



LEBEN IM ALTER

Ein Wegweiser für Bremer
Seniorinnen und Senioren
und ihre Angehörigen

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Inhalt

Vorwort	5	Tagespflege	28
Bewusst leben	7	Kurse und individuelle Schulungen	29
Auch im Ruhestand aktiv	9	Menschen mit Demenz	31
Bewegung hält jung	10	Beratung, Unterstützung und Pflege	32
Es gibt viel zu tun	11	Selbsthilfe- und Beratungsgruppen	32
Essen und Trinken im Alter	12	Entlastungsleistungen	32
Wohnen im Alter	15	Tagespflege und Altenpflegeheime	33
Wohnberatung	15	Am Ende des Lebens	35
Das Hausnotrufsystem	16	Schmerzmedizin	35
Service-Wohnen	18	Stationäre Hospize und ambulante Hospizdienste	36
Hilfen im Alltag	21	Beratung	36
Mahlzeitendienste	21	Vorsorge	37
Hilfe im Haushalt	21	Patientenverfügung	37
Fahr- und Begleitdienste	21	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	38
Nach dem Krankenhausaufenthalt	23	Merkblätter	40-43
Anschlussrehabilitation	23		
Beratung zur Pflege nach dem Krankenhausaufenthalt	23		
Heilmittel	24		
Hilfsmittel	24		
Pflege und Hauswirtschaft über die Krankenkasse	24		
Pflege und Betreuung	25		
Grundpflege, Betreuung, Entlastung und hauswirtschaftliche Versorgung	26		
Behandlungspflege	26		
Verhinderungspflege	27		
Kurzzeitpflege	28		

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,
wir leben in einer Zeit des Wohlstands und des langen Lebens. Eine einmalige Situation in unserer kulturellen Geschichte. Altern ist subjektiv und ganz individuell. Es kann jedoch nicht geleugnet werden, dass unser Körper und Geist sich im Laufe eines langen Lebens verändert. Kleine „Zipperlein“ und gewisse Abnutzungserscheinungen gehören zum Altern dazu. Diese sind aber mit ein wenig Hilfe und einer guten Selbsteinschätzung gut zu bewältigen. Dabei ist eine positive Lebenseinstellung sehr hilfreich. Die schönen Dinge wahrnehmen. Die Tage genießen. Sich in die Gemeinschaft einbringen. All das schafft Lebensfreude, auch wenn man nicht mehr alles alleine schafft.

Wir vom ASB wollen Ihnen auf diesem Weg Unterstützung bieten, Ihnen zur Seite stehen. Für uns gilt der weise Kernsatz des Augsburger Pädagogen Konrad Hummel: „Altenhilfe ist Befähigung“. Sie selbst entscheiden über Ihr Leben. Wir bieten Ihnen Information, Beratung, Begleitung und die von Ihnen gewünschten Unterstützungen.

Ihr



Stefan Block

Geschäftsführer
ASB Ambulante Pflege GmbH
Bremen im Februar 2021



Foto: ASB / B. Bechtloff

BEWUSST LEBEN

Seniorinnen und Senioren von heute haben oft ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein.

Durch eine aktive, gesunde Lebensweise und optimale medizinische Betreuung ist die Lebenserwartung gestiegen. Ein 60-Jähriger ist heute biologisch im Schnitt fünf bis sechs Jahre jünger als ein Mann gleichen Alters vor 30 Jahren.

Kreativität und Freude an neuen Erfahrungen sind auch jenseits des Rentenalters immer öfter eine Selbstverständlichkeit.

Dennoch, je älter die Menschen werden, umso häufiger sind viele von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit betroffen.

Die Angehörigen leisten einen Großteil der Unterstützung im häuslichen Bereich und gehen dabei oft an die Grenzen ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit.

Der ASB betrachtet es deswegen als eine zentrale Aufgabe, kreative Lösungen zu entwickeln, um alten und pflegebedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Die vielfältigen Beratungs- und Hilfeangebote des ASB tragen dazu bei, die Familien zu entlasten.



Foto: ASB / L. Dahmen

AUCH IM RUHESTAND AKTIV SEIN

Der Renteneintritt bedeutet für viele Menschen, dass sie Stress und berufliche Verpflichtungen endlich hinter sich lassen können.

Die Freiheit, diese neue Lebensphase selbst gestalten zu können, ist mit der Herausforderung verbunden, die gewonnene Zeit sinnvoll zu nutzen.

Lebensqualität im Alter ist nicht nur eine Frage der Gesundheit oder der Wohn- und Einkommenssituation. Sie hängt wesentlich ab von persönlichen Beziehungen und von den Möglichkeiten, sich seinen Fähigkeiten und Interessen entsprechend zu beschäftigen.

Mehr als durch das Alter fühlen sich Menschen oft durch gemeinsame Interessen und Erfahrungen verbunden. Wer zusammen mit anderen ein neues Hobby entdeckt oder frühere Interessengebiete neu belebt, hat Freude am Leben.

Gleichgesinnte finden sich beispielsweise in Sport- oder Kulturvereinen, Seniorenzentren und Gesprächsgruppen.

Angebote wie Altenbegegnungsstätten, Seniorenklubs oder Freizeit-, Bildungs- und Kontaktangebote haben auch im ASB eine lange Tradition.

Tipp: Die Homepage des Seniorenlotsen in Bremen
www.seniorenlotse.bremen.de

enthält viele nützliche Informationen und Kontaktadressen rund um das Thema Leben in Bremen ab 60+



Foto: ASB / F. Zanettini



■ BEWEGUNG HÄLT JUNG

Mit sportlicher Betätigung kann auch im Alter viel erreicht werden.

Besonders alte Menschen profitieren von regelmäßiger Bewegung. Inzwischen stellen sich immer mehr Sport- und Gesundheitszentren auf Seniorinnen und Senioren mit möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Bewegungseinschränkungen ein. Geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter achten darauf, dass das Training dem jeweiligen Gesundheitszustand und den individuellen Bedürfnissen angepasst ist.

Auch im hohen Alter wirkt sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Die Muskulatur wird erhalten bzw. wieder gestärkt und der Gleichgewichtssinn trainiert. Dies stellt einen optimalen Schutz von Knochenbrüchen dar.

■ ES GIBT VIEL ZU TUN

Engagement kennt (fast) kein Alter. Immer mehr ältere Menschen entdecken, wie bereichernd eine ehrenamtliche Aufgabe sein kann, z. B. im Bundesfreiwilligendienst. Ob im Kinder- und Jugendbereich, in der Flüchtlingshilfe, in der Altenpflege und -betreuung, im Rettungsdienst oder der Behindertenhilfe, überall gibt es erfüllende Aufgaben.

Erfahrene Seniorinnen und Senioren finden manchmal einen einfacheren Zugang zu jungen Menschen in schwierigen Situationen als deren Eltern.

Bei der Betreuung und Begleitung von Pflegebedürftigen oder Menschen mit einer demenziellen Erkrankung können freiwillig tätige Seniorinnen und Senioren eine wichtige Hilfe für die Angehörigen sein. Sie haben die nötige Erfahrung, das Wissen und die Gelassenheit, um in vielen gesellschaftlichen Bereichen wertvolle Unterstützung zu leisten.

Tipp: Weitere Informationen über das Ehrenamt in Bremen erhalten Sie auf unserer Homepage:

www.asb-bremen.de → Freiwillig Aktiv
oder direkt von der Freiwilligenkoordinatorin des ASB
Bremen: Angelika Fischer, Tel.: 0421 86 90-623
E-Mail: Angelika.Fischer@asb-bremen.de

■ GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG IM ALTER

Mit zunehmendem Alter braucht der Körper weniger Energie.

Das heißt: weniger Kalorien, dafür mehr Vitamine und Mineralstoffe. Der individuelle Bedarf kann dabei sehr unterschiedlich sein. Krankheiten, die Wirkung von Medikamenten oder sportliche Betätigung können den Energiebedarf beeinflussen. Ernährungsberater*innen und Diätassistent*innen können dabei helfen, einen individuellen Ernährungsplan zusammenstellen.



Tipp: Fragen Sie bei Ihrem ASB nach der Ratgeberbroschüre „Essen und Trinken im Alter“.



Foto: ASB / T. Ehling



Foto: ASB / B. Bechtloff

WOHNEN IM ALTER

Im eigenen Zuhause, umgeben von der Familie, den eigenen Möbeln und lieb gewordenen Erinnerungsstücken, fühlen sich die meisten Menschen am wohlsten.

Auch wenn Hilfe und Pflege notwendig werden, wünschen sie sich, in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Niemand verlässt seine Wohnung gerne, um beispielsweise in ein Pflegeheim umzuziehen. Manchmal reichen schon ein paar Veränderungen aus, damit Seniorinnen und Senioren trotz erster gesundheitlicher Einschränkungen länger in ihrem Zuhause bleiben können.

■ DIE WOHNBERATUNG

Oftmals sind es schon Kleinigkeiten, die eine Wohnung sicher machen, wie das Umstellen von Möbeln, Stolperfallen wie Läufer oder Teppichecken zu entfernen, neue Haltegriffe im Bad anzubrin-

gen oder in der Küche ein Arbeitsplatz zum Sitzen einzurichten.

Die Wohnberatung ist ein hilfreicher Service. Sie hilft bei allen Fragen zum sicheren und bequemen Wohnen im Alter.

In der Wohnung wird besprochen, was konkret verändert werden kann. Wohnberatungsstellen helfen auch bei der Planung und Durchführung eines Umbaus und geben Tipps zur Finanzierung. Auf Wunsch vermitteln sie Handwerker und begleiten die Renovierung.

Tipp: Die Beratungsstelle für barrierefreies Bauen und Wohnen in Bremen ist der gemeinnützige Verein kom.fort e.V., Telefon: 0421 790 110, www.kom-fort.de



Foto: ASB / L. Dahmen



Foto: ASB / F. Zanettini

■ HILFE AUF KNOPFDRUCK: DER HAUSNOTRUF VOM ASB BREMEN

Zuhause sicher und selbstständig leben - Der Hausnotruf des ASB Bremen bietet Ihnen im Notfall schnelle und professionelle Sofort-Hilfe auf Knopfdruck. Für seine hohe Qualität wurde der Hausnotruf vom ASB als Testsieger von Stiftung Warentest ausgezeichnet.

Ob bei Herzinfarkt, Schlaganfall oder schwerem Sturz: Wenn Sie dringend medizinische Hilfe benötigen, drücken Sie einfach den roten Funk-Notfallknopf, dass Sie als Armband oder um den Hals tragen können. Mit dem Betätigen des Notrufknopfes wird Sprechverbindung zu unserer 24-Stunden-Notrufzentrale hergestellt und



Ein modernes Hausnotrufgerät der Firma TeleAlarm (ehemals BOSCH)

wir können Ihnen sofort die benötigte Hilfe schicken. Sie sind in keinem Fall alleine!

Der Hausnotruf unterstützt Menschen, die sich für ihr Leben zu Hause mehr Sicherheit wünschen. Das können Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, Krankheiten oder Behinderungen sein genauso wie Alleinstehende, Familien mit kleinen Kindern oder ältere Menschen.

Unsere Notruflösungen werden an den Bedarf unserer Kunden angepasst, um den individuellen Sicherheitsbedürfnissen gerecht zu werden und für mehr Lebensqualität zu sorgen.

Weitere Informationen über den ASB-Hausnotruf erhalten Sie auf unserer Homepage:

www.asb-bremen.de/Hausnotruf

Tel.: **0421-38 690 777** sowie per E-Mail:

Notrufdienste@asb-bremen.de



Zusätzliche Sprechstelle
(z.B. auf dem Nachttisch)

Funknotrufknopf als
Halskordel oder Armband



Fotos: Julian Thies



■ SERVICE-WOHNEN

In der eigenen Wohnung leben, aber bei Bedarf mit individueller Betreuung rund um die Uhr – das bietet das Betreute Wohnen, das viele ältere Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung nutzen.

Die Bewohnerinnen und Bewohner leben in Miet- oder Eigentumswohnungen, die speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen, auch Rollstuhlfahrer, zugeschnitten sind. Sie bekommen die Unterstützung, die sie benötigen, etwa bei

der Körperpflege oder beim Einkaufen. Und sie haben die Gewissheit, dass sie rund um die Uhr jemanden erreichen können. Dazu gibt es ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer, einen Wäsche- und Einkaufsservice sowie weitere hauswirtschaftliche Hilfen. Und wer möchte, kann an regelmäßigen Freizeitaktivitäten teilnehmen, die zum Angebot des Betreuten Wohnens gehören.



Tipp: Die ASB-Seniorenresidenz am Osterdeich bietet Betreutes Wohnen direkt an der Weser. Weitere Informationen unter www.asb-bremen.de oder unter Telefon: 0421 49 96-0 bzw. E-Mail: info@asb-bremen.de



Foto: ASB / B. Bechtloff

HILFEN IM ALLTAG

Im Alter lassen die körperlichen Kräfte und Fähigkeiten nach. Oft wird es schwer, den Alltag alleine zu bewältigen. Tägliche Aufgaben werden zunehmend anstrengender und belastend.

Damit sich Seniorinnen und Senioren jedoch so lange wie möglich selbst versorgen und in ihrem vertrauten Zuhause bleiben können, brauchen sie in ihrem Alltag die für sie passende Unterstützung.

■ MAHLZEITENDIENSTE

Es kann sehr entlastend sein, nicht mehr jeden Tag selbst kochen zu müssen. Dafür gibt es die Mahlzeitendienste, die das Essen direkt ins Haus liefern – täglich frisch oder als tiefgekühlte Wochenration. Der Service „Essen auf Rädern“ steht auf Wunsch entweder jeden Tag, nur einige Tage in der Woche oder für einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung.

■ HILFE IM HAUSHALT

Die tägliche Hausarbeit ist für viele alte Menschen sehr schwer und kann sogar zu gefährlichen Situationen führen. Der ASB bietet praktische Unterstützung beim Reinigen der Wohnung oder Waschen der Kleidung sowie beim Einkaufen und Erledigen von Botengängen.

■ FAHR- UND BEGLEITDIENSTE

Mobilität ist auch für Seniorinnen und Senioren oder Menschen mit Behinderung wichtig. Die Fahr- und Begleitdienste ermöglichen ihnen, am öffentlichen Leben teilzunehmen. Zu den Leistungen des Fahrdienstes gehört es, dass die Nutzer direkt von zu Hause abgeholt, auf Wunsch begleitet und wieder nach Hause zurückgebracht werden.

Tipp: Mahlzeiten- und Fahrdienste können den Alltag erheblich erleichtern. Informationen zu den regionalen und lokalen Angeboten gibt es beim ASB in Ihrer Nähe.



Foto: ASB / R. Berg

NACH DEM KRANKENHAUSAUFENTHALT

Besonders nach schweren Krankheiten oder Unfällen brauchen ältere, besonders aber allein lebende Menschen intensive Unterstützung, wenn sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Der soziale Dienst im Krankenhaus ist erster Ansprechpartner, bevor es wieder nach Hause geht. Er berät die Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen, die oft nicht genau wissen, welche Pflegeleistungen oder -hilfen möglich und nötig sind.

■ ANSCHLUSSREHABILITATION

Nach Operationen oder schweren Erkrankungen ist manchmal eine besondere Anschlussbehandlung notwendig. Diese kann in einigen Fällen von einem ambulanten Rehabilitationszentrum in der Nähe des Wohnortes erbracht werden. Von Vorteil ist dabei, dass die Patientinnen und Patienten nach dem Krankenhausaufenthalt wieder in ihre gewohnte famili-

äre Umgebung zurückkehren können. Die Kosten für die Anschlussrehabilitation werden meist nach Antragstellung durch das Krankenhaus und Prüfung der medizinischen Notwendigkeit abzüglich der gesetzlichen Eigenanteile von den Krankenkassen übernommen.

■ BERATUNG ZUR PFLEGE NACH DEM KRANKENHAUSAUFENTHALT

Bei Bedarf berät der ASB-Pflegedienst die Pflegebedürftigen, bevor sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Er ermittelt gemeinsam mit ihnen und ihren Angehörigen, welche Unterstützung sie benötigen. Er übernimmt die Planung der häuslichen Pflege und vermittelt notwendige Hilfen. Dabei kooperiert der ASB-Pflegedienst mit den sozialen Diensten der Krankenhäuser.

Auch kleine Schulungseinheiten zu den Grundlagen der Pflege für die Angehörigen

gen sind bereits im Krankenhaus möglich. Sie werden durch weitere Schulungen zu Hause ergänzt.

■ HEILMITTEL

Dazu gehören Krankengymnastik, Ergotherapie oder Logopädie. Sie werden vom Arzt / von der Ärztin verordnet. Diese Maßnahmen können wichtig sein, damit Patientinnen und Patienten nach einem Krankenhausaufenthalt möglichst viele Fähigkeiten behalten oder ihre Selbstständigkeit wiedergewinnen. Der / die Versicherte muss einen Eigenanteil zahlen, sofern keine Befreiung vorliegt.

Tipp: Die ASB-Pflegedienste beraten Betroffene und ihre Angehörigen ausführlich über die notwendigen Pflegemaßnahmen und mögliche Hilfen im Alltag.

■ HILFSMITTEL

Nach einem Krankenhausaufenthalt können verstellbare Betten, Toilettensitzerhöhungen oder Badewannenlifter

die Pflege erleichtern. Sie werden vom Arzt / von der Ärztin, dem Krankenhaus bzw. der Rehabilitationsklinik verordnet. Diese Verordnung muss von der Kranken- oder Pflegekasse genehmigt werden. Manche Hilfsmittel können auch bei Sanitätshäusern ausgeliehen werden.

■ PFLEGE UND HAUSWIRTSCHAFT ÜBER DIE KRANKENKASSE

Liegt keine Einstufung in einen Pflegegrad vor und ist auch kein Antrag auf eine Einstufung gestellt, übernimmt die Krankenkasse bei schwerer Krankheit oder wegen akuter Verschlimmerung einer Krankheit, insbesondere nach einem Krankenhausaufenthalt, nach einer ambulanten Operation oder nach einer ambulanten Krankenhausbehandlung die Kosten für die notwendige Grundpflege und hauswirtschaftliche Unterstützung.

Reicht die ambulante Unterstützung nicht aus, ist die Inanspruchnahme einer Kurzzeitpflege auch ohne Pflegegrad möglich.

PFLEGE UND BETREUUNG

Wird ein/e Angehörige/r pflegebedürftig, sind viele Familien zunächst ratlos: Was kommt auf uns zu? Was müssen wir beachten? Wie pflegen wir richtig? Bei allen diesen Fragen ist der ASB-Pflegedienst der richtige Ansprechpartner.

Gemeinsam wird zunächst der persönliche Pflegebedarf geklärt. Auf Wunsch plant und erbringt der Pflegedienst dann die häusliche Pflege. Die Kosten für einen ambulanten Pflegedienst, der die Pflegebedürftigen zu Hause versorgt, werden bei Einstufung in einen Pflegegrad bis zu einem bestimmten Umfang von der Pflegeversicherung bezuschusst. Die Dienste

unterstützen je nach Bedarf und Wunsch im Bereich der Grundpflege und Betreuung sowie der Behandlungspflege. Selbst sogenannte hauswirtschaftliche Versorgungsleistungen gehören im Rahmen der Pflegeversicherung zu den Angeboten. Die ASB-Pflegedienste beraten Sie ausführlich über die Möglichkeiten der Pflege und Betreuung sowie über Leistungsvoraussetzungen und -ansprüche.

Grundsätzlich ist auch die Pflegekasse verpflichtet, die Versicherten ausführlich zu beraten und mit allen Informationen zu Leistungen und Leistungsansprüchen zu versorgen.



Tipp: Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung finden Sie im Anhang und in unserer Informationsbroschüre "Der Weg zum Pflegegrad". Erhältlich in unseren Pflegediensten.

Weitere Pflegedienste in ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:

www.aok-pflegedienstnavigator.de

■ GRUNDPFLEGE, BETREUUNG UND HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG

Unter diesen Leistungen versteht man die Hilfen, die eine pflegebedürftige Person alltäglich benötigt. Das können beispielsweise Hilfen beim Aufstehen und Zubettgehen, bei der Körperpflege oder beim Essen sein, sowie bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten wie dem Reinigen der Wohnung, dem Wäsche waschen, Geschirr spülen oder Kochen.

Außerdem beinhalten sie Leistungen, die zur Unterstützung der Gestaltung des persönlichen Alltags dienen, die pflegenden Angehörigen entlasten oder Unterstützung bei der Erledigung persönlicher Angelegenheiten bieten (z.B.: spazieren gehen, vorlesen, Begleitung zum Friedhof, Botengänge o.ä.).

Alle Leistungen werden mit den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen abgesprochen und in einem schriftlichen Pflegevertrag festgelegt.

Darin ist auch festgehalten, welche Kosten anfallen und welchen Anteil davon die Pflegekasse übernimmt. Gemeinsam mit den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen legen die Pflegekräfte die Termine und den Umfang der Leistungen fest. Beides richtet sich nach dem individuellen Bedarf an Pflege und dem gewohnten Tagesablauf.

■ BEHANDLUNGSPFLEGE

Ergänzend zu einer ärztlichen Behandlung im Krankheitsfall wird von ambulanten Pflegediensten die sogenannte Behandlungspflege angeboten. Sie beinhaltet z. B. die Medikamentenabgabe, die Versorgung von Wunden, den Wechsel von Verbänden, das Setzen von Spritzen oder andere vom Arzt / von der Ärztin verordnete, medizinisch notwendige Maßnahmen.

Die Kosten können von der Krankenkasse übernommen werden, sofern der behandelnde Arzt / die behandelnde Ärztin eine entsprechende Verordnung ausgestellt und

die Krankenkasse die Leistung genehmigt hat. Bei der Antragstellung sind die ASB-Pflegedienste gerne behilflich.

■ VERHINDERUNGSPFLEGE

Pflegende Angehörige (Pflegeperson nach § 19 SGB XI) leisten erhebliches in der Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger.

Um die Gesundheit der Pflegeperson zu erhalten und im Krankheitsfall oder der Verhinderung eine problemlose Versorgung des pflegebedürftigen Menschen zu gewährleisten, übernimmt die Pflegeversicherung Kosten für diese Ersatzpflege im Rahmen der so genannten „Verhinderungspflege“. Voraussetzung für die Leistung im Rahmen der Verhinderungspflege ist, dass die Pflegeperson den pflegebedürftigen vor der erstmaligen Verhinderung sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat.

■ TYPISCHE LEISTUNGEN IM RAHMEN DER VERHINDERUNGSPFLEGE SIND:

- zeitweise Pflegeübernahme zur Entlastung,
- einfach da zu sein, um bei Bedarf umgehend und zeitnah Unterstützung leisten zu können,
- Freizeit für die Pflegeperson für Kulturbesuche oder Kulturveranstaltungen,
- Familienfeiern,
- Spaziergänge mit der pflegebedürftigen Person
- Urlaubsvertretung für die Pflegeperson
- Krankheitsvertretung für die Pflegeperson.

Tipp: Help-Line für pflegende Angehörige und ältere Menschen:

www.helpline-bremen.de

Tel.: 0421 98 99 52 80



■ KURZZEITPFLEGE

In vielen Pflegeeinrichtungen gibt es inzwischen solche Kurzzeitpflegeplätze. Diese Angebote richten sich an pflegebedürftige Menschen, die in ihrem eigenen Zuhause vorübergehend nicht betreut werden können. Sie haben die Möglichkeit, zeitlich befristet in einem Alten- oder Pflegeheim versorgt zu werden.

Tipp: Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege können unabhängig voneinander in Anspruch genommen werden. Eine Kurzzeitpflegeeinrichtung in ihrer Nähe finden Sie unter: www.aok-pflegeheimnavigator.de

Die pflegebedingten Kosten der Kurzzeitpflege übernimmt die Pflegekasse bis zu einem Höchstbetrag bei jedem Pflegebedürftigen, der mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft ist.

■ TAGESPFLEGE

Hier wird die Pflege zu Hause mit der regelmäßigen Betreuung in einer speziellen Tagespflegeeinrichtung kombiniert. So können Angehörige entweder arbeiten, Einkäufe erledigen oder für einige Stunden Kraft schöpfen. Tagsüber, in der Regel zwischen acht und 17 Uhr, ist die pflegebedürftige Person in der Tagespflege. Bei Bedarf wird sie morgens abgeholt und später wieder zurückgebracht.

In den Einrichtungen gibt es Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee. Ein wichtiger Aspekt der Tagespflege ist auch der regelmäßige Kontakt zu anderen Seniorinnen und Senioren und die Anregung beispielsweise durch gezieltes Ge-

dächtnistraining oder Koordinationsübungen. Darüber hinaus wird gemeinsam gebacken oder gekocht, es gibt musische Angebote sowie Spaziergänge und Ausflüge.

Tipp: Der ASB Bremen bietet im Haus am Osterdeich ein Tagespflegeangebot an: www.asb-bremen.de
→ **Unsere Angebote → Pflege & Leben im Alter**
Weitere Einrichtungen in ihrer Nähe finden Sie unter: www.aok-pflegeheimnavigator.de

■ KURSE UND INDIVIDUELLE SCHULUNGEN

Unsere ASB-Pflegedienste bieten sowohl Kurse als auch individuelle Schulungen in der eigenen Häuslichkeit an, in denen Angehörige und Pflegebedürftige über die rechtlichen Rahmenbedingungen bzw. Leistungsansprüche im Falle einer Pflegebedürftigkeit informiert werden und auch individuell passende Pflegetechniken eingeübt werden können. Fragen werden geklärt; es findet ein Austausch sowohl mit ausgebildeten Pflegefachkräften, aber auch anderen pflegenden Angehörigen statt. Nutzen Sie dieses Angebot der Pflegedienste, das in der Regel von den Pflegekassen – sowohl der des Betroffenen als auch des Pflegenden – finanziert wird.

MENSCHEN MIT DEMENZ

Die demenzielle Veränderung beginnt meist langsam und kann sich über Jahrzehnte erstrecken. Dabei ist sie mit tief greifenden Veränderungen verbunden. Menschen mit Demenz leiden oft stark darunter und stellen in diesem Leid zusätzlich eine schwere Belastung für ihre Angehörigen dar. Die Symptome sind Gedächtnisstörungen, Orientierungslosigkeit sowie Beeinträchtigung des Sprach- und Urteilsvermögens. Zusätzlich können Persönlichkeits- und Gefühlsveränderungen auftreten.

Vorteilhaft ist es, wenn eine Demenz früh erkannt wird. Dann ist durch eine gezielte Behandlung eine Förderung der verbliebenen Fähigkeiten möglich. Besonders verhaltens- und beschäftigungstherapeutische Maßnahmen sind sinnvoll. Außerdem

kann die Wohnung so gestaltet werden, dass der Kranke sich so lange wie möglich darin zurechtfindet, was die Pflege erleichtert.

Erste Ansprechpartnerin bzw. erster Ansprechpartner bei Hinweisen auf eine Demenz ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Sie kennen Ihre Patientinnen und Patienten meist über viele Jahre und können daher die geistigen Fähigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten am besten einordnen. Wenn eine demenzielle Veränderung nicht ausgeschlossen werden kann, wird die Ärztin oder der Arzt die betroffene Person an eine Fachärztin bzw. einen Facharzt überweisen.



Foto: ASB / F. Zentgraf

■ BERATUNG, UNTERSTÜTZUNG UND PFLEGE

Die Angehörigen von Menschen mit Demenz sind oft rund um die Uhr beansprucht.

Sie brauchen Unterstützung und Entlastung. Regionale Beratungsstellen wie die Alzheimergesellschaften informieren über die Möglichkeiten zur Entlastung:

Sie erklären das Krankheitsbild und helfen bei rechtlichen und finanziellen Fragen und informieren über Unterstützungsangebote.

■ SELBSTHILFE- UND BERATUNGSGRUPPEN

Oft erleben pflegende Angehörige in ihrem Alltag Trauer, Schuld, Ärger oder sie haben das Gefühl, alles falsch zu machen.

In diesen fachlich geleiteten Gruppen können die Angehörigen ihre Erfahrungen austauschen. Hier finden Sie Verständnis und Hilfe.

■ BETREUUNGSGRUPPEN

Um Angehörige zu entlasten, werden Menschen mit Demenz in speziellen Betreuungsgruppen betreut und gefördert.

Tipp: Help-Line für pflegende Angehörige und ältere Menschen:
www.helpline-bremen.de
Tel.: 0421 98 99 52 80



■ ENTLASTUNGSLEISTUNGEN

Alle Pflegebedürftigen mit einer Einstufung in einen Pflegegrad haben Anspruch auf monatlich 125 € für die Entlastung pflegender Angehöriger sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags. Mit diesem Betrag können zum Beispiel Besuchsdienste aber auch andere Betreuungsleistungen oder hauswirtschaftliche Unterstützung finanziert werden.

Tipp: Der Betrag kann auch zur Teilfinanzierung der Tagespflege eingesetzt werden.

■ TAGESPFLEGE UND ALTENPFLEGEHEIME

Um den fortschreitenden Gedächtnis- und Persönlichkeitsverlust zu verlangsamen, haben immer mehr Tagespflegeeinrichtungen besondere Angebote für Menschen mit Demenz. Hier bekommen sie Anregungen für Körper und Geist: Das Programm umfasst gemeinsames Kochen, Basteln, Singen und vieles mehr. Trotz des täglichen Wechsels der Umgebung gelingt den meisten Pflegebedürftigen die Eingewöhnung.

Wenn die häusliche Betreuung auch mit Unterstützung und Hilfen nicht mehr zu schaffen ist, sind Altenpflegeheime mit besonderen Angeboten für Menschen mit Demenz eine Alternative

zur häuslichen Pflege. In diesen Einrichtungen wird die Selbstständigkeit der Betroffenen gefördert und für geistige und körperliche Anregung gesorgt. Die Angehörigen haben bei Wunsch auch hier die Möglichkeit, sich an der Pflege und Betreuung ihres Familienmitglieds zu beteiligen.

Tipp: Detaillierte Informationen und Kontaktadressen zum Thema erhalten Sie z.B. vom **DIKS** (Demenz Informations- und Koordinierungsstelle); Sögestr. 55/57, 28195 Bremen, (0421) 989 952 99
www.diks-bremen.de

AM ENDE DES LEBENS

Zur Betreuung eines sterbenden Menschen und seiner Angehörigen gehören eine umfassende medizinische Behandlung, Pflege und seelische Begleitung. Eine wichtige Voraussetzung, um Menschen zu Hause, auf einer Palliativstation oder in einem Hospiz angemessen zu betreuen, ist die Palliativmedizin. Sie lindert die Schmerzen sowie die psychischen Begleitscheinung einer Erkrankung.

Sowohl die Ärzte als auch die Pflegerinnen und Pfleger in Hospizen und auf Palliativstationen sind speziell ausgebildet.

Die Palliativmedizin hat in den vergangenen Jahren erhebliche Fortschritte gemacht. Die Pflegekräfte des ASB arbeiten in der Sterbegleitung eng mit Kliniken, Fachärzt*innen und dem ambulanten Palliativdienst in Bremen sowie ehrenamt-

lichen Hospizkräften zusammen und setzen sich für eine ganzheitliche Versorgung der Patient*innen am Lebensende ein.

SCHMERZMEDIZIN

Akuter Schmerz ist lebenswichtig, denn er hat in der Regel eine Warnfunktion. Schmerz kann aber auch zu einem eigenständigen Krankheitsbild werden. Insbesondere bei Menschen in ihrer letzten Lebensphase sind Schmerzen ein häufiges und quälendes Symptom. Durch konsequente Schmerztherapie können diese Schmerzen gelindert und ein würdiges Sterben ermöglicht werden. Viele Pflegedienste sowie Haus- und Fachärzt*innen arbeiten bei der ambulanten Versorgung mit regionalen Kliniken zusammen, die sich auf Schmerztherapie spezialisiert haben.



Foto: © CandyBox Images - Fotolia.com

■ STATIONÄRE HOSPIZE UND AMBULANTE HOSPIZDIENSTE

Um sterbenden Menschen ein Lebensende in Würde und nach ihren Wünschen zu ermöglichen, gibt es inzwischen in Bremen Hospize und eine Palliativstation.

Hier werden die Patientinnen und Patienten sehr individuell pflegerisch und medizinisch versorgt und zusammen mit ihren Angehörigen bis zu ihrem Tod begleitet.

Wenn gewünscht, können unheilbar kranke Menschen jedoch auch häufig bis zu ihrem Tod zu Hause versorgt werden. Um diese individuelle Betreuung zu ermöglichen und die Angehörigen dabei optimal zu unterstützen, gibt es die sogenannte Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung (SAPV) und ambulante Hospizdienste. Dabei arbeiten Pflegedienste, der ambulante Palliativdienst und qualifizierte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer eng zusammen. Gemeinsam übernehmen sie sowohl die

pflegerische als auch die menschliche Begleitung des sterbenden Menschen und seiner Angehörigen.

■ BERATUNG

Auch nach dem Tode eines Angehörigen oder Freundes gibt es Unterstützung für die Familien. Zahlreiche Träger bieten spezielle Beratung an. In Seminaren und Gesprächskreisen helfen sie bei der Trauerarbeit und beraten auch in rechtlichen und organisatorischen Fragen nach dem Tod eines Familienmitglieds oder Freundes.

Tipp: Weitere Informationen, Anbieter und Beratungsangebote finden Sie auf der Homepage des Hospiz- und Palliativverband Bremen e.V.; www.hpv-bremen.de oder beim Ambulanten Palliativdienst Bremen: www.ambulanter-palliativdienst-bremen.de; Tel.: 0421 - 879 1545; E-Mail: info@ambulanter-palliativdienst-bremen.de

VORSORGE

■ PATIENTENVERFÜGUNG

Für die individuelle Gestaltung der letzten Lebensphase kann eine Patientenverfügung sinnvoll sein.

Darin kann man schriftlich festhalten, welche Form der Behandlung oder welche Maßnahmen zur Lebensverlängerung gewünscht werden oder nicht. Dabei sollte konkret benannt werden, was im Krankheits- oder Unglücksfall medizinisch gewollt und was abgelehnt wird. Auch die grundsätzliche Haltung zu Leben, Krankheit, Tod und Sterben sollte in der Patientenverfügung dokumentiert sein bzw. mit einem Arzt / einer Ärztin des Vertrauens besprochen werden.

Die Patientenverfügung kann sowohl für das Pflegepersonal als auch für die Angehörigen eine wichtige Entscheidungshilfe sein, wenn z. B. durch medizinische Geräte oder Bewusstlosigkeit keine Verständigung mit dem betroffenen Menschen mehr möglich ist. Eine Patientenverfügung ist eine gute Basis für ein vertrauensvolles Gespräch zwischen Ärzt*in, Patient*in und Familie.

Tipp: Weitere Informationen und eine Vorlage für eine Patient*innenverfügung finden Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz: www.bmjv.de → Themen → Vorsorge und Patientenrechte

■ VORSORGEVOLLMACHT UND BETREUUNGSVERFÜGUNG

Mit dem Alter wächst das Risiko von Krankheiten oder Behinderungen. Für den Fall, dass jemand seine Angelegenheiten wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln kann, sollten frühzeitig Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen hinterlegt werden.

Sie sind wichtige Instrumente, um den eigenen Willen festzulegen. So ist es mit einer Vorsorgevollmacht möglich, einen nahestehenden Menschen für alle oder bestimmte Aufgaben zu bevollmächtigen. Mit einer Betreuungsverfügung werden eine oder mehrere Personen als Betreuer*in vorgeschlagen, falls das nötig sein sollte. Die Gerichte folgen in der Regel diesem Vorschlag.



Tipp: Weitere Informationen und eine Vorlage für eine Vorsorgevollmacht finden Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz:
www.bmjv.de → Themen → Vorsorge und Patientenrechte

Foto: ASB / B. Bechtloff



Merkblatt 1

ausgewählte Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

Leistungen der Pflegeversicherung				
Pflegegrad	Pflegegeld (§37)	Pflegesachleistungen (§36)	Tages-/ Nachtpflege (§41)	Entlastungsbetrag (§45b)
1	-	-	-	125€*
2	316€	689€	689€	125€
3	545€	1.298€	1.298€	125€
4	728€	1.612€	1.612€	125€
5	901€	1.995€	1.995€	125€
* darf bei Pflegegrad 1 auch für Leistungen der Grundpflege sowie Tages-/ Nachtpflege genutzt werden				

Pflegegeld

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

Pflegesachleistung bei professioneller Pflege

Erhalten Pflegebedürftige, die einen ambulanten Pflegedienst beauftragen.

Professionelle Pflege plus Pflegegeld

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

Tagespflege

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

Entlastungsbetrag

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

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

Pflegehilfsmittel und technische Hilfen

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

Beispiele:  elektrisch verstellbare Pflegebetten  Badewannenlifter  Toilettensitzerhöhung, Toilettensstuhl

Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes

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

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

Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel

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

Hausnotruf

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

Pflegekurse

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

Merkblatt 2

Ansprechpartner*innen in der häuslichen Pflege

■ AMBULANTE PFLEGEDIENSTE

Informationen über die Leistungsangebote und Preise der Bremer Anbieter erhalten Sie bei den Pflegekassen, unter www.aok-pflegedienstnavigator.de oder in den Pflegestützpunkten. Der ASB ist mit 3 Pflegediensten in Bremen vertreten (Adressen siehe Rückseite).

■ BEGEGNUNGSTÄTTEN UND EHRENAMT

Der ASB Bremen bietet in seiner Landesgeschäftsstelle ein Beratungsbüro für Senior*innen an. Die ASB-Senior*innenbeauftragte Angelika Fischer berät zu allen Fragen, die sich mit dem Thema „Leben im Alter“ befassen. Zudem können sich Seniorinnen und Senioren im ASB-Seniorenberatungsbüro zu den vielfältigen Angeboten des ASB Bremen informieren. (Angelika Fischer,

Seniorenbeauftragte des ASB Bremen, Bremerhavener Straße 155, 28219 Bremen, Telefon: 0421 3 86 90-623, E-Mail: Angelika.Fischer@asb-bremen.de)

■ BETREUTES WOHNEN

Informationen über Bremer Anbieter erhalten Sie bei den Pflegekassen oder in den Pflegestützpunkten. Die ASB-Seniorenresidenz am Osterdeich bietet Betreutes Wohnen direkt an der Weser. Weitere Informationen unter Telefon: 0421 49 96-0 oder www.asb-bremen.de & info@asb-bremen.de.

■ HAUSHALTSHILFE

Im akuten Krankheitsfall und nach Operationen besteht ggf. Anspruch auf die Übernahme der Kosten einer Haushaltshilfe durch die Krankenkasse. Bei Pflegebedürftigen mit einer Einstufung in einen Pflegegrad können die Kosten einer Haushaltshilfe ganz oder teilweise über die Leistungen

der Pflegeversicherung finanziert werden. Der ASB bietet Ihnen unterschiedlichste Angebote im Bereich der Hauswirtschaft an und informiert Sie gerne.

■ HAUSNOTRUF

Bei Pflegebedürftigen übernimmt die Pflegekasse bei Bedarf und auf Antrag die Kosten für den Hausnotrufdienst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse. Der ASB berät Sie gerne über die Leistungen des Hausnotrufdienstes (www.asb-bremen.de/Hausnotruf, Telefon: 0421 3 86 90 777)

■ KURZZEITPFLEGE & PFLEGEHEIME

Informationen über Angebote der Kurzzeitpflege erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, unter www.aok-pflegeheimnavigator.de oder den Bremer Pflegestützpunkten.

■ SELBSTHILFEGRUPPEN

Informationen über Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei den Bremer Pflegestützpunkten und beim Netzwerk

Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V. (www.netzwerk-selbsthilfe.de).

■ TAGESPFLEGE

Bitte erkundigen Sie sich bei der Pflegekasse über regionale Angebote der Tagespflege. Der ASB Bremen bietet im Haus am Osterdeich eine Tagespflege an. (Haus am Osterdeich, Osterdeich 136, 28205 Bremen, Telefon: 0421 49 96-200, E-Mail: info@asb-bremen.de)

Konzeption und Text

Grundlage: ASB Deutschland e.v. (Hrsg.) Leben im Alter- Ein Wegweiser für Senioren und ihre Angehörigen

Angepasst durch ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen, Februar 2021

Diese Übersicht dient der unverbindlichen Information. Jegliche Gewähr für die Richtigkeit der Angaben schließen wir ausdrücklich aus.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH
Geschäftsführung**
Elisabeth-Selbert-Straße 3
28307 Bremen

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Block
Geschäftsführer

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

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

Standorte

Pflegedienst Mitte (Bremen Süd & Bremen West)

Langemarckstraße 138
28199 Bremen

Telefon: 0421 59 80 104

Telefax: 0421 50 32 16

pflegedienst.mitte@asb-bremen.de

Pflegedienst Ost (Bremen Ost)

Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

Telefon: 0421 4 17 87 11

Telefax: 0421 4 17 87 47

pflegedienst.ost@asb-bremen.de

Pflegedienst West (östl. Vorstadt/ Peterswerder)

Hamburger Straße 154
28205 Bremen

Telefon: 0421 69 63 98 70

Telefax: 0421 69 63 98 72

pflegedienst.west@asb-bremen.de

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

**Wir helfen
hier und jetzt.**



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