

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Markt der Möglichkeiten – Was kann mir helfen, weiter zu Hause zu leben?	5
1. Sehen und Hören	5
2. Essen und Trinken	6
3. Sich bewegen	6
4. Von einem Ort zum andern kommen	7
5. Mit chronischen Erkrankungen oder Schmerzen leben	8
6. Den Körper pflegen	8
7. Inkontinenz – wenn Blase oder Darm nicht mehr dichthalten	9
8. Mit typischen Veränderungen im Alter umgehen	10
9. Demenz – auch uns kann es treffen	11
10. Den Haushalt führen	12
11. Bei allein lebenden Menschen: den Alltag regeln	13
12. Mit Einsamkeit umgehen – für soziale Kontakte sorgen	14
13. Sterben – zu Hause?	15
Kapitel 2: Im Alter umziehen – ein großer Schritt	16
1. Was brauche ich, um mich heimisch zu fühlen?	16
2. Wohnen plus – Pflege und Betreuung bei Bedarf	16
3. Wichtige Überlegungen für Angehörige	18
Kapitel 3: Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung?	20
1. Wann gelte ich als pflegebedürftig?	20
2. Vorversicherungs-Zeit: Bin ich lange genug pflegeversichert?	21
3. In welchem Fall bekomme ich keine Leistungen?	21
4. Fragebogen zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit	21
Kapitel 4: Wie hilft mir die Pflegekasse, wenn ich zu Hause bleiben möchte?	24
1. Pflegegeld – wenn Angehörige oder Bekannte Sie pflegen	24
2. Entlastungsbetrag	24
3. Angebote zur Unterstützung im Alltag	25
4. Pflege-Sachleistung – wenn ein zugelassener Pflegedienst Sie pflegt	26
5. Kombinationsleistungen – Mischung der Hilfen	27
6. Wenn die Pflegeperson verhindert ist – Ersatzpflege	27
7. Tagespflege oder Nachtpflege – außerhalb der Wohnung	28

8. Wenn Pflege zu Hause nicht möglich ist – Kurzzeit-Pflege	29
9. Pflegebetten und andere Hilfsmittel	29
10. Wenn die Wohnung verändert werden muss	30
11. Überblick über die Leistungen beim neuen Pflegegrad 1	30

Kapitel 5: Was hilft denen, die mir helfen – meinen Angehörigen, Nachbarn und FreundInnen?

1. Pflegen lernen – Kurse und Anleitung für Pflegepersonen	31
2. Wie sind Pflegepersonen abgesichert?	31
3. Medizinische Rehabilitation für pflegende Angehörige	33
4. Pflegen und im Beruf arbeiten – wie kann das gehen?	33

Kapitel 6: Woher kann ich weitere Hilfe bekommen?

1. Wofür ist die Krankenkasse zuständig?	35
2. Ein Fall für die Unfallversicherung oder das Versorgungsamt?	36
3. Besonderheit für Beamte – die Beihilfe	37
4. Wohngeld	37
5. Pflege-Wohngeld – in einigen Bundesländern	37
6. Rundfunkbeitrag für Fernsehen und Radio	37
7. Schwerbehinderten-Ausweis	37
8. Hilfe in der Familie – Angehörige und Unterhaltspflichtige	37
9. Sozialhilfe – Leistungen vom Sozialamt	38

Kapitel 7: Was erwartet mich in einem Pflegeheim?

1. Was für Heime gibt es?	41
2. Was bietet ein Pflegeheim?	41
3. Was kostet ein Pflegeheim?	42
4. Wer bezahlt was? Pflegekasse – ich selbst – Sozialamt – Krankenkasse	44
5. Wie wird das Pflegeheim bezahlt?	45
6. Wer setzt sich im Pflegeheim für mich ein?	45
7. Wer kontrolliert das Pflegeheim? MDK und Heimaufsicht	46

Kapitel 8: Was für Verträge schließe ich mit einem Pflegedienst oder einem Pflegeheim?

1. Wenn ich zu Hause gepflegt und betreut werde	47
2. Wenn ich im Pflegeheim wohne	48

Kapitel 9: Bekomme ich Pflegeleistungen auch im Ausland?

Kapitel 10: Was muss ich tun, um Leistungen zu erhalten?	50
1. Leistungen von der Pflegekasse	50
2. Leistungen vom Sozialamt	52
Kapitel 11: Bekommen auch behinderte Menschen Pflegeleistungen?	53
Kapitel 12: Die private Pflege-Versicherung	54
1. Private Pflege-Pflichtversicherung	54
2. Staatliche Förderung einer privaten Pflege-Zusatzversicherung	54
3. Private Zusatz-Pflegeversicherung ohne staatliche Förderung	54
Kapitel 13: Was muss ich versteuern – was kann ich absetzen?	55
1. Sozial-Leistungen müssen Sie grundsätzlich nicht versteuern	55
2. Welche Kosten kann ich von der Steuer absetzen?	55
3. Was können meine Kinder von der Steuer absetzen?	56
Kapitel 14: Wie und wo finde ich Informationen und Hilfen?	57
1. Hier bekommen Sie eine persönliche Beratung	57
2. Informationen über das Internet	58
3. Informationen durch ein persönliches Gespräch, Probewohnen	59
4. Pflege rund um die Uhr zu Hause – geht das?	61
5. Hier finden Sie Gesetze, Richtlinien und Urteile	61
Stichwortverzeichnis	63