

Interessens**el**bstvertretung **p**flegender **A**ngehöriger

Pflegealltag

Wissenswertes für alle, die Angehörige pflegen oder umsorgen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Am 25. Mai 2018 ist die EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten.

Sie erhalten unseren Infobrief „Pflegealltag“ kostenlos per E-Mail. Zur Versendung des Newsletters werden die von Ihnen mitgeteilten Daten (E-Mail-Adresse) gespeichert und nur für den Versand des Newsletters verwendet. Sie können bei der redaktion.pflegealltag@ispan.de jederzeit den Bezug des „Pflegealltag“ kündigen. Ihre E-Mail-Adresse werden wir dann umgehend löschen.

Das Redaktionsteam



Kurz und verständlich: Wichtige Informationen – nicht nur zum Thema Pflege

[Rentenabsicherung für pflegende Angehörige: bereits ab 10 Stunden Pflege pro Woche](#)

Regelung seit 1. Januar 2017: Pflegende Angehörige haben bereits **ab 10 Stunden Pflege pro Woche** (statt zuvor 14 Stunden/Woche) unter bestimmten Bedingungen (s. Link unten) einen Anspruch auf Rentenbeitragszahlungen durch die Pflegekasse. Falls Sie als Angehörige/r seit 2017 mit z.B. 11 Stunden pro Woche pflegen und noch keine Rentenbeiträge dafür erhalten haben, können Sie diese rückwirkend zum 01.01.2017 bei der Pflegekasse beantragen.

Auch **pflegende Angehörige, die selbst schon in Rente sind**, können gegebenenfalls Rentenbeitragszahlungen von der Pflegekasse erhalten.

Informationen dazu finden Sie in der **Broschüre „Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich“** und auf der **Homepage** der Deutschen Rentenversicherung:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/Broschüre | Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/Broschüre_|Rente_für_Pflegepersonen:_Ihr_Einsatz_lohnt_sich)

Empfehlenswert ist auch eine persönliche **Beratung bei der Pflegekasse und/oder Rentenversicherung**, um Klarheit über Ihre aktuellen Ansprüche und die Höhe Ihrer zukünftigen Rentenzahlung zu erhalten:

www.deutsche-rentenversicherung.de/Beratungstermin

[Notfalldose – die Rettung aus dem Kühlschrank](#)

Im Notfall zuhause muss alles schnell gehen. Hier kann die Notfalldose helfen. Sie enthält ein **Infoblatt** mit allen wichtigen Informationen: Medikamente, Allergien, Erkrankungen, Impfungen, Hausarzt, Pflegedienst, Adressen von Angehörigen und Hinweis auf Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht. Der **Nottdosen-Aufkleber** wird auf der Innenseite der Haustür angebracht. So weiß der Ersthelfer, dass eine Notfalldose im Seitenfach des Kühlschranks steht.

Die **Notfalldose** wird kostenlos verteilt oder kann gegen geringe Gebühr bei kommunalen Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbänden oder Apotheken erworben werden.

www.notfalldose.de

[Packliste Notfallkoffer für das Krankenhaus](#)

Wenn es schnell gehen muss, ist ein bereits gepackter Notfallkoffer bzw. eine Reisetasche sehr hilfreich. So kann man **in Ruhe** alle notwendigen Unterlagen und persönlichen Dinge **packen**: Kulturbeutel mit Körperpflegeartikeln und Ohrstöpseln, Handtücher und Waschlappen, Kleidung (Schlafanzüge, Jogginganzug/bequeme Kleidung, Bademantel, Unterwäsche, Socken), Hausschuhe und feste bequeme Schuhe, zum Zeitvertreib Bücher etc., Schreibzeug, Geldbetrag für Telefon etc., Adressen von Ansprechpartnern (Angehörige/Ärzte/Pflegedienste).

Im Notfall können dann die **aktuellen Unterlagen** für die **Aufnahme** (Einweisung, Krankenversicherungskarte) und den **Arzt** (Befunde, Medikationsplan, Ausweise Impfen/Herzschrittmacher, z.B. Allergie-, Röntgen-, Marcumar-Pass bzw. Notfalldose) sowie eine **aktuelle Patientenverfügung bzw. Vorsorgevollmacht** noch dazu gepackt werden. Auch **Hilfsmittel** wie Brillen, Zahnprothesen, Hörgeräte, Gehstöcke sollten nicht vergessen werden. Wertvollen Schmuck, teure Uhren, größere Geldbeträge sollten Sie sicherheitshalber nicht mitnehmen. www.packlisten.org/packliste-krankenhaus-klinik

Vorbereitung auf den Besuch des MDK:

Feststellung des Pflegegrades

Wenn der Besuch des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse (MDK) ansteht, um den Pflegegrad festzustellen, ist es sinnvoll, sich gut vorzubereiten.

Hier kann ein **Pflegetagebuch** sinnvoll sein: www.sovd.de/Pflegetagebuch

Das Pflegetagebuch kann auch bestellt werden.

Bitte einen mit 1,00 Euro frankierten und mit Postanschrift versehenen Briefumschlag (DIN A4 oder A5) beilegen:

Sozialverband Deutschland e. V.

Stralauer Straße 63

10179 Berlin

Tel. 030 72 62 22-0 / Fax 030 72 62 22-3 11

kontakt@sovd.de

Bei einem Erstantrag für Menschen mit Demenz kann ein Begleitbrief des Angehörigen sinnvoll sein. Darin können die Auswirkungen der Demenz auf die Alltagsfähigkeiten und der Hilfebedarf kurz und deutlich dargestellt werden. Erklärend kann angefügt werden, dass man nicht in Anwesenheit des Betroffenen darüber sprechen wolle, um ihn nicht zu beschämen oder bloß zu stellen.

Auch ein **Pflegegrad-Rechner**, der online kostenlos genutzt werden kann, hilft das Gespräch vorzubereiten: www.pflegegrad-berechnen.de

Falls Sie nicht mit der Einstufung einverstanden sind, sollten Sie innerhalb von vier Wochen **Widerspruch** einlegen. Eine **Beratungsstelle** kann Sie dabei gut unterstützen. **Adressen** finden Sie hier: www.zqp.de

Pflege-Hilfsmittel: Zuschüsse der Pflegekasse

Es gibt **technische Pflegehilfsmittel** wie Rollstühle, etc. Diese verleiht die Pflegeversicherung oder übernimmt die Kosten mit einer Eigenbeteiligung des Versicherten von 10 % (max. 25 Euro). Dann gibt es die zum **Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel** wie Windeln, Einmalhandschuhe oder Bettunterlagen. Dafür gibt es einen Zuschuss von 40 Euro pro Monat. Pflegehilfsmittel können bei der Pflegekasse beantragt werden.

Auch hier kann bei Ablehnung ein **Widerspruch** eingelegt werden. **Patientenberatung** finden Sie z.B. hier (online, telefonisch oder persönlich vor Ort):

www.patientenberatung.de/de/gesundheits



Zum Mitfreuen

Lachen gefährdet die Krankheit

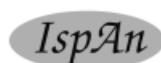
Nicht erst seit Dr. Hirschhausen wissen wir, wie gesund das Lachen ist. Auch für Pflegebedürftige und ihre Angehörige ist Humor hilfreich, um Abstand von Sorgen und Ängsten zu bekommen. Doch nicht nur unserer Psyche und Seele tut das Lachen gut, sondern auch dem Körper: So sind viele Gesichtsmuskeln aktiv, die Atmung vertieft sich, so dass auch mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Der Stoffwechsel wird beschleunigt und Stresshormone abgebaut mit einem Effekt, der dem von mindestens zehn Minuten Jogging oder 25 Minuten Entspannungsübungen entspricht. Gleichzeitig kommt es zur Produktion von Endorphinen und zur Stärkung des Immunsystems. Na dann – Lachen ist deutlich zeit- und kräftesparender!

www.bibliomed-pflege.de/humor-in-der-pflege

Redaktion „Pflegealltag“

Ingrid Rössel-Drath, Klaus Unverzagt,
Gabriele Zeisberg-Viroli, Rita Wagener
E-Mail: redaktion.pflegealltag@ispan.de

Herausgeber dieser Information



Interessenselbstvertretung
pflegender Angehöriger

Alte Mainzer Gasse 10
60311 Frankfurt
Tel.: 069 / 2982-402
www.ispan.de



Wir werden unterstützt von Caritas