzeln aufgeführt sind.

Von den **Beratungs- und Infocentern Pflege** können Sie Listen mit einer Übersicht über die ambulanten Angebote und deren Kosten im Kreis Recklinghausen erhalten. Fragen Sie gerne bei mehreren Pflegediensten an und vergleichen Sie.

Pflegedienst Alkan



Pflegedienst Alkan

Bachackerweg 77 • 45772 Marl

Telefon: 02365 8038778

E-Mail: info@pflegedienst-alkan.de

- Hauswirtschaftliche Versorgung/Betreuung
- Grundpflege
- Medizinische Behandlungspflege
- Pflegeberatung



Betreuungsdienst Alkan



Brassertstraße 112 • 45768 Marl

Telefon: 02365 2587902

E-Mail:

info@ms-betreuungsdienst.de

www.ms-betreuungsdienst.de

- Hauswirtschaftliche Versorgung/Betreuung
- Einkaufshilfe
- Behördengänge
- Kostenübernahme der Pflegekasse ab Pflegegrad 1
- Angehörigenentlastung
- Haustierbetreuung

LEISTUNGEN DER PFLEGEKASSE

Die Einordnung in den Pflegegrad ist entscheidend dafür, ob und in welcher Höhe die Leistung für Pflege durch die Pflegekasse erfolgt.

PFLEGE GELD

Unter Pflegegeld versteht man eine monatliche Sozialleistung der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung für anerkannt Pflegebedürftige, die sich zu Hause von Angehörigen, Bekannten oder Freunden pflegen oder betreuen lassen. Mit diesem „Pflegegeld für selbst beschaffte Hilfen“, wie es im Pflegeversicherungsgesetz heißt, können Sie den Aufwand und den Einsatz von pflegenden Angehörigen, Bekannten oder Freunden für ihre tägliche häusliche Pflege und Betreuung abgelten.

D. h. die Pflegeversicherung gewährt ein Pflegegeld, welches monatlich an die pflegebedürftige Person zur eigenen Verwendung ausgezahlt wird. Je nach Pflegegrad beträgt dieses Pflegegeld zur Zeit zwischen 316,00 Euro und 901,00 Euro monatlich.

Pflegegeld – Achtung Änderung ab 01. Januar 2024

Pflegegrad	Pflegegeld bis 31.12.2023	Pflegegeld ab 01.01.2024
1	–	–
2	316,00 Euro	332,00 Euro
3	545,00 Euro	573,00 Euro
4	728,00 Euro	765,00 Euro
5	901,00 Euro	947,00 Euro

PFLEGESACHLEISTUNGEN

Wird der Pflegebedürftige durch einen professionellen Pflegedienst gepflegt, können die sogenannten Pflegesachleistungen in Anspruch genommen werden. Der Begriff „Sachleistung“ kann irreführend sein. Es handelt sich nicht etwa um materielle Leistungen in Form von Sachgegenständen. In der Pflege werden darunter Dienstleistungen verstanden, die von Mitarbeitenden eines ambulanten Pflegedienstes erbracht werden.

Als Pflegesachleistungen in der häuslichen Pflege gelten also pflegerische Hilfen bei der **Körperpflege, Ernährung und Bewegung** von anerkannt Pflegebedürftigen, was Pflegefachleute Grundpflege nennen, sowie ihre **Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung**. Sowohl in ihrer Wohnung als auch in Tages- oder Nachtpflegeeinrichtungen, wo sie vorübergehend ambulant versorgt werden, können Versicherte mit den Pflegegraden 2, 3, 4 und 5 Sachleistungen in Anspruch nehmen.

Pflegesachleistungen – Achtung Änderung ab 01. Januar 2024

Pflegegrad	Pflegesachleistung bis 31.12.2023	Pflegesachleistung ab 01.01.2024
1	–	–
2	724,00 Euro	761,00 Euro
3	1.363,00 Euro	1.432,00 Euro
4	1.693,00 Euro	1.778,00 Euro
5	2.095,00 Euro	2.200,00 Euro

KOMBINATIONSL EISTUNGEN

Mit Kombinationsleistung, auch Kombinationspflege oder Kombipflege genannt, ist in der Pflege die Kombination aus Pflegegeld und Pflegesachleistungen gemeint. Pflegebedürftige Versicherte haben die Möglichkeit, neben der ambulanten Pflege durch Angehörige, einen Pflegedienst zu beauftragen. Die Kombinationsleistung ist bei der Pflegekasse zu beantragen und soll dabei helfen, die Pflege auf die individuellen Bedürfnisse der/des Pflegebedürftigen abzustimmen, um sie/ihn bestmöglich zu versorgen.

Das Pflegegeld verringert sich dabei um den Prozentsatz, in dem Sachleistungen in Anspruch genommen werden. In welchem Verhältnis Geld- und Sachleistungen in Anspruch genommen werden, kann die/der Pflegebedürftige entscheiden.

Nimmt ein/e Pflegebedürftige*r z. B. die Pflegesachleistung nur zu 80 Prozent in Anspruch, steht ihr/ihm das Pflegegeld also nicht mehr zu 100 Prozent, sondern zu 20 Prozent zur Verfügung.

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 können 40 Prozent der Sachleistungen auch für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag verwenden, wenn in einem Monat keine Pflegesachleistungen in Anspruch genommen wurden. Unter Umständen kann auch der Sozialhilfeträger die Leistungen der Pflegeversicherung aufstocken, wenn diese nicht ausreichen, um die erforderliche Pflege sicherzustellen. Die Leistungen des Sozialhilfeträgers sind jedoch einkommens- und vermögensabhängig.

Die/Der Pflegebedürftige ist **sechs Monate** an diese Kombinationsleistung gebunden. Verändert sich die Pflegesituation allerdings wesentlich, kann die Versorgung vorzeitig angepasst werden.

Die Beratungs- und Infocenter Pflege können Ihnen Hilfestellung bei der Errechnung von Kombinationsleistungen geben (zur Höhe der Sachleistungen und zum verbleibenden Pflegegeld).

**Ihr kompetenter Partner in
Häuslicher Kranken- und Altenpflege:**



Gefällt mir

Häusliche Pflege in guten Händen!

Diakonie

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakoniestation Castrop-Rauxel
Biesenkamp 24
44575 Castrop-Rauxel
☎ 0 23 05 / 9 21 33-20

**Caritasverband
Ostvest e.V.**
Zukunft Leben



**Unsere ambulanten
Pflegedienste - ganz in
Ihrer Nähe**

- | | |
|---|---|
| <p>Caritas Centrum Datteln
Kirchstraße 29
45711 Datteln
Tel.: 02363 - 56 56 0</p> | <p>Caritas Centrum Haltern am See
Sixtusstraße 39
45721 Haltern am See
Tel.: 02364 - 10 90 0</p> |
| <p>Caritas Centrum Waltrop
Dorf Müllerstraße 8
45731 Waltrop
Tel.: 02309 - 95 70 0</p> | <p>Caritas Centrum Oer-Erkenschwick
Ludwigstraße 7A
45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 - 89 09 0</p> |

Individuelle Pflege zuhause • www.caritas-ostvest.de

*Rund um die Uhr
gut versorgt!*



- Unser Service**
- **Behandlungs- und Krankenpflege**
 - 24/7 Erreichbarkeit für pflegerische Notfälle
 - **hoher Qualitätsstandard durch hochqualifiziertes Personal**
 - **nach Wunsch individuelle Einsatzzeiten**

Mobile Pflegeambulanz im Vest GmbH, Westfalenstr. 53, 45661 Recklinghausen, Tel.: 02361 8487115
Fax: 02361 8487117, E-Mail: info@pflegeambulanz-im-vest.de, www.pflegeambulanz-im-vest.de

Sie wünschen eine individuelle Beratung? Rufen Sie uns einfach unter 02361 8487115 an!

„Pflegerische Hände“

**Qualifizierte
häusliche
Senioren- und
Krankenpflege**



**Seit über 30 Jahren in Ickern
von Menschen – für Menschen**

Pflegerische Hände GmbH

Ickerner Straße 56
44581 Castrop-Rauxel
Telefon: 0 23 05 / 8 09 00
Telefax: 0 23 05 / 5 4 6 2 1 4
info@pflegendehaende.de
www.pflegendehaende.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 08.00 – 17.00 Uhr
Mi: 08.00 – 15.00 Uhr
Gerne sind wir auch außerhalb dieser Zeiten nach vorheriger Terminabsprache für Sie da.

PFLEGEPAUSCHBETRAG

Pflegende Angehörige können bei Ihrer Steuererklärung einen Pflegepauschbetrag ansetzen. Der Pflegepauschbetrag ist eine steuerliche Vergünstigung für pflegende Angehörige. **Wenn Sie einen Angehörigen, der mindestens Pflegegrad 2 hat zu Hause unentgeltlich pflegen**, können Sie den Pflegepauschbetrag in ihrer Steuererklärung beanspruchen.

Auch Menschen mit einer Behinderung können einen Pauschbetrag geltend machen. Nehmen Sie dazu Kontakt zu ihrem Finanzamt oder ihrer Steuerberatung auf.

BERATUNGSEINSÄTZE

Pflicht zum Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI

Wenn Sie als Pflegebedürftiger Pflegegeld für die häusliche Pflege beziehen und keine Hilfe von einer professionellen Pflegekraft erhalten (z. B. durch einen ambulanten Pflegedienst), sind Sie verpflichtet, regelmäßig eine Beratung durchführen zu lassen. In welchem Intervall die Beratung stattfinden muss, hängt vom erteilten Pflegegrad ab.

Pflicht zum Beratungseinsatz bei Bezug von Pflegegeld

- Bei Pflegegrad 2 und Pflegegrad 3: halbjährlich 1 x, d. h. 2 x im Jahr

- Bei Pflegegrad 4 und Pflegegrad 5: vierteljährlich 1 x, d. h. 4 x im Jahr

Personen, die zu Hause gepflegt werden und **Pflegegrad 1** haben, sind nicht verpflichtet, den Beratungseinsatz nach § 37.3 durchführen zu lassen. Sie haben aber das Recht, einmal im Jahr eine Beratung zu erhalten, wenn sie dies wünschen. Dazu können Sie bei ihrer Pflegekasse nachfragen.

Diese Beratungseinsätze haben mehrere Gründe. Es wird sichergestellt, dass Sie in guten Händen sind und die Qualität der privaten Pflege stimmt. Wenn sich die Situation ändert und Sie benötigen mehr Unterstützung und Pflege, dokumentiert dies der Pflegedienst für die Pflegekasse. Mit der Dokumentation wird ein Antrag auf Pflegegrad-Erhöhung gestellt. Ihre Pflegekasse beauftragt dann den medizinischen Dienst mit der erneuten Begutachtung.

Auch wenn Sie privat gepflegt werden, muss dieser Beratungseinsatz durch einen anerkannten Pflegedienst erfolgen. Die Kosten für die Beratungseinsätze werden von den Pflegekassen übernommen. Terminieren Sie die Beratungseinsätze mit einem anerkannten Pflegedienst. *Falls dies nicht passiert, kann die Pflegekasse das Pflegegeld kürzen oder sogar entziehen.*





PFLEGETEAM AM SILVERTBACH UG

ÜBER UNS

Wir sind ein junges, solides und motiviertes Familienunternehmen, welches es sich zur Aufgabe gemacht hat, individuell auf die Wünsche des Pflegebedürftigen einzugehen. Wir bieten Professionalität, Zuverlässigkeit, ein hohes Maß an Menschlichkeit sowie stetig geschultes Personal.

● Behandlungspflege nach SGB V

Wir bieten folgende Hilfestellungen an:

Haushaltshilfe
Einkaufshilfe
Arztbesuche
Behördengänge
Betreuungsangebote
Grundpflege
Beratungseinsatz
Unterstützung beim Beantragen eines Pflegegrades

24 Stunden Rufbereitschaft

Spechtstraße 32, 45772 Marl

tel. 02364/9210728

fax 02364/9264985

e-mail: info@pflegeteamsilvertbach.de

www.pflegeteamsilvertbach.de

Wir pflegen auch in Haltern,
Dorsten und Erkenschwick.



© Photographee/AdobeStock

PFLEGEVERTRETUNG/ VERHINDERUNGSPFLEGE

Bei Abwesenheit oder sonstiger Verhinderung der Pflegeperson besteht ein Anspruch auf eine Pflegevertretung bis zu max. sechs Wochen pro Jahr. Vor der ersten Inanspruchnahme muss die pflegebedürftige Person bereits mindestens sechs Monate in ihrer häuslichen Umgebung gepflegt worden sein.

Die Pflegekasse übernimmt für die Ersatzpflegekraft bis zu 1.612,00 Euro pro Kalenderjahr, sofern es sich bei der Ersatzpflegekraft nicht um einen nahen Angehörigen des Pflegebedürftigen handelt.

Für die Ersatzpflege durch nahe Verwandte bzw. Verschwägerte (bis zum zweiten Grad) oder Personen, die im selben Haushalt leben, wird der 1,5-fache Satz des Pflegegeldes gemäß Pflegegrad anerkannt.

Zusätzlich können den nahen Angehörigen ergänzend die notwendigen Aufwendungen bis zu einer Gesamthöhe von 1.612,00 Euro erstattet werden, die im Zusammenhang mit der Ersatzpflege entstanden sind. Dies sind z. B. nachgewiesene Fahrtkosten und Verdienstausschlag.

50 Prozent der Leistungen der Kurzzeitpflege können für die Verhinderungspflege eingesetzt werden (bis zu 806,00

Euro). Der in Anspruch genommene Betrag wird dann bei den Leistungen der Kurzzeitpflege angerechnet. Für die Verhinderungspflege können weiterhin nur 806,00 Euro aus der Kurzzeitpflege für die Verhinderungspflege genommen werden.

Vorschau auf den 01. Juli 2025:

Der Anspruch auf Verhinderungspflege wird von sechs auf acht Wochen verlängert, außerdem entfällt die Vorpflegezeit von sechs Monaten vor der erstmaligen Verhinderung der Pflegeperson!

Weiterhin werden die Leistungen der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege ab dem 01. Juli 2025 zu einem gemeinsamen Jahresbetrag in Höhe von 3.539,00 Euro je Kalenderjahr zusammengefasst und können flexibel für Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege genutzt werden!

ENTLASTUNGSBETRAG

Angebote zur Unterstützung im Alltag tragen dazu bei, Pflegepersonen zu entlasten und helfen Pflegebedürftigen, möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und ihren Alltag weiterhin möglichst selbstständig bewältigen zu können.

*Ambulante Pflege
Beratung
Tagespflege
Service Wohnen*

... auf Kompetenz vertrauen.

Martina
Pflegenetz Rosenberger GmbH

www.pflegenetz-rosenberger.de

44575 Castrop-Rauxel
Rieperberg Str. 2 - 4
Telefon: 02305 - 69 88 270
info@pflegenetz-rosenberger.de

Tagespflege am Hammerkopfturm
Öffnungszeiten
Montag - Samstag von 8:30 bis 16:00 Uhr
Tel: 02305 / 69 88 28 0

**PFLEGETEAM
SCHWESTER IRIS GmbH**
IHRE HAUSKRANKENPFLEGE

Wir pflegen Sie zu jeder Zeit mit Liebe und Geborgenheit

Wir pflegen Sie zu jeder Zeit mit Liebe und Geborgenheit.

Gertrudenstraße 31 · in 45711 Datteln · Telefon: 02363/569392
Telefax: 02363/365146 · Mobil: 0151/16596548
schwester-iris@t-online.de
www.pflegeteam-schwester-iris.de

Hauskrankenpflege:
Zulassung aller Kassen · Unterstützung und Begleitung bei der Beantragung eines Pflegegrades · Grund- und Behandlungspflege · Haushaltshilfe einschl. Flurwoche
Einkauf · Arzt- und Behördengänge

WIR HELFEN IHNEN GERNE!



Anne

Haushaltsdienstleistungen

Kostenlose Haushaltshilfe in ganz NRW schon ab Pflegegrad 1

Tel.: 0800-988 6000

Die Pflegeversicherung zahlt den Pflegebedürftigen in häuslicher Pflege einen Entlastungsbetrag in Höhe von 125,00 Euro monatlich. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für Entlastungsangebote der Pflegepersonen. Dazu zählen die Tages- oder Nachtpflege, Kurzzeitpflege, Betreuungsangebote und hauswirtschaftliche Unterstützung der Pflegedienste, d. h. anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag. Dieser Betrag in Höhe von 125,00 Euro wird nicht ausgezahlt sondern gegen Einreichung von Rechnungen der anerkannten Angebote erstattet. Fragen Sie bei ihrer Pflegekasse oder im BIP nach, wie Sie den Betrag sinnvoll nutzen können.

ACHTUNG: der monatliche Betrag verfällt nicht, wenn Sie ihn mal nicht voll ausgeschöpft haben. Bis zum 30. Juni des Folgejahres kann der nicht verbrauchte Betrag übertragen werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse, welcher Betrag Ihnen noch zur Verfügung steht.

HILFSMITTEL

Wenn im Alter Kraft und Beweglichkeit nachlassen, fallen einige alltägliche Aufgaben immer schwerer. Zahlreiche Hilfsmittel stehen zur Verfügung, um Hilfestellung zu leisten und den Alltag besser zu bewältigen! Diese Hilfsmittel können den Alltag in allen Lebensbereichen erleichtern, wie z. B. Inhalatoren, Hör- und Sprechhilfen, Prothesen oder auch Rollatoren, um nur einige zu nennen.

Für Hilfsmittel benötigen Sie in der Regel eine ärztliche Verordnung, welche vom behandelnden Arzt ausgestellt wird (z. B. Hausarzt/-in, Orthopäde*in, Neurologe*in). Die Kostenübernahme wird dann von ihrer Krankenkasse geprüft.

Es gibt eine große Anzahl von Hilfsmitteln, die an die besonderen räumlichen und persönlichen Bedürfnisse der einzelnen Hilfebedürftigen angepasst werden müssen. Sie sollten sich somit ein Hilfsmittel erst verordnen lassen, nachdem Sie umfassend informiert und beraten worden sind.

Die Hilfsmittel müssen im Regelfall nicht von Ihnen selbst finanziert werden. Für manche Hilfsmittel sind Festbeträge festgesetzt. Überschreitet der Preis des gewünschten Hilfsmittels diesen Festbetrag, müssen die restlichen Kosten selbst getragen werden. In den meisten Fällen werden die technischen Hilfsmittel leihweise überlassen.

Versicherte ab 18 Jahren müssen zu den Hilfsmitteln zahlen. Die Zuzahlung beträgt 10 Prozent der Kosten eines Hilfsmittels, mindestens 5,00 Euro maximal 10,00 Euro je Mittel.

Ihr regionaler Partner aus Herten



**Erhalten Sie Pflegehilfsmittel
im Wert von 40€ pro Monat.**

Ohne Einschränkung Ihres Pflegegeldes!

Wir machen die Pflege
daheim deutlich einfacher

Mit unserer **zuzahlungsfreien Hygiene-Box** erhalten Sie jeden Monat die von Ihnen benötigten Pflegehilfsmittel im Wert von bis zu 40€ nach Hause geliefert.

Welche Voraussetzungen
müssen erfüllt werden?

1. Es muss ein **Pflegegrad** vorliegen
2. Es wird **privat gepflegt**
3. Leben im **eigenen Haushalt**, einer Wohngemeinschaft o.ä.



www.hygiene-box.com

Voraussetzungen erfüllt?
Dann freuen Sie sich auf unseren Komplettservice!



Hygiene-Box



Beratung
02366 / 583 98 80



Antrag ausfüllen
www.hygiene-box.com



Herten, Vest
Wir liefern zuverlässig zu Ihnen nach Hause. Von Herten ins ganze Bundesgebiet.



Qualitätsprodukte
Unsere Produkte werden von vielen namhaften Pflegediensten genutzt.



**Webshop
für Pflegedienste &**

Privat

www.hygiene-daheim.de



Lückenotto

SANITÄTSHAUS - MIT UNS GEHT'S WEITER

5x in RECKLINGHAUSEN

Gemeinsam mit Ihnen treffen wir die Entscheidung der richtigen Versorgung.

Unser Ziel ist es, Ihnen ein möglichst hohes Maß an Lebensqualität zurückzugeben, dauerhafte Handicaps zu lindern oder zu heilen. Zu unseren Fachkompetenzen zählen Bandagen & Orthesen, Einlagen & Kompressionsstrümpfe, Rehabilitationshilfsmittel, Alltagshilfen und die statische & dynamische Bewegungsanalyse.

Weitere Informationen rund um unsere Sanitätshäuser finden Sie auf www.sanitaetshaus-lueckenotto.de

EINLAGEN-
VERSORGUNG



REHA-
BILITATIONS-
HILFSMITTEL



BANDAGEN
UND ORTHESEN
VERSORGUNG



KOMPRESSIONS-
STRÜMPFE



UND VIELES
MEHR RUND
UM IHRE
GESUNDHEIT

GUTSCHEIN

Lückenotto

Bei Ihrem nächsten Einkauf wartet ein ganz persönliches Geschenk* auf Sie.

* Nur so lang der Vorrat reicht.

Th. Lückenotto Sanitätshaus
Reha-Abteilung
Tiroler Straße 1
45659 Recklinghausen

Th. Lückenotto Sanitätshaus
Bochumer Straße 107
45663 Recklinghausen

Th. Lückenotto Sanitätshaus
Caspersgäßchen 8-10
45657 Recklinghausen

Th. Lückenotto Sanitätshaus
Klinikum Vest
Dorstener Straße 153
45657 Recklinghausen

Th. Lückenotto Orthopädie-Werkstatt
Mühlenstraße 29
45659 Recklinghausen



PFLEGEHILFSMITTEL

Wenn Sie zu Hause pflegen und die/der Pflegebedürftige einen Pflegegrad hat, haben Sie Anspruch auf Pflegehilfsmittel. Pflegehilfsmittel können in nicht unbeträchtlichem Ausmaß die Situation eines kranken bzw. pflegebedürftigen Menschen erleichtern. Pflegehilfsmittel sind Gegenstände, die die Pflege erleichtern oder Beschwerden lindern. Zu ihnen gehören technische Hilfen (zum Beispiel Pflegebett, Duschrollstuhl), Badehilfen (Duschsitz, Wannendifter), Lagerungshilfen (Dekubitusmatratze) und zum Verbrauch bestimmte Hilfen (zum Beispiel Nässe-schutz für Betten, Fingerlinge, Einmalhandschuhe, Schürzen, Mundschutz, Desinfektionsmittel).

Voraussetzung für den Erhalt eines Pflegehilfsmittels ist die Anerkennung der Pflegebedürftigkeit durch die Pflegekasse. Diese wird durch die Begutachtung des Medizinischen Dienstes (MD) festgestellt.

Wenn eine Pflegebedürftigkeit vorliegt, genügt ein formloser Antrag an die Pflegekasse. Dann zahlt diese die zur Pflege notwendigen Pflegehilfsmittel. Um Pflegehilfsmittel unkomplizierter und schneller dort hin zu bringen wo sie benötigt werden, können Pflegefachkräfte selbst Empfehlungen für Pflegehilfsmittel aussprechen. Dies obliegt nicht mehr nur dem/der Gutachter*in sondern kann auch von einer Pflegefachkraft übernommen werden, welche dann den Antrag an die Pflegekasse weiterleitet.

Versicherte ab 18 Jahren müssen zu den Kosten der Pflegehilfsmittel, mit Ausnahme der zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel, zuzahlen. Die Zuzahlung beträgt 10 Prozent höchstens jedoch 25,00 Euro je Hilfsmittel. Technische Hilfsmittel stellt die Pflegekasse vorrangig leihweise zur Verfügung, hierfür wird keine Eigenbeteiligung gefordert.

Für die zum Verbrauch bestimmten Hilfen werden von der Pflegekasse monatlich maximal 40,00 Euro übernommen. Fallen darüber hinaus Kosten an, müssen diese von der/dem Pflegebedürftigen selbst getragen werden.

BEFREIUNG VON MEDIKAMENTENZUZAHLUNGEN

Bei verschreibungspflichtigen Arznei- und Verbandsmitteln, die nicht von der Zuzahlungspflicht befreit sind, muss jeder Patient 10 Prozent des Preises zuzahlen. Dies müssen mindestens 5,00 Euro und dürfen höchstens 10,00 Euro sein. Für Medikamente, die günstiger als 5,00 Euro sind, ist der Verkaufspreis zu zahlen.

Überschreitet Ihre Zuzahlung innerhalb eines Jahres 2 Prozent ihrer jährlichen Bruttoeinkünfte, ist auf Antrag eine Befreiung von weiteren Zuzahlungen für das restliche Kalenderjahr möglich. Die Zuzahlungsgrenze für chronisch kranke Patienten beträgt 1 Prozent der Bruttoeinkünfte.





© Prostock-studio/AdobeStock

Zu den Ausgaben die angerechnet werden, zählen neben den Zuzahlungen für Medikamente unter anderem auch Zuzahlungen beim Arzt, Krankengymnasten, genehmigte Taxifahrten und Krankenhausaufenthalte. Ist diese Grenze erreicht, sollten Sie sofort bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung stellen. Sammeln Sie dafür unbedingt alle Zuzahlungsquittungen und setzen Sie sich rechtzeitig mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung!

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Angeboten, so bieten verschiedene Mahlzeitendienste auch Spezialkost, wie z. B. für Diabetiker, leichte Vollkost, Diätkost etc. an. Erforderliche Tiefkühl- und Aufwärmgeräte sind anmietbar. Informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote direkt bei den Anbietern. Aktuelle Listen mit den Ansprechpartnern vor Ort und Informationen erhalten Sie im örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege**.

ESSEN AUF RÄDERN

Oft fällt es alten, kranken oder behinderten Menschen schwer, sich täglich mit einer warmen Mahlzeit zu versorgen. Eine große Erleichterung bietet in diesem Fall das so genannte „Essen auf Rädern“.

HAUSNOTRUF

Ein Hausnotruf bietet insbesondere alleinstehenden, älteren, kranken und behinderten Menschen ein Gefühl der Sicherheit. In Notsituationen sind Sie nicht auf sich allein gestellt sondern können, Dank der Technik, jederzeit Hilfe herbeirufen. Der Hausnotruf bietet somit zusätzlich



Caritasverband Ostvest e.V.
Zukunft Leben

Essen auf Rädern - täglich frisch gekocht

Informationen und Bestellung:
Tel.: 02309 - 95 70 20

Kostenloses Probemenü für Neukunden




Wir beliefern Sie in Datteln, Oer-Erkenschwick und Waltrop
Caritasverband Ostvest e.V. • www.caritas-ostvest.de



© Kzenon/AdobeStock

Unterstützung, um so lange wie möglich in der eigenen häuslichen Umgebung zu verbleiben – getreu dem Motto ambulant vor stationär.

Das Hausnotrufgerät besteht in der Regel aus einem Grundgerät, das an das vorhandene Telefon angeschlossen wird und einem transportablen Funkfinger, den man immer mit sich trägt. Der Funksender kann z. B. um den Hals oder am Handgelenk getragen werden. Wenn ein Notfall eintritt (Sie sind z. B. unglücklich gestürzt und können sich aus eigener Kraft nicht mehr helfen) senden Sie per Knopfdruck einen Notruf aus, der die Hausnotrufzentrale verständigt. Von dort werden dann die erforderlichen Hilfsmaßnahmen eingeleitet.

Für zusätzlichen Service (z. B. Schlüsselservice) und für andere Systeme, etwa mobile Varianten, die auch außerhalb der eigenen vier Wände genutzt werden können, fallen zusätzliche Kosten an. Wird ein solches System benötigt, müssen Sie die Differenz zum Zuschuss der Pflegekasse tragen.

Wenn bei Ihnen ein Pflegegrad vorliegt, fragen Sie bitte konkret bei Ihrer Pflegekasse nach, welche Leistungen bei welchem Anbieter übernommen werden.

Das Grundleistungspaket umfasst in der Regel:

- die Miete für das Basisgerät
- die direkte Verbindung mit der Zentrale 24 Stunden am Tag
- die Benachrichtigung der in der Alarmierungskette angegebenen Personen.

Weitere Informationen enthalten Sie bei der Verbraucherzentrale unter dem Link

Hausnotrufsysteme: Schneller Draht zur Hilfe | Verbraucherzentrale NRW

oder bei der

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Mintropstraße 27 · 40215 Düsseldorf

Telefon: 0211 3809-0 · Fax: 0211 3809-216

E-Mail: service@verbraucherzentrale.nrw

Eine aktuelle Übersicht über

- die Anbieter vor Ort,
- deren Angebote und Preise und
- eine spezielle Checkliste, mit der Sie prüfen können, ob ein Hausnotruf für Sie infrage kommt

erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege**.

HILFEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Mit der Entscheidung, ihren pflegebedürftigen Angehörigen oder eine sonstige, ihnen nahestehende Person zu pflegen, haben Sie eine verantwortungsvolle Aufgabe übernommen. Mit der Übernahme der Pflege stellen viele Pflegende ihre eigenen Bedürfnisse zurück und werden bis an die Grenzen ihrer Kräfte belastet. Dauerhaft die seelische und körperliche Kraft für eine Pflege bis zu 24 Stunden am Tage aufzubringen, bringt fast jeden pflegenden Angehörigen an seine Grenzen und darüber hinaus! Mit Erhöhung des Pflegegrades steigt häufig auch der Pflegeaufwand.

Für pflegende Angehörige gibt es eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten die ihnen helfen können, mit ihren Kräften zu haushalten und sich eigene Freiräume zu schaffen:

KURBERATUNG – REHABILITATION FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Seit 2019 gibt es für pflegende Angehörige die Möglichkeit, eine Rehabilitation (einen sogenannten Kuraufenthalt) in Anspruch zu nehmen. Diese Rehabilitation bzw. Kur ermöglicht es ihnen, unter bestimmten Voraussetzungen auch gemeinsam mit ihrem pflegebedürftigen Angehörigen, Kraft zu schöpfen und wieder fit für den Pflegealltag zu sein.

Da mit dem Pflegegrad häufig auch der Pflegeaufwand zunimmt, fühlen Pflegende sich nicht selten überfordert, erschöpft oder krank. Pflegende Personen haben verschiedene Möglichkeiten: Entlastungsangebote, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen und die gesetzlich festgelegte stationäre Reha.

Eine stationäre Vorsorgemaßnahme oder Rehabilitation hat zum Ziel, die Gesundheit und damit die Pflegefähigkeit zu stärken und zu erhalten. In dieser Reha werden die pflegenden Angehörigen versorgt, daneben finden sportliche und physiotherapeutische Maßnahmen und auch Gesprächsgruppen statt.

Wichtig: Es hängt von der Form der Erkrankung ab, welche Maßnahmen vor Ort durchgeführt werden.

Während der Reha-Maßnahme kann die gepflegte Person in einer Kurzzeitpflege verweilen oder weiterhin in der eigenen Häuslichkeit gepflegt werden.

Die Kur muss von einem Arzt verschrieben und von der Krankenkasse genehmigt werden. Wichtig ist, dem Arzt ausführlich von den eigenen Belastungen im Pflegealltag zu erzählen. Plötzliche Weinanfälle und körperliche

Beschwerden können Alarmzeichen sein, dass der Körper dringend eine Auszeit benötigt.

Wann haben Sie Anspruch und welche Voraussetzungen müssen vorliegen? Ein Kurantrag ist dann möglich,

- wenn Sie länger als sechs Monate einen pflegebedürftigen Menschen versorgen und der MD (der Medizinische Dienst der Krankenkasse) die Pflegebedürftigkeit Ihres Pflegebedürftigen offiziell festgestellt hat. Zwingende Voraussetzung ist ebenfalls, dass Sie als pflegende Person benannt sind
- Sie benötigen eine Verordnung Ihres behandelnden Arztes, welcher die Notwendigkeit bestätigt
- Sie sind gesetzlich krankenversichert
- Sie sind privat versichert, dann ist zu prüfen, ob eine solche Kur über ihren Vertrag mit der Versicherung abgedeckt ist.

Wichtig:

Auch eine gemeinsame Kur ist möglich. Da die Kurbetriebe spezialisiert sind, kommen diejenigen infrage, die auf Ihre speziellen Beschwerden ausgerichtet sind.

Beispiel: Die pflegende Person hat Einschränkungen in der Mobilität, kann sich nicht allein im Bett umdrehen oder hat durch die jahrelange Pflege auch orthopädische Einschränkungen ein dauerhaftes Rückenleiden.

Im Kreis Recklinghausen gibt es Beratungsstellen, die Erfahrungen mit der Antragsstellung haben. Sobald die Verordnung vom Hausarzt/von der Hausärztin vorliegt, nehmen die Berater*innen Kontakt zu Ihrer Krankenkasse auf, übernehmen unter Umständen den Schriftverkehr und unterstützen bei der Gesprächsführung.

Auch Finanzierungsfragen sind zu klären.

Falls die pflegende Person allein eine Rehabilitationsmaßnahme antritt, können für die Ersatzpflege Mittel aus der Verhinderungspflege genutzt werden, die noch nicht verbraucht sind. Die Pflegekasse nennt Ihnen den verbleibenden Betrag.

Die Finanzierung der Kur steht für die pflegebedürftige Person auf mehreren Beinen. Ab Pflegegrad 1 kann der Entlastungsbeitrag herangezogen werden (monatlich 125,00 Euro).

Natürlich ist durch einen höheren Pflegegrad und mit dem entsprechenden Pflegegeld der zu leistende Eigenanteil einfacher zu begleichen als bei einem niedrigen Pflegegrad. Darüber hinaus können noch Gelder aus der Verhinderungspflege und nicht ausgeschöpfte Beträge aus der Kurzzeitpflege genutzt werden, um den Eigenanteil an der Kur zu begleichen.

Ab dem 01. Juli 2024 wird, sofern für die Pflegeperson der Aufenthalt in einer stationären Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung erforderlich wird, die Mitaufnahme des Pflegebedürftigen auf Kosten seiner Pflegekasse erleichtert. Möglich ist die Versorgung durch die gleiche Einrichtung, eine zugelassene ambulante Pflegeeinrichtung oder vollstationäre Pflegeeinrichtung.

Die Beratungs- und Infocenter Pflege im Kreis Recklinghausen nennen Ihnen die Ansprechpartner*innen, die zu Rehabilitationsmaßnahmen beraten.

PFLEGEKURSE

Die Pflegekasse bietet für Angehörige Pflegekurse an, um die Pflege und Betreuung zu erleichtern und zu verbessern sowie pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen zu mindern. Die Kurse vermitteln Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege. In der Regel werden Pflegekurse von den Wohlfahrtsverbänden, Pflegekassen und auch privaten Anbietern angeboten. Die Kosten für die Teilnahme an einem Pflegekurs übernimmt die Pflegekasse. Für Angehörige von demenziell veränderten Pflegebedürftigen werden spezielle Pflegekurse angeboten, die neben dem Wissen über Krankheitsbilder ebenso Kenntnisse zum richtigen und würdevollen Umgang mit den erkrankten Menschen vermitteln.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die Beratungs- und Infocenter Pflege!

SOZIALE SICHERUNG DER PFLEGEPERSON

Die Pflegeversicherung will die Bereitschaft zur häuslichen Pflege fördern. Die Pflege von Kranken und Behinderten kostet nicht nur Kraft, sondern auch Zeit. Professionelle Pflegekräfte bekommen ihren Einsatz vergütet. Was ist aber mit den ehrenamtlichen Helfern? Sie verzichten oftmals auf eine eigene Berufstätigkeit oder schränken diese zumindest ein. Die finanziellen Verluste werden durch das Pflegegeld, das der Pflegebedürftige an seine Helfer weitergeben soll, zumindest anteilig ausgeglichen. Dies kann aber nur eine Anerkennung für den aufopferungsvollen Einsatz sein. Wichtiger ist die soziale Absicherung.

Bei Vorliegen folgender Voraussetzungen handelt es sich um Pflegepersonen im Sinne der Pflegeversicherung:

- Pflege von einer oder mehreren pflegebedürftige Personen mit **Pflegegrad 2 oder höher**
- die Pflege muss dabei **mindestens zehn Stunden, verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche**, ausgeübt werden

→ Zusätzlich dürfen Sie nebenbei **nicht mehr als 30 Stunden arbeiten**

→ Sie können sich die Pflege auch mit einer anderen Person teilen, der Mindestpflegeaufwand von zehn Stunden pro Woche je Person muss erreicht werden

→ Pflege muss in häuslicher Umgebung erfolgen.

Wer eine oder mehrere Pflegepersonen des Pflegegrades 2 bis 5 in ihrer häuslichen Umgebung nicht erwerbsmäßig für mindestens zehn Stunden an mindestens zwei Tagen in der Woche pflegt, ist im Sinne der Pflegeversicherung eine Pflegeperson und hat Anspruch auf Leistungen zur sozialen Sicherung.

Die Pflegezeit gilt als **Beitragszeit** und wird für die sogenannte **Wartezeit** angerechnet. Dabei handelt es sich um die Mindestversicherungszeit für Leistungen aus der Rentenversicherung (Rentenanspruch).

Zusätzlich zahlt die Pflegekasse Beiträge für Ihre Rente: Sie bezahlen nichts und Ihre Rente erhöht sich. Wie viele Beiträge dies im Einzelnen sind und wie sich diese auf Ihre Rente auswirken, hängt unter anderem von Ihrem zeitlichen Einsatz, dem Pflegegrad sowie dem Ort, an dem die Pflege ausgeübt wird, ab. Bei geteilter Pflege wird der Rentenbeitrag unter den Pflegenden aufgeteilt.

Einen Antrag auf Übernahme der Beiträge bzw. weitere Informationen erhalten Sie bei der Pflegeversicherung Ihres Angehörigen oder bei der **Deutschen Rentenversicherung unter der Nummer 0800 1000 4800**.

Unfallversicherung

Alle nicht erwerbsmäßig tätigen häuslichen Pflegepersonen (z. B. Familienangehörige, Freunde, Nachbarn) sind bei den Unfallversicherungsträgern im kommunalen Bereich beitragsfrei versichert, wenn:

- Sie eine pflegebedürftige Person mit mindestens Pflegegrad 2 (im Sinne des § 14 des Sozialgesetzbuches XI) pflegen,
- die Pfllegetätigkeit wenigstens zehn Stunden wöchentlich beträgt, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche,
- die Pfllegetätigkeit nicht erwerbsmäßig erfolgt,
- Sie in häuslicher Umgebung pflegen.

Erfasst sind dabei die Tätigkeiten, die auch in der Pflegeversicherung selbst als pflegerische Maßnahmen berücksichtigt werden sowie die Hilfen bei der Haushaltsführung. Ebenso besteht Unfallversicherungsschutz auf dem direkten Hin- und Rückweg zum Ort der Pfllegetätigkeit, wenn die oder der Pflegebedürftige in einer anderen Wohnung als die Pflegeperson wohnt.

Arbeitslosenversicherung

Für Pflegepersonen, die aus dem Beruf aussteigen, um sich um eine Pflegebedürftige oder einen Pflegebedürftigen zu kümmern, zahlt die Pflegeversicherung die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung für die gesamte Dauer der Pfllegetätigkeit. Voraussetzung hierfür ist, dass die Pflegeperson vor ihrer Pfllegetätigkeit in der Arbeitslosenversicherung versichert war, z. B. aufgrund eines Beschäftigungsverhältnisses oder dadurch, dass sie bereits eine Leistung nach dem Sozialgesetzbuch III, wie etwa Arbeitslosengeld, bezieht.

Einen Antrag auf Übernahme der Beiträge erhalten Sie bei der Pflegeversicherung Ihres Angehörigen. Internet: www.arbeitsagentur.de

PFLEGEZEITGESETZ

Das Pflegezeitgesetz (PflegeZT) sieht zum einen die kurzfristige unbezahlte Freistellung (kurzfristige Arbeitsverhinderung) eines Beschäftigten bis zu zehn Tagen vor, um im akut auftretenden Pflegefall eine bedarfsgerechte Pflege organisieren zu können und zum anderen eine Freistellung bis zu sechs Monaten zur Pflege eines nahen Angehörigen.

Für diese Zeit ist das Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung für bis zu zehn Tage vorgesehen. Das Pflegeunterstützungsgeld kann – aufgrund einer akuten Pflegesituation – pro Pflegebedürftigem derzeit nur einmal in Anspruch genommen werden. Dieses Recht auf kurzfristige Freistellung von der Arbeit gilt gegenüber allen Arbeitgebern, unabhängig von der Größe des Unternehmens und ohne Ankündigungsfrist.

Ab dem 01. Januar 2024 kann dieses Pflegeunterstützungsgeld jährlich in Anspruch genommen werden, sofern die Anspruchsvoraussetzungen jeweils erfüllt sind.

Das Recht auf eine Freistellung von bis zu sechs Monaten bedeutet, dass ein/e Beschäftigte/r während der Pflegezeit einen Anspruch auf unbezahlte, sozialversicherte Freistellung von der Arbeit hat, wenn ein naher Angehöriger in häuslicher Umgebung gepflegt wird. Ein Anspruch auf vollständige oder teilweise Freistellung von bis zu drei Monaten besteht für die Begleitung in der letzten Lebensphase.

Dieses Recht auf vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit gilt nicht gegenüber Arbeitgebern mit in der Regel 15 oder weniger Beschäftigten und mit einer Ankündigungsfrist von zehn Tagen.

Als nahe Angehörige gelten insbesondere Ehegatten, Lebenspartner*innen, Partner*innen einer eheähnlichen



© olly/AdobeStock

Gemeinschaft, Großeltern, Kinder, Adoptiv- und Pflegekinder, Enkelkinder, Schwiegereltern und Schwiegerkinder, Stiefeltern, lebenspartnerschaftsähnliche Gemeinschaften und Schwäger*innen. Die Pflegezeit kann auch in Form einer teilweisen Freistellung von der Arbeitsleistung erfolgen. In diesem Fall treffen Arbeitgeber und Beschäftigte*r eine schriftliche Vereinbarung über die Verringerung und die Verteilung der Arbeitszeit.

Es besteht die Möglichkeit, ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zu beantragen, um die Einkommensverluste in dieser Zeit abzufedern.

FAMILIENPFLEGEZEIT

Neben dem Recht auf Freistellung von der Arbeit haben Pflegepersonen auch die Möglichkeit die sogenannte Familienpflegezeit in Anspruch zu nehmen. Der Rechtsanspruch findet nur Anwendung gegenüber Arbeitgebern mit mehr als 25 Beschäftigten.

Das Familienpflegezeitgesetz sieht vor, dass Beschäftigte ihre Arbeitszeit über einen Zeitraum von maximal 24 Monaten auf bis zu 15 Stunden reduzieren können. Die Ankündigungsfrist beträgt acht Wochen vor der Freistellung. Arbeitgeber und Arbeitnehmer haben über die Verringerung und Verteilung der Arbeitszeit eine schriftliche Vereinbarung zu treffen.

Beschäftigte, die die Familienpflegezeit bis zu 24 Monate in Anspruch nehmen, haben in dieser Zeit einen Rechtsanspruch auf ein zinsloses Darlehen. Dieses Darlehen soll helfen, den Verdienstaufschlag abzufedern und wird in monatlichen Raten ausgezahlt. Es wird direkt beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragt. Während der Familienpflegezeit besteht ein besonderer Kündigungsschutz – von der Ankündigung, höchstens jedoch ab zwölf Wochen vor dem angekündigten Beginn, bis zur Beendigung der Freistellung. Alle Freistellungsmöglichkeiten nach dem Pflegezeitgesetz und dem Familienpflegezeitgesetz können miteinander kombiniert werden. Sie müssen aber nahtlos aneinander anschließen.

Die Gesamtdauer beträgt höchstens 24 Monate.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Servicetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senior*innen, Frauen und Jugend

Telefon: 030 20179131

(montags bis donnerstags 09.00 – 18.00 Uhr)

E-Mail: info@wege-zur-pflege.de

Internet: www.wege-zur-pflege.de

GESPRÄCHSGRUPPEN/ SELBSTHILFEGRUPPEN

Gesprächgruppen

In einer **Gesprächsgruppe** können sich Betroffene unter fachlicher Leitung gegenseitig unterstützen. Die Gesprächsgruppe wird also von einer Person begleitet und organisiert. Hier bekommen Sie u. a. wichtige Informationen über Hilfen, finanzielle Unterstützung sowie über Krankheiten und Behandlungen. Die Belastung in der Pflege ist hierdurch ein ganzes Stück einfacher zu bewältigen, denn häufig helfen der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung von Menschen mit ähnlichen Problemen bei der Bewältigung der eigenen Situation.

In den kreisangehörigen Städten existieren neben den Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige viele weitere Selbsthilfegruppen für Betroffene und ihre Angehörigen.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind.

Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe

Es gibt ein vielfältiges Angebot an Selbsthilfegruppen. Diese gibt es in allen Bereichen der Gesellschaft, scheuen Sie sich nicht die Initiative zu ergreifen. Fragen Sie gerne nach!



SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

„Wie geht es deiner/m Angehörigen?“ – Diese Frage wird Angehörigen häufig gestellt, wenn sie Bekannte und Nachbarn auf der Straße oder beim Einkauf treffen. Selten fragt jemand: „Wie geht es Dir eigentlich?“ Viele Menschen pflegen ihre Angehörigen z. B. nach einem schweren Schlaganfall und versorgen diese zu Hause. „Ist doch selbstverständlich“, „Jeder würde so handeln“, „Das macht mir nichts aus...“ Dies sind gängige Aussagen pflegender Angehöriger.

Während sich die Aufmerksamkeit hauptsächlich um die/den Betroffene*n dreht, kommen die pflegenden Angehörigen zu kurz und verlieren nicht selten sich selbst aus den Augen. Die eigenen Bedürfnisse werden sehr oft hinten angestellt.

Selbsthilfegruppen bieten Angehörigen eine einfache Möglichkeit sich auszusprechen und zu informieren. Häufig können sie sich damit entlasten von den vielen Anforderungen, die die häusliche Pflege mit sich bringt. In einer Gruppe von Menschen, die im Alltag die gleichen Herausforderungen bewältigen müssen, begegnet man sich auf Augenhöhe – alle haben ähnliche Erfahrungen gemacht und können Erlebtes unmittelbar nachvollziehen.

Eine Übersicht und Informationen zu bestehenden Gesprächs- bzw. Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger in Ihrer kreisangehörigen Stadt erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege!**

Weiterhin können Sie sich an das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wenden. Dies ist eine Einrichtung für pflegende Angehörige und

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei der Gründung und beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab
- organisiert Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten des Kreises
- verweist auf professionelle Hilfsangebote

Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen

Oerweg 38 (Haus 4) · 45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 9098921

E-Mail: pflegeselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

**Herzlich Willkommen, seien Sie unser Gast
in der Tagespflege Wichernhaus**



Gefällt mir

Häusliche Pflege in guten Händen!

Diakonie

Besuchen Sie uns unverbindlich. Fühlen Sie sich wohl.

Tagespflege Wichernhaus

Brückenweg 30

44575 Castrop-Rauxel

☎ 0 23 05 / 9 20 82 85



Wir betreuen Sie bis zu fünfmal pro Woche von 7.30 - 15.30 Uhr.

Gratis Schnuppertag

Unsere hellen modernen Räumlichkeiten sind klimatisiert und barrierefrei gestaltet. Bei gutem Wetter verbringen wir den Tag in unserem geschützten Aufenthaltsbereich im Freien. Wichtige Dinge bewahren unsere Gäste dabei in ihrem persönlichen Schließfach auf. Ein Individuelles Frühstück, abwechslungsreiches Mittags Menü und leckerer Kuchen runden den Tag ab, bevor sie unsere Fahrdienst wieder nach Hause bringt.

Tagespflege Am Rathaus

Kirchstr. 1
45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 / 696 5959
Fax: 02368 / 696 5961

www.tagespflege-oe.de
info@tagespflege-oe.de

Anprechpartnerin:
Fr. Klebeck



Wir betreuen Sie zu jeder Zeit mit Liebe und Geborgenheit.

Gertrudenstraße 31 · in 45711 Datteln
Telefon: 02363/7287917 · Telefax: 02363/7287918
schwester-iris@t-online.de

Tagespflege:

Hol- und Bringedienst für den gesamten Kreis
Recklinghausen und Olfen
geselliges Beisammensein · gemeinsame Mahlzeiten



© HighwayStarz/AdobeStock



**Caritasverband
Ostvest e.V.**
Zukunft Leben

**Herzlich willkommen in
unseren Tagespflegen -
ganz in Ihrer Nähe**

Tagespflege „Haus der Begegnung“
Sixtusstraße 29, Haltern am See
Tel.: 02364 - 10 90 90

Tagespflege „St. Agnes“
Ludwigstraße 6b, Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 - 89 09 18

Tagespflege „Klarahaus“
Hilberstraße 52, Waltrop
Tel.: 02309 - 95 70 18



Zweimal in Datteln:

Tagespflege „STuBe“
Heibeckstraße 6, Datteln
Tel.: 02363 - 35 99 98

Tagespflege „Am Westring“
Am Westring 8, Datteln
Tel.: 02363 - 56 86 13 0

Gemeinsam Zeit verbringen • www.caritas-ostvest.de



© Kzenon / stock.adobe.com

ANGEBOTE IM BEREICH DER PFLEGE – STATIONÄR, TEILSTATIONÄR

TAGESPFLEGE – TEILSTATIONÄR

Der/Die Pflegebedürftige wird für einen bestimmten Zeitraum am Tag in einer speziellen Einrichtung fachgerecht gepflegt und betreut, der überwiegende Teil der Pflege wird nach wie vor zu Hause durchgeführt.

Je nach Bedarf kann das Angebot an maximal fünf Tagen in der Woche oder an bestimmten Wochentagen genutzt werden. Abends, nachts und am Wochenende werden die Pflegebedürftigen dann wieder in ihrer gewohnten Umgebung von Familienangehörigen oder anderen Pflegekräften versorgt und gepflegt. Sowohl für die pflegenden Angehörigen als auch für die Pflegebedürftigen ist die Tagespflege eine großartige Unterstützung/Abwechslung. Gerade wenn die Pflegepersonen berufstätig sind, ist die Tagespflege eine Alternative zum Aufenthalt in einer vollstationären Einrichtung. Die derzeit vorhandenen 780 Plätze der Tagespflegen im Kreis Recklinghausen sind ein so genanntes teilstationäres Angebot und werden gerne in Anspruch genommen.

Für die Pflegebedürftigen bedeutet die Tagespflege ein Mehr an Lebensqualität. Der Tagesablauf ähnelt einer vertrauten Lebensgestaltung mit gemeinsamen Mahlzeiten, Kaffeetrinken, Gesprächen, Spielen oder Spaziergängen. Durch den sozialen Kontakt werden verloren gegangene oder geschwächte Fähigkeiten wieder aufgebaut und gestärkt. Die 51 Einrichtungen im Kreis Recklinghausen sind in der Regel an fünf Tagen in der Woche geöffnet. Häufig werden die Gäste der Tagespflege durch einen Fahrdienst morgens abgeholt und nachmittags wieder nach Hause

gebracht. Fragen Sie nach den Öffnungszeiten! Da der Besuch einer Tagespflege an verschiedenen Tagen möglich ist, ist dieses Angebot individuell nutzbar.

Die Kosten der Tagespflege hängen von dem Pflegegrad des Pflegebedürftigen und dem Pflegesatz der Einrichtung ab. Je nach Pflegegrad werden Aufwendungen für Grundpflege, für soziale Betreuung und – soweit während des Besuchs erforderlich – auch für die medizinische Behandlungspflege monatlich durch die Pflegekasse wie folgt übernommen:

PG (Pflegegrad)	Betrag
1	–
2	689,00 Euro
3	1.298,00 Euro
4	1.612,00 Euro
5	1.995,00 Euro

Die Leistungen der Tages- und Nachtpflege können neben den Pflegesachleistungen beziehungsweise dem Pflegegeld in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.

Hinweis:

Wenn die Pflegekasse keine Kosten übernimmt, können Sie eine Kostenübernahme durch den Sozialhilfeträger prüfen lassen.

Eine aktuelle Übersicht über Einrichtungen mit Tagespflege erhalten Sie beim **Beratungs- und Infocenter Pflege**.

Sie benötigen Hilfe? Wir sind für Sie da!

Wir helfen allen Menschen

– unabhängig von ihrer politischen, ethnischen, nationalen und religiösen Zugehörigkeit. Mit unserer Hilfe ermöglichen wir den Menschen, ein größtmögliches Maß ihrer Selbstständigkeit zu entfalten und zu wahren.

Hilfe auf Knopfdruck

Sie leben eigenständig in Ihrer Wohnung, im Notfall jedoch ist niemand in Ihrer Nähe? Der **ASB-Hausnotruf** bringt mehr Sicherheit zu Ihnen nach Hause – besonders, wenn Sie alleine wohnen oder an akuten oder chronischen Krankheiten leiden.

Wir bringen Sie sicher an Ihr Ziel.

Für mobilitätseingeschränkte Menschen steht Ihnen der **Fahrdienst** des ASB zur Verfügung.

Bestens aufgehoben in unserer Tagespflege

Die **ASB Tagespflege „Sinnesreise“** richtet sich an Menschen, die tagsüber Hilfe und Pflege brauchen sowie Gemeinschaft suchen, abends und nachts jedoch lieber in den eigenen vier Wänden sein möchten. Die feste Tagesstruktur gibt Orientierung und hilft, den Verbleib in der eigenen Wohnung beziehungsweise im häuslichen Umfeld der Familie zu sichern.

Viele abwechslungsreiche Angebote wie z.B. Spaziergänge, Gedächtnistraining, gemeinsame Mahlzeiten und Kaffeetrinken, Singen und Tanzen und vieles mehr sorgen für zusätzlichen Spaß in unserer Tagespflege.

Im Alter das Leben mit allen Sinnen genießen!

Wir helfen hier und jetzt!

- Tagespflege
- Hausnotruf
- Fahrdienst
- Sanitätsdienst
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Arbeiter-Samariter-Jugend
- Katastrophenschutz
- Flüchtlingshilfe & Integration
- Hebammenzentrale
- Rettungsdienst & Krankentransport

ASB RV Vest Recklinghausen e.V.

Mainstraße 4a | 45768 Marl
 Tel: 02365-20 777 -0 | Fax: 02365-20 777 -77
 Mail: info@asb-vest-re.de
 Internet: www.asb-vest-re.de

Wir helfen hier und jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund
 RV Vest Recklinghausen e.V.



Martinus Seniorenendienste

- Ambulante Pflege zu Hause
- Seniorenheim Haus St. Martin
- Kurzzeitpflege im Haus St. Martin
- Martinus Tagespflege
- Betreutes Wohnen Haus Elisabeth
- Mobiler Menüservice
- Senioren-Wohngemeinschaften

*Persönlich.
Ehrlich.
Gut.*

Haus St. Martin
 Goethestraße 16a
 45701 H.-Westerholt
 Tel. 0209 9616-0
 l.agiri@smmp.de

Martinus Tagespflege
 Kuhstraße 25
 45701 H.-Westerholt
 Tel. 0209 3615380-12/-13
 tp-martinus@smmp.de

**Martinus
Ambulante Dienste**
 Kuhstraße 25
 45701 H.-Westerholt
 Tel. 0209 357050
 ad-martinus@smmp.de

**Senioren-WG
St. Martinus**
 Malteserstraße 21
 45701 H.-Westerholt
 Tel. 0209 165 899 70
 m.rogowski@smmp.de

www.martinus.smmp.de

KURZZEITPFLEGE

Man spricht von **Kurzzeitpflege**, wenn eine pflegebedürftige Person für eine begrenzte Zeit einer vollstationären Pflege bedarf. Häufig ist das nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall oder wenn die häusliche Pflege für eine bestimmte Zeit ausgesetzt werden muss oder soll (z. B. Urlaub oder Krankheit der Pflegeperson). Die Pflegekasse trägt einen Großteil der Kosten für Kurzzeitpflege.

Welche Einrichtungen im Kreis Recklinghausen Kurzzeitpflege anbieten, erfahren Sie direkt beim **Beratungs- und Infocenter Pflege** oder bei Ihrer Pflegekasse.

Die Berater*innen der BIP unterstützen Sie bei der Suche nach einem Kurzzeit- oder Dauerpflegeplatz. Eine wertvolle Hilfe bei der Suche nach einem Kurzzeit- oder Dauerpflegeplatz bietet der Heimfinder NRW (rund um die Uhr): www.heimfinder.nrw.de. Über die APP und die dazugehörige Internetseite können tagesaktuell Plätze in Pflegeeinrichtungen ermittelt werden. Den Nutzern wird die Möglichkeit geboten die Suche zu filtern, so kann z. B. nur in bestimmten Städten nach freien Plätzen in Pflegeeinrichtungen gesucht werden. Mit den dort hinterlegten Kontaktdaten können die Ratsuchenden unverzüglich per Telefon oder E-Mail Kontakt aufnehmen und ihr Anliegen persönlich erläutern. Weiterhin besteht die Möglichkeit, über eine Mailabfrage freie Plätze in einer Einrichtung im Kreis Recklinghausen zu finden.

WIE WIRD KURZZEITPFLEGE FINANZIERT?

Die Pflegekasse erbringt auf Antrag Leistungen der Kurzzeitpflege für längstens acht Wochen (56 Tage) im Gesamtwert von bis zu 1.744,00 Euro im Kalenderjahr, wenn mindestens Pflegegrad 2 vorliegt.

Die Leistungen umfassen die pflegebedingten Aufwendungen, die Aufwendungen der sozialen Betreuung und die Aufwendungen für Leistungen der Behandlungspflege. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung muss der Pflegebedürftige selbst zahlen. 50 Prozent der nicht verbrauchten Leistungen der Verhinderungspflege können auch für Leistungen der Kurzzeitpflege eingesetzt werden. Sofern Einkommen und Vermögen der pflegebedürftigen Person zur Deckung dieser Kosten nicht ausreicht, kann Kontakt mit dem zuständigen Sozialamt aufgenommen werden.

LEISTUNGEN DER ÜBERGANGSPFLEGE IM KRANKENHAUS

Übergangspflege kann auch im Krankenhaus genutzt werden.

Übergangspflege besagt: Können im unmittelbaren Anschluss an eine Krankenhausbehandlung erforderliche Leistungen der häuslichen Krankenpflege, der Kurzzeitpflege, Leistungen zur medizinischen Rehabilitation oder Pflegeleistungen nach dem Elften Buch nicht oder nur unter erheblichem Aufwand erbracht werden, erbringt die Krankenkasse Leistungen der Übergangspflege in dem Krankenhaus, in dem die Behandlung erfolgt ist. Ein Anspruch auf Übergangspflege besteht längstens für zehn Tage. Die Kosten für die Krankenhausbehandlung, Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten werden von der Krankenkasse übernommen. Ggf. ist eine Zuzahlung in Höhe von 10,00 Euro pro Tag zu leisten.

VERHINDERUNGSPFLEGE

Neben der Kurzzeitpflege kann auch noch die sogenannte Verhinderungspflege für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 in Anspruch genommen werden. Diese Ansprüche bestehen unter Umständen auch nebeneinander.

Voraussetzung für die Verhinderungspflege ist, dass die Pflegeperson die/den Pflegebedürftige*n zuvor mindestens sechs Monate in ihrer/seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat (sog. Vorpflegezeit). Diese Vorpflegezeit muss nicht ununterbrochen über die sechs Monate erfolgt sein. Pausen, die nicht länger als vier Wochen sein dürfen, sind erlaubt. Weiterhin ist es nicht erforderlich, dass der/dieselbe Pflegeperson die/den Pflegebedürftigen sechs Monate gepflegt haben muss. Die Pflegekasse erstattet dann für längstens sechs Wochen im Kalenderjahr bis zu 1.612,00 Euro, sofern die Ersatzpflege nicht von einer Person durchgeführt wird, die bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert ist. Diese Personen erhalten einen 1,5-fachen Betrag in Höhe des Pflegegeldes und anfallende Fahrtkosten.

50 Prozent der Leistungen der Kurzzeitpflege können auch für die Verhinderungspflege eingesetzt werden, insgesamt also maximal 2.484,00 Euro (50 Prozent Kurzzeitpflege = 872,00 Euro + 1.612,00 Euro = 2.484,00 Euro).

Verhinderungspflege kann im häuslichen Bereich durch private Pflegepersonen oder zugelassene Pflegedienste erbracht werden. Sie kann aber auch, wie die Kurzzeitpflege, außerhalb der häuslichen Umgebung in Pflegeeinrichtungen erfolgen.

Ausblick auf den 01. Juli 2025: Leistungen der Kurzzeitpflege werden ab dem 01. Juli 2025 mit denen der Verhinderungspflege zusammengefasst zu einem max. Betrag in Höhe von 3.539,00 Euro pro Jahr!

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege**.



Seniorencentrum Grullbad



Umsorgt · Betreut · Gepflegt

Unsere Leistungen im Überblick:

- ◆ Stationäre Pflege
- ◆ Kurzzeitpflege
- ◆ Palliativpflege
- ◆ Betreuung demenzkranker Menschen
- ◆ Umfassendes Betreuungsangebot
- ◆ Stationärer Mittagstisch
- ◆ Cafeteria
- ◆ Anerkannter Ausbildungsbetrieb
- ◆ Anerkannte Einsatzstelle für Bundesfreiwillige

Seniorencentrum Grullbad gGmbH
 Hochstraße 52 · 45661 Recklinghausen
 Telefon 0 23 61/60 87-0 · Telefax 0 23 61/6 08 75 55
 info@sz-grullbad.de · www.sz-grullbad.de



© Robert Kneschke/AdobeStock

BETREUEN – PFLEGEN – DA SEIN

erfülltes LEBEN



... im Alter

Was brauche ich, um glücklich zu sein?
 Unsere Senioren-Residenz in Hervest hat darauf gute Antworten: Eine lebendige Gemeinschaft, einen abwechslungsreichen Alltag und viele Services direkt im Haus.



BELLINI Senioren-Residenz Dorsten · Halterner Str. 69 · 46284 Dorsten

bellini-dorsten.de



VOLLSTATIONÄRE PFLEGE

Wer pflegebedürftig ist, möchte gern so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung leben. Viele Hilfsmöglichkeiten, die Pflege der Angehörigen, häusliche Pflegedienste und andere Einrichtungen wie Tages- oder Kurzzeitpflege sind darauf ausgerichtet, diesem Wunsch zu entsprechen. Trotzdem gibt es immer wieder Situationen, in denen die häusliche Pflege auch mit Hilfe ambulanter Pflegedienste nicht mehr ausreicht. Hier kann eine dauerhafte vollstationäre Pflege notwendig werden.

Dies kann insbesondere dann der Fall sein, wenn:

- keine Angehörigen da sind,
- Angehörige, Nachbarn oder Freunde die Pflege zu Hause nicht übernehmen können,
- eine Pflege im häuslichen Bereich aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr ausreicht.

WIE FINDE ICH EINEN PLATZ IN EINER VOLLSTATIONÄREN PFLEGEINRICHTUNG?

Ihr örtliches Beratungs- und Infocenter Pflege bietet Ihnen praktische Hilfestellung bei dieser Suche. Hier erhalten Sie kreisweite Informationen über gemeldete freie Dauer- und Kurzzeitpflegeplätze (www.heimfinder.nrw.de) sowie Ansprechpartner bei den sozialen Diensten und anfallende Kosten. Ebenso wie bei der Kurzzeitpflege besteht zusätzlich die Möglichkeit mit Hilfe eines Mailrundrufes, eine Anfrage an sämtliche Pflegeeinrichtungen im Kreis Recklinghausen zu richten. Die Koordinierungsstelle im Kreishaus informiert dann die für die betroffene Person in Frage kommenden Einrichtungen per Mail über die Platzsuche und eventuelle Besonderheiten im Einzelfall. Wenn eine Einrichtung über einen freien Platz verfügt, setzt diese sich direkt telefonisch mit den Ratsuchenden in Verbindung.

Haben Sie im Vorfeld schon eine bestimmte Einrichtung favorisiert? Scheuen Sie sich nicht, direkt vor Ort nach einem Platz oder einem Eintrag in eine evtl. Warteliste zu fragen. Die meisten Einrichtungen halten einen Hausprospekt mit Informationen bereit. Ein persönlicher Besuch bietet eine gute Möglichkeit zum Kennenlernen und zum Vergleich der einzelnen Einrichtungen.

Haus am Ginsterweg

Ginsterweg 31, 44577 Castrop-Rauxel, Tel. 02305 92340-0
www.johanneswerk.de/ginsterweg Mail: hag@johanneswerk.de



Philipp-Nicolai-Haus

Gebrüder-Grimm-Straße 8, 45768 Marl, Tel. 02365 9104-0
www.johanneswerk.de/pnh Mail: pnh@johanneswerk.de



Karl-Pawlowski-Altenzentrum

Windthorstraße 10 – 19, 45665 Recklinghausen, Tel. 02361 96099-0
www.johanneswerk.de/kpaz Mail: kpaz@johanneswerk.de





© luckybusiness/AdobeStock

AUSWAHL DER PFLEGEINRICHTUNG

Jede Einrichtung verfügt über einen sozialen Dienst, der u. a. für die Aufnahmen zuständig ist. Damit der oder die Senior*in sich in der Einrichtung wohlfühlt, sollte eine vorherige Besichtigung dieser vorgenommen und ein persönliches Gespräch mit der Einrichtungsleitung bzw. dem sozialen Dienst geführt werden.

- Wie hoch sind die monatlichen Kosten der Unterbringung?
- Wie groß sind die Zimmer und über welche Ausstattung verfügen sie?
- Werden Gemeinschaftsräume vorgehalten?
- Sind die gesamten anfallenden Kosten aufgeschlüsselt und verständlich dargestellt?
- Können eigene Möbel mitgebracht werden?
- Können Haustiere mitgebracht werden?
- Wie viele Mitarbeitende versorgen wie viele Bewohner?
- Gibt es in erreichbarer Nähe ein Kino und/oder Theater, eine Post, eine Kirche, Ärzte?
- Gibt es in der näheren Umgebung Geschäfte, Gaststätten, Cafés?
- Gibt es einen Fahrdienst, der auf Wunsch Fahrten übernimmt?
- Gibt es Einkaufsmöglichkeiten im Haus?
- Hat die Einrichtung einen Versorgungsvertrag?

JUNGE PFLEGE

Pflegebedürftigkeit betrifft nicht nur ältere Menschen. In Deutschland gibt es aktuell ca. 490.000 junge Pflegebedürftige unter 65 Jahren, die auf Pflege durch Dritte angewiesen sind. Viele junge Pflegebedürftige werden zu Hause von Eltern und Partner*innen gepflegt da aufgrund von Krankheit, Unfall oder Behinderung ein Leben ohne Fürsorge oder Pflege nicht mehr möglich ist. Häufig werden die Angehörigen durch ambulante Pflegedienste unterstützt.

Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung:

- Vollstationäre Pflegeeinrichtungen für Junge Pflege
- Wohngruppen oder Wohngemeinschaften
- Leben in einer eigenen Häuslichkeit mit regelmäßiger Pflege und Betreuung durch z. B. ambulante Dienste

Daher verfolgt Junge Pflege mit Unterstützung von Pfleger*innen, Betreuer*innen und Therapeut*innen das Ziel, die Teilhabe an altersgerechten Aktivitäten zu ermöglichen.

Der Wohn- und Pflege Finder bietet Informationen zur Unterbringung von pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen (<https://wohn-pflege-finder.de>)



© Photographee.eu/AdobeStock



MANTRA

Das Haus der Geborgenheit

Senioren- und Pflegeheime mit familiärer Prägung
Zentralverwaltung

Lembecker Straße 128 | 46286 Dorsten-Rhade
Tel.: 02866 / 18774-0 | Fax: 02866 / 18774-92

www.mantra-gmbh.de | info@mantra-gmbh.de



Telefon: 02866 / 18774-0

Lembecker Str. 128 | 46286 Dorsten (Rhade)

vollstationäre Pflegeeinrichtung | Dauer- und Kurzzeitpflege
48 Einzelzimmer



Telefon: 02362 / 9286-0

Alleestraße 37 | 46282 Dorsten (Zentrum)

vollstationäre Pflegeeinrichtung | Dauer- und Kurzzeitpflege
32 Einzelzimmer

Marienstift gGmbH

Kath. Seniorenzentrum

**Wohnen,
Betreuung und Pflege**



- Stationäre Altenpflege
- Kurzzeitpflege
- Betreuung Demenzerkrankter
- Barrierefreie Seniorenwohnungen
- Stationärer Mittagstisch
- Cafeteria
- Anerkannter Ausbildungsbetrieb

Recklinghäuser Str. 30
45739 Oer-Erkenschwick
Telefon 0 23 68-9 85 20

Telefax 0 23 68-98 52 35

info@marienstift-seniorenzentrum.de

FINANZIERUNG

Wenn Sie sich für eine Einrichtung entschieden haben, kommt es zum Abschluss eines Vertrages zwischen den Parteien. Selbstverständlich sind hier die genauen Kosten aufgeführt, die an den Träger zu zahlen sind.

Die Kosten in einer Pflegeeinrichtung setzen sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen und sind von Einrichtung zu Einrichtung unterschiedlich hoch:

- dem Anteil für die Kosten der Pflege (Pflegesatz)
- dem Anteil für die Unterkunfts- und Verpflegungskosten
- dem Anteil für die Ausbildungskosten und
- dem Investitionskostenanteil

Immer mehr Pflegebedürftige und deren Angehörige können die gesamten Unterbringungskosten einer vollstationären Einrichtung nicht aufbringen und sind auf staatliche Unterstützung in Form von Pflegegeld oder Hilfe zur Pflege angewiesen.

PFLEGEWOHNGELD

Wenn die Kosten der Unterbringung nicht selbstständig getragen werden können, erhalten Pflegebedürftige bzw. deren Angehörige in Nordrhein-Westfalen unter bestimmten Voraussetzungen vom Einrichtungsträger ein sogenanntes Pflegegeld. Dieses ist bis zur Höhe des Betrages der Investitionskosten begrenzt. Das Pflegegeld ist einkommens- und vermögensabhängig und kann entweder durch die Pflegeeinrichtung selbst oder vom Pflegebedürftigen beim Träger der Sozialhilfe beantragt werden.

SOZIALHILFE BEI STATIONÄRER UNTERBRINGUNG

Häufig reicht das Pflegegeld zur Deckung der Unterbringungskosten in einer vollstationären Einrichtung allein nicht aus. Dann kann beim zuständigen Sozialhilfeträger ein Antrag auf Hilfe zur Pflege nach dem zwölften Sozialgesetzbuch gestellt werden. Die Hilfe zur Pflege übernimmt nach Prüfung der Einkommens- und Vermögensverhältnisse alle notwendigen Kosten für die Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung, welche der/die Bewohner*in nicht selbst tragen kann.

Nach dem Angehörigen-Entlastungsgesetz soll ein Kind pflegebedürftiger Eltern erst ab einem Jahreseinkommen von 100.000,00 Euro zum Elternunterhalt verpflichtet werden. Das Sozialamt prüft eine Unterhaltungspflicht nur in Fällen, in denen das Einkommen eines Kindes über der 100.000,00 Euro-Grenze vermutet wird.



Zum Einkommen zählen grundsätzlich alle Einkünfte in Geld oder Geldeswert wie z. B. Renten, Pensionen, Unterhaltszahlungen, Miet- und Pachteinnahmen, Kapitalerträge. Alle Einkünfte sind bei der Antragstellung anzugeben. In der Regel ist das volle monatliche Einkommen zur Deckung der Kosten einzusetzen. Ausnahmen werden bei der Leistungsgewährung berücksichtigt.

Falls ein/e Partner*in in eine vollstationäre Einrichtung umzieht, verbleibt dem/der Partner*in zu Hause ein ausreichender Teil des gesamten Einkommens und Vermögens zur Deckung des eigenen Lebensunterhaltes. Daneben sind Einfamilienhäuser beziehungsweise Eigentumswohnungen geschützt, solange diese eine angemessene Größe nicht übersteigen und dem/der Ehe-/Lebenspartner*in als Wohnung dienen. Eine Sterbegeldversicherung und Bestattungsvorsorgeverträge sind ebenfalls unter bestimmten Voraussetzungen geschützt.

Zum Vermögen zählen grundsätzlich alle vorhandenen Werte und Güter wie z. B. Bargeld, Bankguthaben, Wertpapiere, Rückkaufwerte von Lebensversicherungen, Pkw, Haus- und Grundvermögen. Zum Vermögen zählen auch Forderungen gegen Dritte und vermögenswerte Rechte. Das sind z. B. Schadenersatzforderungen oder Erbsprüche. Aus Übergabeverträgen (Haus- und Grundvermögen), Altenteilen, Wohnrechten und Nießbrauch können sich geldwerte Ausgleichsansprüche ergeben, die für die Kosten des Aufenthalts in einer vollstationären Einrichtung einzusetzen sind.

Schenkungen (Geldbeträge oder andere Vermögenswerte) werden nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) zurückgefordert, wenn sie in den letzten zehn Jahren vor Eintritt der Bedürftigkeit erfolgt sind.

Für Ihr Leben im Alter



*Keiner lebt
für sich allein*

- Die Caritas-Häuser:
Caritas-Zentrum Franz von Assisi
Hausgemeinschaft St. Barbara
Kardinal-von-Galen-Haus
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege Lichtpunkte vor Ort
für Menschen mit Demenz
- Ambulante Pflege
- Unterstützung im Haushalt
- Betreuungsangebote
- Pflegeberatung
- Ambulanter Hospizdienst
- Seniorenwohnungen
- Caritas-Reisen



02366 304-0

www.caritas-herthen.de



Pflege gehört in gute Hände!

Seniorenstift



AN DER HAARD

Ewaldstr. 75 · 45739 Oer-Erkenschwick · Tel. 02368 - 87 98 64 0
www.seniorenstift-anderhaard.de

Alle hier beschriebenen Punkte sind Einzelfallentscheidungen, die vom Fachdienst 56 des Kreises Recklinghausen geprüft werden. Die Beratungs- und Infocenter Pflege geben gerne die Kontaktdaten des Fachdienstes an ratsuchende Bürger*innen weiter.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie kostenfrei hier:

Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V.

(BIVA-Pflegeschatzbund)

Siebenmorgenweg 6 – 8 · 53229 Bonn

Beratung: 0228 909048-44

Zentrale: 0228 909048-0

Fax: 0228 909048-22

E-Mail: info@biva.de

Internet: www.biva.de

WTG-BEHÖRDE – WOHN- UND TEILHABEGESETZ (EHM. HEIMAUFSICHT)

Zum Leben in einer Pflegeeinrichtung gehören immer zwei Seiten. Personal und Träger sind angesichts des Finanz- und Kostendrucks starken Belastungen ausgesetzt und müssen sowohl die Wirtschaftlichkeit des Hauses als auch das Wohl der Menschen – Personal und Bewohner – in Einklang bringen.

Die WTG Behörde berät nicht nur (zukünftige) Bewohner*innen sowie deren Angehörige. Sie überprüft auch regelmäßig bei so genannten Regel- oder Anlassprüfungen die Standards der Einrichtungen im Kreis Recklinghausen.

Die WTG Behörde versteht sich aber nicht in erster Linie als Kontrolleur. Sie ist vielmehr Partner aller Beteiligten, der im Konfliktfall die Parteien an einen Tisch bringt, um im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten gemeinsam nach einer für alle tragbaren Lösung zu suchen. Besonders wichtig ist dabei die Vorbeugung. Viele Probleme lassen sich vermeiden, wenn Betroffene und Beschäftigte rechtzeitig gut informiert sind.

Die Pflegeeinrichtungen werden nach den gesetzlichen Richtlinien geprüft und beraten.

Diese Richtlinien beziehen sich auf

- das Einrichtungspersonal
- die Anforderungen an die Wohnqualität
- tagesstrukturierende und betreuende Angebote
- Verpflegung
- Pflegedokumentation



© Robert Kneschke/AdobeStock

- Medikamentenaufbewahrung
- Abrechnung von Barbeträgen (Taschengeld)
- Verträge über Wohnraum mit Pflege- oder Betreuungsleistungen
- Mitwirkung der Bewohner (Bewohnerbeirat, Vertretungsgremium, Vertrauensperson)

Die WTG Behörde des Kreises Recklinghausen erreichen Sie wie folgt:

Kreis Recklinghausen

FD 57 – WTG-Behörde

Kurt-Schumacher-Allee 1 · 45657 Recklinghausen

Ihre Ansprechpersonen sind:

C. Stöckl

Telefon: 02361 53 2018

B. Hausmann

Telefon: 02361 53 3542

Schriftliche Anfragen richten Sie bitte an die folgenden Funktionspostfächer:

- WTG-Castrop-Rauxel@kreis-re.de
- WTG-Datteln@kreis-re.de
- WTG-Dorsten@kreis-re.de
- WTG-Gladbeck@kreis-re.de
- WTG-HalternamSee@kreis-re.de
- WTG-Herten@kreis-re.de
- WTG-Marl@kreis-re.de
- WTG-Oer-Erkenschwick@kreis-re.de
- WTG-Recklinghausen@kreis-re.de
- WTG-Waltrop@kreis-re.de



GERIATRIE
Zentrum für Altersmedizin®

KLINIKUM VEST GmbH

Klinik für Geriatrie und Geriatrische
Früh- Rehabilitation,
Zentrum für Altersmedizin,
Geriatrische Tagesklinik
am Standort Paracelsus-Klinik Marl

Kontakt:
Chefarzt Dr. med. Ludger Springob
Telefon 0 23 65 90-1731



Wir helfen Ihnen,

Ihre Selbstständigkeit im Alter zu erhalten ...

Ihr Vertrauen ist unser Anspruch



© Osterland/Fotolia



DEMENZ

Das Thema Demenz wird zunehmend bedeutender, da durch die immer älter werdende Bevölkerung davon auszugehen ist, dass die Zahl der Erkrankten zukünftig weiter steigt.

Demenz ist der Oberbegriff für Krankheiten, die mit einem zunehmenden Verlust des Gedächtnisses, der geistigen Fähigkeiten und der Orientierung verbunden sind. Eine der häufigsten Erkrankungen ist die Alzheimer-Demenz.

Was harmlos mit einer Vergesslichkeit begleitet von nächtlicher Unruhe beginnt, entwickelt sich bei demenziell veränderten Personen zu einer Veränderung der Persönlichkeit. Insbesondere können Gedächtnis, Denken, Orientierung, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen beeinträchtigt sein.

Meist betrifft die Diagnose aber nicht nur den Betroffenen selbst, sondern beeinflusst ebenso erheblich den Tagesablauf der Familienangehörigen. Die Pflege und Begleitung einer demenziell veränderten Person erfordert besondere und unterstützende Hilfen sowie eine gute Beratung.

FACHBERATUNGSSTELLEN BEI DEMENZ

Im Kreis Recklinghausen gibt es zahlreiche Anlaufstellen, die Ihnen gern beratend und unterstützend zur Seite stehen:

Alzheimer-Gesellschaft Vest Recklinghausen e. V.

Herr Patrick Schmidt · c/o Caritashaus St. Hedwig
Im Romberg 28 · 45659 Recklinghausen
Telefon: 02361 4858088

E-Mail: info@alzheimer-gesellschaft-recklinghausen.de

Internet: www.alzheimer-recklinghausen.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Friedrichstraße 236 · 10969 Berlin
Telefon: 030 2593795-0

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Beratung der Wohlfahrtsverbände im Kreis Recklinghausen

Internet: www.zuhause-leben-im-alter.info

• Siehe: Wohnberatung

**Landesinitiative Demenz-Service NRW
Koordinierungsstelle**

im Kuratorium Deutsche Altershilfe
An der Pauluskirche 3 · 50677 Köln
Telefon: 0221 931847-27
E-Mail: koordinierungsstelle@demenz-service-nrw.de
Internet: www.demenz-service-nrw.de

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Regionalbüro Ruhr · Westring 25 · 44787 Bochum

Das Regionalbüro ist zuständig für die Städte Bochum, Gelsenkirchen und Herne sowie für den Ennepe-Ruhr-Kreis und den Kreis Recklinghausen.

Das Regionalbüro bietet Kurse für Pflegeberater*innen, fachliche Begleitung von Angeboten zur Unterstützung im Alter und Nachbarschaftshilfekurse an und beschäftigt sich mit Themen der Migration und Behinderung.

Telefon: 0234 79631513
E-Mail: ruhr@rb-apd.de
Internet: <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros/region-ruhr/>

Die Berater*innen der **Beratungs- und Infocenter Pflege** beraten Sie ebenfalls zum Thema Demenz! (Die Kontaktdaten finden Sie zu Beginn dieses Ratgebers.)

**ANGEBOTE FÜR DEMENZIELL
VERÄNDERTE PERSONEN UND
DEREN ANGEHÖRIGE**

Für Betroffene und Angehörige gibt es im Kreis Recklinghausen verschiedene Unterstützungs- und Entlastungs-

möglichkeiten in Form von Beratungsstellen, Gesprächsgruppen, Demenzcafés und Betreuungsgruppen oder unterstützenden Diensten. Einige Pflegeeinrichtungen halten spezielle Entspannungs- und Betreuungsangebote für demenziell veränderte Bewohner*innen von vollstationären Senioreneinrichtungen vor.

Die Berater*innen der **Beratungs- und Infocenter Pflege** in Ihrer Stadt- und Kreisverwaltung sind Ihnen gern bei der Suche nach einem passenden Angebot behilflich.

**DEMENZWOHNGEMEINSCHAFTEN
(WG'S)**

Eine Alternative zur vollstationären Pflegeeinrichtung stellen so genannte Demenz WG's dar. Dort werden pflegebedürftige Menschen rund um die Uhr in einer familienähnlichen Atmosphäre betreut. Fachkräfte (ambulante Dienste) und Alltagsbegleiter sorgen dafür, dass der Tagesablauf dem normalen Alltag entsprechend gestaltet wird und der pflegerische Bedarf abgedeckt ist.

Im Kreis Recklinghausen befinden sich mehrere Demenz-Wohngemeinschaften. Eine aktuelle Übersicht erhalten Sie im **Beratungs- und Infocenter Pflege** Ihrer Stadt- und Kreisverwaltung.

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Kosten der Wohn-gemeinschaften vom Sozialhilfeträger übernommen werden. Auskünfte hierüber erhalten Sie beim zuständigen Sozialhilfeträger!



Betreuungsverfügung

Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung

Vorname

Nachname

Straße, Haus-Nr.

Lebensbild

© nmann77 / stock.adobe.com

FÜR DEN ERNSTFALL SORGEN

BETREUUNG

Kann jemand seine rechtlichen Interessen ganz oder teilweise nicht mehr alleine wahrnehmen, kann ihm zur Unterstützung eine rechtliche Betreuungsperson an die Seite gestellt werden. Betreuungen können für die verschiedensten Bereiche eingerichtet werden. Die häufigsten sind:

- Vertretung gegenüber Behörden und Sozialversicherungsträgern
- Gesundheitsfürsorge
- Vermögensangelegenheiten

Der/die Betroffene selbst kann beim Betreuungsgericht einen entsprechenden Antrag stellen. Ist dies aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht möglich, kann jede andere Person eine Betreuung anregen, wie z. B. Familienangehörige, Nachbarn, Freunde, Pflegedienste, Krankenhäuser, Hausärzte oder Heime, Werkstätten für Behinderte oder der Sozialpsychiatrische Dienst.

Die Anregung einer Betreuung sollte an das zuständige Betreuungsgericht gerichtet werden. Die Zuständigkeiten teilen sich wie folgt auf:

Zuständigkeit Amtsgericht Marl:

Haltern am See, Marl

Zuständigkeit Amtsgericht Recklinghausen:

Datteln, Herten, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen, Waltrop

In den Städten Castrop-Rauxel, Dorsten und Gladbeck befinden sich eigene Amtsgerichte.

Das Betreuungsgericht stellt den betroffenen Menschen eine rechtliche Betreuungsperson zur Seite. Dies kann eine ehrenamtliche Betreuung (Verwandter, Freund, Nachbar usw.), eine Vereinsbetreuung, eine berufliche Betreuung oder eine Behördenbetreuung sein. Den Betreuer*innen wird nur der Aufgabenkreis zugewiesen, für den Hilfe benötigt wird. Die Betreuung ist auf maximal sieben Jahre befristet.

Hier erhalten Sie nähere Auskünfte und Informationen zur rechtlichen Betreuung:

BETREUUNGSBEHÖRDEN IM KREIS RECKLINGHAUSEN

Betreuungsbehörde bei der Kreisverwaltung Recklinghausen

Zuständig für Datteln, Haltern am See, Waltrop und Oer-Erkenschwick

Kurt-Schumacher-Allee 1 · 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 53 2711, 2713, 2041, 2013, 2329
E-Mail: betreuungsbehoerde@kreis-re.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Castrop-Rauxel

Erinstraße 6 · 44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 1062510, 1062522, 1062523,
1062545 oder 1062566
E-Mail: joerg-bendl@castrop-rauxel.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Dorsten

Bismarckstraße 5 · 46284 Dorsten
 Telefon: 02362 664596, 664584 oder 66462085
 E-Mail: sozialamt@dorsten.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Gladbeck

Friedrichstraße 4 · 45694 Gladbeck
 Telefon: 02043 992104, 992695, 992772 oder 992278
 E-Mail: Viola.Denda@Stadt-Gladbeck.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Herten

Kurt-Schumacher-Straße 2 · 45699 Herten
 Telefon: 02366 303619 oder 303504
 E-Mail: m.korgan@herten.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Marl

Liegnitzer Straße 5 · 45768 Marl
 Telefon: 02365 992491, 992514 oder 992516
 E-Mail: betreuungsbehörde@marl.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Recklinghausen

Rathausplatz 3 · 45655 Recklinghausen
 Telefon: 02361 502185, 502208, 502445 oder 502445
 E-Mail: fachbereich-jugend@recklinghausen.de

**BETREUUNGSVEREINE
 IM KREIS RECKLINGHAUSEN**

Datteln

Sozialdienst katholischer Frauen im Ostvest e. V.

Nonnenrott 3 · 45711 Datteln
 Telefon: 02363 9100911, 9100912, 9100913,
 9100914
 E-Mail: daniela.burger@skf-ostvest.de

Oer-Erkenschwick

Sozialdienst Kath. Frauen im Ostvest e. V.

Klein-Erkenschwicker-Straße 12w2 · 45739
 Oer-Erkenschwick
 Telefon: 02363 9100960
 E-Mail: marie-theres.hagemann@skf-ostvest.de

Recklinghausen

Sozialdienst katholischer Frauen Recklinghausen e. V.

Kemnastraße 7 · 45657 Recklinghausen
 Telefon: 02361 4859822
 E-Mail: wiebke.janssen@skf-recklinghausen.de

Haltern am See

Sozialdienst katholischer Frauen im Ostvest e. V.

Markt 9 · 45721 Haltern am See
 Telefon: 02364 9460312, 9460313, 9460314
 E-Mail: anna.muth-felchner@skf-ostvest.de

Waltrop

Sozialdienst katholischer Frauen im Ostvest e. V.

Kieselstraße 62 · 45731 Waltrop
 Telefon: 02309 6078020
 E-Mail: lena-beckmann@skf-ostvest.de

Marl

Betreuungsverein der Lebenshilfe NRW e. V.

Loestraße 24 · 45768 Marl
 Telefon: 02365 913669
 E-Mail: jurga.martin@btv-lebenshilfe-nrw.de

Waltrop

Betreuungsverein der Lebenshilfe NRW e. V.

Kukelke 3 · 45731 Waltrop
 Telefon: 02309 5594508
 E-Mail: waltrop@btv-lebenshilfe-nrw.de

Gladbeck und Dorsten

Evangelischer Betreuungsverein e. V.

Humboldtstraße 13 · 45964 Gladbeck
 Telefon: 02043 7849464

Dorsten

Betreuungsverein VSWB e. V.

Borkener Straße 114 · 46284 Dorsten
 Telefon: 02362 99963-19
 E-Mail: vswb@rechtlichebetreuung.de

Dorsten

Betreuungsverein Caritasverband Dorsten e. V.

Westgraben 18 · 46286 Dorsten
 Telefon: 02362 918735
 E-Mail: a.schlueter@caritas-dorsten.de

**VORSORGEVOLLMACHT –
 BETREUUNGSVERFÜGUNG –
 PATIENTENVERFÜGUNG**

Mit einer Vorsorgevollmacht befähigen Sie eine Vertrauensperson, Sie in bestimmten rechtlichen Angelegenheiten zu vertreten, sollten Sie dazu selbst – durch Krankheit, Alter oder einen Unfall – nicht mehr in der Lage sein. Zeitpunkt oder Zeitraum, Bedingungen und Aufgaben legen Sie individuell fest. Dadurch kann ein gerichtliches Betreuungsverfahren vermieden werden.

In der Betreuungsverfügung benennen Sie eine Person, die im Notfall als Betreuer*in zur Vertretung Ihrer rechtlichen Angelegenheiten bestellt werden soll.

Im Gegensatz zum Bevollmächtigten bestellt das Betreuungsgericht den/die Betreuer*in als gesetzliche/n Vertreter*in, falls eine Betreuung erforderlich wird.

Mit einer Patientenverfügung bestimmen Sie im Vorfeld, welche medizinischen Maßnahmen durchgeführt werden dürfen oder welche zu unterbleiben haben, falls Sie selbst aus physischen oder psychischen Gründen ihren Willen nicht mehr äußern und keine Entscheidungen mehr treffen können. Adressat*in ist der/die Ärzt*in.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und auch Patientenverfügung haben das Ziel, andere Menschen über Ihre Werte und Wünsche zu informieren und dem/der Bevollmächtigten oder dem/der gesetzlichen Betreuer*in als Orientierung zu dienen.

Für alle genannten Verfügungen gibt es praktisch keine Formvorschriften. Es wird empfohlen, sich vor der Abfassung oder vor der rechtsverbindlichen Unterschrift von einer Fachstelle informieren zu lassen! Die Betreuungsbehörden und Betreuungsvereine im Kreis Recklinghausen



stehen für Informationen zu einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungs- bzw. Patientenverfügung gern zur Verfügung.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, die Echtheit der Unterschrift des Vollmachtgebers durch die Betreuungsbehörde beglaubigen zu lassen.



NOTFALLPLAN

(Ausschneiden & sichtbar bereithalten)

Ärztl. Notfalldienst

Hausarzt

Apotheke

Krankentransport

.....

Angehörige / Betreuer

.....

Feuerwehr 112

Polizei 110

Notarzt 112

Mein Pflegedienst

Mahlzeitendienst

Hausnotrufdienst:

Taxi

Telefon

Zu versorgende Personen in meinem Haushalt

.....

.....

Hinweise auf besondere Erkrankungen / Spezialausweise / Medikamente:

Ich habe eine Patientenverfügung ja nein

Ich habe eine Betreuungsverfügung ja nein

Ich habe eine Vorsorgevollmacht ja nein



STERBEBEGLEITUNG

Sterben, Tod und Trauer sind für viele Menschen noch immer Tabuthemen. Wer jung und gesund ist, denkt nicht gern an den Tod. Umso größer sind oftmals Angst und Hilflosigkeit in der Familie, wenn sie plötzlich und unerwartet mit dem Lebensende eines Angehörigen konfrontiert wird.

Schwerkranke und Sterbende benötigen eine besondere Form der Zuwendung und Betreuung in ihrer letzten Lebensphase, wie z. B. die medizinische Betreuung des sterbenden Menschen um Schmerzen und andere Beschwerden zu lindern.

Im Mittelpunkt der Hospizarbeit steht die psychosoziale Betreuung des sterbenden Menschen und seiner Angehörigen mit seinen/ihren ganz individuellen Bedürfnissen. Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der ambulanten Hospizdienste haben sich durch eine besondere Ausbildung sorgfältig auf diese Aufgaben vorbereitet. Sie gehen auf die individuelle Situation in der Familie ein, führen Gespräche mit der sterbenden Person und den Angehörigen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden helfen, ein würdevolles Sterben, möglichst daheim in der vertrauten Umgebung, zu ermöglichen. Sollte ein Verbleiben in der häuslichen Umgebung nicht möglich sein ist der Umzug in ein Hospiz eine gute und würdevolle Alternative. Die Versorgung der Menschen kann also durch ambulante Hospizdienste sowie stationäre Hospize erfolgen.

AMBULANTE HOSPIZDIENSTE

Ambulante Hospizdienste (Hausbetreuungsdienste) betreuen Sterbende in ihrer häuslichen Umgebung. Zentrale Aufgabeninhalte sind psychosoziale Sterbebegleitung und die Unterstützung und Beratung der Angehörigen bei der Pflege sowohl daheim als auch in vollstationären Pflegeeinrichtungen. Diese ambulante Versorgung begegnet den Menschen in der letzten Lebensphase sowie den Angehörigen mit Geduld, Einfühlungsvermögen und auch Zeit und zwar in der häuslichen Umgebung.

STATIONÄRE HOSPIZE

In stationären Hospizen werden Menschen betreut, die – aus welchen Gründen auch immer – nicht ambulant versorgt werden können. Aufgenommen werden Menschen mit einer lebensbedrohenden Erkrankung, bei der nach menschlichem Ermessen und dem heutigen Stand der Medizin weder Heilung noch Stillstand der Erkrankung erreicht werden kann und eine begrenzte Lebenserwartung besteht.

Eine Übersicht über die im Kreis Recklinghausen tätigen ambulanten und stationären Hospize erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege**.

Nutzen Sie gerne auch das Online-Angebot des Seniorenportals: **www.seniorenportal.de/hospize-in-recklinghausen** bzw. Hospiz in Recklinghausen und Umgebung (seniorenportal.de)

SONSTIGE BERATUNGSANGEBOTE UND INFORMATIONEN

PSYCHISCHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN IM ALTER

Menschen jeder Altersgruppe können an einer psychischen Erkrankung leiden. Diese kann durch therapeutische Hilfen, ambulant oder in einem Krankenhaus, behandelt werden.

Zum Beispiel der Verlauf einer Alzheimererkrankung ist unterschiedlich und wirft viele Fragen auf.

- Wie reagiere ich auf die besonderen Verhaltensweisen?
- Wie schütze ich die/den Kranke*n vor Gefahren?
- Wie kann ich der/dem Kranken das Leben erleichtern?
- Bis zu welcher Grenze kann die Betreuung der/des Kranken übernommen werden?

Falls das Verhalten oder die geistige Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum ungewöhnlich und unverständlich werden, sollte fachlicher Rat eingeholt werden. Erste/r Ansprechpartner*in ist in der Regel der/die Hausarzt/Hausärztin. Er/Sie kann auch den Kontakt zu Angehörigengruppen vermitteln.

Das Team aus Fachärzt*innen und Sozialarbeiter*innen des sozialpsychiatrischen Dienstes steht Ihnen in allen Städten des Kreises für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Vereinbaren Sie gerne einen Termin!

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

44575 Castrop-Rauxel, Bahnhofstraße 98
Telefon: 02305 306-2971 und 306-2972

45711 Datteln, Heibeckstraße 3
Telefon: 02363 3729-7620 und 3729-7618

46282 Dorsten, Hülskampweg 3
Telefon: 02362 9465-7729 und 9465-7731

45964 Gladbeck, Friedrichstraße 50
Telefon: 02043 6833-7822 und 6833-7824

45721 Haltern am See, Richthof 13 a
Telefon: 02364 9259-7911

45699 Herten, Ewaldstraße 39
Telefon: 02366 1056-8010 und 02365 935-7532



© WavebreakmediaMicro/stock.adobe.com

45770 Marl, Lehmbecker Pfad 35
Telefon: 02365 935-7530 und 935-7531

45657 Recklinghausen (Kreishaus)
Kurt-Schumacher-Allee 1
Telefon: 02361 53-2141 und 53-2143
02361 53-2341 und 53-2148

Ostvest (Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop)
erreichbar über Datteln
Telefon: 02363 3729-7618

GEDÄCHTNISPRECHSTUNDE

Der sozialpsychiatrische Dienst des Kreisgesundheitsamtes hilft mit seiner Gedächtnissprechstunde, altersbedingte Gedächtnisstörungen von krankhaften Veränderungen zu unterscheiden und diese rechtzeitig zu erkennen! Eine unverbindliche und kostenlose Untersuchung durch eine/n erfahrene/n Ärzt*in sorgt für Klarheit. Diese erfolgt im Rahmen einer eingehenden ärztlichen Untersuchung und eines psychologischen Testverfahrens.

Sie erhalten Informationen über die Untersuchungsergebnisse und sich anschließende Hilfs- oder Behandlungsmöglichkeiten. Auf Wunsch erhält der/die behandelnde Ärzt*in einen Bericht. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Die Gedächtnissprechstunde wird nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung im Gesundheitsamt Recklinghausen durchgeführt. Sollten Sie nicht mobil sein, kann die Untersuchung auch in einem anderen Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen stattfinden.

Bitte wenden Sie sich unter folgenden Kontaktdaten an das Kreisgesundheitsamt:

Kreisgesundheitsamt

Kurt-Schumacher-Allee 1 · 45657 Recklinghausen

Frau Berling

Telefon: 02361 532145

E-Mail: gesundheitsamt@kreis-re.de

WAS TUN BEI EINSAMKEIT?

Einsam oder allein sein? Wo liegt der Unterschied?

Wenn man sich zurückzieht, um z. B. ein Buch zu lesen oder seinem Hobby nachzugehen, geschieht dies freiwillig, um sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Was aber bedeutet es für einen Menschen einsam zu sein?

Einsamkeit und fehlender Austausch mit anderen Menschen kann Stress verursachen, zu depressiven Stimmungen führen und letztendlich sogar krank machen.

Tipps um einer Vereinsamung zu begegnen:

Strukturen schaffen, Kontakte stärken und für sich selbst sorgen. Gemeint ist, sich Pläne für den Tag zu machen, Freunde und Verwandte anrufen oder Briefe schreiben, Hobbys betreiben oder wieder damit anzufangen. Oft sind es ganz alltägliche Dinge wie z. B. Gärtnern, Handarbeiten, Gottesdienste besuchen, Podcasts oder Hörspiele anhören eine Tagespflege besuchen und vieles mehr.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Förderverein der ökumenischen Telefonseelsorge für den Kreis Recklinghausen (Verwaltung)	Telefon: 02361 27898
Telefonseelsorge (Gespräche und Rat für jedermann)	Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen	Telefon: 08000 116 016

Dorsten

Caritasverband Dorsten (jeweils 08.00 – 12.30 Uhr) Beratung/Gespräche mit Senioren, Pflegebedürftigen und Angehörigen	Telefon: 02362 918724
Ambulanter Hospizdienst	Telefon: 02362 9187532

Gladbeck

Telefonaktion der AWO Gladbeck „Zeit zum Reden“	Unter der zentralen Rufnummer 0176 16162042 können Menschen freitags bis montags zwischen 09.00 und 13.00 Uhr ihren Wunsch nach einem Telefonat angeben
---	---

Herten

Familienbüro	Telefon: 02366 1818711
Krisen- und Gewaltberatung für Männer (und Jungen)	Telefon: 0151 25343444 (auch AB)

Marl

Geschichtentelefon für Senioren“ Evangelische Stadt-Kirchengemeinde Marl – jeden Montag neu	Telefon: 02365 3836918
--	------------------------

Recklinghausen, Datteln, Oer-Erkenschwick

Das Sorgenportal (das-sorgenportal.de)	Telefon: 0800 1110111 0800 1110222 oder 116123 Mail: online.telefonseelsorge.de
---	---

Sofern Sie lediglich einen Anrufbeantworter erreichen können, sprechen Sie Ihre Kontaktdaten auf. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an die Berater*innen der örtlichen Beratungs- und Infocenter Pflege. Diese sind gut vernetzt und kennen die örtlichen Strukturen!



© Khunatorn/AdobeStock

NOTIZEN

NOTIZEN

INSERENTENVERZEICHNIS / IMPRESSUM

<u>Branche/Unternehmen</u>	<u>Seite</u>	<u>Branche/Unternehmen</u>	<u>Seite</u>	<u>Branche/Unternehmen</u>	<u>Seite</u>
<u>Ambulanter Pflegedienst</u>		<u>Krankenhaus</u>		– Diakonie Emscher-Lippe	U4
– Caritasverband Ostvest e. V.	36	– Ev. Krankenhaus Castrop-Rauxel	10	<u>Sozialverband</u>	
– EOS Pflorgeteam GmbH	6	<u>Mobile Pflegeambulanz</u>		– Sozialverband VdK NRW e. V.	8
– Pflgenetz Martina Rosenberger GmbH	40	– Mobile Pflegeambulanz im Vest GmbH	36	<u>Stationäre Pflegeeinrichtung</u>	
– Pflgeteam am Silvertbach UG	38	<u>Pflege- und Betreuungsdienst</u>		– AWO Seniorenzentren	U3
<u>Betreutes Wohnen</u>		– Pflege- und Betreuungsdienst Alkan	34	– BELLINI Senioren-Residenz Dorsten	54
– Johanniter-Unfall Hilfe e. V.	20	<u>Pflegeberatung</u>		– Caritasverband Herten e. V.	60
– Residenz am Kuniberg	6	– Vestische Caritas-Kliniken	28	– Evangelisches Johanneswerk	56
– Seniorenwohnpark Datteln	22	<u>Pflegehilfsmittel</u>		– Kirsch Pflege-Einrichtungen	U2
<u>Essen auf Rädern</u>		– Hygienedaheim	41	– MANTRA Senioren- und Pflegeheime	58
– Caritasverband Ostvest e. V.	44	<u>Sanitätshaus</u>		– Marienstift gGmbH	58
<u>Geriatric</u>		– Th. Lückenotto Sanitätshaus	42	– Seniorenstift AN DER HAARD	60
– KLINIKUM VEST GmbH	62	<u>Seniordienste</u>		– Seniorenwohnpark Brauck	26
<u>Haushaltsdienstleistungen</u>		– Martinus Seniordienste	52	– Seniorenzentrum Grullbad gGmbH	54
– AnnA Haushaltsdienstleistungen	40	<u>Seniorenwohnheim</u>		<u>Tagespflege</u>	
<u>Hauskrankenpflege</u>		– BELLINI Senioren-Residenzen GmbH	54	– Caritasverband Ostvest e. V.	50
– Pflgeteam Schwester Iris GmbH	40	<u>Seniorenzentrum</u>		– Diakonie Tagespflege Wichernhaus	50
<u>Häusliche Alten- u. Krankenpflege</u>		– Service GmbH Rosengarten	2	– Tagespflege Am Rathaus GmbH	50
– Diakoniestation Castrop-Rauxel	36	<u>Soziale Dienste</u>		– Tagespflege Schwester Iris	50
– Häusliche Alten- u. Krankenpflege Wißemann GmbH	26	– ASB RV Vest Recklinghausen e. V.	52		
– Pflgende Hände GmbH	36				

U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:
Kreis Recklinghausen, FD 57.2 – Betreuungsbehörde, Seniorenangelegenheiten und Integration – Koordination (BIP), Frau F. Lindberg, Telefon: 02361 532026
Kurt-Schumacher-Allee 1, 45657 Recklinghausen

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Inhalt: Kreis Recklinghausen, FD 57.2 – Betreuungsbehörde, Seniorenangelegenheiten und Integration – Koordination (BIP), Frau F. Lindberg,
Telefon: 02361 532026, Kurt-Schumacher-Allee 1, 45657 Recklinghausen
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPRG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:
Titel: © Teodor Lazarev / stock.adobe.com; Seiten 1, 5, 7: Kreis Recklinghausen Bundesministerium für Gesundheit;
Seite 9: © Prostock-studio / stock.adobe.com; Seite 10: © LIGHTFIELD STUDIOS / stock.adobe.com;
Seite 16: © Luciano / stock.adobe.com; Seite 17: © Africa Studio / stock.adobe.com;
Seite 19: © WavebreakmediaMicro / stock.adobe.com; Seite 27: © Wirojsi / stock.adobe.com;
Seite 55: © Drazen / stock.adobe.com
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

45657057 / 10. Auflage / 2023

Druck:
MUNDSCHEK Druck + Medien GmbH & Co. KG
Mundschenstraße 5
06889 Lutherstadt Wittenberg

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, chlor- und säurefrei
Innenteil: 115 g Bilderdruck, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Wilhelm-Kauermann-Seniorenzentrum

Bahnhofstraße 83 a, 44575 Castrop-Rauxel
Tel.: 0 23 05 / 10 30
sz-castrop-rauxel@awo-ww.de

Seniorenzentrum Ickern

Lange Straße 200, 44581 Castrop-Rauxel
Tel.: 0 23 05 / 9 73 37-0
sz-castrop-ickern@awo-ww.de

Ida-Noll-Seniorenzentrum

Lepharstraße 9, 45711 Datteln
Tel.: 0 23 63 / 73 91-0
sz-datteln@awo-ww.de

Seniorenzentrum Barkenberg

Am See 11, 46286 Dorsten
Tel.: 0 23 69 / 91 74-0
sz-dorsten@awo-ww.de

Elisabeth-Brune-Seniorenzentrum

Enfieldstraße 243, 45966 Gladbeck
Tel.: 0 20 43 / 40 30
sz-gladbeck@awo-ww.de

Wally-Windhausen-Seniorenzentrum

Dr.-Loewenstein-Straße 1, 45699 Herten
Tel.: 0 23 66 / 10 33-0
sz-herten@awo-ww.de

Julie-Kolb-Seniorenzentrum

Lipper Weg 6, 45770 Marl
Tel.: 0 23 65 / 41 91
sz-marl@awo-ww.de

Seniorenzentrum 'Auf dem Kolven'

Auf dem Kolven 9, 45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 0 23 68 / 69 94 121
sz-oer-erkenschwick@awo-ww.de

Seniorenzentrum Recklinghausen

Wildermannstraße 79, 45659 Recklinghausen
Tel.: 0 23 61 / 18 70
sz-recklinghausen@awo-ww.de

Seniorenzentrum Alte Berginspektion

Dortmunder Straße 146, 45731 Waltrop
Tel.: 0 23 09 / 60 10
sz-waltrop@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de



WIR/ KÖNNEN/ PFLEGE/

Altenwohn- und Pflegeheime

**Altenzentrum Maria Lindenhof
Dorsten**
mit Tages- und Kurzzeitpflege
02362 20060

**Haus Abendsonne
Recklinghausen**
mit Tages- und Kurzzeitpflege
02361 95370

**Matthias-Claudius-Zentrum
Oer-Erkenschwick**
mit Tages- und Kurzzeitpflege
02368 6940

**Seniorenzentrum Marthaheim
Gladbeck**
mit Kurzzeitpflege
02043 29509440

**Seniorenzentrum Vinzenzheim
Gladbeck**
Kurzzeitpflege, Junge Pflege
02043 29509440

**Theodor-Fliedner-Haus
Herten**
mit Kurzzeitpflege
0209 3615270

**Wohnen am Elper Weg
Recklinghausen**
Wohngemeinschaft für
demenziell Erkrankte
02361 93010

Häusliche Pflege

Diakoniestation Datteln
02363 565020

Diakoniestation Dorsten
02362 2006448

Diakoniestation Gladbeck
02043 29509542

Diakoniestation Herten
02366 106710

Diakoniestation Marl
02365 699980

**Diakoniestation
Oer-Erkenschwick**
02368 54152

Weitere Informationen unter:
www.diakonie-kreis-re.de
www.diakonisches-werk.de

Diakonie 
Emscher-Lippe

