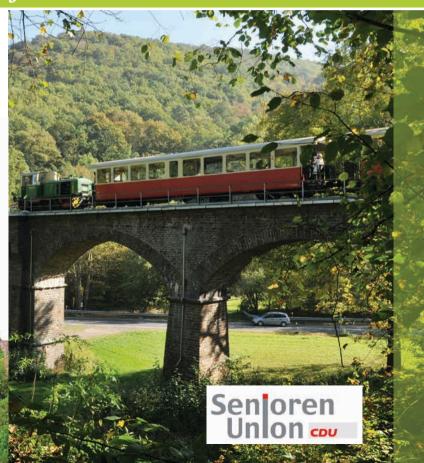
### totallokal

# Älter werden im Brohltal



Ein informativer Wegweiser für Seniorinnen und Senioren.







# *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort von Herrn Dr. Jürgen Pföhler, Landrat des Kreises Ahrweiler	1
Vorwort von Herrn Dieter Lukas, Vorsitzender SeniorenUnion Brohltal	2
Branchenverzeichnis	3
Fit wie ein Turnschuh – Gesund und aktiv im Alter	4
Die Brohltaler Senioren sind aktiv!	9
Selbstbestimmt Wohnen und Leben	13
Wie geht's weiter nach einem Krankenhausaufenthalt?	17
Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt	20
Ambulante medizinische Versorgung	22
Was tun bei Demenz?	26
Den Lebensabend genießen, ohne aufs Geld achten zu müssen	29
Den letzten Weg in Würde gehen	33
Impressum	36



# Betreutes Wohnen WEISSES ROSS Bad Breisig

Informationen:

Internet www.weissesross.de.vu

Telefon 02642 980 555 Mobil 0170 299 38 43

# Das bietet Ihnen das Weiße Ross:

### Wohnungen (35-60m²) mit

- Balkon
- Fußbodenheizung
- behindertengerechte Ausstattung
- Notruftelefon
- Kabel-TV
- Haustiere erlaubt
- professionelle Betreuung

### außerdem

- Internetpoint
- Lobby
- Kleiner Saal für alle Anlässe
- Aufzug
- Sauna
- Fitnessraum
- Werkraum
- Gartenanlage
- Tiefgarage
- Parkplatz
- Die Anlage ist barrierefrei
- und videoüberwacht



# Vorwort

### Sehr geehrte Seniorinnen, sehr geehrte Senioren,

der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung des Kreises Ahrweiler wächst, auch in der Verbandsgemeinde Brohltal. Deshalb stellt eine aktive Seniorenpolitik einen wichtigen Schwerpunkt im Kreis Ahrweiler dar. Kreis, Kommunen, Ehrenamtliche und private Träger arbeiten gemeinsam an zielgerichteten und zukunftsorientierten Angeboten für ältere Menschen. Moderne Seniorenpolitik blickt dabei nicht allein auf die Zielgruppe der pflegebedürftigen Älteren. Gerade aktive Senioren – und davon gibt es in der Verbandsgemeinde Brohltal viele – machen einen immer größer werdenden Anteil an der Kreisbevölkerung aus. Für diesen Personenkreis besteht in der Verbandsgemeinde Brohltal ein umfangreiches Angebot, das vor allem von ehrenamtlich engagierten Menschen getragen wird. Der Kreis Ahrweiler hat den Wert dieses Ehrenamtes frühzeitig erkannt. So unterstützt unser Förderprogramm für Senioren vor allem auch das ehrenamtliche Engagement, damit – um nur ein Beispiel zu nennen – Veranstaltungen organisiert werden können, die älteren Menschen die Teilhabe am kulturellen Leben ermöglichen. Die Qualität aller Angebote hängt eng zusammen mit der Qualität der Informationen über diese Angebote. Die vorliegende Broschüre soll Senioren daher als Wegweiser dienen. Zugleich fasst diese Broschüre andere für Senioren interessante Themen in kompakter und übersichtlicher Form zusammen. Der Senioren-Union danke ich für



ihr Engagement bei der Herausgabe dieser Informationsschrift. Ich danke besonders auch jenen, die diesen Ratgeber mit Anzeigen finanziert haben. Erst durch sie wird es möglich, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, den Seniorenwegweiser für das Brohltal kostenlos erhalten können.

Ihr . I is held

Dr. Jürgen Pföhler, Landrat des Kreises Ahrweiler



### **Vorwort**

Im Grunde haben die Menschen nur zwei Wünsche: Alt zu werden und dabei jung zu bleiben.

Zitat von Peter Bamm.

### Liebe Seniorinnen und Senioren,

das können Sie in unserem schönen Brohltal. Unsere Heimat bringt die Voraussetzung, hier alt zu werden und dabei jung zu bleiben.

Viele der Generation 60plus machen aktiv mit, sei es in den Vereinen, Gruppierungen oder auch ehrenamtlich bei interessanten Aufgaben, wo handwerkliches Talent gezeigt werden kann. Ein neues Zusammengehörigkeitsgefühl wird erzeugt und gefördert, es geht um die Sache und um die gestellte Aufgabe.

Als weiteres Element werden von der CDU- SeniorenUnion seit mehreren Jahren Tages-Ausflüge zu interessanten Besichtigungen veranstaltet, die gerne angenommen werden. Auch Informations- Veranstaltungen aller Art stehen auf dem Programm. Des Weiteren werden Produktionsfirmen in näherer Umgebung besucht, damit man

das Ohr direkt an der wirtschaftlichen Entwicklung unserer Heimat hat.

Der vorliegende Ratgeber soll eine weitere Hilfe sein, sich gut in dem 3. Lebensabschnitt zurechtzufinden.

Sollten Sie noch Anregungen und Fragen haben, setzen Sie sich mit uns in Verbindung.



Tel.: 02636 8328

Kommen Sie und machen Sie mit, wir heißen Sie herzlich willkommen, Sie bleiben jung beim älter werden.

lhr

Dieter Lukas Vorsitzender

SeniorenUnion Brohltal



# **Branchenverzeichnis**

### Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Hier finden Sie eine wertvolle Übersicht leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Altenhilfe	15	Bestattungshaus	34
Ambulante Altenpflege	22	Betreutes Wohnen	U2
Ambulante Krankenpflege	22	Heilpraktikerin	17
Banken	3, 6	Klinikum	23
Barrierefreies Wohnen	6	Seniorenzentrum	5

U = Umschlagseite





Deutschland wird älter. Lag vor 150 Jahren die Lebenserwartung eines Menschen noch bei unter 40 Jahren, werden heute geborene Mädchen durchschnittlich 80, Jungen 75 Jahre alt. Doch das Klischee vom garstigen Nachbarn, der seine Freizeit in einer dunklen Wohnung verbringt und die Nachbarskinder verschreckt, ist längst überholt. Die Generation 60plus ist so engagiert und aktiv wie nie zuvor – Senioren bereisen die Welt, springen als Babysitter in der Nachbarschaft ein und treffen sich mehrmals wöchentlich zum gemeinsamen Sport. Denn nun haben Sie nach dem harten Arbeitsalltag endlich Zeit, Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

### Treffpunkte und Begegnungsstätten

Das Utopia eines entspannten Nachmittags – in geselliger und vertrauter Runde bei einer Tasse Kaffee zusammen sitzen, gemeinsam lachen, reden und sich erinnern. Von freien Verbänden, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl solcher Veranstaltungen und Aktivitäten speziell für Senioren angeboten. Oft finden sich hier neben Gemütlichkeit auch Partner für Spiel

und Sport. Wann haben Sie zum Beispiel das letzte Mal eine spannende Partie Schach gespielt?

### Bildung

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans... auf alle Fälle! Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Wer findet während dem stressigen Arbeitsalltag schon Zeit für einen Sprach- oder EDV-Kurs? Viele Menschen haben erst im Alter die Zeit und die Muße, sich schon lang gewünschtes Wissen anzueignen. Ganz gleich, ob Sie Ihr Hobby perfektionieren oder etwas lernen möchten, was Sie schon Ihr Leben lang können wollten – mit Gleichgesinnten zu lernen, bringt nicht nur neue menschliche Kontakte, sondern auch die Herausforderungen mit sich, die zur sinnvollen Beschäftigung anreizen und somit zu mehr Zufriedenheit führen.

### Kultur

Senioren erobern die Bühne: In den letzten zehn Jahren ist der kulturelle Konsum der älteren Generation erheblich gestiegen – Senioren machen bei vielen Veranstal-





### Musikals Schlüssel

Pflegebedürftige Menschen leben mit Einschränkungen. Sie können nicht mehr an allem so Teil haben wie früher. Vielfach ziehen sie sich daher in ihre eigenen vier Wände zurück und der Fernseher ist die einzige Abwechslung, Viele Pflegeeinrichtungen, wie Altenheime oder Seniorenzentren, bieten demgegenüber pflegebedürftigen Menschen viele Möglichkeiten das Leben aktiv zu gestalten. Dabei geht es nicht nur um Gymnastik, Gesellschaftsspiele, Ausflüge u. a. m. Musik ist häufig der Schlüssel zu den älteren Menschen. Fast

alle hören gerne alte Schlager und Volkslieder und können sie auch noch singen. Deshalb steht z. B. im Niederzissener Seniorenzentrum Villa Romantica mindestens dreimal wöchentlich musikalisches auf dem Programm: montags Musik mit Akkordeon, Mundharmonika oder Keyboard, dienstags werden gemeinsam CDs gehört und donnerstags wird gemeinsam gesungen. Häufig engagiert die Villa Romantica zudem immer wieder Sängerinnen und Musiker für Konzerte mit Klavier und Geige, Gitarren und Mandolinen oder Zither.

Informationen unter: www.seniorenzentrum-niederzissen.de

Im Mittelpunkt steht der Mensch mit all seinen Bedürfnissen und Anforderungen im Leben.







Unsere Architektin berät kostenlos und firmenneutral zum barrierefreien Bauen und Wohnen und zur Wohnraumanpassung.

Termine unter der Telefonnummer **06131 - 22 30 78** 



Jeder Mensch hat den Wunsch, so lange wie möglich in seiner gewohnten Umgebung ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Auch im Alter.



tungen inzwischen den größten Teil des Publikums aus! Denn was die Jüngeren erst noch herausfinden müssen, haben die "alten Hasen" längst erkannt: Kultur vermittelt nicht nur trockenes und überholtes Wissen und verbreitet alte Lehrmeinungen, sondern sie ist der Ausdruck unserer Gesellschaft und somit lebendiger Bestandteil des täglichen Lebens. Nach dem Berufsleben haben viele ältere Menschen auch einfach wieder mehr Zeit und Muße, um interessante Ausstellungen zu besuchen, ins Theater oder Konzert zu gehen oder eine Zirkus- oder Varietevorstellung zu besuchen. Oder steht Ihnen eher der Sinn danach, die örtlichen Sehenswürdigkeiten zu erkunden?

### Reisen

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg der Reichen, Schönen und Jungen mehr, sondern ein Stück Lebensqualität für Jedermann. Auch für ältere Menschen ist es mittlerweile ganz selbstverständlich, mit dem eigenen Auto, mit dem Bus oder der Bahn in den Urlaub zu fahren. Die Angebote spezieller Seniorenreisen erweitern und verbessern sich ständig, egal

ob Drei-Tages-Trip nach Paris oder Badeurlaub in der Türkei. Auch von Flugreisen wird Senioren schon lange nicht mehr abgeraten: Hier gilt das Motto: "Wer Treppen steigen kann, darf auch fliegen."

### Soziales Engagement

Aktiv mitmischen statt nur zuschauen ist ein zentraler Wunsch des Herdentieres Mensch. Mit dem Ende des Berufslebens und abklingenden familiären Pflichten ändert sich diese Einstellung keineswegs – vor allem in diesem dritten Lebensabschnitt suchen viele Menschen nach einer sinnvollen neuen Aufgabe. Ein großer Teil der neuen Generation 60plus setzt sich daher in der Kirchengemeinde oder im Verein ehrenamtlich für die Gemeinschaft ein.

### Ernährung

Unsere Ernährung spielt eine ungemein wichtige Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit, das ist kein Geheimnis. Wer möglichst lange gesund, fit und



vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten, damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann. Wer außerdem etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte auf jeden Fall viel Wasser trinken. Denn wer zu wenig Wasser trinkt, setzt seinen Körper unter Stress.

### **Sport**

Mit regelmäßigem Sport älter werden, heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern fördert auch in ganz erheblichem Maße das eigene Wohlbefinden. Die beliebtesten Sportarten im Herbst des Lebens sind die sogenannten Ausdauersportarten: Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Diese Sportarten tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass Sie sich fit und wohl in Ihrer

Haut fühlen. Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität haben, konsultieren sie zunächst Ihren Arzt.

### Gesundheitsvorsorge

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gehören ebenso zu einer guten Gesundheit wie viel Sport und die richtige Ernährung. Entsprechend dem altersbedingt erhöhten Erkrankungsrisiko werden die Kosten in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen. Durch diese Vorsorgeuntersuchungen können Sie sich viel Leid ersparen, wenn Krankheiten möglichst frühzeitig diagnostiziert werden.

www.kooperationsgemeinschaft-mammographie.de www.kompetenznetze-medizin.de www.rki.de



Die CDU-Senioren Union engagiert sich seit vielen Jahren für ein abwechslungsreiches Freizeitangebot für die Generation 60 plus. Und die Senioren der Verbandsgemeinde nehmen das Angebot gerne an, denn aktiv sind die Senioren in Brohltal allemal! Bisher wurden neben zahlreichen Fahrten zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten auch gemütliche Adventsnachmittage organisiert. Auch die örtliche Presse berichtete vom regen Zulauf und den ereignisreichen Tagen. Ein kleiner Überblick über bisherige Veranstaltungen soll Ihnen das Angebot etwas näher bringen und sie neugierig stimmen. Vielleicht konnten die Angebote ihr Interesse wecken und Sie möchten sich selbst mit einbringen oder einfach an den Veranstaltungen teilnehmen. Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei der CDU-Senioren Union.

### Kontakt:

Dieter Lukas CDU Senioren Union Brohltal Bausenbergweg 4, 56651 Niederzissen Telefon: 02636 8328

### SeniorenUnion Brohltal auf Tour...

### ... in das Braunkohle-Revier Tagebau Inden

Im letzten Jahr fand sich ein ganzer Bus begeisterter Senioren zusammen, um früh morgens in das rheinische Braunkohle-Abbaugebiet bei Eschweiler-Weisweiler aufzubrechen. Zunächst konnten die Teilnehmer den Aussichtsturm Indemann erklimmen und die atemberaubende Aussicht genießen. Danach wurde ein ausgiebiges Mittagessen eingenommen, bevor es zur Hauptattraktion des Ausflugs ging. Im Tagebauwerk wurde das Informationszentrum besichtigt und im Anschluss folgte eine Führung durch den Tagebau. Ausklingen ließen die Senioren die gelungene Tour in einer Privatbrauerei in Köln.

### ... zur AKRO-Plastic in Niederzissen

Eine Gruppe interessierter Senioren folgte im letzten Jahr der Einladung einer expandierenden Produktionsfirma, der AKRO-Plastic GmbH in Niederzissen. Auf dem Werksgelände wurden die Teilnehmer von Geschäftsführer begrüßt und referierte im Anschluss daran über das Unternehmen und dessen Erfolgsgeschichte.



Darauf folgte eine Führung durch die neuen Produktionshallen der Firma, wobei gleichzeitig die Funktionsweise der einzelnen Anlagen erklärt wurde. Den Abschluss der Fahrt bildeten Kaffee und Kuchen mit direktem Blick auf die Burg Olbrück.

### ... zur Bundesgartenschau in Koblenz

Wiedereinmal hatten sich zahlreiche interessierte Senioren am Bahnhof in Brohl eingefunden, um mit der SeniorenUnion zur Bundesgartenschau aufzubrechen. Die Gruppe fuhr gemeinsam mit der Bahn nach Koblenz und mit dem Shuttle-Bus auf das Messegelände. Vor Ort konnte dann jeder die Eindrücke auf sich wirken lassen. Die abwechslungsreichen Bereiche mit heimischer Blumenpracht sowie das bunte Programm luden die Teilnehmer zum Verweilen ein. Gemeinsam fuhren die Teilnehmer nach diesem ereignisreichen Tag mit der Bahn zurück nach Brohl.

### ... in den Nationalpark Eifel

Diese Tour erfreute sich so vieler Teilnehmer, dass sogar ein zweiter Bus für die geplante Reise eingesetzt werden musste. Früh morgens fuhren die Teilnehmer in die nördliche Eifel, um den Nationalpark Eifel zu erkunden. Erster Stopp war die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang. Danach schloss sich ein leckeres Mittagessen in der Abtei Mariawald an. Zum Abschluss des Abtei-Besuchs wurde die Geschichte des Klosters mit einer DiaShow präsentiert. Die nächste Station bildete die Eifeler Seenplatte im Nationalpark Eifel. Die Teilnehmer bestiegen schließlich das Fahrgastschiff "Stella Maris" und konnten an Bord den fantastischen Ausblick bei Kaffee und Kuchen genießen. Im Anschluss wurde die Rückreise angetreten.

### ... in die Eifel

Auch für diese Reise fanden sich im letzten Jahr so viele Teilnehmer ein, dass ein Doppeldeckerbus bis auf den letzten Platz ausgebucht war. Die froh gestimmten Teilnehmer brachen morgens Richtung Bitburg auf. Im Foyer des neu entstandenen Gebäudes der Erlebniswelt auf dem historischen Brauereigelände wurden die Gäste freundlich empfangen. Im Anschluss daran durfte das gesamte Gelände erkundet werden. Man erfuhr



nicht nur vieles über die Geschichte der Bierherstellung, sondern durfte auch hier und da einen Schluck selbst verkosten. Schließlich verbrachte man die Mittagspause in einem idyllisch gelegenen Gasthaus in Weidenbach bevor die nächste Station – die Eifeler Glockengießerei in Brockscheid – angefahren wurde. Nachdem alle Teilnehmer ausführliche Informationen rund um die Herstellung von Glocken erhalten haben, trat die Gruppe die Heimreise an.

### Vorweihnachtliche Kaffeetafel der SeniorenUnion

Neben den zahlreichen Ausflügen organisiert die SeniorenUnion auch gerne das ein oder andere gesellige Beisammensein, wie beispielsweise die vorweihnachtliche Kaffeetafel. Ein weihnachtlich geschmücktes Foyer der Bausenberghalle empfing die zahlreichen Gäste. Diese wurden traditionell mit Stollen und Kaffee verköstigt und durften dazu adventlicher Musik lauschen und einem abwechslungsreichen Programm folgen. Positive Resonanzen der Gäste ließen auch darauf schließen, dass der Abend ein voller Erfolg war. Auch in diesem Jahr haben wir wieder eine Vielzahl interessan-

ter Veranstaltungen der SenionrenUnion für Sie. Hier möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über bereits vergangene sowie geplante Aktivitäten geben.

CDU-SeniorenUnion Jahresplanung 2013

02.05. - 17.30 Uhr

Jahres-Mitgliederversammlung der SeniorenUnion mit Wahlen, im Foyer der Bauseberghalle Niederzissen (eine Einladung erfolgt schriftlich)

13.06. - 9.30 Uhr

Besuch der Terra Vulkania in Mayen und des Römerbergwerkes Meurin. Einkehr in der Vulkan-Brauerei in Mendig. Die Reise erfolgt mit dem Bus, Treffpunkt ist der Bahnhof Niederzissen.

18.07.

Besuch des Kölner Doms, danach Einkehr in eine Kölsch-Brauerei. Am Nachmittag Besichtigung des Domes auf dem Dach. Die Reise erfolgt mit der Bahn von Brohl. Vom Bahnhof Niederzissen startet die Reise nach Brohl mit privat PKWs.



### 15.08.

Besuch des Museums "Haus der Geschichte" in Bonn. Die Reise erfolgt mit dem Bus am Nachmittag nach Bonn mit dem Schiff ab Bundeshaus. Abfahrt gegen 15.00 Uhr.

### 18.09.

Tagestour mit dem Bus nach Gerolstein. Besuch des Lokschuppens, Fahrt mit der Eifelbahn nach Daun und eventuellem Besuch des Gerolstein Sprudels.

### 17.10.

Tagestour in's Kasbachtal. Die Reise wird mit dem PKW nach Kripp unternommen, danach startet die Fähre nach Linz. Besuch der Steffens-Brauerei und Einkehr in Linz.

### 14.11. - 13.00 Uhr

Besuch eines Unternehmens im Brohltal und Umgebung, Programm nach Ansage. Die Reise wird mit PKWs unternommen, Abfahrt am Bahnhof Niederzissen.

### 03.12.

Adventsnachmittag bei Kaffee und Gebäck.





Es ist ganz natürlich, dass die Wohnung mit zunehmendem Alter aus verschiedenen Gründen eine wachsende Bedeutung für die eigene Lebensqualität bekommt. Schließlich verbringen Sie gerade im Alter mehr Zeit zuhause, da Ihnen zum einen durch den Wegfall geregelter Arbeitszeiten mehr Freizeit zur Verfügung steht, zum anderen aber auch aufgrund von gesundheitlichen Problemen, die den Weg erschweren. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der Innenräume ist die eigene Wohnung der Schlüssel zu einer aktiven Teilnahme am Leben und dem Erhalt der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

### Selbstständig im Alltag

Auch wenn sich heutzutage dank einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung viele Menschen bis ins hohe Alter einer exzellenten Gesundheit erfreuen, gehen mit dem natürlichen Alterungsprozess zumeist auch einige gesundheitliche Veränderungen einher. Durch eine barrierefreie Ausgestaltung der eigenen Wohnräume kann allerdings vielen dieser altersbeding-

ten Schwächen Rechnung getragen werden, so dass sie im häuslichen Alltag kaum mehr ein Problem darstellen. Daneben gibt es eine Vielzahl von Begleitungs-, Betreuungs- und Hilfsdienstleistern, die ehrenamtlich arbeiten oder gegen eine Aufwandspauschale, freiberuflich auf Rechnung, als Minijobber oder als Teilnehmer einer Beschäftigungsmaßnahme. Wenn Sie sich zu Angeboten der Kommune beraten lassen möchten, ist diese kostenfrei und trägerneutral. Auf Ihren Wunsch kommen Sozialarbeiter und anderes Betreuungspersonal der Kommune zu Ihnen nach Hause, um mit Ihnen das Hilfepaket zu schnüren, das Ihnen ermöglicht, so lange wie möglich zuhause zu bleiben.

### Barrierefreies Wohnen durch Wohnraumanpassung

Bei einer barrierefreien Gestaltung der Wohnräume sollte das Augenmerk aufgrund der erhöhten Rutschgefahr besonders auf dem Badezimmer liegen. Das Waschbecken sollte in individueller Höhe montiert werden und möglichst flach und unterfahrbar sein, damit es auch von einem Rollstuhlfahrer genutzt werden kann. Achten Sie beim WC darauf, dass links und rechts ausrei-



chend Bewegungsfläche vorhanden ist und bringen Sie passende Stützgriffe mit geeignetem Profil und griffiger Oberfläche an, die das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. Eine schwellenfreie Duschwanne sorgt ganz einfach für einen rollstuhlgerechten beziehungsweise leichter zugänglichen Duschplatz.

### Spezielle Wohnformen für Senioren

Wohnen, Hilfe und Pflege ist in vielen Kombinationen möglich. Nicht zuletzt die rechtlichen Änderungen zur Finanzierung pflegerischer Leistungen durch die Pflegeversicherung heben die bisherigen Grenzen zwischen eigenständigem Wohnen und der pflegerischen Rundumversorgung in einer stationären Einrichtung immer stärker auf. Für den immer seltener werdenden Fall, dass die vorhandene private Familien- oder Single-Wohnung für den jeweiligen Gesundheitszustand zu viele Hindernisse aufweist, gibt es alternativ zum Wechsel in eine vollstationäre Pflegeeinrichtung Wohnangebote unter vollständiger Beibehaltung der eigenständigen Lebensgestaltung, um den Ansprü-

chen auf individuelles und familienähnliches Wohnen trotz Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit gerecht zu werden. Das sind neben den klassischen alten- und behindertengerechten Wohnungen die unterschiedlichsten Formen des "Wohnens + Service".

Zentraler Punkt beim "Betreuten Wohnen" ist die Tatsache, dass Sie zum Miet- oder Kaufvertrag einen gesonderten Betreuungsvertrag abschließen. Wahl- und Pflichtleistungen müssen dabei genau unterschieden werden und sollten im Vertrag gesondert festgelegt sein. Betreutes Wohnen für 60+ bietet Ihnen als aktuell stark nachgefragte Wohnform ein Angebot von eigenständigen Mietwohnungen für ältere Paare und Einzelpersonen. Zum Mietvertrag schließen Sie einen Service- oder Betreuungs-Vertrag ab, der ein im Detail beschriebenes Service-Paket enthält. Dafür entrichten Sie eine Monatspauschale.

Entlastung im hauswirtschaftlichen Bereich bieten die traditionellen **Seniorenwohnungen**, die mit öffentlichen Fördermitteln für Menschen ab 60 Jahren mit niedrigem



Einkommen "altersgerecht" gebaut wurden. Der Bezug der Wohnungen ist meist abhängig von einem Wohnberechtigungsschein. Wohngemeinschaften sind nicht nur für Studenten attraktiv. In einer Senioren-WG bewahren Sie sich Ihre Unabhängigkeit und sind doch nie allein. Die gemeinsamen Tage mit den Mitbewohnern können bunt und abwechslungsreich gestaltet werden und erhellen so den Alltag. Und auch im Krankheitsfall können

sich die WG-Mitglieder gegenseitig helfen und stützen. Was vor hundert Jahren noch gang und gäbe war, wird jetzt in der modernen Gesellschaft wiederentdeckt: Das Mehrgenerationenwohnen. Von einer solchen Wohngemeinschaft können alle Beteiligten nur profitieren. So können Sie innerhalb des familienähnlichen Verbandes die Betreuung der Kinder übernehmen, wenn sich die berufstätigen Eltern gerade bei der Arbeit befinden







oder anderweitig verhindert sind. Im Gegenzug fühlen sich viele Senioren in einer solchen Mehrgenerationen-WG besser in die Gesellschaft integriert und somit mitten im Leben. Auch wenn sich viele Menschen bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit erfreuen, kann es nach Stürzen oder chronischen Krankheiten auch vorkommen, dass Krankenpflege in einem Umfang notwendig wird, die Angehörige im Privathaushalt nicht bewältigen könnten. Dann kommt der Umzug des Patienten in eine stationäre Pflegeeinrichtung in Betracht. Hier steht Ihnen in der Regel ein Appartement oder ein Ein- oder Zweibettzimmer mit Bad zur Verfügung. Zudem können Sie rund um die Uhr von qualifizierten Fachkräften versorgt und gepflegt werden.

Der Begriff der Hausgemeinschaft bezeichnet eine Wohn-/Pflegegruppe in einer vollstationären Einrichtung, die dem Leben in einer gewachsenen Familie am nächsten kommt. Dadurch können natürlich individuelle Wünsche stärker berücksichtigt werden, als das im großen Kreis einer stationären Pflegestation normalerweise möglich ist. Es entsteht zwischen Bewohnern und Pflegekräften ein ganz besonderes Beziehungsverhältnis und der Übergang von der eigenen Wohnung ins Pflegeheim wird Ihnen erleichtert. Gemeinschafts- und Einzelaktivitäten strukturieren den Tagesablauf, wirken vitalisierend und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl.



# Wie geht's weiter nach einem Krankenhausaufenthalt?

Die Fachdisziplin, die sich besonders um ältere Menschen und ihre Erkrankungen kümmert, ist die Geriatrie. Geriater arbeiten insbesondere mit Neurologen, Gerontopsychiatern und der inneren Medizin zusammen. Im Allgemeinkrankenhaus kann schon mit der Diagnose das Entlassdatum auf den Tag genau feststehen. Bis zu diesem Tag lassen sich nötige Entscheidungen vorbereiten und Hilfen zuhause organisieren. Weil kein Patient in eine unversorgte Situation entlassen werden darf, bieten Mitarbeiter aus verschiedenen Gesundheitsberufen dem Patienten ihre Unterstützung an.

### **⇒** Das Deutsche Grüne Kreuz (DGK)

gibt Ihnen über eine kostenlose Hotline Auskunft zu allen Fragen, die mit chronischen Schmerzen zusammenhängen: 0800 0112115 (von 16.00–18.00 Uhr)

### Nachsorge und Rehabilitation

Rehabilitation im medizinischen Sinne bedeutet, die körperlichen und psychischen Folgen eines Unfalls oder einer schwerwiegenden Verletzung nach einer stationären Behandlung auf ein Minimum zu be-



# Praxis für Naturheilkunde und Kinesiologie Rut Fingerhuth Heilpraktikerin

Fachfortbildungsleiterin im Landesverband Rheinland Pfalz Fachverband Deutscher Heilpraktiker

- Dunkelfeldmikroskopie
- Kinesiologie
- Harnschau
- Chiropraktik
- Bioresonanz
- Naturheilkunde ...

Lerchenweg 28 · D-56651 Niederzissen Tel. 02636/807653 · Fax 807654 · rfingerhuth@yahoo.de



# Wie geht's weiter nach einem Krankenhausaufenthalt?

schränken. Sie soll also den Patienten bestmöglich darauf vorbereiten, wieder selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. Für Rehabilitationskliniken gelten wie für Allgemeinkrankenhäuser die Bestimmungen zur permanenten Verbesserung der medizinischen Leistungen.

In der modernen Medizin gilt das Prinzip "ambulant vor stationär". Das bedeutet allerdings nicht nur, Aufenthalte in einer Klinik möglichst kurz zu gestalten. Da die meisten Patienten eine Betreuung in den eigenen vier Wänden aus verständlichen Gründen vorziehen, bieten viele Krankenhäuser selbst ambulante Leistungen an. Damit Sie schnell eine geeignete Klinik für sich finden können, hat eine Krankenkasse ein Internet-Portal eingerichtet:

www.kliniken.de

Der Grundsatz "Rehabilitation vor Pflege" ist zwar gesetzlich verankert, erfordert aber ein ausreichendes Angebot zur Fortsetzung der in der Klinik begonnenen Behandlung. Da viele ältere Menschen bei einer Rehabilitation auf die Hilfe ihrer Angehörigen angewiesen sind, muss eine Reha-Klinik für die Bedürfnisse beider Parteien eingerichtet sein.

Obwohl Rehabilitationsleistungen Bestandteil der standardisierten Behandlungsprogramme sind und Rehabilitations-Leitlinien für verschiedene Chronikerprogramme vorliegen, sollten Sie zudem frühzeitig die Frage der Kostenübernahme klären.



www.medmonitor.de



www.rehadat.de



# Wie geht's weiter nach einem Krankenhausaufenthalt?

### Individuelle Hilfen und besondere Notlagen

### · Sozialdienst im Krankenhaus

Dieser ist Ansprechpartner bei allen Anschlussheilbehandlungen, Heimunterbringungen und sozialen Problemstellungen. Der Sozialdienst ist Bindeglied zwischen den Patienten, Angehörigen, Ärzten, Pflegepersonal, Hausärzten, Heimen, Rehabilitationskliniken, Krankenkassen, sozialen Einrichtungen, Beratungsstellen und sonstigen am Entlassungsprozess beteiligten Personen. Sozialberatung ist eine weitreichende Unterstützung für Patienten und deren Angehörige.

### Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung können Sie schon als gesunder Mensch festlegen, dass Sie zum Beispiel keine lebensverlängernden Maßnahmen wünschen, wenn ein leidvolles Sterben unvermeidbar ist. Diese Verfügung ist seit dem 1. September 2009 durch eine gesetzliche Regelung bindend für die behandelnden Ärzte. Sie muss in schriftlicher Form vorliegen, aber nicht beglaubigt werden.

### Vorsorgevollmacht

Sie wird ausgestellt auf eine Person Ihres Vertrauens. Für den Fall, dass Sie in Situationen kommen, in denen Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können, beispielsweise im Falle eines Komas oder bei einer demenziellen Erkrankung, kann diese Vertrauensperson in Ihrem Namen agieren.





# Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

Nach einem Krankenhausaufenthalt ist vieles nicht mehr so, wie es vorher einmal war. Manchmal zeichnet sich bereits bei der Entlassung ab, dass der Patient über längere Zeit oder gar auf Dauer hilfe- und pflegebedürftig sein wird. Dennoch ist es nur natürlich, wenn der ältere Mensch nicht unbedingt in eine Pflegeeinrichtung umziehen möchte.

In diesem Fall sind die Angehörigen gefordert, die Pflegesituation in häuslicher Umgebung zu arrangieren. In jedem Fall können Sie als Angehörige mit der professionellen Unterstützung von Pflegefachkräften und sozialen Diensten rechnen, die Ihnen bei der Beantragung finanzieller Unterstützung behilflich sind.

### Rechtliche Regelungen

### Pflegezeitgesetz

Berufstätige Angehörige sind seit dem 01. Juli 2008 dazu berechtigt, bei Eintritt von Pflegebedürftigkeit eine zehntägige Auszeit zu nehmen, um auf die veränderte Situation angemessen reagieren zu können.

Wenn noch keine Betriebsvereinbarung dazu vorliegt, müssen Sie vorläufig in Kauf nehmen, dass die Zeit wie "unbezahlter Urlaub" mit Freistellung von der Arbeit unter Lohnverzicht vom Arbeitgeber gewertet wird.

www.pflegezeitgesetz.de

### Verhinderungspflege

Ein neuer Zusatz im Pflegegesetz regelt nun die Versorgung Ihres Angehörigen, falls einmal ein Engpass durch einen Krankheitsfall oder wegen Abwesenheit aus persönlichen Gründen eintreten sollte. Sie haben in diesem Fall jetzt bereits nach einem halben Jahr Anspruch auf Finanzierung pflegerischer Unterstützung durch eine ambulante Pflege.

### • Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Nach Einreichen eines entsprechenden Antrages machen sich Mitarbeiter der Krankenkasse dazu vor Ort ein Bild des Gesundheitszustandes des Patienten, um dann über die Pflegestufe und die zu erbringenden Leistungen zu entscheiden.



# Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt

### **Pflegeformen**

### Tagespflege

Die Tagespflege bietet tagsüber die umfassende Versorgung einer vollstationären Einrichtung. Der Abend und die Nacht wird dann wieder im Kreis der Familie verbracht. Die Tagespflege kann sowohl nur an einzelnen Tagen als auch an allen Werktagen genutzt werden.

### Kurzzeitpflege

Bei einer Kurzzeitpflege in Alten- und Pflegeeinrichtungen kann das Angebot einer qualifizierten Pflege in einer vollstationären Einrichtung bis zu vier Wochen genutzt werden.

### Pflegestützpunkte

Ältere Menschen, die Hilfe und Pflege brauchen, sowie ihre Angehörigen haben hier zukünftig eine zentrale Anlaufstelle vor Ort. Hier erhalten sie umfassend individuelle Beratung und Unterstützung.

### • Pflegepersonal aus Osteuropa

Zu hohe Kosten für deutsche Pflegedienste machen Betreuungskräfte aus Osteuropa zu einer gangbaren Alternative. Die sicherste Variante ist dabei, eine ausländische Pflegekraft über einen Vermittlungsdienst zu suchen und zu beschäftigen. Aufgrund der gesetzlich geregelten Dienstleistungsfreiheit innerhalb der EU ist dies möglich.

### Hilfe für Angehörige

• Erholungsmaßnahmen für pflegende Angehörige Zunehmend häufiger bestehen Angebote, bei denen die Angehörigen mit ihrem Pflegebedürftigen gemeinsam wegfahren und durch unterschiedliche Angebote teilweise getrennt entspannen können.

### Gesprächskreise

Der persönliche Austausch mit Menschen in vergleichbaren Situationen kann entlastend wirken und eine sehr große gegenseitige Unterstützung bieten. Dabei lernen Sie, die Probleme des Alltags aus anderen Perspektiven zu beleuchten, neue Lösungswege zu entdecken und die Energie wieder aufzuladen, die Sie für den Erhalt der eigenen Handlungsfähigkeit brauchen.



Das Gesundheitssystem steht vor allem durch den stetigen Wandel der Gesellschaft unter einem enormen Reformdruck. Mit jedem Modernisierungsschritt gehen Verbesserungen in der Qualität der medizinischen Leistungen, mehr Wahlfreiheit, aber auch eine höhere Kostenbeteiligung für den Patienten einher. Wer kostenbewusst handelt, weiß daher mittlerweile, was Generika sind und fährt mit dem Taxi ins Krankenhaus, wenn er sich nicht gleich von einem netten Nachbarn bringen lässt. Nach den Erhebungen zum vierten Altenbericht der Bundesregierung kontaktiert ein Mensch im Al-

ter über 70 Jahren durchschnittlich 6,3 Mal pro Quartal den Hausarzt. Es ist also wichtiger denn je, auf dem Laufenden zu bleiben, um sich als mündiger Patient im Gesundheitssystem zu bewegen und individuelle Entscheidungen treffen zu können.

### Die gesetzlichen Regelungen im Überblick

Regelungen rund um die Krankenkasse
 Mit den so genannten Wahltarifen können in verschiedenen Bereichen Vorteile eingeräumt werden.

# Für einen sorgenfreien Alltag 24-Stunden-Bereitschaft: 02636 - 80 75 78 5



Wir betreuen von Remagen bis Mülheim-Kärlich, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Grafschaft Karat Pflege- und Betreuungsdienst Patricia Fischer & Jürgen Kubach GbR

Hauptstr. 35, 56656 Brohl-Lützing

Telefon: 02636 - 80 75 78 5 Telefax: 02636 - 68 07 36 4 E-Mail: karat-pflege@t-online.de

www.karat-pflege.de













MARIENHAUS KLINIKUM IM KREIS AHRWEILER



### Für mehr Lebensqualität im Alter

Das Geriatrische Zentrum im Kreis Ahrweiler mit den drei Standorten

- Akutgeriatrie und Frührehabilitation im Krankenhaus Maria Hilf in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- · Fachklinik für Geriatrische Rehabilitation in Burgbrohl
- Akutgeriatrisches Angebot im St. Josef-Krankenhaus in Adenau

stellt die umfassende medizinische Versorgung älterer Menschen sicher und tut alles, um ihnen die Rückkehr in ihre häusliche Umgebung zu ermöglichen. Wir unterstützen sie, damit sie ihre Selbstständigkeit und Mobilität erhalten oder zurückgewinnen.

www.marienhaus-klinikum-ahr.de



KRANKENHAUS MARIA HILF Dahlienweg 3 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler Telefon: 02641 83-0



BROHLTAL-KLINIK ST. JOSEF Kirchstraße 16 56659 Burgbrohl Telefon: 02636 53-0



ST. JOSEF-KRANKENHAUS Mühlenstraße 31-35 53518 Adenau Telefon: 02691 303-0

Wussten Sie schon, dass bis 2050 ein Anstieg der Krankheit Demenz um 113 % erwartet wird?



So müssen von den Kassen nun zum Beispiel Tarife für chronisch Kranke oder für Mitglieder, die sich lieber ambulant statt stationär versorgen lassen wollen, angeboten werden. Private Krankenversicherungen müssen einen so genannten **Basistarif** ohne persönliche Risikozuschläge anbieten, der dem Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung entspricht. Zum Ausgleich der unterschiedlich hohen Belastungen der verschiedenen gesetzlichen Krankenversicherungen wurde bereits 1994 der Risikostrukturausgleich (RSA) eingeführt.

2009 wird dazu der **Gesundheitsfond** aus den Beiträgen der gesetzlichen Krankenversicherung eingerichtet, der so genannte morbiditätsorientierte RSA. Wie bereits für die Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung bestimmt der Gesetzgeber zukünftig die Höhe eines **einheitlichen Beitragssatzes** zur gesetzlichen Krankenversicherung. Ab 01. Januar 2009 beträgt er 15,5 Prozent vom Brutto-Einkommen. Versicherungspflichtige Rentner zahlen einen Anteil von 8,2 Prozent der Brutto-Rente, da für sie der Arbeitgeberanteil und der zusätzliche Beitragssatz von 0,9 Prozent entfallen.

### • Das Arzneimittelrecht

Die Ansprüche auf Auskunft durch die Pharmaindustrie und die Rechtsposition des Patienten haben sich bei Gesundheitsschädigungen verbessert. Als klagender Patient brauchen Sie nicht mehr den Nachweis über direkten Zusammenhang von Medikamenteneinnahme und Gesundheitsschädigung zu erbringen.

### Evidenzbasierte Medizin

Sie haben ein Recht darauf, dass die Auswahl von Diagnosemethoden und Therapieentscheidungen sowohl nach Erfahrungswissen als auch nach den modernsten Erkenntnissen medizinischer Forschung erfolgen. Zudem haben Sie ein Anrecht auf verständliche Aufklärung über die diagnostizierte Erkrankung sowie über die gewählte Behandlungsform und deren Risiken.

### Ambulante Versorgungsmöglichkeiten

Hilfe bei Seh- und Hörschwäche
 Eine diagnostische Abklärung einer Sehschwäche
 beim Augenarzt sollte jeder Behandlung und Einnah-



me von Medikamenten vorweggehen. Keinesfalls sollten Sie nachlassende Sehfähigkeit einfach als altersbedingt hinnehmen. Die Operation am "grauen Star" gehört bereits zu den Routineeingriffen, die standardmäßig ambulant beim Augenarzt durchgeführt wird. Bei Hörschwächen bietet die moderne Technik heute sehr effektive Hörgeräte und Hörhilfen an, über die der Hörakustiker fachkundig berät. Viele Modelle fallen auch optisch nicht mehr negativ auf.

### • Integrierte Versorgung

Der Begriff bezeichnet die erfolgreiche Abstimmung eines Behandlungsprogramms auf Erkrankungen, die komplexe Behandlungen von Krankenhaus, Rehabilitationseinrichtung und niedergelassenen Ärzten erforderlich machen. Beispiele dafür sind Depressionen, Bandscheibenvorfälle sowie Hüft- und Kniegelenkoperationen.

### Chronikerprogramme

Behandlungskonzepte nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen für chronisch kranke Patienten können freiwillig zwischen dem Patienten, dem Arzt bzw. Therapeuten und der Krankenkasse abgestimmt werden.

### Versandapotheke

Seit dem 01. Januar 2004 ist der Versandhandel von Arzneimitteln in Deutschland erlaubt. Versandapotheken unterliegen genau wie die "normalen" Apotheken der Apothekenaufsicht.

### · Apotheke vor Ort

Der zweite große Ansprechpartner in Sachen Medikamenten ist nach dem Hausarzt natürlich die Apotheke vor Ort. Im Gegensatz zu einer Versandapotheke erhalten Sie hier eine kompetente und einfühlsame Beratung des geschulten Personals.



# Was tun bei Demenz?

Rein medizinisch gesehen versteht man unter Demenz eine Erkrankung des Gehirns, bei der vor allem das Gedächtnis und die Sprache mit der Zeit immer schlechter funktionieren. Eine frühzeitige Diagnose bedeutet für den Patienten einen Zeitgewinn. Im günstigen Fall kann durch Medikamenteneinnahme der Krankheitsverlauf verlangsamt und dadurch noch für viele Jahre Lebensqualität gewonnen werden. Für vorsorgende Maßnahmen bleibt mehr Zeit, um im Sinne des Patienten ein Netzwerk an Hilfen aufzubauen und Entscheidungen für den späteren Verlauf der Krankheit zu treffen. Sowohl die Demenzerkrankung als auch die Depression erfordert fachärztliche Betreuung wie auch ein verlässliches persönliches Umfeld des Betroffenen. Wenn die krankheitsbedingten Probleme im Alltag überhand nehmen, sollte über die Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung nachgedacht werden.

⇒ Über die Service-Nummer 0180 /171017 können Sie sich als Betroffener, Angehöriger und Ratsuchender bundesweit von der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft für 9 Cent pro Minute qualifiziert beraten lassen.

### Rechtliche Vorschriften und stationäre Einrichtungen

Die folgenden Absätze gehen speziell auf die Änderungen des rechtlichen Rahmens und auf die Angebote ein, die sich auf die Unterstützung von Demenzkranken und ihren Familien spezialisiert haben.

### • Die Pflegereform

Am 01. Juli 2008 ist das Gesetz zur Weiterentwicklung der Pflegeversicherung (PfWG) in Kraft getreten, das den Betreuungsaufwand für Demenzkranke und andere Menschen mit einem besonderen Betreuungsbedarf jetzt stärker berücksichtigt, als es seit der Einführung der Pflegeversicherung jahrelang der Fall war.

Feststellung zusätzlichen Betreuungsbedarfs
 Seit 2002 werden die Kosten zusätzlicher Betreuungsleistungen für demenzkranke Pflegebedürftige durch die Pflegekassen übernommen. Die Richtlinien zur Feststellung des Hilfebedarfs von Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz wurden



# Was tun bei Demenz?

2008 dahingehend überarbeitet, dass Leistungen auch für diejenigen möglich sind, bei denen der zeitliche Aufwand für Grund- und Behandlungspflege als zu gering für die Einstufung als "pflegebedürftig" erfasst wurde.

### Pflegestützpunkte

Seit 2009 werden in vielen Städten durch die Pflegekassen Pflegestützpunkte errichtet, um dort den Beratungsanspruch eines chronisch kranken oder behinderten, hilfebedürftigen Menschen gewährleisten zu können. Seit dem 1. Januar 2009 hat jeder, der einen Antrag auf Leistungen an die Pflegekasse stellt, unabhängig von der Bewilligung des Antrags, ein Recht auf umfassende persönliche Beratung vor Ort.

### Neue Wohnkonzepte

Traditionelle Pflegekonzepte bieten nur bedingt den nötigen Rahmen für die besonderen Bedürfnisse von Demenzkranken, zu denen der hohe Bewegungsdrang gehört, der wiederum Zwischenmahlzeiten erfordert, die nötige Flüssigkeitszufuhr erschwert und ein hohes Sturzrisiko birgt. Daher setzen neue Wohnkonzepte für Demenzkranke auf einen ruhigeren Rahmen in einer familienähnlichen Gruppengröße und die Einbindung von Angehörigen und Betreuungspersonal.

Ambulant betreute Wohngemeinschaften unterscheiden sich von der Hausgemeinschaft durch den (Einzel-/Gruppen-) Mietvertrag, der durch einen Vertrag mit einem ambulanten Pflegedienst ergänzt wird. Es gibt wie beim "Betreuten Wohnen" Grund- und Wahlleistungen, die ausdifferenziert im Vertrag aufgenommen werden müssen.

Bei einer Hausgemeinschaft wird einer Großfamilie ähnlich der Tagesablauf mit alltagsnahen Beschäftigungen verbracht. An der Planung der Beschäftigungs- und Freizeitangebote sind in der Regel Fachpersonal (Pflegefachkräfte, Sozio- und Ergotherapeuten) und Angehörige beteiligt, in der Organisation und Durchführung dann auch das Betreuungspersonal.



# Was tun bei Demenz?

# Unterstützung in geriatrischen Abteilungen Demenz ist bislang nicht heilbar, aber medikamentöse Hilfen in einem frühen Stadium können das Niveau der Hirnleistung über einen ungewissen Zeitraum hoch halten. Viele Kliniken bieten nach der Diagnose der Krankheit entsprechende Therapien an.

# Niederschwellige Angebote werden frei zugängliche Dienstleistungen genannt, die ganz unkompliziert, ohne Formalien und hohen Kostenaufwand von jedermann in Anspruch genommen werden können. Der Begriff wird im Zusammenhang mit Hilfen bei Demenzerkrankung genutzt, um Angebote wie Beratung, Selbsthilfegruppen, offene Vorträge, Gesprächskreise, Besuchs- und Betreuungsdienste zusammenzufassen.





Auch das Thema Finanzen bekommt nach Rentenbeginn eine ganz neue Bedeutung. In keinem anderen Lebensabschnitt gibt es so viele finanzielle Schritte zu überdenken. Da kommen natürlich eine Menge Fragen zur Finanzierung auf, besonders wenn zum Beispiel der Wechsel in ein Pflegeheim ansteht. Seit dem 01. Januar 2009 haben Sie gegenüber Ihrer Pflegekasse einen Rechtsanspruch auf umfassende persönliche Beratung. Für die Beantragung von Leistungen aus den sozialen Sicherungssystemen muss zwischen den Leistungen unterschieden werden, die

- a. unabhängig von Einkommen und Vermögen (aber nur bestimmte Vorrausetzungen berechtigen zur Inanspruchnahme)
- b. unabhängig von Vermögen, aber abhängig vom Einkommen
- c. abhängig von Einkommen und Vermögen erbracht werden.

### · Steuerpflicht im Alter

Je nach Renteneintritt wird für den Rest des Lebens der Satz für die Besteuerung der Renten festgelegt. Diese Besteuerung wird jedes Jahr um zwei Prozent angehoben: die Steuerpflicht für Neurentner des Jahres 2013 liegt bei 66 Prozent der Renteneinkünfte. Wer 2014 in Rente geht, muss 68 Prozent besteuern. Miet- und Kapitaleinnahmen sind ebenfalls steuerlich relevant. Hilfe anzunehmen, kann sich steuermindernd auswirken. www.deutsche-rentenversicherung.de

### Wohngeld / Lastenzuschuss

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: dem Einkommen, der monatlichen Miete und der Zahl der im Haushalt lebenden Personen. Eine aktuelle Wohngeldtabelle erhalten Sie unter www.bmvbs.de. Handelt es sich um eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim, kann Lastenzuschuss gewährt werden.

### Erbschafts- und Schenkungsrecht

Wird selbst genutztes Wohneigentum bis 200 Quadratmeter geerbt und zehn Jahre lang weiter bewohnt, zahlen die hinterbliebene Ehefrau bzw. die Kinder keine Erbschaftssteuer. Die Freibeträge für Erbschafts-



und Schenkungssteuern sind für den hinterbliebenen Ehepartner und die Kinder stark angestiegen – auf 500.000 Euro / 400.000 Euro. Der Freibetrag für geschiedene Eheleute, Geschwister und deren Kinder beträgt 20.000 Euro.

Finanzielle Hilfen und Entlastungen unabhängig von Einkommen und Vermögen

### Finanzspritze bei Krankheit

Wenn durch häusliche Krankenpflege ein Krankenhausaufenthalt vermieden oder verkürzt werden kann, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen zeitlich begrenzt die Kosten. Menschen, deren Sehschärfe auf dem besseren Auge weniger als zwei Prozent der vollen Sehkraft beträgt, haben Anspruch auf Blindengeld – unabhängig von Einkommen und Vermögen. Einkommensabhängig gewährt wird jedoch die Blindenhilfe.

### Pflegegeld

Wenn gewisse Leistungsvoraussetzungen erfüllt werden, übernimmt die Kranken- bzw. Pflegekasse

die Kosten für die benötigte Untersuchung, Behandlung oder pflegerische Maßnahme. Zur Unterstützung der häuslichen Pflege wird Pflegegeld vollständig oder teilweise – als Kombi-Leistung – an den Pflegebedürftigen bzw. seinen Betreuer ausgezahlt. Pflegegeld- und Sachleistungsanträge sind an Ihre Krankenkasse zu richten.

www.pflegeversicherung.info www.mdk.de

Einkommensabhängige Leistungen ohne Vermögensprüfung

### Befreiung von den Rezeptgebühren

Eine Befreiung von den Rezeptgebühren ist durch die Krankenkasse nach bestimmten Voraussetzungen auf formlosen Antrag hin möglich, beispielsweise aufgrund niedrigen Einkommens, chronischer Erkrankung und Schwerbehinderung. Im Härtefall kann die Krankenkasse den Versicherten / die mitversicherten Familienangehörigen vom Arzneikostenanteil freistellen. Dazu ist ein formloser Antrag zu stellen.



### Einkommens- und vermögensabhängige Leistungen

### · Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter

Auf Sozialhilfe haben seit den Hartz-Reformen noch Erwerbsunfähige auf Zeit, Vorruheständler mit niedriger Rente, längerfristig Erkrankte und hilfebedürftige Kinder mit selbst nicht hilfebedürftigen Eltern einen Anspruch. Sollten die Leistungen der Pflegekasse sowie das Einkommen und das Vermögen des Pflegebedürftigen nicht ausreichen, um die notwendige Hilfe, Pflege und die Kosten des Lebensunterhaltes zu gewährleisten, kann also ergänzend Sozialhilfe beantragt werden.

### Zuzahlungen

Anfang November 2008 wurde vom Spitzenverband der Krankenkassen eine Liste von über 10.000 Medikamenten veröffentlicht, die zuzahlungsfrei verordnet werden können. Informationen zu Zuzahlungsregelungen, zuzahlungsfreien Medikamenten und vielem anderem mehr finden Sie auf den Internetseiten des Bundesgesundheits-Ministeriums sowie über die Hotline 01805 151510 (12 ct / Minute).



www.bmg.bund.de



www.die-gesundheitsreform.de



www.krankenkassenratgeber.de



### Sparmöglichkeiten

### · Zuzahlungsbefreiung für Chroniker

Die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung sind grundsätzlich einkommens- und vermögensunabhängig. Im Falle, dass der Patient die finanzielle Belastung durch die Eigenbeteiligung an Medikamenten, Anwendungen und Fahrkosten nicht tragen kann, ist die Befreiung von der Zuzahlungspflicht durch die Krankenkasse auf einen formlosen Antrag hin möglich.

• Sparen bei Arznei- und Hilfsmittelverordnung Vermehrte Zuzahlungen haben sowohl Nachfrage als auch Verschreibungspraxis stark beeinflusst. Zum Sparen bieten sich insbesondere folgende Möglichkeiten an:

- Generika sind Nachahmerprodukte zu bekannten und bewährten Arzneimitteln, deren Patentschutz abgelaufen ist.
- Ihr konsultierter Arzt verordnet therapeutisch sinnvolle Medikamente zur Selbstbehandlung auf ein Grünes Rezept.
- Lassen Sie sich möglichst zuzahlungsfreie Medikamente verschreiben.
- Lassen Sie sich bei regelmäßig eingenommenen Medikamenten die kostengünstigste Packungsgröße verordnen.
- Für schwer Erkrankte erstatten die Krankenkassen auch die Kosten von eigentlich rezeptfreien Arzneimitteln.
- Durch Rabatte und Wegezeit können Sie bei Bestellungen in einer Online-Apotheke richtig sparen.



# Den letzten Weg in Würde gehen

Jeder von uns macht früher oder später die Erfahrung, dass das Leben endlich ist. In solchen schweren Zeiten ist es besonders hart, sich mit den bürokratischen Regelungen rund um den Tod zu beschäftigen. An dieser Stelle möchten wir Ihnen ein wenig unter die Arme greifen, Ihnen die richtigen Ansprechpartner nennen und sie mit den verwaltungstechnischen Schritten vertraut machen, die auf einen Trauerfall folgen. Sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen ist nach wie vor für viele Menschen ein unvorstellbarer

Gedanke, den sie weit von sich schieben. Gerade darum werden allerdings oft die letzten persönlichen Angelegenheiten nicht im Sinne des Verstorbenen geregelt.

### Medizinische Betreuung

Palliativmedizinische Stationen
 Die Patienten erhalten neben einer schlichten Behandlung der Krankheitssymptome hinaus mensch

### Was ist im Sterbefall zu tun?

- · Zunächst wird der Arzt benachrichtigt, um den Totenschein auszustellen.
- · Die nächsten Angehörigen werden unterrichtet.
- Ein Bestattungsinstitut wird mit der Beerdigung beauftragt bzw. bei Vorliegen einer entsprechenden Vorsorgeregelung vom Ableben in Kenntnis gesetzt.
- Je nach Glaubensbekenntnis meldet das Bestattungsinstitut die Beerdigung bei der Verwaltung des gewünschten Friedhofs an.
- Über den Tod werden die Versicherungen des Verstorbenen benachrichtigt, insbesondere die Renten-, Lebens- und Krankenversicherung.
- Wurde ein Testament hinterlassen, wird dieses beim Nachlassgericht vorgelegt.
- Die Todesanzeige wird aufgegeben.
- Die vertraglichen Bindungen des Verstorbenen werden aufgelöst.



# Den letzten Weg in Würde gehen



Tel./Fax 0 26 36/94 12 32

Mobil 01 63/8 15 74 72



Vergangen ist nicht vergessen, denn die Erinnerung bleibt.

liche und psychologische Zuwendung sowie spirituellen Beistand. Im Gegensatz zu Hospizen soll auf Palliativstationen für eine Stabilisierung der Krankheitssymptome Sorge getragen werden, um die Entlassung in die familiäre Umgebung zu ermöglichen.

### Hospizpflege

Der Begriff bezeichnet die spezielle Betreuung und pflegerische Versorgung von Schwerstkranken, die dem Tod nahe sind. Im Vordergrund der Hospizpflege steht die Erhaltung der Lebensqualität, die Wünsche und das Befinden des Patienten.

### Bestattungsformen

Die Frage nach der richtigen Bestattungsform kann jeder nur für sich selbst beantworten. In jedem Fall ist es sinnvoll, seine Entscheidung zu Lebzeiten schriftlich zu hinterlegen. Erdbestattungen werden grundsätzlich in einem Sarg vorgenommen. Neben der traditionellen Erd- und Urnenbestattung ist auch die anonyme Erdbestattung möglich. Feuerbestattungen können sowohl



# Den letzten Weg in Würde gehen

in Urnen als auch durch Verstreuung oder Vergrabung vorgenommen werden. Auf den Friedhöfen stehen für Urnen Reihen- und Wahlgräber zur Verfügung. Eine Wahlgrabstelle nimmt einen Sarg und, je nach Grab, auch zusätzlich Urnen auf. Die Wahl der Grabstätte bezieht sich auf die Bestattungsform.

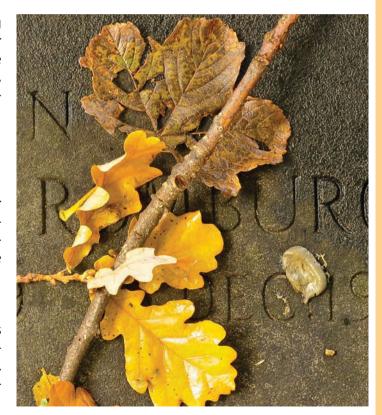
### Rechtliche Rahmenbedingungen

### Bestattungsvorsorge-Vertrag

In diesem Vertrag können jederzeit Festlegungen zur eigenen Bestattung mit einem Bestattungsunternehmen getroffen werden, um die trauernden Angehörigen zu entlasten. Weitere Informationen erhalten Sie beim Bundesverband Deutscher Bestatter.

### Testament

Im Testament fixiert sind die Wünsche des Erblassers zu seinem Erbe. Einige formale Regeln für die Gültigkeit bzw. Verbindlichkeit müssen eingehalten werden. Die Hinterlegung beim Nachlassgericht ist empfehlenswert.





# *Impressum*

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der SeniorenUnion, Foto: Gemeinde-Verband Brohltal, Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die SeniorenUnion entgegen.

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.

Druck: Wicher Druck Otto-Dix-Str. 1, 07548 Gera

- Tourist-Info, Brohltal
- Walter Müller, Niederzissen
- Gerwig Käse, Niederzissen
- S. 4: Fotolia pressmaster

- S. 14: Fotolia\_Jean Kobben

- S. 3: ©Comstock\_Jupiterimages
- S. 7, 29, 32: Fotolia WeavebreakMediaMicro
- S. 10: Fotolia\_Kzenon
- S. 11: Fotolia jakezc

### PUBLIKATIONEN

- Peter Stürmer, Niederzissen

- S. 12: Fotolia falkjohann

- S. 15, U 4: ©Fotolia Yuri Arcurs
- S. 17: Fotolia Gina Sanders

- S. 33: madochab@photocase
- S. 36: Fotolia 5393292 M

Lechstraße 2 • D-86415 Mering

■ KARTOGRAFIE

- S. 19: Fotolia\_tina7si
- S. 20, 23: Polylooks
- S. 24: Fotolia\_314199\_M.
- S. 25: Fotolia\_412710\_L.
- S. 26: Fotolia MAK
- S. 34, 35: photocase

- U 3: Fotolia 20234381 XL

### **MOBILE WEB** mediaprint infoverlag gmbh

Tel. +49 (0) 8233 384-0

Fax +49 (0) 8233 384-103

info@mediaprint.info

www.mediaprint.info www.total-lokal.de

56651057/1. Auflage / 2013





Reinklicken und Ihre Kommune mobil erleben www.total-lokal.de







### **Gem. Verband Brohltal**

1. Vorsitzender: Dieter Lukas Bausenbergweg 4 56651 Niederzissen Tel.: 02636 8328

E-Mail: dipling.lukas@t-online.de

2. Vorsitzender: Werner Gail An den Kirschbäumen 16 56651 Oberzissen Tel.: 02636 3993

 $\hbox{E-Mail: werner\_gail@gmx.de}$ 

Beisitzer: Gert Hackenbruch H. Josef Groß Wolfgang Söller Dieter Ulrich





www.verbandsgemeinde-brohltal.de