



Leben in
meiner

Heimat

» **GUT**
INFORMIERT
ÄLTER-
WERDEN «

in Plettenberg und Herscheid. «

Wichtige Informationen und Tipps zu
den Themen Gesundheit und Pflege.



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID

INHALT

Besondere Freizeitmöglichkeiten

- 10 Gesundheits-Sport
- 14 Begegnungsstätten
- 18 Besondere Freizeitangebote

Miteinander – Füreinander

- 22 Beratung und Unterstützung / Anlaufstellen
- 23 Kirchengemeinden, Glaubensgemeinschaften und Moscheevereine
- 24 Ehrenamtliches Engagement / Ehrenamtskarte
- 26 Besondere Projekte

Gesundheitliche Versorgung

- 30 Notfallkarte
- 30 Krankenhaus
- 30 Was ist zu tun bei einem Krankenhausaufenthalt?
- 33 Ärztinnen und Ärzte
- 35 Medikamentenplan
- 36 Apotheken
- 36 Ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst / Hausapotheke
- 38 Medizinische (Not-)Fälle – was ist zu tun?
- 39 Ambulanter Rehabilitationssport
- 40 Physiotherapie / Krankengymnastik
- 40 Ergotherapie
- 40 Logopädie
- 41 Podologie
- 41 Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker / Naturheilkunde
- 42 Selbsthilfegruppen
- 43 Behindertenhilfe
- 43 Kranken- und Pflegekassen / MDK
- 43 Krankentransport

Pflege

- 46 Pflegeberatung Märkischer Kreis
- 46 Pflegeatlas Märkischer Kreis
- 47 Checkliste: Was ist zu tun bei Pflegebedürftigkeit?
- 48 Antragstellung / Pflegekassen
- 49 Pflegetagebuch
- 50 Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK)
- 51 Pflegestufen
- 53 Ambulante Kranken- und Pflegedienste
- 54 Verhinderungspflege
- 55 Pflegegeld
- 55 Kombinationsleistungen
- 55 Schulungen für Pflegendende
- 56 Pflegehilfsmittel
- 56 Pflegezeit nach Pflegezeitgesetz (PflegeZG)
- 57 Familienpflegezeitgesetz
- 58 Stationäre Pflegeeinrichtungen
- 59 Teilstationäre Versorgung / Tagespflege
- 59 Kurzzeitpflege
- 60 Angebote bei Demenz

Wohnen im Alter

- 64 Betreutes Wohnen
- 66 Wohnungsanpassungen
- 67 Hauswirtschaftliche Hilfen
- 68 Hausnotruf
- 70 Wohnungsunternehmen für Plettenberg und Herscheid
- 70 Neue Wohnprojekte

Mobilität

- 74 Mobil per Bus
- 74 Mobil per Bahn
- 75 Mobil per Mietwagen und Taxi
- 75 Mobil per Bürgerbus
- 75 Mobil durch weitere Fahrdienste

Finanzielle Hilfen

- 78 Rentenangelegenheiten
- 79 Beratungen bei zu geringem oder fehlendem Einkommen für den Lebensunterhalt
- 79 Sozialleistungen bei Arbeitslosigkeit
- 79 Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung
- 80 Sozialhilfe
- 81 Eingliederungshilfe
- 81 Leistungen für gehörlose, hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen
- 81 Prozesskostenhilfe
- 81 Plettenberger Sozialpass

Vorsorge, Krankheit und Todesfall

- 84 Notfallmappe
- 84 Vorsorgevollmacht
- 85 Patientenverfügung
- 86 Betreuungsverfügung / gesetzliche Betreuung
- 86 Netzwerk Hospizarbeit
- 87 Ambulante Hospizdienste
- 87 Testament

Quellen und weiterführende Literatur

- 88 Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick
- 90 Tipps zur Suche eines ambulanten Pflegedienstes
- 91 Checkliste für die Wahl eines ambulanten Pflegedienstes der Verbraucherzentrale NRW
- 92 Tipps zur Suche eines Heims
- 92 Informationen und Tipps zum Thema "Betreutes Wohnen"
- 93 Tipps zur Suche eines "Betreuten Wohnens"
- 93 Checkliste: Mindestanforderungen „Haushaltsnahe Dienstleistungen für ältere Menschen und Familien mit Kindern und Jugendlichen in NRW“ (Verbraucherzentrale NRW)
- 96 Quellen und weiterführende Literatur

Impressum



Foto: Steffen Reeder



Foto: Stadtverwaltung Plettenberg



Foto: Matthias-Claudius-Haus



Foto: TWINNERS

Grußwort der Bürgermeister von Herscheid und Plettenberg

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
In Deutschland sind 2,5 Millionen Menschen pflegebedürftig. 1,76 Millionen Pflegebedürftige, also 70 %, werden zu Hause versorgt, zumeist allein von ihren Angehörigen oder mit Hilfe ambulanter Pflegedienste sowie zu einem kleineren Teil ausschließlich durch Pflegedienste. Diese Zahlen machen mehr als deutlich, wie viel Handlungsbedarf im Bereich der Gesundheits- und Pflegeversorgung bereits besteht und vor allem in Anbetracht der wachsenden Anzahl älterer Menschen in Zukunft bestehen wird.

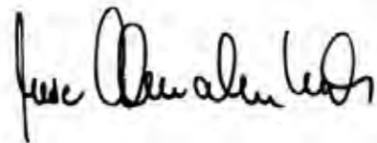
Aber auch, wenn eine Pflegebedürftigkeit noch nicht eingetreten ist, haben Seniorinnen und Senioren besondere Bedürfnisse, z.B. im Freizeitbereich. Diese wichtigen Aufgaben erfordern unausweichlich eine Kooperation benachbarter Gemeinden.

Mit dem „Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg - Herscheid“ gehen die Stadt Plettenberg und die Gemeinde Herscheid im Bereich der Gesundheits- und Pflegeversorgung seit Mai 2013 einen gemeinsamen Weg. Ziel des Netz-

werkes ist es, in enger Zusammenarbeit mit dem Fachdienst „Pflege“ des Märkischen Kreises, die gesundheitliche und pflegerische Versorgung in beiden Orten mittel- und langfristig abzusichern und den besonderen Bedürfnissen der Senioren gerecht zu werden.

Sehr hilfreich dabei war die Begleitung und Unterstützung des Instituts für Gerontologie der TU Dortmund. Die vorliegende Broschüre markiert einen weiteren Schritt auf diesem Weg des Miteinanders. **Sie trägt dazu bei, die Menschen in unserer Region und ihre Angehörigen wirksam zu unterstützen.** Gemäß dem Motto „Gemeinsam für mehr Lebensqualität“ gibt der Wegweiser wichtige Informationen über die für ältere Menschen besonders wichtigen Lebensbereiche.

„
**GEMÄSS DEM MOTTO
„GEMEINSAM FÜR MEHR
LEBENSQUALITÄT“ ...**
“



Grußwort des Landrats des Märkischen Kreises

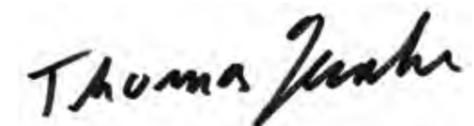
Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
Irgendwann trifft es jeden von uns: Wir müssen uns eingestehen, dass wir älter geworden sind. Darauf haben wir leider noch keinen Einfluss. **Worauf wir allerdings einen Einfluss haben, ist, wie wir alt werden.** Dank medizinischen Fortschritts und gesünderer Lebensweise leben viele von uns heute länger. Noch nie waren die Seniorinnen und Senioren im Alter so fit wie heute.

Das gilt aber leider nicht für alle. Es gibt viele Menschen, die zunehmend unter der Last des Alterns leiden, bei denen körperliche Beschwerden zunehmen und deren Lebensumstände sich verschlechtern. Auch diese Menschen möchten sich natürlich so viel Lebensqualität wie irgend möglich erhalten. Das können sie auch, denn niemals zuvor gab es so viele Angebote und Hilfen wie heutzutage. Das gilt sowohl für das öffentliche Leben als auch für das häusliche Umfeld.

Wer möchte nicht solange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben. Das geht auch mit den entsprechenden Hilfen. Der Märkische Kreis hat sich schon vor Jahren das Motto auf die politischen Fahnen geschrieben: ambulant geht vor stationär. Die Pflegeberatung des Märkischen Kreises, die ihre vor Ort-Angebote in der jüngsten Vergangenheit deutlich erweitert hat, kann da nützliche Tipps geben. Aber auch viele andere Vereine und Verbände stehen Ratsuchenden gerne für Auskünfte zur Verfügung. Das gilt für zu Pflegenden ebenso wie für pflegende Angehörige.

Wie vielfältig dieses Angebot ist, darüber gibt die Ihnen die vorliegende Broschüre einen guten Überblick. Sie enthält Adressen, Hinweise und die Namen von zahlreichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern auch in Ihrer Nähe. Nutzen Sie diese Kontakte, die Damen und Herren würden sich freuen.

Allen an diesem Wegweiser Beteiligten danke ich für ihre Mühe und die geleistete Arbeit.



Wo gibt es Anlaufstellen und Möglichkeiten der Begegnung? Wo kann ich mich selbst noch ehrenamtlich engagieren oder kann auf die Unterstützung Ehrenamtlicher zurückgreifen? Welche Freizeitaktivitäten, z.B. Gesundheitssport, tragen dazu bei, möglichst lange gesund zu bleiben? Wie kann ich möglichst lange in der eigenen Wohnung leben?

Für von Pflegebedürftigkeit Betroffene und ihre Angehörigen kommt es darauf an, sich in der Fülle von Angeboten und Anbietern sowie einer komplexen Pflegegesetzgebung zurechtzufinden.

Sie müssen überdies den gesamten Alltag neu organisieren, sie müssen in oft kurzer Zeit weitreichende Entscheidungen treffen. Das bedeutet für alle eine zusätzliche Belastung. Auch zum Bereich „Pflege“ bietet der Wegweiser einen guten Überblick über die erforderlichen Schritte und über das umfangreiche Angebot an Dienstleistungen in Herscheid und Plettenberg.

Wir danken ganz herzlich allen, die sich im Gesundheits- und Pflegenetzwerk engagieren und diese Broschüre auf den Weg gebracht haben. **Der Wegweiser wird die Beratung und Unterstützung pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen in Plettenberg und Herscheid spürbar verbessern.**

» GEMEINSAM FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT «



Das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg – Herscheid

Der demografische Wandel fordert insbesondere ländliche Regionen in besonderer Weise. So sinken z.B. die Einwohnerzahlen, viele jüngere Fachkräfte wandern in attraktivere Ballungsgebiete ab, die Anzahl der älteren und pflegebedürftigen Menschen nimmt zu, Versorgungsbedarfe steigen, niedergelassene Ärztinnen und Ärzte haben Probleme, Nachfolgerinnen oder Nachfolger für ihre Praxis zu finden und viele Pflegeeinrichtungen leiden bereits heute unter dem Fachkräftemangel, der sich zukünftig noch verstärken wird. Vor diesem Hintergrund ist das „Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg -Herscheid“ gegründet worden. Es wird von Vertreterinnen und Vertretern des Märkischen Kreises und den beiden Kommunen getragen und wissenschaftlich begleitet vom BMBF-Projekt „Demografie-sensible Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum – Innovative Strategien durch Vernetzung“ (StrateGIN).

Das Projekt StrateGIN läuft vom 01.01.2012 bis 30.04.2015 und wird von der Sozialforschungsstelle (sfs), Zentrale Wissenschaftliche Einrichtung der TU Dortmund, und dem Institut für Gerontologie an der TU Dortmund in enger Kooperation mit der Brancheninitiative Gesundheitswirtschaft Südwestfalen e.V. durchgeführt. An dem Projekt beteiligt sind alle fünf zu Südwestfalen gehörenden Kreise.

Mit dem Instrument der interkommunalen Zusammenarbeit zielt das Netzwerk darauf ab,

die gesundheitliche und pflegerische Versorgung in den beiden Orten mittel- und langfristiger sicherzustellen. Dabei sind drei Themenfelder identifiziert worden, die für Plettenberg und Herscheid besonders wichtig sind, 1. Vermeidung von Einsamkeit und Isolation im Alter, 2. Angebote zur Demenzversorgung und 3. Schnittstellen zwischen stationärer und ambulanter Versorgung.

Nach einer erfolgreichen und sehr gut besuchten Auftaktveranstaltung Anfang Oktober 2013 haben sich zu den Themen drei Runden Tische gebildet, deren Arbeit nach je drei bis vier Sitzungen vorerst abgeschlossen ist. Sie haben konkrete Lösungsansätze und Handlungsempfehlungen entwickelt, wie die Versorgung optimiert werden kann. **Damit soll nicht nur die Lebensqualität insbesondere älterer Menschen, sondern auch die Attraktivität der beiden Kommunen insgesamt erhöht werden, um Arbeitskräfte zu halten und zu gewinnen.**

An den Runden Tischen haben jeweils zwischen 20 und 30 Personen teilgenommen, zum Teil in doppelter oder dreifacher Funktion. Vertreten waren sowohl ehrenamtlich Tätige und kommunale Vertreterinnen und Vertreter als auch professionelle Anbieter aus allen relevanten Bereichen: Selbsthilfe, Seniorenvertretung, Wohlfahrtsverbände, ambulante und stationäre Pflegeanbieter, (Fach)Ärztinnen und (Fach)Ärzte, Apotheken, Krankenhaus, Kirche, Vereine, Wohnungswirtschaft, Therapeutinnen und Therapeuten, Pflegekassen und Vertreterinnen und

Vertreter der Kommunalpolitik. Die Moderation der Runden Tische erfolgte von einem Tandem aus Vertreterinnen und Vertretern des Märkischen Kreises, der beiden Gemeinden und des Instituts für Gerontologie.

„
DAS NETZWERK ZIELT DARAUF AB, DIE GESUNDHEITLICHE UND PFLEGERISCHE VERSOR-GUNG IN DEN BEIDEN ORTEN SICHERZUSTELLEN.
“

Die drei Runden Tische (RT) haben insgesamt neun Projektgruppen gebildet, die zu folgenden Themen gearbeitet haben: Ehrenamtliche

Seniorenbegleitung (RT 1), Gesundheits- und Reha-Sport (RT 1), Ausbau ambulanter Angebote für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen (RT2), Aufklärung / Öffentlichkeitsarbeit Demenz (RT 2), Therapeutische Möglichkeiten (RT 2), Diabetes (RT 3), Pharmazie (RT 3), Überleitungsmanagement Krankenhaus (RT 3) und Wegweiser (RT 1 – 3 übergreifend). Nach Abschluss ihrer Arbeit haben die Projektgruppen ihre Ergebnisse in die Runden Tische eingespeist. Auf Basis der Ergebnisse der Runden Tische ist für die nächsten Jahre eine Roadmap entwickelt worden, die aufzeigt, welche Handlungsstränge in welcher Verantwortung von welchen Akteuren umgesetzt werden sollen.

Ein übergreifendes Ergebnis der Runden Tische ist zudem der vorliegende Wegweiser.

Dr. Vera Gerling & Anja Giesecking, Institut für Gerontologie an der TU Dortmund

BENUTZERHINWEISE

Anhand von der Verwendung verschiedener Farben soll dieser **Wegweiser so leicht lesbar wie möglich sein.**

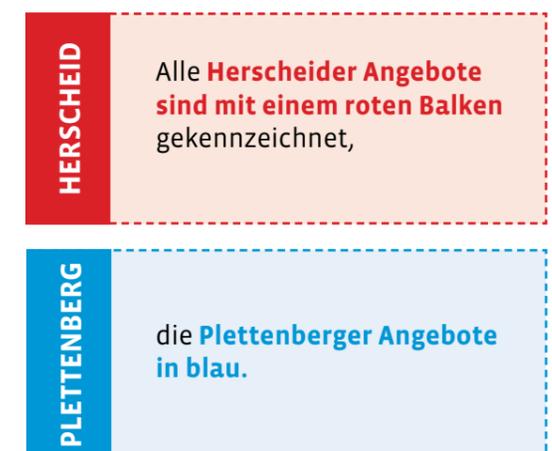
Im Inhaltsverzeichnis können Sie sehen, welche Farbe welchem Thema zugeordnet ist.

Dem Kapitel „**Besondere Freizeitmöglichkeiten**“ ist beispielsweise die Farbe **grün** zugeordnet. Die Seiten, die zu diesem Bereich



gehören, erkennen Sie an einem **grünen Balken** an der Außenseite.

Auch die verschiedenen Angebote jeweils für Herscheid und Plettenberg sind farblich gekennzeichnet.





BESONDERE FREIZEIT- MÖGLICHKEITEN

Foto: Stadtarchiv Plettenberg, Bildband 2013

Menschen, die im Alter aktiv bleiben wollen, finden in Herscheid und Plettenberg ein breit gefächertes Angebot im sportlichen, kulturellen, sozialen und geselligen Bereich. Ob Kurse speziell für ältere Menschen bei den Volkshochschulen, Senioren-Wanderungen, besondere Veranstaltungen – für verschiedene Zielgruppen gibt es zahlreiche Angebote.

Wir haben uns in diesem Wegweiser vor allem mit den Angeboten für die älteren Menschen beschäftigt, die nicht zu den jungen, fitten „Silver Agers“ gehören.

Deswegen stellen wir Ihnen hier aus Platzgründen nur die Angebote im Gesundheits-Sport, die Begegnungsstätten und die besonderen „Freizeit-Highlights“ vor.



Herscheid und Plettenberg – das sind Orte, in denen es sich gut leben lässt - auch als älterer Mensch! Einige der ganz besonderen, relativ neuen Freizeitmöglichkeiten möchten wir Ihnen in diesem Wegweiser ebenfalls kurz präsentieren. **Informationen über alle Angebote finden Sie in der Familienbroschüre „Wir sind Plettenberg“ und auf den Internetseiten von Herscheid**

und Plettenberg. Auch die im Kapitel 3 aufgeführten Anlaufstellen können Ihnen weiterhelfen. **Oder Sie rufen die Demographiebeauftragten in Herscheid und Plettenberg an**, die einen guten Überblick über alle Angebote haben (in Herscheid Ortrud Struck, Tel: 02357 909334, in Plettenberg Christiane Wilk, Tel. 02391 923114).

GESUNDHEITS-SPORT

Mit dem Bereich „Gesundheits-Sport“ hat sich ein ehrenamtliches Team beschäftigt, das wertvolle Informationen zusammengestellt hat. **Bewegung ist ein ganz wichtiger**

Baustein, um auch bei bereits vorliegenden gesundheitlichen Einschränkungen so viel Lebensqualität wie möglich zu erreichen.

„
**BEWEGUNG
IST DIE
MEDIZIN DES
21. JAHR-
HUNDERTS.**
“



Wie können Sie Ihre Gesundheit beeinflussen?

Durch Arztbesuche, sinnvolle Medikamentenunterstützung, gesunde Ernährung und Bewegung (= Gesundheitssport). Nach dem Motto „kurz und knapp“ finden Sie hier einige Informationen zum Thema Gesundheitssport.



Was ist Gesundheitssport überhaupt?

Regelmäßige Bewegung hält fit und steigert das Wohlbefinden, kann Risikofaktoren minimieren und sogar Krankheiten vorbeugen. Durch gezielten Sport kann man selbst bestimmen, wie viel Einfluss man auf seine

Gesundheit nehmen möchte. Nicht nur die Beweglichkeit und die Fitness werden gefördert, auch das Selbstwertgefühl, das eigene ICH, kann so gesteigert werden!



Was gehört denn alles zum Thema Gesundheitssport?

Hier finden Sie in Stichworten einen ersten Überblick, wie umfassend das Thema ist: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, persönliche Fitness, Seniorenfitness, Rückenprobleme, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechsel, Bluthochdruck, Übergewicht, Immunsystem,

Osteoporose, Arthrose & Arthritis, Rheuma, Entzündung, Diabetes, Krebserkrankungen, Burn Out, Demenz, Lunge und Atemwege, Sturzprophylaxe, Medikamentenmissbrauch, das psychische Wohlbefinden, Stressbewältigung, Regeneration, Entspannung, Ernährung.



Foto: Krankenhaus Plettenberg gGmbH



In welche Gruppen kann man den Gesundheitssport einteilen?

Hier finden Sie eine Einteilung in 6 Gruppen. Die Unterscheidungsmerkmale beziehen sich hauptsächlich auf den persönlichen Fitnesszustand und auf vorhandene körperliche Beschwerden.

01

Fit durch Bewegung, ohne Krankenkassenzuschüsse

Zielgruppe: Für alle, die mit Sport anfangen oder Sport als Hobby ausüben

Zusatzvorteil: In Gruppen können einfach soziale Kontakte geknüpft werden!

Beispiele: Walken, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Gerätetraining, Fitnessübungen ...

02

Sport und Ernährung als Gesamtheit, ohne Krankenkassenzuschüsse

Zielgruppe: Für alle, die sich zusätzlich zur Bewegung auch gesund ernähren möchten

Beispiele: Sport – Ernährungsseminare, Workshop „Wir kochen nach dem Sport“ ...

03

Krankheiten gezielt vorbeugen, ohne Krankenkassenzuschüsse

Zielgruppe: Für Personen, die noch keine oder nur geringe Beschwerden haben

Beispiele: gezielte Vorbeugung bei Rückenleiden, Kreislaufproblemen, Beweglichkeitsdefiziten ...

04

Präventionssport: Vorsorgeorientierte Sportangebote, viele Krankenkassen unterstützen Präventionskurse

Zielgruppe: Sinnvoll sowohl für Personen, die noch ohne aktuelle Beschwerden sind, aber auch bei Gesundheitsschäden zur Schmerzlinderung anwendbar.

Vorher klären: Ist Rehasport nicht doch sinnvoller?

Beispiele: Rückenurse, Stressbewältigung, Sport und Ernährung, Diabetes, Cardiofitness

Es gibt ein Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ als Gütenachweis

Förderung nach § 20 SGB V möglich: Fragen Sie Ihre Krankenkasse

05

Rehasport: Nachsorge orientierte Sportangebote mit ärztlicher Verordnung

ACHTUNG: Für den Bereich REHASPORT gibt es auf Seite 39 noch wichtige Zusatzinfos!

Es ist viel zu beachten: Sprechen Sie vorher mit unseren Fachkräften!

Zielgruppe: Patienten/innen nach größeren medizinischen Behandlungen

Beispiele: Herzsport, Sport in der Krebsnachsorge, Diabetes, Lungensport

Förderung nach § 43 SGB V / § 44 SGB IX: Fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder unsere

Rehaspezialistinnen (siehe S. 13)

06

Spezielle Sportangebote, die sehr stark auf ein bestimmtes Krankheitsbild eingehen

Die offizielle Reha ist vorbei, wie geht es jetzt weiter? (Sport nach der Reha)

Ist ein Wechsel vom Rehasport zum Präventionssport sinnvoll? (oder doch weiter Rehasport?)

Zielgruppe: Patienten, die nach erfolgreicher Reha weiter gezielten Sport machen möchten

Beispiel: Rückensport, Diabetes, Cardiofitness, Seniorenfitness

Aber auch: Burn out, Depressionen, Stressbewältigung, Regeneration



ACHTUNG:

Die Entscheidung, ob Gruppe 4, 5 oder 6 sinnvoll ist, sollte mit dem Arzt abgestimmt werden!

GESUNDHEITS-SPORT



Hilft mir meine Krankenkasse?

Jede Krankenkasse hat eigene Vorgaben. Fragen Sie am besten in der Geschäftsstelle nach. Das „Team Gesundheitssport“ kann Ihnen auch diesbezüglich wichtige Infos geben.



Was soll ich meine Ärztin bzw. meinen Arzt fragen?

Auch bei der Formulierung von Fragen helfen die Mitglieder des „Teams Gesundheitssport“ gerne.



Wie erkenne ich gute Übungsleiter/innen?

Die Krankenkassen verlangen von den Übungsleitungen für jedes Fachgebiet spezielle Lizenzen. Um diese Lizenzen zu bekommen, muss man an entsprechenden Lehrgängen teilnehmen und Prüfungen bestehen! Zusätzlich sind regelmäßige Weiterbildungen verpflichtend. **Wichtig dabei ist: Die Krankenkasse unter-**

stützt nur Kurse, die von einer lizenzierten Fachkraft geleitet werden.

Fragen Sie nach einer gültigen Lizenz, damit haben Sie eine gute Qualität sichergestellt. Sie selbst müssen aber noch entscheiden, ob die Übungsleiterin / der Übungsleiter auf Ihrer „Wellenlänge schwimmt“.



Wer bietet Gesundheitssport an? Wo finde ich das passende Angebot?

Im Bereich Plettenberg / Herscheid gibt es hunderte von verschiedenen Angeboten. Sowohl im Vereinssport (Ehrenamt) als auch im Bereich der professionellen Anbieter gibt es kompetenten Gesundheitssport. Die Zeiten, das Thema, der Ort, die persönliche Note der Übungsleitung und der Kostenbeitrag (wenn nicht krankenkassengeför-

dert) müssen zu Ihren Erwartungen passen. Sie haben mehrere Möglichkeiten, sich näher zu informieren. Bitte beachten Sie, dass unser „Team Gesundheitssport“ ehrenamtlich arbeitet und nicht immer erreichbar ist. Wir bemühen uns aber, Ihnen so schnell wie möglich die gewünschten Informationen zu geben.



Foto: @Robert Kneschke, Fotolia.com

Kontakt „Team Gesundheitssport“



Wenn Sie das **Internet** nutzen:
ab Winter 2014 auf der Seite www.plettenberg.de
unter der Rubrik „Gesundheitssport“



Wenn Sie lieber **anrufen** möchten:
Tel. 02391 6096776 oder 0170 9803522:
Annette Dunker / Lizenz – Übungsleiterin Rehasport
oder
Tel. 02394 3271220: Tanja Suliani / Lizenz – Übungsleiterin Präventionssport
oder
Tel. 02391 63-250 im Selbsthilfebüro des Krankenhauses Plettenberg
mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr



Wenn Sie lieber mit jemanden **persönlich sprechen** möchten:
mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr
im Krankenhaus Plettenberg, Zimmer 57, Sockelgeschoss (Selbsthilfebüro),
oder
donnerstags von 18.00 - 20.00 Uhr
im Vereinsheim Schwimmverein Plettenberg „Altes Hallenbad“, Am Hallenbad



Wenn Sie lieber eine **Anfrage per Brief schicken** möchten:
Bezug des Schreibens: „Wegweiser Gesundheitssport“
Adresse:
Noel Schulte / Lizenz – Fachtrainerin für medizinische Fitness
Am Birnbaum 6, 58809 Neuenrade



Wenn Sie per **Email** nachfragen möchten:
Bitte schreiben Sie als Bezug „Wegweiser Gesundheitssport“ an
rehasport@sv-plettenberg.de oder winfried.schulte@web.de

Ein Beispiel für den Gesundheitssport in Herscheid:

HERSCHEID

TV 1893 Grünenthal e.V.
Wolfgang Schröder
Tel: 02357 171324
Rosenweg 5
58849 Herscheid

Angeboten werden u.a.:
Stuhlgymnastik, Seniorensport, Nordic Walking für Ältere, Diabetikersport, Herz-Kreislauftraining.

Nach Absprache ist z. B. zur Stuhlgymnastik ein Abholservice möglich!



Wir vom „Team Gesundheitssport“ helfen Ihnen gerne, ein geeignetes Angebot zu finden.

Sie können aber auch helfen, indem Sie Personen, die vielleicht ein Sportdefizit haben oder aber aus der Isolation herausgerissen werden sollten, über diese Angebote informieren.

Projektgruppe Gesundheitssport
(Annette Dunker, Jürgen Beine, Frank Sohn, Winfried Schulte, Noel Schulte)

BEGEGNUNGSSTÄTTEN

Die Begegnungsstätten liegen uns ganz besonders am Herzen. **Gerade ältere Menschen, die relativ isoliert leben und keine familiären Bindungen vor Ort haben, sollen und müssen vor die Tür, um Gleichgesinnte zu treffen, um neue Kontakte zu knüpfen, um ihr soziales Umfeld und damit auch die Lebenszufriedenheit zu erweitern und auch über Angebote und mögliche Hilfen informiert zu werden.** „Zufrieden zu Hause – gegen Einsamkeit und Isolation im Alter“ das war eins der drei Themen, mit denen sich das Gesundheits- und Pflegenetzwerk

Plettenberg-Herscheid in den letzten Monaten intensiv beschäftigt hat. Und diese Arbeit ist noch nicht abgeschlossen! Schön wäre es, wenn in den nächsten Monaten und Jahren in unseren Flächengemeinden

„
... **NEUE KONTAKTE ZU KNÜPFEN, ...**
“

Herscheid und Plettenberg auch dezentral Begegnungsstätten entweder bekannter gemacht oder neu installiert werden. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Stadtteiltreff Plettenberg-Eschen, von dem viele neue Projekte ausgehen, die Menschen oft auch generationenübergreifend zusammen bringen. Auch in Herscheid-Müggenbruch und Plettenberg-Burg fängt die Quartiersarbeit gerade an.

Wir wissen, dass es auch bei fast allen Kirchengemeinden, ausländischen Kulturvereinen, in den Dorfgemeinschaftshäusern, in den Heimatstuben und an anderen Orten Angebote und Begegnungsmöglichkeiten für ältere Menschen gibt. Leider haben wir dazu keine Angaben bekommen. Bitte fragen Sie bei Interesse direkt bei Ihrer Kirchengemeinde usw. nach **(Adressen siehe in Miteinander – Füreinander)**.



Begegnungsstätten in Herscheid

Organisation	Begegnungsstätte	Ansprechpartner/in / Telefon	Öffnungszeiten / Angebot
Altenkreis Herscheid	Bürgersaal im Herscheider Rathaus Plettenberger Str. 27	Erhard Stahlschmidt 02357 3099	Kaffeetrinken und Ausflüge zu besonderen Terminen
Dienstleistung Glöckner	Pröleken Auf der Nacht 3	Erika Glöckner 02357 601802 oder 0160 2527183	„Samstagnachmittag zu Hause“ für Seniorinnen und Senioren, gerne auch mit Enkelkindern jeden Samstag 14.30 – 17.30 Uhr Kaffee, Kekse, reden, spielen, basteln, Sonderaktionen
Ev. Kirche Herscheid	Martin-Luther-Haus Plettenberger Str. 11	Ruth Rabenschlag 02357 1243	Luther-Café jeden 2. Sonntag im Monat (nicht von Mai – August) von 11 – 17 Uhr Mittagessen, Kaffee und Kuchen Gemeindefrühstück jeden 2. Dienstag im Monat von 9 – 10.30 Uhr
Seniorenzentrum Herscheid	Café – Bistro im Seniorenzentrum Auf dem Rode 39	Anke Dahlhaus Tel.: 02357 6969-0 Möglich ist auch Essen auf Rädern	Mittagstisch Sonntag - Freitag 12 – 13.30 Uhr Café Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag 15 – 18 Uhr

HERSCHEID



BEGEGNUNGSSTÄTTEN

Begegnungsstätten in Plettenberg

Organisation	Begegnungsstätte	Ansprechpartner/in / Telefon	Öffnungszeiten / Angebot
Freiwilligenzentrale Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Sozialzentrum „Allerlei – die Halle für Alle“ Schubertstr. 5	Ursi Schiller 02391 149962 Fahrdienst ist möglich	Montag 10 – 14 Uhr: Trödel, Café und Mittagstisch, Kleiderkammer von 10 – 12 Uhr Dienstag 10 – 16 Uhr: Trödel, Kleiderkammer, Café und Kuchen, Mittagstisch Freitag 10 – 16 Uhr: Trödel und Kleiderkammer, Café und Mittagstisch von 12 – 13 Uhr Generationencafé: jeden 3. Montag im Monat, Ansprechpartnerin Anne Jahn (0151 15455034)
DRK OV Plettenberg e.V.	DRK-Heim Ratscheller Weg 34	Elke Schmidt 02391 60730 Fahrdienst ist möglich	Seniorentreffen jeden 1. Montag im Monat, Beginn: 14.30 Uhr Kaffee u. Kuchen, Unterhaltung, Vorträge, Aktionen, Weihnachtsfeier
Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Stadtteiltreff Eschen Brockhauser Weg 58	Tatjana Weißpfennig-Cordt 02391 954030 Silke Corswandt 02391 954039	Offene Sprechstunde jeden Mittwoch von 9 -11 Uhr Nachbarschaftsfrühstück immer am 2. Mittwoch des Monats Nachbarschaftscafé immer am letzten Donnerstag des Monats Fahrradgruppe jeden Mittwoch Spaziergangsgruppe „Rostfrei“ jeden Donnerstag
Kirchengemeinde St. Laurentius	Gemeindezentrum Lehmkuhler Str. 7	Anneliese Rottmann 02391 7336 Fahrdienst ist möglich Marlies Hagemann 02391 3465 Marianne Funke 02391 13408	Kirchen-Café jeden 3. Sonntag im Monat von 14.30 – 17 Uhr Seniorenkreis Donnerstags von 15 – 17 Uhr
Ev. Kirche Ohle	Gemeindehaus Lennestr. 29	Elfriede Nitz 02391 51227	Seniorentreff Ohle 1 x im Monat mittwochs 15 – 17 Uhr
Caritasverband für das Kreisdekanat Altena-Lüdenscheid	Altenzentrum St. Josef Karlstr. 20	Heike Biedermann 02391 570250	Begegnung in der Cafeteria jeden Mittwoch von 14 – 16 Uhr
AWO Plettenberg	AWO-Haus Brachtstr. 6	Wolfgang Schrader 02391 13719	Offene Begegnungsstätte Dienstag und Donnerstag 15 - - 18 Uhr Marktfrühstück Dienstag und Freitag 8 – 11 Uhr

PLETTENBERG

BESONDERE FREIZEITANGEBOTE

Besondere Freizeitangebote in Herscheid

HERSCHEID

Freizeitangebote, Fahrten und einiges mehr...

... das bietet die Seniorenunion Herscheid. Ansprechpartner ist Wolfgang Weyland, Tel.: 02357 2749. Infos zum Angebot der Seniorenunion finden Sie auch unter www.seniorenunion-herscheid.de.

Besondere Freizeitangebote in Plettenberg

PLETTENBERG

Seniorenkino „KKK“ im Weidenhofkino, Auf der Weide 31 jeden letzten Mittwoch im Monat im Weidenhofkino, Start um 15 Uhr mit Kaffeetrinken, danach Vorführung eines besonderen Films
Auf Wunsch wird ein Fahrdienst angeboten!
zuständig: Dörthe Kaul von der Seniorenvertretung, Tel.: 02391 14363, Infos auch unter www.seniorenvertretung-plettenberg.de

Senioren-Verwöhnvormittag für Menschen ab 55 im AquaMagis, Böddinghauser Feld 1 - jeden Dienstag und Donnerstag von 9 -11 Uhr
Vitaltag in der Saunawelt des AquaMagis – jeden Montag
weitere Infos zu den Angeboten im AquaMagis: www.aquamagis.de, Tel.: 02391 60550

Tanz-Tee im Ohler Saal, Alter Weg 7
einmal monatlich außer im Sommer mittwochnachmittags von 15 – 18 Uhr

Die genauen Termine können Sie bei der AWO, Wolfgang Schrader, Tel.: 02391 13710 und im Plettenberger Rathaus bei Sylvia Neubert, Tel. 02391 923128 erfragen. Die Termine werden auch in der Presse veröffentlicht.



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



MITEINANDER - FÜREINANDER

Foto: Uwe Brühl

Aktiv sein können, das eigene Leben gestalten und bestimmen können, Neues ausprobieren, Zeit mit anderen zu verbringen - dies gehört zu den Grundbedürfnissen ganz vieler Menschen. Kommt es zu körperlichen und geistigen Einschränkungen im Alter, brauchen wir die Unterstützung anderer Menschen.

In Herscheid und Plettenberg gibt es zahlreiche Einrichtungen und Angebote, die Unterstützung in vielfältiger Weise anbieten.

Viele aktive Freiwillige engagieren sich in Bereichen, die zu Ihnen passen und machen es möglich, miteinander zu leben und füreinander da zu sein.

Dies kann nur geleistet werden, weil ein Klima besteht, in dem



bürgerschaftliches Engagement großgeschrieben wird.

Im folgenden Kapitel bekommen Sie Informationen über ehrenamtliche und professionelle Angebote der Unterstützung. Zudem erfahren Sie einiges über die Möglichkeiten, sich selbst zu engagieren.

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG / ANLAUFSTELLEN

Anlaufstellen in Herscheid und Plettenberg

	Organisation	Anlaufstelle	Ansprechpartner/in / Telefon	Angebot
HERSCHEID	Pflegeberatung des Märkischen Kreises	Rathaus Lüdenscheid Rathausplatz 2 58507 Lüdenscheid	Frau Platenius, Herr Trimpop 02351 172222 (Hausbesuche sind auch möglich)	Beratung rund um das Thema Pflege
	Sozialberatung Herscheid	Auf dem Rode 11	Mario Demmer 02357 900344	Kostenlose Sozialberatung
PLETTENBERG	AWO Plettenberg	Awo-Haus Brachtstr. 6	Wolfgang Schrader 02391 13719	Offener Treff, Veranstaltungen
	AWO MK-HA	Schulstr. 2, 58791 Werdohl	Frau Weißberg 02392 509393	Schuldnerberatung
	Caritasverband Altena	Werdohler Str. 3, 58762 Altena	02352 91930 Auf Wunsch nach Terminvereinbarung auch Beratung in Plettenberg, Bahnhofstr. 86	Sozialberatung
	Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Betreuungsverein Bahnhofstr. 25	Silvia Hoße-Wienecke 02391 9540-13	Beratung in Betreuungsangelegenheiten
	Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Freiwilligenzentrale Bahnhofstr. 25	Heike Schaefer 02391 9540-30	Sozialberatung / Ehrenamt
	Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Kur- und Erholungsdiens Bahnhofstr. 25	Tatjana Weißpfennig-Cordt 02391 9540-17 - auch Reisecafé zu bestimmten Terminen	Reisen für Menschen ab 50 ins In- und Ausland
	Pflegeberatung des Märkischen Kreises	Rathaus Plettenberg Grünestr. 12 Raum 004	Ulrich Berger 02352 9667777 (Hausbesuche sind auch möglich)	Offene Sprechstunde für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen jeden 2. und 4. Freitag im Monat 10 – 12 Uhr

Anlaufstellen in Plettenberg

	Organisation	Anlaufstelle	Ansprechpartner/in / Telefon	Angebot
PLETTENBERG	Seniorenvertretung	Rathaus Plettenberg Grünestr. 12	Wolfgang Baberg 02391 70506	Offene Sprechstunde freitags 9 – 12 Uhr
	SoVD Plettenberg		Birgit Langhammer 02391 959010	Beratung und Veranstaltungen für Mitglieder
	Telefonseelsorge		0800 1110111	
	VDK		Erika Thole 02391 3598	Beratung und Veranstaltungen für Mitglieder

KIRCHENGEMEINDEN, GLAUBENS-GEMEINSCHAFTEN UND MOSCHEEVEREINE

In fast allen religiösen Organisationen gibt es Angebote für ältere Menschen. Diese gehen von besonderer seelsorgerischer Arbeit über Besuchsdienste, z.B. der Frauenhilfen hin bis zu regelmäßigen Seniorenkreisen, Ausflugsfahrten und Veranstaltungen. Das Miteinander ist ganz wichtig! Ob Sie sich nur gelegentlich mit Gleichgesinnten treffen, ob Sie regelmäßige Angebote wahrnehmen oder selbst im Rahmen Ihrer Möglichkeiten noch ehrenamtlich in der Gemeinde tätig sein möchten,

ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie gemeinsam mit anderen das machen, was Ihnen Spaß macht und Ihnen gut tut und Ihnen so mehr Lebensqualität gibt! Aus Platzgründen können wir hier leider nicht die komplette Angebotspalette veröffentlichen, bitte fragen Sie bei Ihrer Gemeinde nach den jeweiligen Angeboten. Angegeben sind die Telefonnummern der Gemeindebüros oder der Ansprechpartnerinnen bzw. Ansprechpartner.

Kirchengemeinden in Herscheid

- **Ev. Kirchengemeinde Herscheid**, Plettenberger Str. 11, Tel: 02357 2246
- **Kath. Kirchengemeinde St. Maria Aufnahme in den Himmel**, Gartenstr. 25, Tel: 02357 2502
- **Ev. Landeskirchliche Vereinigung Hüinghausen**, Grenzweg 4, Tel: 02357 2761



Kirchengemeinden, Glaubensgemeinschaften und Moscheevereine in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Ev. Freikirche Gemeinde Plettenberg**, Steinmetzstr. 1, Tel: 02391 50735
- **Ev. Freikirche Gemeinde Plettenberg-Wiesenthal**, In den Hofwiesen 1, Tel: 02391 70341
- **Ev. Kirche Eiringhausen** (mit Unterstadt und Eschen), Reichsstr. 54, Tel: 02391 50433
- **Ev. Kirche Ohle**, Lennestr. 29, Tel: 02391 50965
- **Ev. Kirche Stadt** (mit Holthausen und Oesterau), Kirchstr. 2, Tel: 02391 2088
- **Jehovas Zeugen**, Auf der Weide 35, Tel: 02391 54653
- **Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius Plettenberg-Herscheid-Stadtmitte**, Lehmkuhler Str. 5, Tel: 02391 91399710
- **Eiringhausen, St. Johannes-Baptist (und Ohle)**, Karlstr. 6, Tel: 02391 91399750
- **Marrokanischer Kulturverein**, Scharnhorststr. 6, Tel: 0178 2187321
- **Neuapostolische Kirche**, Brockhauser Weg 28, Tel: 02391 13482 / Tel: 02391 50956
- **Türkischer Kulturverein DitiB e.V.**, Bahnhofstr. 78, Tel: 02391 2345
- **Verein zur Förderung der Integration und Bildung in Plettenberg e.V. (VIKZ)**, Grünestr. 6, Tel: 02391 4049

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT / EHRENAMTSKARTE

Ehrensache – wir unterstützen das Ehrenamt!

2010 wurde flächendeckend im Märkischen Kreis die Ehrenamtskarte eingeführt. Diese wird an ehrenamtlich tätige Menschen ausgegeben, die sich in überdurchschnittlichem Maße in der Gesellschaft engagieren (ab 5 Stunden pro Woche oder 250 Stunden im Jahr). **Mit der Ehrenamtskarte erhalten Sie attraktive Vergünstigungen** nicht nur in Herscheid, Plettenberg oder im Märkischen Kreis, sondern in allen Städten in Nordrhein-Westfalen, die die Ehrenamtskarte eingeführt haben. Weitere Informationen finden Sie unter www.ehrensache.nrw.de.



Im Herscheider Rathaus können Sie die Ehrenamtskarte bei Ortrud Struck, Tel: 02357 909334 beantragen, im Plettenberger Rathaus bei Christiane Wilk, Tel: 02391 923114. Hier bekommen Sie alle weiteren Informationen rund um das Thema Ehrenamtskarte.

HERSCHEID

Erste Anlaufstelle rund um das Thema Ehrenamt und Freiwilligkeit ist in Herscheid die Ehrenamtsbörse „SchwungRad“ im Rathaus, Plettenberger Str. 27 mit den Ansprechpartnerinnen Bärbel Sauerland und Ortrud Struck unter Tel. 02357 909327.

PLETTENBERG

In Plettenberg ist die Freiwilligenzentrale des Diakonisches Werkes Lüdenscheid-Plettenberg, Bahnhofstr. 25 – 27, Leiterin Heike Schaefer, Tel: 02391 954030 zuständig.

In beiden Einrichtungen werden Projekte mit Freiwilligen initiiert, begleitet und aufgebaut, hier erfolgt die Beratung und Vermittlung von Freiwilligen. Die Ansprechpartnerinnen sind über die Möglichkeiten, sich in Herscheid und Plettenberg zu engagieren gut informiert, und können Sie beraten, welches Ehrenamt am besten zu Ihnen und Ihren zeitlichen Möglichkeiten und Wünschen passt.

Ob in Projekten wie „Generationen miteinander“ oder „Wohl zu Hause“, ob als Lese-, Grünflächen- oder Ausbildungspatinnen und -paten, **hier sind die Erfahrungen und die Kompetenzen älterer Menschen sehr gefragt.** Im Plettenberger Sozialzentrum „Allerlei – die Halle für alle“, Schubertstr. 5, finden die Tafel, ein Café, ein Trödelmarkt und eine Kleiderkammer statt. Auch im Stadtteiltreff Eschen, Brockhauser Weg 58, wurden schon verschiedenen Projekte aufgebaut, von „Der Eschen is(s)t bunt“ über eine Nähgruppe bis hin zu bewegten Angeboten in Walking und Fahrradfahren. Wenn Sie sich für andere engagieren möchten, können Sie das auch bei den

Grünen Damen im Plettenberger Krankenhaus tun. Ansprechpartnerinnen sind Christa Hahn, Tel: 02391 52290 und Marianne Pfeiffer, Tel: 02391 14433. Die Seniorenvertretung Plettenberg freut sich über engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter zum Wohle der älteren Menschen. Wenden Sie sich bei Interesse an die Mitglieder der Seniorenvertretung während der wöchentlichen Sprechstunden im Plettenberger Rathaus, Zimmer 105, von 9-12 Uhr oder an den Vorsitzenden der Seniorenvertretung, Wolfgang Baberg, Tel: 02391 70506.

In Herscheider Seniorenzentrum ist der Verein „Wegweiser – Wegbegleitung“ angesiedelt, der ehrenamtliche Hilfen in vielen Bereichen für die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums bietet. Auch hier sind neue Ehrenamtliche herzlich willkommen. Ansprechpartnerinnen sind Anke Dahlhaus und Carola Wiese unter Tel: 02357 90690.

Sie können gerne auch weitere soziale Organisationen wie DRK, AWO und die Kirchengemeinden jederzeit ansprechen, wenn Sie sich für ein Ehrenamt dort interessieren. Kultureinrichtungen wie Bücherei, Heimatkreis usw. bieten ebenfalls Möglichkeiten des Freiwilligenengagements an, und auch Sportvereine können nur aufgrund des Engagements von Ehrenamtlichen ihre Angebote aufrecht halten.



Foto: Freiwilligenzentrale

BESONDERE PROJEKTE

Telefonkette in Herscheid

HERSCHEID

Die Telefonkette der Ehrenamtsbörse „SchwungRad“ bietet regelmäßigen Kontakt (z.B. täglich, alle 2 Tage oder wöchentlich) als Hilfe gegen die Einsamkeit an. Ziel ist es, mit Seniorinnen und Senioren, die isoliert leben und geringe soziale Kontakte haben, Kontakt zu halten und sie mit einem persönlichen Anruf zu erfreuen.

Die Telefonkette ersetzt jedoch nicht den Hausnotruf. Interessierte können sich bei Ortrud Struck im Rathaus, Zimmer 124, oder unter Tel: 02357 909334 melden. Hier werden die Telefonkontakte weitervermittelt.



Plettenberg – Wohl zu Hause

PLETTENBERG

Der Einkauf wird zunehmend zur Belastung, Arztbesuche fallen immer schwerer, Kontakte werden weniger und Antragstellungen werden zu einer unüberwindbaren Hürde. Dennoch fühlen sich ältere und alleinstehende Menschen in ihrem Zuhause wohl und möchten dort bleiben.

Um der Vereinsamung im Alter entgegen zu wirken, bietet die Freiwilligenzentrale des Diakonischen Werkes das Projekt „Wohl zu Hause“ an. Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten und unterstützen Sie bei allen anfallenden Fragen und Problemen des Alltags.

Wir geben Hilfestellung, damit Sie

- dauerhaft zufrieden und gut versorgt zu Hause leben können
- trotz körperlicher und geistiger Einschränkungen mobil bleiben
- weiter aktiv am sozialen Leben teilhaben.

Nach einer Erstberatung, bei der die persönliche Lebenssituation besprochen wird, wird überlegt, wie das Leben einfacher gemacht werden kann. Wir bieten eine umfassende Beratung bei Antragstellungen, Pflegegeld, Versicherungsangelegenheiten, helfen beim Kontakt zur Pflegeversicherung.

Gerne suchen wir mit Ihnen gemeinsam nach hauswirtschaftlichen Hilfskräften, Gartenpflegepersonal, einer Bügelfrau, einer Putzhilfe usw. Falls gewünscht, bieten wir

Fahrdienst und Begleitung zum Arzttermin, zur Physiotherapie, zum Wochenmarkt (ein stützender Arm bietet mehr Sicherheit), zum Friedhof usw. Auch die Fahrt zum Kuraufenthalt oder zur alten Freundin, die weiter entfernt wohnt, ist möglich.

Kleine Handgriffe, wie z.B. eine Glühbirne auswechseln, eine Gardine aufhängen, einen Nagel in die Wand hämmern, die normalerweise eine Nachbarin oder ein Nachbar erledigen würde, können übernommen werden.

Nach einem Krankenhausaufenthalt holen wir Sie gerne ab, übernehmen den Gepäcktransport, kümmern uns um weitere Formalitäten und füllen Ihren Kühlschrank, damit erste Unsicherheiten nach der Krankheit bewältigt sind.

Zu den Kosten: Es entsteht lediglich ein Monatsbeitrag von 20,- €. Hinzu kommt ein Kilomergeld von ,30 € pro gefahrenem Kilometer oder ein Pauschalbetrag.

Jeden 3. Montag im Monat findet um 15.00 Uhr im Sozialzentrum „Allerlei – die Halle für Alle“ in Zusammenarbeit mit der Zeppelinschule ein Generationencafé statt. Die Idee ist, dass ältere Menschen mit jungen Menschen bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen und voneinander lernen. Ein Fahrdienst steht zur Verfügung.

Ansprechpartnerin ist Heike Schaefer in der Freiwilligenzentrale, Tel: 02391 954030.





GESUNDHEIT- LICHE VERSORGUNG



Foto: Steffen Reeder

Gesundheit ist von zentraler Bedeutung für die Lebensqualität. Nicht ohne Grund beantworten ältere Menschen die Frage nach ihren Wünschen vor allem mit Gesundheit.

Was brauchen wir, um möglichst lange in Gesundheit oder mit einer chronischen Erkrankung gut leben zu können? Vorsorge-, krankheitsbegleitende, therapeutische und Rehabilitations-Angebote tragen

zu einer guten medizinischen Versorgung bei. **Dabei ist insbesondere für ältere Menschen eine wohnortnahe Erreichbarkeit der Ärztinnen und Ärzte, Apotheken und Therapieeinrichtungen sehr wichtig.** Auch in Plettenberg und Herscheid gibt es viele Angebote im Bereich der gesundheitlichen Versorgung. Dazu finden Sie in diesem Kapitel wichtige und informative Hinweise und Tipps.

Sie erfahren, was bei einem Krankenhausaufenthalt zu tun ist und wen Sie bei medizinischen Notfällen kontaktieren sollten. Im Folgenden lesen Sie, was der

Apothekennotdienst leisten kann oder wie Sie die nächste notdiensthabende Apotheke finden. Sie erhalten unter anderem Informationen über den ambulanten Rehabilitationssport, über Selbsthilfegruppen und über einen einheitlichen Medikamentenplan, den eine Projektgruppe im Rahmen des Gesundheits- und PflegeNetzwerks Plettenberg-Herscheid entwickelt hat.

NOTFALLKARTE

Seit einigen Jahren gibt es die Notfallkarte der Plettenberger Seniorenvertretung. Diese passt in jede Geldbörse oder Briefftasche. **In ihr können alle persönlichen Daten zu Erkrankungen, Ärztinnen und Ärzten, Medikamenten, Allergien usw. eingetragen werden. So können bei einem Unfall oder einem krankheitsbedingtem Notfall die Rettungskräfte sowie Ärztinnen und Ärzte gleich etwaige Risiken erkennen und zielgerichteter behandeln.** Die Notfallkarte wird zukünftig als gemeinsamer Überleitungsbogen in Herscheid und Plettenberg genutzt.



Für das Pflegepersonal im Krankenhaus sind folgende grundlegende Informationen wichtig:

- Wer ist Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner?
- Wer hat die Vorsorgevollmacht oder die rechtliche Betreuung?
- Gibt es eine Pflegestufe und wenn ja, welche?
- Sind zusätzliche Betreuungsleistungen bei Demenz einzuplanen?
- Soll eine Begleitperson aufgenommen werden?
- Kommt ein Pflegedienst? Wenn ja, teilen Sie die Kontaktdaten mit.

Informieren Sie das Krankenhauspersonal ferner darüber, welche Hilfe Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger genau braucht:

- beim Aufstehen/Zubettgehen
- beim An- und Ausziehen
- bei der Körperpflege (Waschen/Zahnpflege/Kämmen/Rasieren)
- beim Essen und Trinken
- beim Toilettengang

Auch über (Pflege-)Hilfsmittel und/oder die Unterstützung bei deren Nutzung sollten Sie informieren:

- Brille
- Hörgerät
- Gebiss
- Gehhilfen, Rollator
- Rollstuhl
- Nachtstuhl
- Pflegebett
- Inkontinenzhilfen

Sollte es darüber hinaus weitere notwendige Hilfe geben, lassen Sie dies keinesfalls unerwähnt.

Entlassung aus dem Krankenhaus

Jeder Krankenhausaufenthalt endet mit der Entlassung. Was erst einmal wie eine Normalisierung des früheren Zustandes klingt, ist aber oftmals auch mit neuen Herausforderungen im Alltag verbunden. Darüber sollten Sie vor der Entlassung mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt im Krankenhaus sprechen. Sollten sich daraus neue Fragen ergeben, lassen Sie sich beraten: **Unterstützung bei der Planung der Entlassung bekommen Sie beim Sozialdienst im Krankenhaus, Tel: 02391 63352 oder auch bei der Pflegeberatung des Märkischen Kreises, Tel: 02352 9667777.**



”
... NEUEN HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG ...
“



KRANKENHAUS



Foto: Krankenhaus Plettenberg gGmbH

Krankenhaus Plettenberg gGmbH
Ernst-Moritz-Arndt-Straße 17,
58840 Plettenberg, Tel: 02391 630

Geschäftsführung: Barbara Bieding,
Tel: 02391 63611

Entlassmanagement / Sozialdienst:
Claudia Pilsner, Tel: 02391 63352

WAS IST ZU TUN BEI EINEM KRANKENHAUSAUFENTHALT?

Die Landesstelle Pflgende Angehörige verweist auf folgende Dinge, die bei einem Krankenhausaufenthalt beachtet werden sollen.

Das muss mit ins Gepäck:

- Versichertenkarte der Krankenkasse, Ausweis, Einweisung
- Wäsche, Bekleidung
- Toilettenartikel
- sonstige persönliche Dinge
- Medikamentenplan und Medikamente (falls vorhanden)
- Impfausweis, Allergiepass, Marcumar ausweis, Organspendeausweis (falls vorhanden)
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (falls vorhanden)
- Name und Anschrift der Hausärztin bzw. des Hausarztes

Bitte teilen Sie dem Krankenhauspersonal auf jeden Fall mit, ob Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger vergesslich ist und Orientierungsschwierigkeiten hat.

Daran sollten Sie vor dem Entlassungstermin denken:

- **Kann die Pflege und Betreuung zu Hause organisiert werden?** Kann jemand aus dem persönlichen Umfeld etwas übernehmen? Hilfreich kann auch die Unterstützung durch einen Pflegedienst sein.
- **Ist die Finanzierung der Pflege geklärt?** Es gibt finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten durch die Pflegekasse (Pflegestufe) oder das Sozialamt. Klären Sie mit Ihrer Beratungsstelle, welche Unterstützung möglich ist.
- **Bei manchen Erkrankungen ist eine Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitationsmaßnahme hilfreich oder notwendig.**
- **Fragen Sie bei Ihrer behandelnden Krankenhausärztin oder Ihrem behandelndem Krankenhausarzt nach.**
- **Besprechen Sie im Krankenhaus, ob (Pflege-) Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Inkontinenzmaterial, Rollator) benötigt werden, und klären Sie, wer sich um deren Bestellung kümmert.** Diese müssen am Entlassungstag zu Hause vorhanden sein. Klären Sie auch, wer Sie beim Umgang mit den Hilfsmitteln berät.
- **Wie kommen Sie am Entlassungstag mit Ihrer bzw. Ihrem Angehörigen nach Hause?** (Privat, Taxi, Krankentransport)

Weitere Hilfsangebote für die Pflege zu Hause:

- „Essen auf Rädern“
- Hausnotruf
- Besuch einer Tagespflege
- Pflegekurs oder persönliche Pflegeschulung

Nähere Informationen bekommen Sie beim Sozialdienst des Krankenhauses sowie bei der Pflegeberatung des Märkischen Kreises. **Oder informieren Sie sich im Kapitel „Pflege“ in diesem Wegweiser.**



Für den Entlassungstag gilt:

- **Achten Sie darauf, dass Ihnen der Arztbrief am Entlassungstag mitgegeben wird.** Er enthält alle wichtigen Informationen für die Hausärztin oder den Hausarzt. In ihm ist auch vermerkt, welche Medikamente Ihre Angehörige bzw. Ihr Angehöriger benötigt.
- **Sofern neue Medikamente nötig sind, sollten Sie mit dem Brief sofort zur Hausärztin bzw. zum Hausarzt gehen und sich ein Rezept ausstellen lassen.** Falls Sie am Entlassungstag die Hausärztin bzw. den Hausarzt nicht mehr erreichen können, kann Ihnen das Krankenhaus die Medikamente bis zum nächsten Werktag mitgeben.
- **Sollte es notwendig sein, verordnet das Krankenhaus für die ersten drei Tage zu Hause häusliche Krankenpflege.**
- **Wurden Termine für mögliche Nachuntersuchungen vereinbart?**
- **Wurden die nötigen (Pflege-)Hilfsmittel nach Hause geliefert?**

Unmittelbar nach der Entlassung prüft der Hausarzt, ob Ihre Angehörige bzw. Ihr Angehöriger Folgendes benötigt:

- Rezept für Medikamente
- Rezept für Heilmittel (z. B. Krankengymnastik)
- Verordnung über häusliche Krankenpflege
- Verordnung für (Pflege-) Hilfsmittel (z. B. Nachtstuhl, Pflegebett)
- Verordnung über Behandlungspflege (z. B. Medikamentengabe, Verbandwechsel)

(Quelle: <http://www.lpfa-nrw.de/checkliste.html>)

ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Ärztinnen und Ärzte in Herscheid

HERSCHEID

ALLGEMEINMEDIZIN

- **Gemeinschaftspraxis Kornelia und Michael Hauswald,** Müggenbrucher Weg 21, Tel: 02357 3385
- **Gemeinschaftspraxis Michael und Jutta Jacques,** Kampstr.1, Tel: 02357 2506

ZAHNMEDIZIN

- **Dr. Sven Bathe,** Am alten Schulplatz 4, Tel.: 02357 171749
- **Dr. Ulrich Cordt,** Lüdenscheider Str. 9, Tel: 02357 903333

Ärztinnen und Ärzte in Plettenberg

PLETTENBERG

ALLGEMEINMEDIZIN

- **Dr. Hendrik Altenkämper / Rita Klaus (Allgemeinmedizin / Phlebologie),** Am Nocken 4, Tel: 02391 1651
- **Ute Hülsmann / Rodica Csapo (Allgemeinmedizin / Innere Medizin),** Lennestr. 23, Tel: 02391 917022
- **Dr. Nicola und Dr. Manfred Cramer,** Am Wall 1, Tel: 02391 1515
- **Dr. Harald Kallweit,** Kaiserstr. 15, Tel: 02391 1558
- **Dr. Olaf König,** Grünestr. 11, Tel: 02391 45800
- **Bernd Oehlschlägel,** Kaiserstr. 19, Tel: 02391 2434
- **Wanda Olbramski und Eugen Olbramski,** Postr. 7, Tel: 02391 51114
- **Dr. Christina Schütt und Dr. Maximilian Pahde,** Attendorner Str. 14, Tel: 02391 70003
- **Eckhard Schröder,** Kaiserstr. 11, Tel: 02391 10664
- **Gemeinschaftspraxis Drs. Vieregge,** Grafweg 7
Dr. Malte Vieregge (Allgemeinmedizin, Innere Medizin), Tel: 02391 590050
Dr. Sebastian Vieregge (Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Geriatrie), Tel: 02391 590030

CHIRURGIE

- **Dr. Torsten Schulz und Dr. Uwe Trauzettel (auch Phlebologie),** Grafweg 7, Tel: 02391 590040



Ärztinnen und Ärzte in Plettenberg

FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

- **Hans-Georg Cremer**, Reichsstr. 43, Tel: 02391 50022
- **Dr. Lutz Hellweg**, Kaiserstr. 9, Tel: 02391 952181
- **Dr. Monika Majic**, Grafweg 7, Tel: 02391 9242475
- **Ralf Franz Nowak**, Am Oberstadtgraben 3, Tel: 02391 3055

HALS-, NASEN-, OHRENHEILKUNDE

- **Dr. Herbert Klimesch**, Grünestr. 7, Tel: 02391 4187

HAUT- UND GESCHLECHTSKRANKHEITEN

- **Dr. Carla Kallweit**, Grafweg 7, Tel: 02391 1559

INNERE MEDIZIN

- **Dr. Martin Dillenberger**, Brauckstr. 1, Tel: 02391 51862
- **Gerd Friese, Diabetologische Schwerpunktpraxis**, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel: 02391 914310
- **Dr. Albrecht Kauert**, Grafweg 7, Tel: 02391 590010
- **Lüdenscheider Zweigpraxis mit Dialyse am Krankenhaus Plettenberg**
Dr. med. Christoph Mohler, Dr. med. Olaf Loke, Dr. med. Dirk Meinke
Fachärzte für innere Medizin, Nephrologie
Praxis Tel: 02351 968710
Dialyse Tel: 02391 6089851

KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

- **Michael Achenbach, Dr. Ingrid Tewes-Holtvoeth und Dr. Maria Thannhäuser**, Herscheider Str. 12, Tel: 02391 2211

MUND-, KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

- **Dr. Dr. Marcus Brehme**, Waskebieke 7, Tel: 02391 6074260

NEUROLOGIE

- **Daan Berkhout**, Poststr. 10, Tel: 02391 53667

ORTHOPÄDIE

- **Mohamed Abo Hatab**, Grünestr. 7, Tel: 02391 1505

PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

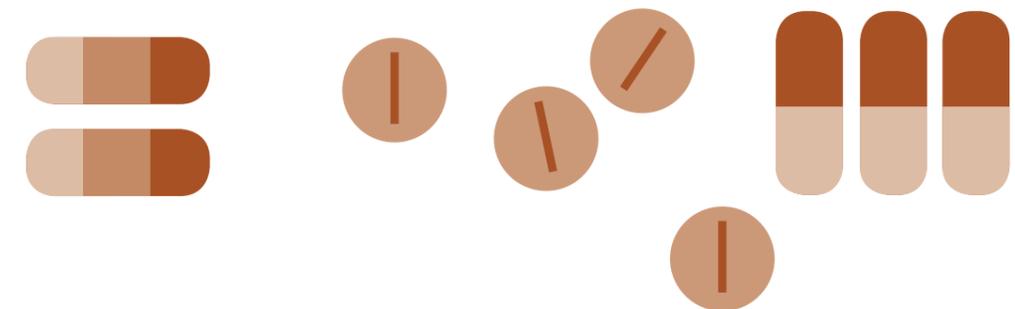
- **Martin Boncek**, Kaiserstr. 15, Tel: 02391 149889

UROLOGIE

- **Christine und Dr. Alfred Schuller**, Lindengraben 2, Tel: 02391 12400

ZAHNMEDIZIN

- **Dr. Peter Wilhelm Baetzel**, Wilhelmstr. 12 a, Tel: 02391 3343
- **Mike Bahrstadt**, Am Obertor 3, Tel: 02391 2552
- **Stephan Güßgen**, Attendorner Str. 12, Tel: 02391 7383
- **Dr. Ulrich Kaiser**, Am Spieker 4, Tel: 02391 54141
- **Hakan Kuranel**, Viktoriastr. 4, Tel: 02391 3735
- **Dr. Soen Liang Na und Manuela Kellner**, Schleusinger Str. 6, Tel: 02391 990909
- **Dr. Wolfgang Palmowski**, Herscheider Str. 10, Tel: 02391 3699
- **Dr. Dirk Plassmann und Ronja Störmer**, Dorfstr. 7, Tel: 02391 10744
- **Dr. Thomas Scherer**, Lehmkuhler Str. 30, Tel: 02391 13596
- **Dr. Peter-Dirk Seuthe und Dr. Susanne Süßmann-Seuthe**, Brauckstr. 20, Tel: 02391 952114
- **Dr. Robert Wilmes**, Reichsstr. 29, Tel: 02391 50829



MEDIKAMENTENPLAN

Im Rahmen der Arbeit des Gesundheits- und Pflegenetzwerks Plettenberg-Herscheid ist ein **einheitlicher Medikamentenplan** entwickelt worden. **Auf diesem Plan können (ältere) Menschen alle Medikamente eintragen, die sie nehmen.** Es ist wichtig, dass dort nicht nur die Medikamente eingetragen werden, die ärztlich verordnet worden sind, sondern auch die, die man sich selbst in der Apotheke oder in der Drogerie

gekauft hat. Damit haben Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, auf einen Blick zu sehen, welche Medikamente bzw. Wirkstoffe sie nehmen, und können diese Liste bei Apotheken auf mögliche Wechselwirkungen überprüfen lassen. Der Medikamentenplan wird zukünftig bei Ärztinnen und Ärzten, in Apotheken und in den Rathäusern erhältlich sein. Sie können ihn dann auch auf der Internetseite der beiden Gemeinden downloaden.

APOTHEKEN

Wussten Sie, dass viele der Apotheken einen Bringdienst für Medikamente anbieten?

Fragen Sie in Ihrer Apotheke bei Bedarf danach!

Apotheke in Herscheid

HERSCHEID

- **Dorf Apotheke**, Lüdenscheider Str. 17
Claudia Cramer, Tel: 02357 903186

Apotheken in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Apotheke am Nocken**, Am Nocken 4, Jörg Lehmann, Tel: 02391 12511
- **Berg-Apotheke**, Wilhelm-Seissenschmidt-Str. 1, Gabriele Schmidt, Tel: 02391 10289
- **Engel-Apotheke**, Maiplatz 2, Ralf Brensel, Tel: 02391 2821
- **Märkische Apotheke**, Grafweg 7, Claudia Sielermann, Tel: 02391 913980
- **St. Martin Apotheke**, Am Spiecker 6, Jörg Lehmann, Tel: 02391 952066
- **Victoria-Apotheke**, Poststr. 7, Wernhard Dilthey, Tel: 02391 50962
- **Wieden-Apotheke**, Grünestr. 11, Jörg Düerkop, Tel: 02391 2220

ÄRZTLICHER NOTDIENST UND APOTHEKENNOTDIENST / HAUSAPOTHEKE

Apothekennotdienst

Ganz allgemein soll der Apothekennotdienst eine Versorgung im Notfall sicherstellen.

So bequem und umfassend, wie Sie es zu den normalen Öffnungszeiten gewohnt sind, kann der Apothekennotdienst also nicht sein. **Es gibt immer weniger Ärztinnen und Ärzte auf dem Land.** Die Anzahl der Schultern, auf die die Notdienste verteilt werden können, wird also immer kleiner. Die Wege zur Notarztpraxis und zur Notdienstapotheke sind weiter geworden. Prüfen Sie, ob Sie wirklich eine Notdienstpraxis oder Notdienstapotheke aufsuchen müssen, damit die Systeme nicht unnötig in Anspruch genommen werden und so die Belastung für alle erträglich bleibt.

Der Apothekennotdienst wird seit 2012 zentral von der Apothekerkammer verteilt.

Jede Apotheke bekommt ihre Dienste zu Jahresbeginn mitgeteilt. Ein Tausch oder eine Erkrankung, die dazu führt, dass der Notdienst nicht wie vorgesehen geleistet werden kann, muss wieder über die Apothekerkammer beantragt werden.

Die diensthabende Apotheke erfahren Sie auf www.akwl.de, oder bei der kostenlosen Telefonnummer 0800 00 22 8 33. Sie können sich auch eine SMS auf Ihr Handy schicken lassen (kostenpflichtig) unter 22 8 33. Sie bekommen die nächstgelegenen Apotheken zu Ihrem Standort angesagt, bezogen auf die



Entfernung in der Luftlinie (daher kann die Angabe in der Tageszeitung schon mal anders sein, je nachdem von welchem Standort aus die Redaktion den Notdienst angefragt hat). Jede Apotheke hängt den Notdienst auch am Apothekeneingang tagesaktuell aus, die Ansage auf einem Anrufbeantworter ist allerdings nicht verpflichtend. Einen gedruckten Jahresplan, in dem alle Apothekennotdienste verzeichnet sind, gibt es seit 2012 nicht mehr.

Der Notdienst der Apotheken geht immer von 9.00 Uhr morgens bis 9.00 Uhr morgens des Folgetages. Bitte berücksichtigen Sie das bei der Suche nach der diensthabenden Apotheke. Bei einigen modernen Medien führt das zu Problemen, weil das Datum um 24 Uhr wechselt und dann schon die diensthabende Apotheke des folgenden Tages angezeigt wird.

Auch im Notdienst gelten Verschreibungspflicht und Rabattverträge. Sie benötigen also für Ihre Antibabypille und Ihre Herztabletten auch im Notdienst ein gültiges Rezept, und die Apothekerin bzw. der Apotheker muss genauso das Rabattarzneimittel für die Kasse liefern wie zu normalen Öffnungszeiten. Es kann natürlich möglich sein, dass manche Arzneimittel im Notdienst vergriffen sind, oder dass gerade das Medikament, das in der Notfallpraxis verordnet wurde, in der Apotheke nicht vorrätig ist. Wenn möglich, wird die Apothekerin bzw. der Apotheker dann eine Alternative abgeben. Immer wieder kommen im Notdienst Anfragen, Medikamente zu liefern. Die Apothekerin bzw. der Apotheker, die bzw. der im Notdienst die Stellung zwischen Telefon und Türglocke hält, kann selbstverständlich nicht die Apotheke verlassen und durch die Gegend fahren, um das Schlafmittel zu liefern, das nachts um zwölf plötzlich gebraucht wird.

Ärztlicher Notdienst

Da Krankheiten sich nicht an Öffnungszeiten von Arztpraxen halten, haben die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte Bereitschaftsdienste eingerichtet. Neben einem allge-

Und das Seniorenheim in zwanzig Kilometern Entfernung muss sich um einen eigenen Fahrdienst kümmern, der in einem Notfall das Rezept in die Notdienstapotheke schafft.

Weite Wege lassen sich im Notdienst nicht immer vermeiden. Daher ist es sinnvoll, sich



Foto: ©Volker Witt, Fotolia.com

auf die Tradition der Hausapotheke zu besinnen und die wichtigsten Medikamente für akute Erkrankungen und Ihre persönlichen Bedürfnisse im Haus zu haben. Auch bei älteren Menschen kann sich eine Erkrankung ganz plötzlich entwickeln, oft zu ungünstigen Tageszeiten. Wenn man auf eine Hausapotheke zurückgreifen kann, braucht man bei Zahnschmerzen, Fieber und Durchfall oder einer plötzlichen Erkältung nicht noch stundenlang durch die Gegend zu fahren um eine dienstbereite Apotheke aufzusuchen. Ihre Apotheke wird Sie gerne bei der Zusammenstellung der Hausapotheke beraten, damit Sie bei Notfällen gut gerüstet sind.

Claudia Cramer, Herscheid

meinen Bereitschaftsdienst wird jeweils ein augen-, HNO- und kinderärztlicher Bereitschaftsdienst vorgehalten.



Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Für Herscheid und Plettenberg befindet sich die zugehörige Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes am **Klinikum Lüdenscheid, Paulmannshöher Str. 14 in 58515 Lüdenscheid**. Öffnungszeiten: werktags ab 18 Uhr, mittwochs und freitags ab 13 Uhr sowie an den Wochenenden und Feiertagen ab 8 Uhr.

Zusätzlich ist die Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes im **St. Barbara Krankenhaus, Hohler Weg 9 in 57439 Attendorn** an den Wochenenden und Feiertagen besetzt.

Sollten Sie aus medizinischen Gründen nicht in der Lage sein, die Notdienstpraxen aufzusuchen, wenden Sie sich bitte an die **Arztrufzentrale Tel: 116 117**. Diese koordiniert für Sie einen Hausbesuch. Hier erhalten sie ebenfalls Auskunft über die regionalen augen-, HNO- oder kinderärztlichen Bereitschaftsdienste. Medizinische Gründe sind nicht, dass man kein Auto hat, aufgrund der Wetterlage nicht fahren möchte oder keine Kinderbetreuungsmöglichkeiten hat.

Die bundeseinheitliche Telefonnummer **116 117** www.116117info.de (Fax-Nr. für Sprach- und Hörgeschädigte 0800 5895210 – Kontaktformular im Internet) ist aus dem Mobil- und Festnetz kostenfrei zu folgenden Zeiten erreichbar: Mo., Di. und Do. von 18 Uhr bis 8 Uhr am Folgetag, Mi. und Fr. von 13 Uhr bis 8 Uhr am Folgetag, Sa., So. und Feiertage von 8 Uhr bis 8 Uhr am Folgetag.

Wichtig: Die 116 117 ist keine Notfallnummer! In lebensbedrohlichen Situationen verständigen Sie über die 112 den Rettungsdienst.

Die Anschrift der notdienstleistenden Apotheke erfahren sie unter der **Rufnummer (Festnetz): 0800 00 22 833** oder www.akwl.de.

Bei **Zahnschmerzen oder Komplikationen nach zahnärztlichen Eingriffen** wenden Sie sich bitte an die Nummer des kassen-zahnärztlichen Notdienstes: **02351 22996**.



MEDIZINISCHE (NOT)FÄLLE – WAS IST ZU TUN?

Wann rufe ich welche Nummer an?



116 117 - ärztlicher Bereitschaftsdienst

Wenn es sich um eine Erkrankung handelt, mit der Sie normalerweise eine Arztpraxis aufsuchen würden, die Behandlung aber aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten Tag warten kann, z.B. hohes Fieber, Erbrechen, Rückenschmerzen. Im Hausbesuchsdienst kann es aufgrund der Auslastung des ärztlichen Bereitschaftsdienstes sowie aufgrund der langen Anfahrtswege zu Wartezeiten kommen.

112 - Rettungsdienst

Bei lebensbedrohlichen Symptomen, z.B. Bewusstlosigkeit, starken Herzbeschwerden, akuter Luftnot, Komplikationen in der Schwangerschaft und Vergiftungen. Der Rettungsdienst ist innerhalb kürzester Zeit beim Patienten.

Martin Boncek, Plettenberg

AMBULANTER REHABILITATIONSSPORT

Der zertifizierte ambulante Rehabilitationssport stellt eine ergänzende Maßnahme zur stationären medizinischen Rehabilitation dar. Der Rehabilitationssport ist eine gesetzliche Pflichtleistung geworden, auf die behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen und chronisch Kranke Anspruch haben.

Ambulanter Rehabilitationssport muss verordnet werden und ist für die Patientinnen und Patienten zuzahlungsfrei. Die Verordnungen der Rentenversicherungen (Länder oder Bund) sind nur als Überleitung aus der stationären Rehabilitation in der Regel 6 Monate gültig. Danach werden meist 50 Einheiten für 18 Monate von den Krankenkassen genehmigt. Länger laufende Verordnungen sind in Ausnahmefällen möglich.

Für den anerkannten (zertifizierten) Leistungserbringer des ambulanten Rehabilitationssports ist es sehr wichtig, in welche Sparte des Rehasports die Patientin oder der Patient einzugliedern ist. Herzsport, Lungen-

sport (COPD, Asthma und andere Atemwegserkrankungen), (Lymph-)Entstauungsgymnastik, Sport in der Krebsnachsorge, Diabetessport, Wirbelsäulengymnastik, Arthrosegymnastik sind möglich, um hier nur einige Sparten des zu nennen. Eine wichtige Sparte ist mittlerweile auch der Bereich der Neurologie geworden, wie zum Beispiel bei Schlaganfall, Multipler Sklerose, Parkinson und Epilepsie. Andererseits sind die „Nebendiagnosen“ für die Anbieter des Reha-Sports sehr wichtig, da sie Auswirkungen auf den Ablauf der Übungseinheiten haben.

Viele meinen nämlich: „Rehasport ist alles eins“. Das ist aber nicht so! **Das qualitativ gute Angebot macht den Unterschied.**

Annette Dunker, Plettenberg

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Reha-Sports in Herscheid und Plettenberg! Gerade der Reha-Sport kann Ihnen so viel mehr Lebensqualität geben!

Reha-Sport-Angebote in Herscheid

HERSCHEID

feelgood, Am Mühlengraben 8, Tel: 02357 172780

Reha-Sport-Angebote in Plettenberg

PLETTENBERG

In Plettenberg bieten fast alle Fitness-Studios, einige Sportvereine und Therapiezentren und auch das AquaMagis Angebote im Reha-Sport an, manche Kurse sogar im Wasser. Eine Arbeitsgruppe im Rahmen des Gesundheits- und Pflegenetzwerks Plettenberg-Herscheid stellt diese Angebot gerade zusammen, die Sie ab Winter 2014 auf der Plettenberger Homepage www.plettenberg.de finden werden.

Einen ersten Überblick über die bestehenden Angebote finden sie auf der Seite www.rehasport-in-nrw.de. Alleine für Plettenberg sind 376 Angebote aufgeführt!

Sie können aber auch bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, bei Ihrer Krankenkasse oder in Ihrer Selbsthilfe-Gruppe nachfragen, welcher Rehasport für Sie passend ist.



PHYSIOTHERAPIE / KRANKENGYMNASTIK

Physiotherapie in Herscheid

HERSCHEID

- **Praxis für Physiotherapie Carsten Michel**, Lüdenscheider Str. 10, Tel: 02357 172860

Physiotherapie und Krankengymnastik in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Praxis Susanne Drobny-Buttgereit**, Oesterweg 24, Tel: 02391 12338
- **Praxis Henning Ermes**, Poststr. 7, Tel: 02391 54331
- **Praxis Wolfgang Funke**, Umlauf 1, Tel: 02391 4231
- **Praxis Knipp-Antenbrink**, Seydlitzstr. 1, Tel: 02391 54751
- **Physio-Fit Tanja Eisenbach und Jörg Appelbaum**, Ebbetalstr. 106, Tel: 02391 976997
- **Julia Stute – Physiotherapie im Zentrum**, Grünestr. 4, Tel: 02391 2111
- **Therapie-Haus Plettenberg Wlada Braun**, An der Lohmühle 1, Tel: 02391 917134
- **Therapie-Zentrum Krankenhaus**, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Annegret Höllger, Tel: 02391 63368
- **Vida!Sports Kerstin Weiler-Bruse**, Grafweg 17, Tel: 02391 4409

ERGOTHERAPIE

Ergotherapie in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Ergotherapie Evelyn Kramer**, Grünestr. 4, Tel: 02391 917110
- **Ergotherapie Schmidt-Auschner**, Herscheider Str. 12, Tel: 02391 605760

LOGOPÄDIE

Logopädie in Herscheid

HERSCHEID

- **Logopädische Praxis Janina Lückel-Urru**, Auf der Nacht 3, Tel: 02357 906400

Logopädie in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Logopädie Sebastian Dringenberg**, Offenbornstr. 1, Tel: 02392 506184
- **Logopädie Christina Schliwa**, An der Lohmühle 1, Tel: 02391 602287
- **Therapiezentrum Krankenhaus**, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Dorothea Wagner, Tel: 02391 63368

PODOLOGIE

Podologie in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Helga Klinker**, Lennestr. 48, Tel: 02391 54967
- **Gabi Heidenheim**, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel: 02391 914310
- **Klaudia Schreich**, Grafweg 7, Tel: 02391 590090

HEILPRAKTIKERINNEN UND HEILPRAKTIKER / NATURHEILKUNDE

Heilpraktiker/innen / Naturheilkunde in Herscheid

HERSCHEID

- **Erika Schröder**, An der Helle 20, Tel: 02357 17092

Heilpraktiker/innen / Naturheilkunde in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Dieter Casper**, Selscheid 5, Tel: 02392 70144
- **Britta Gärtner**, Schlieffenstr. 3, Tel: 02391 10362
- **Naturkundliches Zentrum Plettenberg**, Herscheider Str. 97, Tel: 02391 917454
Dr. Malte Vieregge und Dr. Sebastian Vieregge
Heilpraktikerinnen: Petra Hammecke, Carola Maus, Steffanie Müller
- **Gerold Tilgner**, Sundheller Str. 48 a, Tel: 02391 13773

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen in Plettenberg

Selbsthilfegruppen tragen dazu bei, Ihnen bei gesundheitlicher Beeinträchtigung weiterzuhelfen. Zum einen durch medizinische Information oder geeignete Sport- und Therapieangebote, zum anderen aber auch durch den Austausch in der Gruppe oder gesellige Aktionen. Jede Gruppe ist eigenständig, bitte wenden Sie sich bei Interesse an den angegebenen Kontakt, dort bekommen Sie weitere Informationen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Märkischen Kreis informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehenden Gruppen, verweist auf professionelle Hilfeangebote, ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten, fördert den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander, kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich,

organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen, wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenlos. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Selbsthilfe-Kontaktstelle MK,
Andreas Teschner, Friedrichstr. 30,
58507 Lüdenscheid, Tel: 02351 390526

Das Plettenberger Krankenhaus, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, ist als selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert. Hier wurde ein **Selbsthilfebüro** eingerichtet, verschiedene Selbsthilfegruppen treffen sich dort und/oder bieten Sprechstunden an. Informationen bekommen Sie dienstags bis donnerstags von 10 – 12 Uhr unter Tel: 02391 63250 direkt im Selbsthilfebüro, an den anderen Tagen beim Sozialen Dienst, Claudia Pilsner, Tel: 02391 63252.



Folgende aktive Selbsthilfegruppen kennen wir:

- **Anonyme Alkoholiker**, Tel: 02391 53816
- **Blaues Kreuz**, Heiner König, Tel: 02391 3189
- **COPD Selbsthilfegruppe Plettenberg**, Horst-Wolfgang Beyer, Tel: 02391 50752
- **Diabetes Selbsthilfegruppe**, Susanne Engelke, Tel: 02392 960680
- **Diabetes-Stammtisch**, Brigitte Dely, Tel: 02391 70225
- **Deutsche Herzstiftung**, Rolf Sammet, Tel: 02391 52302
- **Deutsche Rheumaliga** (nur Sport), Kerstin Weiler-Bruse, Tel: 02391 4409
- **Deutsche Parkinson Vereinigung**, Dr. Armin Kabat, Tel: 02351 6630799
- **Familienorientierte Selbsthilfe nach Krebs**, Angelika Braun, Tel: 0178 7196233
- **Frauenselbsthilfe nach Krebs**, Ingrid Lauff, Tel: 02391 6072942
- **Hörbi-Treff-MK**, Tel: 02351 390526
- **Osteoporose Selbsthilfegruppe Plettenberg**, Renate Hermes, Tel: 02391 976934
- **Parkinson-Selbsthilfegruppe**, Ingrid Landau, Tel: 02391 53204
- **Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Plettenberg**, Brunhilde Nakajew, Tel: 02394 1017
- **Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose**, Klaus Nauditt, Tel: 02351 861914
- **Verein für Sehbehinderte und Blinde Westfalen e.V.**, Markus Mücke, Tel: 02391 559102

BEHINDERTENHILFE

Behindertenhilfe in Herscheid

- **Sozialberatung Mario Demmer**, Auf dem Rode 11, Tel: 02357 900344

Behindertenhilfe in Plettenberg

- **Ambulante Behindertenhilfe WHW**, Annette Kerler, Siesel 14, Tel: 02391 54109
- **„Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“**, Thomas Branscheidt, Goethestr. 34, Tel: 02391 2138

Überörtliche Behindertenhilfe

- **Lebenshilfe Lüdenscheid e.V.**, Tel: 02351 66800, Wehberger St. 4, 58507 Lüdenscheid

KRANKEN- UND PFLEGEKASSEN / MDK

Kranken- und Pflegekassen in Plettenberg / MDK

- **AOK**, Königstr. 13, Tel: 02391 91830
- **Barmer**, Umlauf 14, Tel: 08000033206796750
- **Continental BKK**, Maiplatz 3, Tel: 02391 9032520
- **DAK**, Grafweg 7, Tel: 02391 602400
- **MDK Westfalen-Lippe**, Frankenstraße 1, 58509 Lüdenscheid, Tel: 02351 90780

KRANKENTRANSPORT

Krankentransport in Plettenberg

- **Medicar**, Reichsstr. 55, Tel: 02391 950303
- **Städt. Feuer- und Rettungswache**, Am Wall 9 a, Tel: 02391 19222



PFLEGE

Foto: Uwe Brühl

Was tun im Pflegefall? Wenn ein gesunder Mensch zum Beispiel durch Krankheit oder einen Unfall von einem Tag auf den anderen hilfebedürftig oder gar zum Pflegefall wird, ist kaum Zeit für eine gründliche Vorbereitung auf die Pflege. Es muss dann sehr schnell geklärt werden, ob und unter welchen Umständen eine häusliche Versorgung

möglich ist oder ob eine stationäre Heimaufnahme notwendig ist.

Das folgende Kapitel informiert allgemein zu allen Fragen, die in der Pflegesituation auftauchen.

Was ist Pflegeberatung? Was ist zu tun bei Hilfs- und Pflegebedürftigkeit? Ab wann bin ich pflegebedürftig? Wo stelle ich den Antrag

¹ Die Texte des folgenden Kapitels sind mit freundlicher Genehmigung folgender Quelle entnommen und für Herscheid und Plettenberg angepasst worden: agentur mark GmbH (Hrsg.) (2014): Servicemappe Vereinbarkeit Beruf & Pflege für Unternehmen und Beschäftigte aus dem Märkischen Kreis, Informationen und Anlaufstellen Teil 1: für Unternehmen



Fürsorge
in meiner

Heimat

für die Begutachtung? Was ist der Unterschied zwischen Pflegegeld, Pflegesachleistung und Kombinationsleistung? Oder was bedeutet Pflegezeit? Darüber hinaus enthält das Kapitel einen Überblick über die Pflege- und Betreuungsangebote in Plettenberg und Herscheid, wie Ambulante Pflegedienste, stationäre Pflegeeinrichtungen und Angebote für Menschen mit Demenz.

WICHTIGER HINWEIS VORAB:

Der Gesetzgeber beabsichtigt, die erbrachten Pflegeleistungen zum 01.01.2015 zu erhöhen. Die hier im Kapitel genannten Summen könnten sich dann ändern. Bitte informieren Sie sich deshalb ab 2015 bei Ihrer Pflegekasse oder bei der Pflegeberatung des Märkischen Kreises über die dann aktuellen Beträge.



PFLEGEBERATUNG MÄRKISCHER KREIS

Aufgabe der Pflegeberatung ist es, ältere und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige über alle Fragen rund um das Thema Pflege zu beraten. **Die Beratung ist kostenlos und trägerunabhängig.** Die Pflegeberatung erfolgt je nach Bedarfssituation telefonisch, persönlich oder auch im Rahmen eines Hausbesuchs.

Die Pflegeberatung umfasst u. a. folgende Themen:

- Information über passende Angebote des Pflegemarktes (Ambulante Pflegedienste,

Ansprechpartnerin Herscheid

HERSCHEID

- **Marion Platenius**, Rathausplatz 2, 58507 Lüdenscheid
Telefon: 02351 17-2222

Ansprechpartner Plettenberg

PLETTENBERG

- **Ulrich Berger**, Bismarckstr. 17, 58762 Altena, Telefon: 02352 966-7103

Sprechstunde im Plettenberger Rathaus, Zimmer 004: jeden 2. u. 4. Freitag im Monat von 10-12 Uhr

- Alten- und Pflegeheime)
- **ergänzende Hilfsangebote** (hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf)
- **Hilfsmittelversorgung**
- **Veränderung des Wohnumfeldes** (Wohnberatung)
- **Entlastungsangebote für pflegende Angehörige**
- **Information über vorhandene Finanzierungsmöglichkeiten**
- **Ehrenamtliche Unterstützungsangebote**



Foto: ©Peter Maszlen, Fotolia.com

PFLEGEATLAS MÄRKISCHER KREIS

Ausgesprochen hilfreich für die Orientierung über die verschiedenen Unterbringungs- und Betreuungsmöglichkeiten im Märkischen Kreis ist der online verfügbare Pflegeatlas. **Neben einer Übersicht der ambulanten Pflegedienste präsentiert er das Angebot an stationären und teilstationären Pflegeeinrichtungen sowie Tages- und Kurzzeitpflege.** Er umfasst darüber hinaus auch Einrichtungen für behinderte Menschen und Hospize.

Der Pflegeatlas gibt Auskunft über die Ausstattung der jeweiligen Einrichtung und der Bewohnerzimmer, die Kosten für den Aufenthalt sowie über örtliche Lage und Erreichbarkeit. Durch eine Suchmaske können Sie Ihr spezielles Anliegen Ihren individuellen Anforderungen anpassen.

Sie erreichen den Pflegeatlas unter: www.maerkischer-kreis.de/service/pflegeatlas.php.



CHECKLISTE: WAS IST ZU TUN BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT?

Wenn eine Angehörige oder ein Angehöriger pflegebedürftig wird, stellt dies die Partnerin bzw. den Partner, die Kinder oder andere Familienmitglieder oft vor große Herausforderungen.

Folgende durch die Landesstelle Pflegende Angehörige Nordrhein-Westfalen erarbeitete Checkliste gibt Ihnen einen ersten Überblick, was Sie tun müssen und können, wenn Angehörige pflegebedürftig werden.



Checkliste Pflegebedürftigkeit

- 01 Kontakt aufnehmen!** Zur Pflegeberatung des Märkischen Kreises (**für Plettenberg Ulrich Berger Tel: 02352 9667190, für Herscheid Marion Platenius, Tel: 02351 172222** oder bei Krankenhausaufenthalt auch zum Krankenhaussozialdienst im Plettenberger Krankenhaus Claudia Pilsner Tel: 02391 63352).
- 02 Antrag stellen auf Pflegeeinstufung bei der Pflegekasse** (Leistungsbeginn ab Antragstellung)! Fordern Sie das Antragsformular (telefonisch) bei der Pflegekasse an.
- 03 Antrag beim Sozialamt, falls erforderlich.** Eine vorsorgliche telefonische Antragstellung ist möglich, dann gehen Ihnen keine Leistungen verloren. Maßgeblich für den Leistungsbeginn ist der Tag der Antragstellung. Der Leistungsbeginn gilt aber auch rückwirkend zum Zeitpunkt des Antrags bei der Pflegekasse. **Zuständig in Plettenberg sind: Frau Funke, Zimmer 50, Frau Guth, Zimmer 48, Frau Schulze, Zimmer 51, und Herr Bäumel, Zimmer 49. Zuständig in Herscheid ist Frau Berg, Zimmer 114.**
- 04 Vorbereitung auf MDK-Begutachtung! Pflegetagebuch führen!** Bei der Begutachtung dürfen weitere Angehörige anwesend sein. Pflegetagebücher erhalten Sie z.B. von der Pflegekasse oder von der Verbraucherzentrale.
- 05 Einen Pflegekurs besuchen. Kostenlos!** Pflegekassen und Pflegedienste bieten Pflegekurse an. Schulungen zu Hause sind auch möglich.
- 06 Nach erfolgter Einstufung durch die Pflegekasse (auch bei Ablehnung einer Pflegestufe) das Pflegegutachten schicken lassen.** Sorgfältig prüfen, ggf. erläutern lassen. Pflegestützpunkte/Pflegeberatungsstellen helfen Ihnen bei der Prüfung des Pflegegutachtens.
- 07 Prüfen, ob die Voraussetzung für einen Schwerbehindertenausweis gegeben ist. Bitte wenden Sie sich in Herscheid an das Bürgerbüro, Tel: 02357 909320 und in Plettenberg an Frau Guth, Zimmer 48, Tel.: 02391 923185 oder Herrn Bäumel, Zimmer 49, Tel: 02391 923180.** Der Schwerbehindertenausweis bringt unter Umständen Vergünstigungen bei den GEZ-Gebühren oder steuerliche Erleichterungen.
- 08 Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Pflege prüfen.** Die Möglichkeit einer gesetzlichen Pflegezeit erfragen! Gespräch mit Arbeitgeber über flexiblere Arbeitszeiten führen. Berufstätige haben die Möglichkeit, bis zu sechs Monate Pflegezeit zu nehmen, wenn die Firma mehr als 15 Angestellte beschäftigt. Lassen Sie sich beraten!



09 **Möglichkeit von Tagespflege und anderen entlastenden Hilfen prüfen** (Ansprechpersonen unter Punkt 1).

10 **Vor evtl. Berufsaufgabe Gespräch mit der Agentur für Arbeit führen** (Agentur für Arbeit, Duisbergweg 1, 58511 Lüdenscheid, Tel: 0800 4555500). Mögliche freiwillige Weiterversicherung in der Arbeitslosenversicherung auf eigene Kosten prüfen. Die Berufstätigkeit auf keinen Fall ohne Beratung aufgeben!

11 **Bei einer Berufstätigkeit von 30 Stunden oder weniger pro Woche und mindestens 14 Stunden wöchentlicher Pflege besteht Rentenversicherungspflicht der Hauptpflegeperson!** Antrag bei der Pflegekasse stellen! Regelmäßig prüfen, ob 14 Stunden Pflegeaufwand erreicht sind.

12 **Bei Berufsaufgabe Weiterversicherung in der Krankenkasse prüfen.** Falls keine Versicherung über den Ehepartner möglich ist und kein Anspruch auf Arbeitslosengeld besteht, freiwillige Weiterversicherung auf eigene Kosten.

13 **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (falls gewünscht) besprechen.** Lassen Sie sich beraten, zum Beispiel vom Betreuungsverein des Diakonischen Werkes, von der Seniorenvertretung usw. (Ansprechpartner finden Sie im Kapitel 3 unter Beratung – Unterstützung / Anlaufstellen.

lant-palliativen Versorgung muss die Begutachtung durch den MDK innerhalb einer Woche erfolgen, wenn dies zur Sicherstellung der weiteren Versorgung erforderlich ist oder die Inanspruchnahme von Pflegezeit gegenüber dem Arbeitgeber angekündigt wurde.

Befindet sich die Antragstellerin bzw. der Antragsteller in häuslicher Umgebung, ohne palliativ versorgt zu werden, und wurde die Inanspruchnahme von Pflegezeit nach dem Pflegezeitgesetz gegenüber dem Arbeitgeber angekündigt oder eine Familienpflegezeit mit dem Arbeitgeber vereinbart, gilt eine Bearbeitungsfrist von zwei Wochen.

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben einen Anspruch auf frühzeitige und umfassende Beratung durch die Pflegeberatung ihrer Pflegekasse. Insbesondere wenn ein erstmaliger Antrag auf Pflegeleistungen gestellt wird, muss die Pflegekasse unmittelbar nach Antragseingang einen konkreten



Foto: Stadtverwaltung Plettenberg

Beratungstermin anbieten, der spätestens innerhalb von zwei Wochen durchzuführen ist. Alternativ hierzu kann die Pflegekasse auch einen Beratungsgutschein ausstellen, in dem unabhängige und neutrale Beratungsstellen benannt sind, bei denen er zulasten der Pflegekasse ebenfalls innerhalb von zwei Wochen eingelöst werden kann.

Auf Wunsch kommt die Pflegeberaterin bzw. der Pflegeberater auch zu Ihnen nach Hause.

ANTRAGSTELLUNG / PFLEGEKASSEN

Pflegebedürftigkeit kann in allen Lebensabschnitten auftreten. Nach der Definition des Pflegegesetzes sind damit Personen erfasst, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung im Bereich der Körperpflege, der Ernährung, der Mobilität, und der hauswirtschaftlichen Versorgung auf Dauer - voraussichtlich für mindestens sechs Monate – in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen.

Um Pflegeleistungen voll in Anspruch nehmen zu können, muss die/der Versicherte in den letzten zehn Jahren vor der Antragstellung zwei Jahre als Mitglied in die Pflegekasse eingezahlt haben oder familienversichert gewesen sein.

Der Antrag für Leistungen der Pflegeversicherung muss bei der Pflegekasse gestellt werden. Die Antragstellung kann mit Vollmacht auch von Familienangehörigen, Nachbarinnen oder Nachbarn oder guten Bekannten übernommen werden. Sobald der Antrag

„
**PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT
KANN IN ALLEN
LEBENSABSCHNITTEN
AUFTRETEN.**
“

bei der Pflegekasse gestellt wird, beauftragt diese den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Die gesetzlich vorgegebene Bearbeitungsfrist für Anträge auf Pflegeleistungen beträgt fünf Wochen.

Bei einem Aufenthalt im Krankenhaus oder in einer stationären Rehabilitationseinrichtung, in einem Hospiz oder während einer ambu-

PFLEGETAGEBUCH

Es ist sehr sinnvoll, in den Wochen, bevor der Medizinische Dienst der Krankenversicherung kommt, ein Pflegetagebuch zu führen. Mit diesem Pflegetagebuch können sich pflegende Angehörige einen Überblick über den benötigten Zeitaufwand für pflegerische und hauswirtschaftliche Unterstützungsleistungen für ihre Angehörige oder ihren Angehörigen verschaffen. Diese Aufzeichnungen dienen vor allem als gute Dokumentation für eine anstehende Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) für die Einstufung in die Pflegeversicherung.

Man sollte über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen alle erbrachten Pflegeleistungen notieren. Denn gerade die selbstverständlichen Hilfestellungen im Alltag werden oft übersehen sind für die Feststellung der Pflegebedürftigkeit und die Einstufung aber wichtig. Dazu zählen z.B.:

- **Nachgießen von Getränken**
- **Bereitstellen von Zwischenmahlzeiten** (z. B. kleingeschnittenes Obst)
- **Wiederholte Aufforderung und Motivierung, zu essen oder zu trinken**
- **Händewaschen** vor oder nach dem Essen
- **Richten der Kleidung** nach einem selbstständigen Toilettengang
- **Hilfestellungen beim Aufstehen** aus dem Sessel, um z. B. zur Toilette zu gehen

Das Pflegetagebuch kann als Erinnerungstütze im Gespräch mit der Gutachterin bzw. dem Gutachter verwendet werden. Beim Begutachtungstermin können eine Kopie ausgehändigt oder auch wichtige Teile vorgelesen werden. Das Pflegetagebuch sollte als Anlage zu den Akten aufgenommen werden.

Grundsätzlich ist jedoch niemand dazu verpflichtet, ein privates Pflegetagebuch zu führen, auch darf niemand Einsicht in das Pflegetagebuch verlangen.

BEGUTACHTUNG DURCH DEN MEDIZINISCHEN DIENST DER KRANKENVERSICHERUNG (MDK)

Die Pflegekasse lässt vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung oder bei knappschaftlich Versicherten vom Sozialmedizinischen Dienst (SMD) ein Gutachten erstellen, um die Pflegebedürftigkeit und den Pflegeaufwand im Einzelnen zu ermitteln. Das geschieht in der Regel bei einem – zuvor angemeldeten – Hausbesuch einer Gutachterin oder eines Gutachters (Pflegefachkraft oder Ärztin bzw. Arzt). Diese Gutachterin bzw. dieser Gutachter ermittelt den Hilfebedarf für die persönliche Grundpflege (Körperpflege, Ernährung und Mobilität) sowie für die hauswirtschaftliche Versorgung. Es gelten bundesweit einheitliche Begutachtungsrichtlinien. Dabei gibt es für jede einzelne Tätigkeit Orientierungswerte zur Pflegezeitbemessung. **Für die Feststellung der Pflegebedürftigkeit und die Zuordnung zu einer Pflegestufe ist allein der im Einzelfall bestehende individuelle Hilfebedarf maßgeblich.**

Privatversicherte stellen einen Antrag bei ihrem privaten Versicherungsunternehmen, die Begutachtung erfolgt dort durch

Gutachterinnen bzw. Gutachter des Medizinischen Dienstes MEDICPROOF. **Die Entscheidung der Pflegekasse über die Feststellung von Pflegebedürftigkeit soll für die Versicherten transparent und nachvollziehbar sein.** Antragstellerin und Antragsteller haben ein Recht darauf, mit dem Bescheid der Pflegekasse das Gutachten zu erhalten, wenn sie sich für eine Zusendung entschieden haben. Bei der Begutachtung ist bereits zu erfassen, ob von diesem Recht Gebrauch gemacht werden soll. Es ist auch möglich, die Übermittlung des Gutachtens zu einem späteren Zeitpunkt zu verlangen.

Darüber hinaus erhält die antragstellende Person von der Pflegekasse spätestens mit dem Bescheid die gesonderte Rehabilitationsempfehlung, die im Rahmen der Begutachtung abgegeben wurde. Gleichzeitig wird darüber informiert, dass mit der Zuleitung an den zuständigen Rehabilitationsträger ein Antragsverfahren auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation ausgelöst wird, sofern dies auf Zustimmung des Antragstellers trifft.



Foto: TWINNERS

PFLEGESTUFEN

Entsprechend dem Umfang des Hilfebedarfs werden die Pflegebedürftigen einer von drei Pflegestufen (I, II oder III) zugeordnet. Darüber hinaus gibt es die sogenannte Pflegestufe 0.

Die bzw. der Versicherte hat die Möglichkeit, gegen die Entscheidung der Pflegekasse Widerspruch einzulegen. Dieser muss ausreichend begründet bei der Pflegekasse eingereicht werden, entweder schriftlich oder direkt in der Geschäftsstelle „mündlich zur Niederschrift“. Meistens erfolgt dann eine zweite Begutachtung.

Je nach Pflegestufe unterscheidet sich auch die Höhe der Leistungen. Bei einem außergewöhnlich hohen Pflegeaufwand kann in der Pflegestufe III auch ein Härtefall vorliegen.

Pflegestufe I – erhebliche Pflegebedürftigkeit

Erhebliche Pflegebedürftigkeit liegt vor bei einem mindestens einmal täglich erforderlichen Hilfebedarf bei mindestens zwei Verrichtungen aus einem oder mehreren Bereichen der Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität). Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt werden. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens 90 Minuten betragen, wobei auf die Grundpflege mehr als 45 Minuten entfallen müssen.



Pflegestufe II – Schwerpflegebedürftigkeit

Schwerpflegebedürftigkeit liegt vor bei einem mindestens dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten erforderlichen Hilfebedarf bei der Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität). Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt werden. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens drei Stunden betragen, wobei auf die Grundpflege mindestens zwei Stunden entfallen müssen.



Pflegestufe III – Schwerstpflegebedürftigkeit

Schwerstpflegebedürftigkeit liegt vor, wenn der Hilfebedarf so groß ist, dass er jederzeit gegeben ist und Tag und Nacht anfällt (rund um die Uhr). Zusätzlich muss die pflegebedürftige Person mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigen. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens fünf Stunden betragen, wobei auf die Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität) mindestens vier Stunden entfallen müssen.



Härtefallregelung

Sind die Voraussetzungen der Pflegestufe III erfüllt und liegt ein außergewöhnlich hoher Pflegeaufwand vor, kann die Härtefallregelung in Anspruch genommen werden. In diesem Fall gibt es höhere Leistungen. Für die Feststellung eines außergewöhnlich hohen Pflegebedarfs im Sinne der Härtefallregelungen ist Voraussetzung:

- dass die Hilfe bei der Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität) mindestens sechs Stunden täglich, davon mindestens dreimal in der Nacht, erforderlich ist, wobei bei Pflegebedürftigen in vollstationären Pflegeeinrichtungen auch die auf Dauer bestehende medizinische Behandlungspflege zu berücksichtigen ist; oder



- dass die Grundpflege für die pflegebedürftige Person auch nachts nur von mehreren Pflegekräften gemeinsam (zeitgleich) erbracht werden kann. Wenigstens bei einer Verrichtung tagsüber und des Nachts muss dabei neben einer professionellen mindestens eine weitere Pflegeperson tätig werden, die nicht bei einem Pflegedienst beschäftigt sein muss (zum Beispiel Angehörige). Durch diese Festlegung soll erreicht werden, dass hier nicht mehrere Pflegekräfte eines Pflegedienstes tätig werden müssen.

Jedes der beiden Merkmale erfüllt bereits für sich die Voraussetzung eines qualitativen und quantitativen weit über das übliche Maß der Grundvoraussetzung der Pflegestufe III hinausgehenden Pflegeaufwandes.

„Pflegestufe 0“

In die sogenannte „Pflegestufe 0“ werden Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (psychisch kranke, behinderte oder demenziell erkrankte Menschen) eingeordnet, die zwar einen Hilfebedarf im Bereich der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung haben, jedoch nicht die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegestufe I erfüllen.

Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz haben in der „Pflegestufe 0“ Anspruch auf monatlich 225 Euro für Pflegesachleistungen oder 120 Euro Pflegegeld für pflegende Angehörige.

Bisher gab es diese Leistungen in der sogenannten „Pflegestufe 0“ nicht. In den Pflegestufen I und II wird der bisherige Betrag wie folgt aufgestockt:

- Versicherte in der Pflegestufe I erhalten 665 Euro für Pflegesachleistungen (bisher: 450 Euro) beziehungsweise 305 Euro Pflegegeld (bisher: 235 Euro).
- In der Pflegestufe II sind es 1.250 Euro für Pflegesachleistungen (bisher: 1.100 Euro) beziehungsweise 525 Euro Pflegegeld (bisher: 440 Euro).

Zusätzlicher Betreuungsbetrag

Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz haben Anspruch auf Betreuungsgeld (§ 45b SGB XI). Abhängig vom Grad der Einschränkung beträgt dies 1.200 bis 2.400 Euro jährlich. Auch Patienten der so genannten Pflegestufe 0 können diese Leistung erhalten. **Das Betreuungsgeld wird bei der Pflegekasse beantragt.**

Der Betrag dient der Erstattung von Aufwendungen, die den Pflegebedürftigen im Zusammenhang mit der Inanspruchnahme von Leistungen der Tages- oder Nachtpflege, der Kurzzeitpflege, von zugelassenen Pflegediensten (sofern es sich um besondere Angebote der allgemeinen Anleitung und Betreuung und nicht um Leistungen der Grundpflege und hauswirtschaftlichen Versorgung handelt) oder von nach Landesrecht anerkannten Betreuungsangeboten entstehen.

Dazu zählen unter anderem Betreuungsgruppen für demenziell Erkrankte, Helferkreise zur stundenweisen Entlastung pflegender Angehöriger im häuslichen Bereich, die Tagesbetreuung in Kleingruppen oder Einzelbetreuung durch anerkannte Helferinnen und Helfer, Agenturen zur Vermittlung von Betreuungsleistungen für Pflegebedürftige sowie familienentlastende Dienste. **Eine Übersicht der Leistungen der Pflegeversicherung finden Sie im Kapitel „Quellen und weitere Informationen“. Ihre Pflegekasse ist im Regelfall identisch mit Ihrer Krankenkasse und berät Sie in allen Fragen rund um die Pflege.**

„
**WIE VIEL
HILFE STEHT
IHNEN ZU?**
“

AMBULANTE KRANKEN- UND PFLEGEDIENSTE

Der ambulante Pflegedienst unterstützt Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause. Er bietet Familien Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit pflegende Angehörige zum Beispiel Beruf und Betreuung besser organisieren können. Das Leistungsangebot der häuslichen Pflege erstreckt sich über verschiedene Bereiche. Dies sind vor allem:

- grundpflegerische Tätigkeiten wie etwa Körperpflege, Ernährung, Mobilisation und Lagerung
- häusliche Krankenpflege nach § 37 SGB V als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung wie zum Beispiel Medikamentengabe, Verbandswechsel, Injektionen
- Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen bei pflegerischen Fragestellungen, Unterstützung bei der Vermittlung von Hilfsdiensten wie Essensbelieferung oder Organisation von Fahrdiensten und Krankentransporten sowie
- hauswirtschaftliche Versorgung, zum Beispiel Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung.

Mittlerweile bieten ambulante Pflegedienste neben der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung auch gezielt Betreuungsleistungen (Hilfen bei der Alltagsgestaltung wie zum Beispiel Spazierengehen oder Vorlesen) an. Die ambulante Pflege ermöglicht Betroffenen, in der vertrauten Umgebung zu bleiben. Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben zudem Wahlmöglich-

keiten bei der Gestaltung und Zusammenstellung des von ihnen gewünschten Leistungsangebots. Ihnen muss neben den bisherigen verrichtungsbezogenen Leistungskomplexen auch angeboten werden, sich für ein bestimmtes Zeitvolumen für die Pflege entscheiden zu können. Zusammen mit den Pflegediensten kann frei bestimmt werden, welche Leistungen in diesem Zeitkontingent erbracht werden.

Einen Überblick über zugelassene Pflegedienste geben die Leistungs- und Preisvergleichslisten, die die Pflegekassen kostenfrei zur Verfügung stellen. Die ambulanten Sachleistungen der Pflegeversicherung für die Inanspruchnahme eines Pflegedienstes (Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung) betragen monatlich in der Pflegestufe I bis zu 450 €, in der Pflegestufe II bis zu 1.100 € und in der Pflegestufe III bis zu 1.550 € (in Härtefällen bis zu 1.918 €). Auch Versicherte in der sogenannten Pflegestufe 0 können ambulante Pflegesachleistungen erhalten.

Tipps zur Suche eines ambulanten Pflegedienstes und die Checkliste zur Wahl eines ambulanten Pflegedienstes der Verbraucherzentrale NRW finden Sie in Kapitel „Quellen und weitere Informationen“.



Ambulanter Kranken- und Pflegedienst in Herscheid

HERSCHEID

- **Pflegedienst Liebeskind**, Lüdenscheider Str. 4, Leitung Kerstin Liebeskind, Tel: 02357 9060800



Ambulante Kranken- und Pflegedienste in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Diakoniestation Plettenberg**, Kirchstr. 2, Leitung Manuela Ahlert, Tel: 02391 2080
- **Häusliche Alten- und Krankenpflegedienst & Seniorenservice**, Wiehenkamp 1, Leitung Christine Stahlschmidt, Tel: 02391 51231
- **Märkische Sozialstation**, Rötelmanstr. 22, Leitung Monika Franckenstein, Tel: 02391 950983
- **Pflegedienst Liebeskind**, Grünestr. 26, Leitung Kerstin Liebeskind, Tel: 02391 602998
- **Pflegedienst Meier**, Plettenberger Str.137, 57439 Attendorn – Lichtringhausen, Leitung Gabriele Meier, Tel: 02722 8089500

VERHINDERUNGSPFLEGE

Maacht die private Pflegeperson Urlaub oder ist sie durch Krankheit vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten einer Ersatzpflege für längstens vier Wochen je Kalenderjahr, die sogenannte **Verhinderungspflege**. Ein Anspruch auf Verhinderungspflege besteht jedoch erst, nachdem die Pflegeperson die bzw. den Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate in ihrer bzw. seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat. Auch Versicherte in der sogenannten Pflegestufe 0 mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz können Leistungen der Verhinderungspflege in Anspruch nehmen.

Wird die Verhinderungspflege von einer erwerbsmäßig tätigen Person oder einem ambulanten Pflegedienst übernommen, beläuft sich die Leistung auf bis zu 1.550 € je Kalenderjahr. Bei Ersatzpflege durch entferntere Verwandte, die nicht mit der oder dem Pflegebedürftigen bis zum 2. Grade verwandt oder verschwägert sind oder durch Nachbarinnen und Nachbarn können ebenfalls bis zu 1.550 € in Anspruch genommen werden.

Wird die Ersatzpflege durch eine nahe Angehörige nicht erwerbsmäßig sichergestellt,

dürfen die Aufwendungen der Pflegekasse den Betrag des Pflegegeldes der festgestellten Pflegestufe nicht überschreiten. Wenn in diesem Fall notwendige Aufwendungen der Pflegeperson (zum Beispiel Fahrkosten oder Verdienstaufschlag) nachgewiesen werden, kann die Leistung auf bis zu insgesamt 1.550 € aufgestockt werden. Insgesamt dürfen die Aufwendungen der Pflegekasse den Betrag von 1.550 € nicht übersteigen.



Foto: ©Miriam Dörr, Fotolia.com

PFLEGEGELD

Pflegebedürftige sollten selbst darüber entscheiden, wie und von wem sie gepflegt werden möchten. Sie haben deshalb die Möglichkeit, Sachleistungen oder Pflegegeld in Anspruch zu nehmen. Voraussetzung für den Bezug von Pflegegeld ist, dass die häusliche Pflege selbst sichergestellt ist, zum Beispiel durch Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen. **Das Pflegegeld wird der pflegebedürftigen Person von der Pflegekasse überwiesen.** Diese kann über die Verwendung

des Pflegegeldes grundsätzlich frei verfügen und gibt das Pflegegeld regelmäßig an die sie versorgenden und betreuenden Personen als Anerkennung weiter.

Das Pflegegeld ist wie die Sachleistung nach dem Schweregrad der Pflegebedürftigkeit gestaffelt. Das Pflegegeld bei Pflegestufe I beträgt 235 € monatlich, bei Pflegestufe II 440 € und bei Pflegestufe III 700 € im Monat. **Auch Versicherte in der sogenannten Pflegestufe 0 können Pflegegeld erhalten.**

KOMBINATIONSLAISTUNGEN

Um eine optimale, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Pflege zu gewährleisten, ist es möglich, den Bezug von Pflegegeld mit der Inanspruchnahme von Sachleistungen zu kombinieren.

Das Pflegegeld vermindert sich in diesem Fall anteilig um den Wert der in Anspruch genommenen Sachleistungen.

Rechenbeispiel: Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen

Eine pflegebedürftige Person der Pflegestufe 1 nimmt Sachleistungen durch einen Pflegedienst im Wert von 225 € in Anspruch. Der ihr zustehende Höchstbetrag beläuft sich auf 450 €. Sie hat somit die Sachleistungen zu 50 Prozent ausgeschöpft. Vom Pflegegeld in Höhe von 235 € stehen ihr damit ebenfalls noch 50 Prozent zu, also 117,50 €.

SCHULUNGEN FÜR PFLEGENDE

Pflegen will gelernt sein. Wer keine fachspezifische Ausbildung hat, kann im schlimmsten Fall sogar den Gesundheitszustand der oder des zu pflegenden Angehörigen verschlimmern oder die „falsche“ Pflege kann zu eigenen gesundheitlichen Problemen führen. Deshalb ist es wichtig, sich fachkundig beraten und anleiten zu lassen. Dabei helfen Pflegekurse.

Die von den Pflegekassen angebotenen Pflegekurse sind kostenlos oder finanziert. Entsprechende Kurse bieten beispielsweise ambulante Pflegedienste, Volkshochschulen oder Einrichtungen wie das Deutsche Rote Kreuz an.

In den Kursen besteht die Möglichkeit, Informationen rund um das Thema Pflege und vor allem praktische Tipps für die tägliche Pflege zu bekommen. Darüber hinaus kann der Kontakt zu anderen pflegenden Angehörigen hilfreich und entlastend sein. Die Schulungen können auch als häusliche Pflegeschulung in Anspruch genommen werden. Damit können pflegende Angehörige direkt in der häuslichen Umgebung Pflegetechniken erlernen, die ihnen helfen, bei der Pflege gesund zu bleiben.

Nähere Angaben können der Website der Landesstelle Pflegenden Angehörige NRW entnommen werden: www.lpfa-nrw.de.



PFLEGEHILFSMITTEL

Darunter fallen Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind, sie erleichtern und dazu beitragen, dem Pflegebedürftigen eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen. Die Pflegekasse unterscheidet zwischen:

- technischen Pflegehilfsmitteln wie beispielsweise ein Pflegebett, Lagerungshilfen oder ein Notrufsystem;
- Verbrauchsprodukten wie zum Beispiel Einmalhandschuhe oder Bettunterlagen.

Kosten für Pflegehilfsmittel werden von der Pflegeversicherung übernommen, wenn keine Leistungsverpflichtung der Krankenkasse besteht. Das Pflegehilfsmittel-Verzeichnis der Pflegekassen informiert darüber, welche Pflegehilfsmittel zur Verfügung gestellt beziehungsweise leihweise überlassen werden. Zu den Kosten für technische Pflegehilfen muss die oder der Pflegebedürftige einen Eigenanteil von zehn Prozent, maximal jedoch 25 € zuzahlen. Größere technische Pflegehilfsmittel werden oft leihweise überlassen,

sodass eine Zuzahlung entfällt. Die Kosten für Verbrauchsprodukte werden bis zu 31 € pro Monat von der Pflegekasse erstattet. Wenn Rollstühle oder Gehhilfen ärztlich verordnet werden, tragen die Krankenkassen die Kosten.

Bei den DRK-Ortsvereinen in Herscheid und Plettenberg können Sie verschiedene Hilfsmittel wie z.B. Rollstühle, Rollatoren usw. ausleihen.



DRK OV Herscheid e.V., Im Uerp 16,
58849 Herscheid, Tel: 02357 903840

DRK OV Plettenberg e.V., Ratscheller Weg 34,
58840 Plettenberg, Tel: 02391 60730.

HERSCHEID

PLETTENBERG

Über ergänzende Hilfen z.B. Essen auf Rädern, Hausnotruf haushaltsnahe Dienstleistungen, die Ihnen und Ihren Angehörigen das Leben zu Hause erleichtern, finden Sie Informationen im Kapitel „**Wohnen im Alter**“.

PFLEGEZEIT NACH PFLEGEZEITGESETZ (PFLEGEZG)

Das Pflegezeitgesetz sieht zwei Instrumente zur Arbeitszeitregelung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit Pflegeaufgaben vor:

Kurzzeitige Arbeitsverhinderung (§ 2 PflegeZG)

S Beschäftigte haben das Recht, der Arbeit bis zu zehn Arbeitstage fernzubleiben, wenn dies erforderlich ist, um für pflegebedürftige nahe Angehörige (mindestens Pflegestufe 1) in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen. Dies gilt auch für Sterbebegleitung.

Dieser Anspruch besteht unabhängig von einer bestimmten Belegschaftsgröße oder der

Dauer der Betriebszugehörigkeit. Die bzw. der Beschäftigte muss dem Arbeitgeber die Arbeitsverhinderung und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitteilen. Auf Verlangen des Arbeitgebers muss die bzw. der Beschäftigte eine ärztliche Bescheinigung über die Pflegebedürftigkeit der oder des Angehörigen sowie über die Erforderlichkeit der oben genannten Maßnahmen vorlegen. Der Anspruch auf Entgeltfortzahlung ist im Einzelfall zu prüfen.



Foto: ©Peter Maszlen, Fotolia.com

Längerfristige Arbeitsbefreiung (§ 3 PflegeZG)

S Beschäftigte in Betrieben mit in der Regel mehr als 15 Beschäftigten können sich auch für bis zu sechs Monate freistellen lassen, wenn sie pflegebedürftige nahe Angehörige in häuslicher Umgebung pflegen (Pflegezeit).

In der Pflegezeit besteht kein Anspruch auf Arbeitsentgelt. Möglich ist auch ein Wechsel auf Teilzeitarbeit.

Der Arbeitgeber muss mindestens zehn Tage vor Beginn der gewünschten Arbeitsbefreiung oder -reduzierung schriftlich informiert werden. Die Pflegebedürftigkeit ist unaufgefordert nachzuweisen. Bei der Teilzeitregelung muss die Verteilung der Arbeitszeit mit dem Arbeitgeber schriftlich vereinbart werden. Hierbei ist der Arbeitgeber verpflichtet, den Wünschen der Beschäftigten zu entsprechen, es sei denn, dass dringende betriebliche Gründe entgegenstehen, z. B. wenn die Tätigkeit nicht in Teilzeit erbracht werden kann.

In beiden Fällen besteht Kündigungsschutz ab dem Zeitpunkt, zu dem die kurzzeitige Arbeitsverhinderung oder Pflegezeit angeündigt wurde.

Pflegepersonen haben Anspruch auf Pflegegeld durch die Pflegeversicherung. Außerdem sind sie während der Pflegezeit in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert und erhalten aus der Pflegeversicherung Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung.

In der Praxis wird die Pflegezeit noch wenig in Anspruch genommen, was u.a. damit zusammenhängen kann, dass die vollständige Freistellung mit dem vollen Einkommensverlust einhergeht, was für viele Beschäftigte nicht tragbar ist.

Viele Betroffene streben deshalb eine stabile längerfristige Lösung an.

FAMILIENPFLEGEZEITGESETZ

Seit Anfang 2012 gilt das Familienpflegezeitgesetz, das Beschäftigten ermöglicht, Beruf und Pflege naher Angehöriger besser zu vereinbaren.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer können ihre Arbeitszeit über einen Zeitraum von maximal zwei Jahren auf bis zu 15 Stunden reduzieren. So können beispielsweise Voll-

zeitbeschäftigte ihre Arbeitszeit halbieren – und das bei einem Gehalt von 75 % des bisherigen regelmäßigen Bruttoeinkommens.

Zum Ausgleich müssen sie im Anschluss an die Pflegephase wieder voll arbeiten, bekommen aber weiterhin nur 75 % des Gehalts, bis der Vorschuss nachgearbeitet ist.

STATIONÄRE PFLEGEINRICHTUNGEN

Die vollstationäre Pflege wird gewährt, wenn eine häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist.

Die Pflegekasse kann die Notwendigkeit der vollstationären Pflege vom MDK prüfen lassen. Bei Pflegebedürftigen mit der Pflegestufe III ist die Überprüfung nicht erforderlich, da hier die Notwendigkeit der vollstationären Pflege vorausgesetzt wird. Entsprechend der Pflegestufe zahlt die Pflegekasse einen pauschalen Sachleistungsbeitrag an das Pflegeheim (Pflegesatz).

Monatlicher Pflegesatz	
Pflegestufe I	1.023 €
Pflegestufe II	1.279 €
Pflegestufe III	1.550 €
in Härtefällen bis zu	1.928 €

Die Sachleistung ist für den Pflegeaufwand, die medizinische Behandlungspflege und die soziale Betreuung im Heim bestimmt. **Einen Überblick über zugelassene Pflegeheime geben die Leistungs- und Preisvergleiche**

listen, die die Pflegekassen kostenfrei zur Verfügung stellen.

Die betreute Person muss die über den Leistungsbetrag der Pflegeversicherung hinaus anfallenden pflegebedingten Kosten, die Kosten für Unterbringung und Verpflegung, die Investitionskosten und die eventuell anfallenden Kosten für besondere Komfortleistungen selbst tragen.

Außerdem darf der von der Pflegekasse zu übernehmende Betrag 75 Prozent des tatsächlichen Heimentgeltes nicht übersteigen. **Zum Heimentgelt gehören der Pflegesatz, die Unterkunfts- und Verpflegungskosten sowie die gesondert berechenbaren Investitionskosten.**

Bei der vollstationären Pflege muss geklärt werden, wie die Zuständigkeit von Pflegeeinrichtung oder Krankenkasse für die Bereitstellung der notwendigen Hilfsmittel zu regeln ist.

Weitergehende Informationen, worauf Sie bei der Auswahl eines Heims achten sollen, finden Sie unter „Tipps zur Suche eines Heims“ in „Quellen und weitere Informationen“.



Stationäre Pflegeeinrichtung in Herscheid

HERSCHEID

- **CMS Seniorenzentrum Herscheid GmbH**, Auf dem Rode 39
Leitung Anke Dahlhaus, Tel: 02357 90690

Stationäre Pflegeeinrichtungen in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Altenzentrum St. Josef**, Karlstr. 20
Leitung Heike Biedermann, Tel: 02391 5701
- **Matthias-Claudius-Haus**, Wilhelm-Seißenschmidt-Str. 3
Leitung Gerlinde Himmel, Tel: 02391 609890
- **Seniorenzentrum Krankenhaus Plettenberg gGmbH**, Brachtweg 34
Leitung Marita Sievers, Tel: 02391 63100

TEILSTATIONÄRE VERSORGUNG / TAGESPFLEGE

Als teilstationäre Versorgung wird die zeitweise Betreuung im Tagesverlauf in einer Einrichtung bezeichnet.

Teilstationäre Pflege kann als Tages- oder Nachtpflege konzipiert sein. Dabei übernimmt die Pflegekasse die Pflegekosten, die Aufwendungen der sozialen Betreuung und die Kosten der medizinischen Behandlungspflege. Die Kosten für Verpflegung müssen dagegen privat getragen werden. Gewährt wird teilstationäre Pflege nur, wenn dies im Einzelfall erforderlich ist – beispielsweise weil häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang zur Verfügung gestellt werden kann.

Die Tagespflege wird in der Regel von Pflegebedürftigen in Anspruch genommen, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind. Die Pflegebedürftigen werden meist morgens abgeholt und nachmittags zurück nach Hause gebracht.

Monatliche Leistungshöhe	
Pflegestufe I	bis zu 450 €
Pflegestufe II	bis zu 1.100 €
Pflegestufe III	bis zu 1.550 €

Die teilstationäre Pflege umfasst auch die notwendige Beförderung des Pflegebedürftigen von der Wohnung zur Einrichtung der Tages- oder Nachtpflege und zurück.

Die Leistungen der Tages- und Nachtpflege mit anderen ambulanten Sachleistungen und / oder dem Pflegegeld können kombiniert werden.

Tagespflege wird im Seniorenzentrum des Plettenberger Krankenhauses angeboten:

Tagespflege im Seniorenzentrum Krankenhaus Plettenberg gGmbH, Brachtweg 34, Leitung Marita Sievers, Tel: 02391 63100.

PLETTENBERG

KURZZEITPFLEGE

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf stationäre Pflege angewiesen, insbesondere zur Bewältigung von Krisensituationen bei der häuslichen Pflege oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. **Für sie gibt es die Kurzzeitpflege in entsprechenden stationären Einrichtungen.**

Die Leistung der Pflegeversicherung für die Kurzzeitpflege unterscheidet sich betragsmäßig nicht nach Pflegestufen, sondern steht unabhängig von der Einstufung allen Pflegebedürftigen in gleicher Höhe zur Verfügung. Die Höhe der Leistung beträgt bis zu 1.550 € für vier Wochen pro Kalenderjahr.

Seit Inkrafttreten des Pflege-Neuausrichtungsgesetzes wird während der Kurzzeit-

pflege bis zu vier Wochen je Kalenderjahr die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes weitergezahlt.

Außerdem kann künftig die Kurzzeitpflege auch in stationären Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen in Anspruch genommen werden, die keine Zulassung zur pflegerischen Versorgung nach SGB XI haben, wenn der pflegende Angehörige in dieser Einrichtung oder in der Nähe eine Rehabilitationsmaßnahme in Anspruch nimmt. Damit wird es pflegenden Angehörigen erleichtert, an einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme teilzunehmen.

Kurzzeitpflegeplätze in Herscheid und Plettenberg bieten alle auf S. 58 genannten stationären Pflegeeinrichtungen.

ANGEBOTE BEI DEMENZ

Alzheimer und Demenz – ein Schicksal, das uns alle treffen kann. Da es noch keine Therapie gibt, stehen die Betroffenen selbst sowie ihre Angehörigen dieser Diagnose oft hilflos gegenüber.

Die meisten Demenzkranken werden zu Hause von nahen Angehörigen betreut und gepflegt. Aber niemand kann und muss diese schweren Aufgaben auf Dauer ganz alleine erfüllen. Deshalb ist es wichtig und ratsam, sich frühzeitig nach Möglichkeiten der Beratung und Unterstützung bei der Pflege und Betreuung von Demenzkranken umzusehen.

Eine Übersicht über die lokalen Angebote und Beratungsstellen für Betroffene und ihre (pflegenden) Angehörigen ist im Folgenden zusammengestellt.

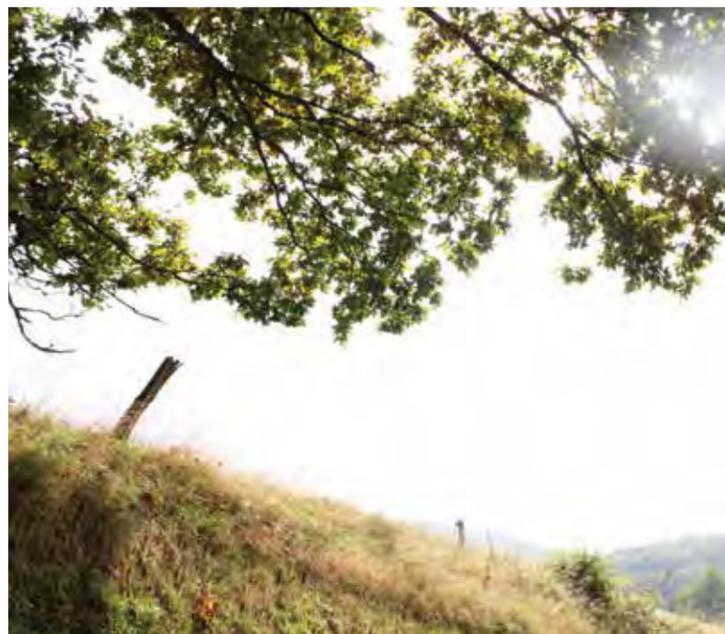


Foto: TWINNERS

Angebote bei Demenz in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Betreuungsgruppe „Frei-Zeit“** (mittwochs und freitags 14-18 Uhr) und **häusl. Entlastungsdienst für Menschen mit Demenz**
Pflegedienst Liebeskind in Plettenberg, Grünestr. 6
Kerstin Liebeskind, Tel: 02391 602998
- **Beratungs- / Entlastungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige**
Märkische Sozialstation, Rötelmannstr. 22
Monika Franckenstein, Tel: 02391 950983
- **Pflegeberatung von Betroffenen und Angehörigen**
Sprechstunde im Rathaus: jeden 2. u. 4. Freitag im Monat von 10-12 Uhr, auch Hausbesuche
Pflegeberatung Märkischer Kreis, Ulrich Berger, Tel: 02352 9667190
- **Beratung und Begleitung von Betroffenen und Angehörigen**
Sozialpsychiatrischer Dienst des Märkischen Kreises
Thomas Herde, Tel: 02391 6056910 oder in Lüdenscheid 02351 9667621

Überörtliche Informationen und Angebote

- **Demenzservicezentrum NRW Region Dortmund**, Kleppingstraße 26, 44122 Dortmund
Matthias Kortwittenborg, Tel: 02331 5025092
- **Demenzsprechstunde**, montags 10-12 Uhr (Terminabsprache erforderlich)
Klinikum Lüdenscheid, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Dr. Astrid Windfuhr, Tel: 02351 460
- **Demenz-Pflegekurs für pflegende Angehörige**
Klinikum Lüdenscheid, Patienten-Informations-Zentrum, Paulmannshöher Str. 14,
58515 Lüdenscheid
Simone Rusch, Tel: 02351 462121

„
... ALZHEIMER
UND DEMENZ KANN
JEDEN TREFFEN...
“

Angebote bei Demenz in Herscheid

HERSCHEID

- **Im CMS Seniorenzentrum Herscheid GmbH**, Auf dem Rode 39,
Leitung Anke Dahlhaus, Tel: 02357 90690
- _ **Wohngruppe für Menschen mit Demenz**
- _ **Gesprächskreis für pflegende Angehörige** (jeden 4. Donnerstag im Monat)
- _ **Reha-Sport Gruppe** auch für externe Teilnehmer immer dienstags von 9.00-9.45 Uhr,
Reha-Sport Verordnung vom Hausarzt erforderlich

BERATUNG UND INFORMATION

- **Demenznetzwerk Volmetal und Herscheid**, Sonja Hagedorn,
Sozialpsychiatrischer Dienst des Märkischen Kreises, Tel: 02351 9667676
- **Pflegeberatung von Betroffenen und Angehörigen**, auch Hausbesuche
Pflegeberatung Märkischer Kreis, Marion Platenius
Jens Trimpop, Tel: 02351 172222

BERATUNG UND BEGLEITUNG VON BETROFFENEN UND ANGEHÖRIGEN

- **Sozialpsychiatrischer Dienst des Märkischen Kreises**
Ute Haarmann, Tel: 02357 909330 oder in Lüdenscheid 02351 9667622

HILFE- UND BETREUUNGSANGEBOT ZUR ENTLASTUNG VON SELBST PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

- z. B. Einzelbetreuung, Fahrdienst
- **Armin und Erika Glöckner**, Auf der Nacht 3
Tel: 02357 601802



WOHNEN IM ALTER



Foto: TWINNERS

Wie und wo will ich leben? Welcher Standort macht für mein Leben Sinn? Welche Ansprüche stelle ich ganz persönlich an mein Wohnumfeld? Diese Fragen beschäftigen Menschen in jedem Lebensabschnitt.

Ganz besonders wichtig sind diese Überlegungen jedoch für ältere Menschen, die oft alleine wohnen und immer seltener die

Familie greifbar in der Nähe haben. Auf der Wunschliste der Älteren steht dabei oft ganz oben: Ich möchte in meinen eigenen vier Wänden bleiben, solange es geht. Dieser Wunsch stellt ohne Zweifel besondere Anforderungen an das Wohnumfeld.



Wer bietet Hilfen im Haushalt, die das Leben erleichtern? Wer hilft, die Sicherheit der Seniorinnen und Senioren in ihren vier Wänden zu gewährleisten? Wer gibt Ratschläge, was Zuhause umgestaltet werden kann, um den Verbleib zu ermöglichen?

Und nicht zuletzt: Wer hilft, diese Dinge zu finanzieren?

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu Organisationen und Anbietern, die Dienstleistungen für diese Bedürfnisse bereitstellen. Suchen Sie sich das passende Angebot heraus und informieren Sie sich ausführlich und unverbindlich. Vielleicht eröffnen sich dabei neue Perspektiven, die Sie bisher nicht in Betracht gezogen haben.

BETREUTES WOHNEN

Seit einigen Jahren wird für ältere Menschen verstärkt das **Betreute Wohnen** oder **Service-Wohnen** angeboten.

Das Prinzip dieser Wohnungen ist immer gleich: Neben der Wohnung, die gekauft oder gemietet werden kann, werden verschiedene Serviceleistungen wie z.B. Hausnotruf, Vermittlung von Hilfeleistungen, Wohnungsreinigung, Mahlzeitendienste, Hausmeister-tätigkeiten oder Pflege angeboten.

Einige dieser Leistungen sind bereits in einer monatlichen Pauschale enthalten, die die Bewohnerinnen oder Bewohner bezahlen müssen, egal, ob sie die darin enthaltenen Leistungen nutzen oder nicht. Andere Dienstleistungen können je nach Bedarf abgerufen werden. Diese werden dann gesondert berechnet. Welche Leistungen in der Pauschale enthalten sind und welche Zusatzleistungen angeboten werden, entscheiden die Anbieter.

Da der Begriff „Betreutes Wohnen“ nicht geschützt ist, verbergen sich dahinter sehr verschiedene Konzepte. Die Angebote reichen von Wohnungen, die eng an ein Altenheim angegliedert sind und dementsprechende Vor- und Nachteile mit sich bringen, über seniorengerechte Wohnungen im normalen Wohnungsbau, die nur einen Hausmeisterdienst bieten, bis hin zu eher hotel-ähnlichen Immobilien mit Sauna, Wellness

und Auslandsreisen im Angebot. Die Preise schwanken dementsprechend. Umso wichtiger ist es, sich ein Angebot auszuwählen, das den eigenen Bedürfnissen entspricht. www.vz-nrw.de/betreuteswohnen

Qualitätssiegel

Eine gewisse Orientierungshilfe können **Qualitätssiegel bieten**. Für NRW gibt es das Qualitätssiegel Betreutes Wohnen.



In Herscheid und Plettenberg gibt es noch zu wenige Wohnungen im Betreuten Wohnen oder mit Service-Leistungen. In der Plettenberger Innenstadt wird zurzeit ein Neubauprojekt mit 32 altengerechten und barrierefreien Wohnungen gebaut. Sie können sich dazu bei dem Gemeinnützigen Wohnungsunternehmen Plettenberg e.G. (GWU) am Umlauf 14 unter Tel: 02391 929221 informieren.



Barrierearme Miet- und Eigentumswohnungen für ältere Menschen in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Karlstr. 20**
Vermietung über Altenzentrum St. Josef, Heike Biedermann, Tel: 02391 570250
- **Victoriastr. 10 und Umlauf 14**
Vermietung über GWU, Tina Bock, Tel: 02391 929221
- **Ernst-Moritz-Arndt-Str. 11 – 13** (Eigentumswohnungen)
Vermittlung über Hausverwaltung Schade, Fernando Boosch, Tel: 02391 6022432

In diesen Wohnungen gibt es teilweise einen Gemeinschaftsraum oder einen Hausnotruf. Haushaltsnahe Dienst- oder Pflegeleistungen müssen individuell dazu gebucht werden.



Foto: Altenzentrum St. Josef / Caritasverband für das Kreisdekanat Altena-Lüdenscheid e.V.



Fotos: Altenzentrum St. Josef / Caritasverband für das Kreisdekanat Altena-Lüdenscheid e.V.

Barrierearme Miet- und Eigentumswohnungen für ältere Menschen in Herscheid

HERSCHEID

- **Auf dem Rode 35 - 37**
Vermietung über CMS Seniorenzentrum, Anke Dahlhaus, Tel: 02357 90690
- **Räriner Str. 40 – 42** (Eigentumswohnungen)
Vermittlung über Hausverwaltung Schade, Fernando Boosch, Tel: 02391 6022432

WOHNUNGSANPASSUNGEN

„
... VERÄNDERN
SICH DIE ANSPRÜCHE
UND WÜNSCHE AN
DAS WOHNEN ...
“

Mit zunehmendem Alter oder bei eintretenden Behinderungen verändern sich die Ansprüche und Wünsche an das Wohnen. Die meisten Wohnungen und Häuser entsprechen diesen veränderten Bedürfnissen nicht:

- So ist z.B. der Einstieg in die Badewanne zu hoch, die Stufen am Eingangsbereich können nicht mehr überwunden werden.
- Der Balkon wird aufgrund einer hohen Türschwelle nicht mehr genutzt.
- Fehlende Halte-/Stützgriffe oder Handläufe erschweren tägliche Bewegungsabläufe innerhalb der Wohnung.

Viele Menschen arrangieren sich mit diesen Unzulänglichkeiten und nehmen auch die Gefahr eines Sturzes, der schwerwiegende Folgen haben kann, in Kauf.

Mit Hilfe von Wohnungsanpassung können bauliche Barrieren und Ausstattungsmängel beseitigt werden. Die Maßnahmen reichen vom Einbau einer ebenerdigen Dusche, Türverbreiterungen, dem Einbau eines Treppenliftes und dem Anbau von Rampen über den Einsatz von Hilfsmitteln bis hin zur Umorganisation der Wohnung. So kann z. B. der Kühlschrank höher gestellt werden, damit man sich nicht mehr bücken muss, oder das Schlafzimmer kann verlegt werden, damit man auf kurzem Weg das Badezimmer erreichen kann. **Auch für die**

besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz oder mit Sinneseinschränkungen gibt es sinnvolle Veränderungsmaßnahmen zur Erleichterung des Alltags.

Informationen zur Wohnungsanpassung bieten die Wohnberatungsstellen. Sie informieren unabhängig über mögliche Maßnahmen, beraten zu eventuell vorhandenen Finanzierungshilfen, helfen beim Beauftragen von Handwerkern und klären über Hilfsmittel und deren Beschaffung auf. Außerdem wissen die Wohnberaterinnen und Wohnberater in der Regel auch, welche Wohnalternativen vor Ort vorhanden sind, falls ein Verbleib in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich sein sollte. In der Regel findet die Beratung zur Wohnungsanpassung nach einem Erstgespräch im Rahmen eines Hausbesuches statt, um die Örtlichkeiten und Wohngewohnheiten kennen zu lernen und darauf abgestimmte Lösungen zu finden.

Wohnberatung

In Herscheid und Plettenberg wird die Wohnberatung mit von der Pflegeberatung übernommen, die Kontaktdaten finden Sie im Kapitel Pflege.

Sie können sich auch von ihrer Kranken- und Pflegekasse über Fördermöglichkeiten des Wohnungsbaus informieren lassen. Der Märkische Kreis, Fachdienst Wohnungswesen, bietet auch Fördermöglichkeiten von Investitionen im Bestand, z.B. zu Umbauten für mehr Barrierefreiheit. Zuständig ist Sonja Krause, Tel: 02351 9666852.

Wenn Sie als Mieterin oder Mieter nicht mehr in Ihrer Wohnung zurecht kommen, wenden Sie sich bitte an Ihre Vermieter. Die Wohnungsunternehmen beispielsweise investieren im Rahmen ihrer Möglichkeit nach und nach in barrierearme Umbauten im Bestand.



HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN

Gerade alleinstehende ältere Menschen müssen oft ihre Wohnung aufgeben, weil sie grundlegende Dinge des Haushalts wie Einkaufen, Kochen, Putzen und Waschen nicht mehr allein bewältigen können.

Dabei können Profis helfen, das Leben in den eigenen vier Wänden über einen langen Zeitraum sicherzustellen und das oft zu günstigeren Preisen als im Heim. Richtig eingesetzt können Haushaltsdienste den Einzug in ein Altenheim vermeiden oder hinauszögern.

Anbieter sind z.B. die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege, private ambulante Pflegedienste und andere Institutionen, Organisationen und Agenturen.

Die Hilfen werden durch Ehrenamtliche und Fachkräfte erbracht. Es handelt sich im Wesentlichen um Tätigkeiten zur Weiterführung des Haushaltes und um eine soziale Betreuung. Mit einfachen Besuchs- und Begleitdiensten können oft auch schon die Kirchengemeinden weiterhelfen. In Herscheid und Plettenberg kooperiert beispielsweise die GWU mit der Freiwilligenzentrale, um Einkaufsdienste anzubieten.

Die Kosten sind sehr individuell von der Art des Dienstes abhängig. Nähere Auskünfte sind bei den Anbietern erhältlich. **Sofern nur ein geringes Einkommen zur Verfügung steht, kann unter bestimmten Umständen für die hauswirtschaftliche Hilfe eine Unterstützung durch das Sozialamt geleistet werden.**

Die Verbraucherzentrale NRW hat Qualitätskriterien entwickelt, die zeigen, ob ein Dienstleister kundenorientiert arbeitet. In Form einer Checkliste bieten sie eine Orientierung für interessierte Kundinnen und Kunden. **Die Checkliste finden Sie unter „Quellen und weiterführenden Informationen“.**

Hauswirtschaftliche Hilfen können auch privat beauftragt werden, allerdings muss das Beschäftigungsverhältnis dann bei der Bundesknappschaft angemeldet werden und es werden Sozialversicherungsabgaben und Steuern fällig.

Zu den Bedingungen und Voraussetzungen zur legalen Beschäftigung osteuropäischer Haushaltshilfen oder Pflegekräfte hat die Verbraucherzentrale NRW eine Übersicht erstellt: Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.): Bedingungen und Voraussetzungen zur legalen Beschäftigung osteuropäischer Haushaltshilfen oder Pflegekräfte www.vz-nrw.de/pflegehilfen/kosten.

In Herscheid und Plettenberg gibt es vom Hausmeisterservice über Gärtner, Putzfrauen und Bügelhilfen bis hin zum Schneeräumdienst zahlreiche Dienste, die hauswirtschaftliche Hilfen anbieten. Wir können hier leider nicht alle Dienste auflisten. **In Herscheid können Sie sich beispielsweise an Haushaltsnahe Dienstleistungen Glöckner, Tel: 02357 601802 wenden, in Plettenberg bekommen Sie auch bei der Freiwilligenzentrale über das Projekt „Wohl zu Hause“, Tel: 02351 954030 einige Hinweise, wen Sie fragen können.**



HAUSNOTRUF

Ein Hausnotrufsystem ist ein elektronisches Meldesystem, das mit einer Notrufzentrale verbunden ist, die im Bedarfsfall Hilfe organisieren kann. Es gibt Pflegebedürftigen, Älteren oder allein lebenden Personen die Möglichkeit, sich in Notlagen bemerkbar zu machen.

Hausnotrufgeräte eignen sich für Menschen, die ihre Selbstständigkeit erhalten wollen, jedoch durch Behinderung, chronische Krankheit oder altersbedingte Beeinträchtigung gefährdet sind und in Notlagen das Telefon nicht rechtzeitig erreichen würden.

Für Menschen mit Demenz ist ein Hausnotrufgerät eher ungeeignet. Es könnte sein, dass sie nicht in der Lage sind zu entscheiden, wann sie Hilfe benötigen und den Notruf unkontrolliert betätigen.

Das Auslösen des Notrufs erfolgt über einen Funksender, den die Person um den Hals oder als Armband trägt. Die Verbindung zur Notrufzentrale stellt ein Notrufgerät mit Freisprechanlage her, das an die Telefondose und ans Stromnetz angeschlossen wird. Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der rund um die Uhr besetzten Notrufzentrale nimmt bei Alarm Kontakt mit der hilfesuchenden Person auf. In der Notrufzentrale sind folgende persönlichen Daten der Kundin oder des Kunden hinterlegt: Adresse und Zugang zur Wohnung, Gesundheitszustand und Vorerkrankungen, Kontaktdaten von Angehörigen und Bezugspersonen, verordnete Medikamente, Sofortmaßnahmen und individuell vereinbarte Hilfepläne. **Je nach Situation werden Angehörige, Rettungsdienst, Notärztin oder Notarzt oder Polizei verständigt.**

Als technische Voraussetzung werden lediglich ein normaler Telefonanschluss mit dreifach-TAE-Dose und eine freie Steckdose für die Stromversorgung des Geräts benötigt. Es gibt auch Lösungen für ISDN- und Mobilfunkanschlüsse.

Ein wichtiges Kriterium ist, ob der Anbieter sowohl in der Notrufzentrale als auch beim Hilfspersonal vor Ort qualifizierte Fachkräfte beschäftigt. Außerdem kann die Nutzung eines regionalen Anbieters von Vorteil sein, wenn die Fachkräfte dadurch schnell vor Ort sein können.

Die einmalige Anschlussgebühr variiert zwischen 10,23 € und 25,56 €, je nach Region und Anbieter.

Monatliche Kosten Hausnotruf

Basistarif
zwischen 17,90 € und 20,00 €

Basistarif + zusätzliche Leistungen
zwischen 32,00 € und 40,40 €

Personen, die im Rahmen der Pflegeversicherung als pflegebedürftig anerkannt sind, können ein Hausnotrufsystem als technisches Pflegehilfsmittel bei der Pflegekasse beantragen. Der Antrag wird vom MDK geprüft.

Voraussetzung für die Bewilligung ist, dass die Pflegebedürftigen alleine leben, mit handelsüblichen Telefonen keinen Hilferuf absetzen können und jederzeit eine „lebensbedrohliche Zustandsverschlechterung“ zu erwarten ist. Der Anbieter muss von der Pflegeversicherung anerkannt sein. **Die Pflegekasse übernimmt monatliche Mietkosten von 17,90 € und eine einmalige Installationsgebühr von 10,23 €.** Die Kosten werden von der Pflegekasse direkt an den Leistungserbringer erstattet.

Die Verbraucherzentrale NRW hat auf ihrer Internetseite eine Checkliste veröffentlicht, die dabei helfen soll, den passenden Anbieter, das passende Gerät und den passenden Service zu finden: www.vz-nrw.de/Hausnotrufsysteme-Schneller-Draht-zur-Hilfe-1



Vermittlung von Hausnotruf in Herscheid

HERSCHEID

- DRK OV Herscheid, Im Uerp 16, Tel: 02357 903840
- Pflegedienst Liebeskind, Lüdenscheider St. 4, Tel: 02357 9060800

Vermittlung von Hausnotruf in Plettenberg

PLETTENBERG

- DRK OV Plettenberg, Ratscheller Weg 34, Tel: 02391 60730
- Diakoniestation Plettenberg, Kirchstr. 2, Tel: 02391 2080
- Häusliche Alten- und Krankenpflegedienst & Seniorenservice, Wiehenkamp 1, Tel: 02391 51231
- Märkische Sozialstation, Rötelmanstr. 22, Tel: 02391 950983
- Pflegedienst Liebeskind, Grünestr. 6, Tel: 02391 602998



WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Wohnungsunternehmen für Herscheid

HERSCHEID

- **Mark Wohnungsgesellschaft GmbH**, An den Husareneichen 1, 58511 Lüdenscheid, Tel: 02351 94900
- **GWU**, Umlauf 14, 58840 Plettenberg, Tina Bock, Tel: 02391 929221
- **LEG Wohnen NRW**, LEG Mieter-Büro Brockhauser Weg 62, 58840 Plettenberg, Markus Engelberg, Tel: 02391 50541

Wohnungsunternehmen für Plettenberg

PLETTENBERG

- **GWU**, Umlauf 14, 58840 Plettenberg, Tina Bock, Tel: 02391 929221
- **LEG Wohnen NRW**, LEG Mieter-Büro Brockhauser Weg 62, 58840 Plettenberg, Markus Engelberg, Tel: 02391 50541



Fotos: Gemeinde Herscheid

NEUE WOHNPROJEKTE

In vielen anderen Städten gibt es schon Wohnprojekte für ältere Menschen, selbst organisiert auf genossenschaftlicher Basis oder in Form einer Wohngemeinschaft.

Auch in Plettenberg gibt es dazu erste Überlegungen. Unter dem Motto „**Gemeinsam statt einsam**“ entwickelt die Freiwilligenzentrale des Diakonisches Werkes Lüdenscheid – Plettenberg zusammen mit Interessierten das **Wohnprojekt AliA – Anders leben im Alter**. Die Verwirklichung des Projekts hängt von den Wünschen der Beteiligten und der passenden Immobilie ab. Sie können sich dort gern noch einbringen, sei es als interessierte Mieterin oder Mieter oder auch als ehrenamtliche Begleitung. Weitere Informationen dazu bekommen Sie bei der Freiwilligenzentrale bei Heike Schaefer oder Silke Corswandt, Tel: 02391 954039.



Foto: Uwe Brühl



Heute wollen Sie einkaufen und zum Arzt oder zur Ärztin, für morgen haben Sie Theaterkarten. Für mobile Menschen kein Problem! Entweder fährt man mit dem eigenen Auto oder man nutzt die öffentlichen Verkehrsmittel. Auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad kann man ja einiges erledigen.

Aber was ist, wenn diese Möglichkeiten, von A nach B zu kommen, nicht mehr zur Verfügung stehen? Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr Auto fahren dürfen? Wenn die Kinder berufstätig sind oder weiter weg wohnen? Wenn Fußwege und öffentliche Verkehrsmittel äußerst beschwerlich werden, müssen andere Alternativen gefunden werden.

Besonders bei uns im ländlichen Raum ist die Mobilität eine große Herausforderung. Die Wege sind weit, und die Verkehrsanbindung der einzelnen Ortsteile entspricht nicht immer den Bedürfnissen aller Einwohnerinnen und Einwohner.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote, durch die ältere Menschen in ihrer Mobilität unterstützt werden. Fahrdienste, spezielle seniorengeeignete Verkehrsmittel -gewerblich oder auf

ehrenamtlicher Basis- sind hier zusammengestellt. Informieren Sie sich, ob etwas für Sie dabei ist. Vielleicht gibt es ein Angebot, das Ihnen zu etwas mehr Unabhängigkeit und damit mehr Lebensqualität verhilft.

Darüber hinaus werden wir uns mit dem Thema Mobilität noch intensiver beschäftigen und hoffentlich zusätzliche Angebote für Sie initiieren.



MOBIL PER BUS

Der größte Anbieter im Öffentlichen Personen Nahverkehr ist die **MVG Märkische Verkehrsverwaltung GmbH** mit ihren Bussen im Märkischen Kreis.

In der Verwaltung und den Service-Centern erhalten Sie das gesamte Ticketsortiment, bekommen Fahrplan- und Tarifauskünfte

und können -aber nur in Lüdenscheid, Knapper Straße- Fundsachen sichten.

Wussten Sie, dass die MVG auch Mobilitätstrainings für ältere Menschen mit Rollator bietet? Fragen Sie bei Interesse direkt bei der MVG nach.



MVG Märkische Verkehrsverwaltung GmbH

MVG Märkische Verkehrsgesellschaft GmbH (Verwaltung),
Wehberger Straße 80, 58507 Lüdenscheid
Telefon: 02351 18010

MVG Service-Center Lüdenscheid,
Knapper Straße 19, Telefon: 02351 18010

MVG im TUI Reise-Center Plettenberg,
Grünestraße 8, Telefon: 02391 928080



MOBIL PER BAHN

Vom Plettenberger Bahnhof fährt der Abellio Richtung Siegen und Richtung Hagen/ Essen.

Abellio Rail NRW GmbH, Tel: 0800- 2235546 (kostenlos)

Tickets können Sie in den örtlichen Reisebüros, im Zug oder während der Öffnungszeiten auch im Plettenberger Bahnhofskiosk kaufen. **Ältere Menschen ab 60 erhalten vergünstigte Bahncards.**

Abellio wirbt mit einem großen Sitzplatzangebot sowie viel Platz für Rollstühle und garantiert bequemes und komfortables Zugfahren. Bei mobilitätseingeschränkten Personen ist das Zugbegleitpersonal selbst-

verständlich beim Ein- und Aussteigen behilflich. Schwerbehinderte Personen werden unentgeltlich befördert.

Weitere Informationen zum Mobilitätsservice der DB in den großen Bahnhöfen erhalten Sie bei der **Mobilitätsservice-Zentrale** täglich von 6:00 bis 22:00 Uhr, Tel: 0180 6 512 512.

Alternativ erhalten Sie jeden Tag rund um die Uhr telefonische Hilfe bei Reisen mit der Deutschen Bahn über die Service-Nummer der Bahn **0180 6 99 66 33**. Nennen Sie nach der Begrüßung einfach nur das **Stichwort: „Betreuung“** und Sie werden umgehend mit einer kompetenten Bahn-Fachkraft verbunden.

MOBIL PER MIETWAGEN UND TAXI

in Herscheid

- **Mietwagen Bergmeyer**,
Tel: 02357 608300 oder 0179 7425648

in Plettenberg

- **Stern-Taxi**, Tel: 02391 990555
- **Taxi Göhausen**, Tel: 02391 50887

MOBIL PER BÜRGERBUS

Nach dem Motto „**Bürger fahren Bürger**“ haben sich in Herscheid und Plettenberg Bürgerbusvereine gegründet, die feste Strecken nach festen Fahrplänen zu aktuellen Preisen der MVG fahren. Die ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer helfen auch gerne

beim Einsteigen in den Bus oder beim Taschentragen. **Auch in diesen Vereinen sind neue interessierte Ehrenamtliche herzlich willkommen.** Die aktuellen Fahrpläne liegen in den Rathäusern in Plettenberg und Herscheid aus.

in Herscheid

- **Bürgerbus Herscheid e.V.**, weitere Infos unter www.buergerbus-herscheid.de

in Plettenberg

- **Bürgerbus Plettenberg e.V.**, Gerd Stunz, Tel: 02391 2535

MOBIL DURCH WEITERE FAHRDIENSTE

Angebote in Herscheid

- **Haushaltsnahe Dienstleistungen Glöckner**, Auf der Nacht 3, Tel: 02357 601802 -bietet auch Fahrdienste z.B. Krankenfahrten, Fahrten zum Einkaufen, Bahnhofs- und Flughafenstransfer, Preise auf Anfrage

Angebote in Plettenberg

- FAHRDIENST FÜR KRANKE UND BEHINDERTE MENSCHEN**
- **DRK OV Plettenberg e.V.**, Ratscheller Weg 34, Tel: 02391 60730
- FAHRDIENSTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN**
- **Freiwilligenzentrale, Projekt „Wohl zu Hause“**, Heike Schaefer, Tel: 02391 954030



+ + FINANZIELLE HILFEN

Foto: Uwe Brühl

Die stetig wachsende Gruppe der älteren Menschen ist nicht homogen. Viele jüngere Rentnerinnen und Rentner sind heute wohlhabend und eine beliebte Zielgruppe der Werbung. Andere können ihren Lebensunterhalt nicht aus eigener Kraft bestreiten und brauchen ergänzende staatliche Leistungen. Der Anteil der Betroffenen steigt leider immer mehr.

Deswegen finden Sie in diesem Kapitel einige Hinweise zur Klärung Ihrer finanziellen Fragen.

Wo kann ich mich bei Rentenangelegenheiten informieren lassen?
Wer ist für Sozialhilfe in Herscheid und Plettenberg zuständig?
Welche Vergünstigungen bekomme ich mit dem Plettenberger Sozialpass?



Nutzen Sie die Ihnen zustehenden finanziellen Hilfen, auf die Sie einen Rechtsanspruch haben. Lassen Sie sich beraten, denn auch eine gesicherte finanzielle Basis ermöglicht Ihnen mehr Lebensqualität!

Unterstützung
in meiner
Heimat

RENTENANGELEGENHEITEN

Die Rentenversicherungsträger, wie zum Beispiel Deutsche Rentenversicherung Westfalen, Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See, können nicht an allen Orten präsent

sein. Deshalb gibt es Rentenstellen bei den Städten und Gemeinden, so auch bei der Stadtverwaltung Plettenberg und bei der Gemeinde Herscheid.

Die Rentenstellen helfen Ihnen gerne bei

• der Beantragung Ihrer Rente

• Ihren **Fragen zur Rentenauskunft** Ihres Rententrägers

• Ihrem **Antrag auf Kontenklärung** zu ungeklärten Zeiten oder Sachverhalten, zum Beispiel Ausbildungs- oder Wehrdienstzeiten, Fehler oder Lücken in Ihrem Versicherungsverlauf

• Ihrem **Antrag auf Kontenklärung im Rahmen eines Versorgungsausgleiches bei Scheidung**

• Ihrem **Antrag auf Rehabilitationsmaßnahmen** der Rentenversicherungsträger

Wenn Sie Ihre Rente beantragen möchten, setzen Sie sich bitte vorher mit Ihrer Rentenstelle in Verbindung, damit gegebenenfalls ein Termin vereinbart werden kann, zu dem Sie dann alle erforderlichen Unterlagen mitbringen können.

Ihre Anträge werden an Ihren zuständigen Rententräger weitergeleitet. Sie können sich aber auch gerne die entsprechenden Vordrucke aushändigen lassen, wenn Sie Ihren Antrag selbst stellen wollen.

Rentenstelle in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Yilmaz A – R Tel: 02357 909325, Zimmer 115

Frau Bartling S – Z Tel: 02357 909326, Zimmer 116

Rentenstelle in Plettenberg:

PLETTENBERG

Frau Kluth Tel: 02391 923191, Zimmer 127

Herr Kreutzmann Tel: 02391 923192, Zimmer 126

BERATUNGEN BEI ZU GERINGEM ODER FEHLENDEM EINKOMMEN FÜR DEN LEBENSUNTERHALT

• **Jobcenter MK (bei Arbeitsfähigkeit)**, Maiplatz 3, 58840 Plettenberg, Tel: 02391 601877

• **Fachgebiet Soziales und Wohnen** (Sozialhilfe S. 80)

• **Jobcenter MK in Herscheid**: Di. von 8-12 Uhr und 14-16 Uhr im Rathaus Zimmer 108
Tel: 0800 6664888

SOZIALLEISTUNGEN BEI ARBEITSLOSIGKEIT

• **Agentur für Arbeit**, Duisbergweg 1, 58511 Lüdenscheid, Tel: 0800 4555500

GRUNDSICHERUNG IM ALTER UND BEI DAUERHAFTER ERWERBSMINDERUNG

Die Grundsicherung ist eine eigenständige soziale Leistung, die den grundlegenden Bedarf für den Lebensunterhalt älterer und dauerhaft voll erwerbsgeminderter Personen sicherstellt.

Wer kann Leistungen erhalten?

Personen mit gewöhnlichem Aufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland, die

• **das 65. Lebensjahr vollendet haben** oder

• **das 18. Lebensjahr vollendet haben und** unabhängig von der jeweiligen Arbeitsmarktlage auf Dauer **voll erwerbsgemindert sind**.

Grundsicherungsleistungen sind abhängig von Einkommen und Vermögen und ggfls. von weiteren individuellen Voraussetzungen.

Zuständig für Grundsicherung in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Bartling Buchstaben A – F Tel: 02357 909326, Zimmer 116

Frau Berg Buchstaben G – Z Tel: 02357 909323, Zimmer 114

Zuständig für Grundsicherung in Plettenberg:

PLETTENBERG

Frau Guth Buchstaben A – Q Tel: 02391 923185, Zimmer 048

Herr Bäumel Buchstaben R – Z Tel: 02391 923180, Zimmer 049

SOZIALHILFE

Sie wird Personen gewährt, die das 65. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften (zum Beispiel Einsatz ihrer Arbeitskraft) und Mitteln (Einkommen und Vermögen) beschaffen

können und auch keine Hilfe von Anderen (zum Beispiel von Unterhaltspflichtigen) erhalten. Es darf kein gleichzeitiger Anspruch auf Sozialgesetzbuch II-Leistungen („Hartz IV“) bestehen.

Zuständig für Sozialhilfe in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Bartling Buchstaben A-F, Tel: 02357 909326, Zimmer 116

Frau Berg Buchstaben G-Z, Tel: 02357 909323, Zimmer 114

Zuständig für Sozialhilfe in Plettenberg:

PLETTENBERG

Frau Schulze Buchstaben A – I, Tel: 02391 923172, Zimmer 051

Frau Funke Buchstaben J – Z, Tel: 02391 923184, Zimmer 050

Altenheimaufnahme

Einen Antrag auf Kostenübernahme können Personen stellen, die nicht in der Lage sind, die Kosten einer Heimunterbringung aus eigenen Mittel (Einkommen oder Vermögen) aufzubringen.

Beim Fachgebiet Soziales und Wohnen können Sie die entsprechenden Anträge stellen. Der vollständige Antrag wird dann an den Märkischen Kreis -Fachdienst Pflege- zur endgültigen Bearbeitung weitergeleitet.

Zuständig für Heimaufnahme in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Berg Tel: 02357 909323, Zimmer 114

Zuständig für Heimaufnahme in Plettenberg:

PLETTENBERG

Frau Kirchhoff Tel: 02391 923186, Zimmer 044

Frau Neubert Tel: 02391 923182, Zimmer 043

Sonstige beziehungsweise einmalige Hilfen

Im Bereich der Sozialhilfe gibt es noch eine Anzahl von sonstigen bzw. einmaligen Hilfen (zum Beispiel Bestattungskosten, Miet- und Energiekostenrückstände). Wenn Sie hierzu Fragen haben, wenden Sie

sich bitte an die Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter aus den Bereichen Sozialhilfe/Grundsicherung im Alter. Sie werden sich bemühen, Ihnen weiterzuhelfen.

EINGLIEDERUNGSHILFE

Zuständig ist hier das Sozialamt des Märkischen Kreises.

Anträge dazu können Sie im **Herscheider Rathaus, Frau Berg, Tel: 02357 909323, Zimmer 114**, und im **Plettenberger Rathaus**

bei Frau Funke, Zimmer 50, Frau Guth, Zimmer 48, Frau Schulze, Zimmer 51 und Herr Bäumel, Zimmer 49 bekommen.

LEISTUNGEN FÜR GEHÖRLOSE, HOCHGRADIG SEHBEHINDERTE UND BLINDE MENSCHEN

Zuständig ist hier der **Landschaftsverband Westfalen-Lippe**. Einen Antrag können Sie

bei den zuständigen Stellen in den Rathäusern (siehe Eingliederungshilfe) stellen.

PROZESSKOSTENHILFE

Antragstellung beim **Amtsgericht Plettenberg, An der Lohmühle 5, Tel: 02391 81390**,

für Herscheid ist ebenfalls das Amtsgericht Plettenberg zuständig.

PLETTENBERGER SOZIALPASS

Seit Januar 2009 gibt es den Plettenberger Sozialpass, der durch seine Vergünstigungen eine bessere Teilhabe von finanziell schwachen Familien am gesellschaftlichen Leben ermöglichen soll.

Inhaberinnen und Inhaber des Passes können sich beispielsweise über Nachlässe beim Eintritt im Weidenhof Kinocenter oder im AquaMagis-Freizeitbad freuen. Auch Plettenbergs Einzelhandel bietet Rabatte für Anspruchsberechtigte dieser Sparkarte an. Im kulturellen Sektor lassen sich Kursgebühren in der Musikschule oder die Jahresgebühr in

der Stadtbücherei einsparen.

Voraussetzungen sind der Bezug von Sozialhilfeleistungen (Sozialgesetzbuch II (SGB II) oder Sozialgesetzbuch (SGB XII)) **sowie von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.**

Die Antragsunterlagen für den Plettenberger Sozialpass erhalten Sie bei der zuständigen Sachbearbeiterin Frau Neubert, Zimmer 43, Tel: 02391 923182, am Infoständer im Bereich des Sozialamtes, an der Rathaus-Information und auch im Sozialzentrum an der Schubertstraße.



Foto: Steffen Reeder



VORSORGE, KRANKHEIT UND TODESFALL

Foto: Uwe Brühl

Schwere Krankheit und Tod sind Themen, mit denen man sich nicht gerne beschäftigt. Gedanken an die eigene Endlichkeit werden oft verdrängt. Dennoch hat jeder Mensch eigene Vorstellungen davon, wie er bei schwerer Krankheit versorgt werden möchte und wer Entscheidungen treffen soll, wenn er selber dazu nicht mehr in der Lage ist. Um sicher sein zu können, dass

im Ernstfall der eigene Wille auch Anwendung findet, ist es wichtig, sich frühzeitig mit diesen Themen auseinander zu setzen und den eigenen Willen festzuhalten. Dabei wird man über kurz oder lang mit den Begriffen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung konfrontiert. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesen Begriffen?



Beistand
in meiner

Heimat

In diesem Kapitel können Sie nachlesen, was Sie mit einer Vorsorgevollmacht, einer Patientenverfügung und einer Betreuungsverfügung regeln können. Des Weiteren wird erläutert, wann ein Testament sinnvoll ist und wie dieses zu erstellen ist.

Auch wird eine Plettenberger Besonderheit vorgestellt: die Notfallmappe. Hier können wichtige Informationen komprimiert festgehalten werden.

Zudem enthält dieses Kapitel Informationen dazu, welche Stellen in Plettenberg und Herscheid Fragen zu den Themen Vorsorge, Krankheit und Tod beantworten oder bei schwerer Krankheit Unterstützung leisten können.

NOTFALLMAPPE

Plettenberger Besonderheit

Die Seniorenvertretung der Stadt Plettenberg und die Vereinigte Sparkasse im Märkischen Kreis haben eine sogenannte Notfallmappe herausgegeben. Damit können nicht nur ältere Menschen für den Fall, dass sie selbst nicht mehr in der Lage sind, ihren eigenen Willen dauerhaft oder vorübergehend zum Ausdruck zu bringen. Sie können Unterlagen zusammenstellen, die es ihren An- oder Zugehörigen ermöglichen, einen komprimierten Überblick über wichtige Dokumente und Wünsche zu bekommen.



Dazu zählen z.B. behandelnde Ärztinnen und Ärzte, wichtige Medikamente, Versicherungsdaten sowie Informationen zur Patienten- und Betreuungsverfügung. Die Notfallmappe ist bei der Seniorenvertretung in Plettenberg und an der Information des Rathauses erhältlich.



VORSORGEVOLLMACHT

Durch eine Vorsorgevollmacht können Sie eine Person Ihres Vertrauens bevollmächtigen, für Sie bestimmte Angelegenheiten zu regeln. Die von Ihnen ausgewählte Person wird aufgrund der erteilten Vollmacht Ihre Vertreterin oder Ihr Vertreter. Dabei muss sich eine solche Vorsorgevollmacht nicht auf alle denkbaren Angelegenheiten beziehen, sondern sie kann sich auch auf bestimmte Angelegenheiten beschränken, beispielsweise die Vertretung in finanziellen Dingen. **Der Vorteil einer Vorsorgevollmacht liegt darin, dass für die Bereiche, für die eine Vorsorgevollmacht erteilt worden ist, kein gerichtliches Betreuungsverfahren durchgeführt werden muss.**

Hierzu müssen Sie folgendes wissen: Es gibt im Krankheitsfall keine gesetzliche Vertretungsmacht von Ehegatten untereinander oder von Eltern gegenüber Kindern bzw. umgekehrt. Dies bedeutet, dass im Regelfall keine Vertretung zur Verfügung steht, wenn Sie aufgrund einer Krankheit Ihre Angelegenheiten nicht mehr selber regeln können. Haben Sie keiner Person Ihres Vertrauens eine Vorsorgevollmacht erteilt, muss durch das Gericht eine Person gefunden werden, die in der Lage ist, Sie zu vertreten. Dies ist das sogenannte Betreuungsverfahren.

Es empfiehlt sich, eine möglichst umfassende Vorsorgevollmacht auszustellen, wenn Sie verhindern möchten, dass es zu einem gerichtlichen Betreuungsverfahren kommt.

Eine bestimmte Form ist bei der Erteilung einer Vorsorgevollmacht nicht vorgeschrieben. Es ist insbesondere grundsätzlich keine notarielle Beurkundung erforderlich (es sei denn, die Vollmacht bezieht sich auf den Erwerb oder die Veräußerung von Grundbesitz oder die Aufnahme von Verbraucherdarlehen). Allerdings ist aus Beweisgründen dringend anzuraten, die Vorsorgevollmacht schriftlich auszustellen, weil sich bei mündlich erteilten Vollmachten stets das Problem stellt, wie der Bevollmächtigte beweisen soll, dass er tatsächlich bevollmächtigt ist. Eine wirksame Vollmacht können nur Personen ausstellen, die auch geschäftsfähig sind. Da die Vorsorgevollmacht gerade für den Fall ausgestellt wird, dass bestimmte Dinge nicht mehr eigenverantwortlich geregelt werden können und in einem solchen Fall mitunter Zweifel an der Geschäftsfähigkeit auftreten können, ist es ratsam, eine Vorsorgevollmacht rechtzeitig auszustellen. Es ist im Grunde nie zu früh für die Erteilung einer Vorsorgevollmacht.

(Justizportal NRW – www.justiz.nrw.de)

PATIENTENVERFÜGUNG

In einer Patientenverfügung können Sie schriftlich für den Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit im Voraus festlegen, ob und wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchten.

Das Gesetz definiert die Patientenverfügung als schriftliche Festlegung einer volljährigen Person, ob sie in bestimmte, zum Zeitpunkt der Festlegung noch nicht unmittelbar bevorstehende Untersuchungen ihres Gesundheitszustands, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einwilligt oder sie untersagt (§ 1901a Absatz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs – BGB). Sie können die Patientenverfügung auch um Bitten oder bloße Richtlinien für eine Vertreterin oder einen Vertreter sowie für die behandelnden Ärztinnen und Ärzte und das Behandlungsteam ergänzen. Zudem kann es sinnvoll sein, auch **persönliche Wertvorstellungen, Einstellungen zum eigenen Leben und Sterben und religiöse**

Anschauungen als Ergänzung und Auslegungshilfe Ihrer Patientenverfügung zu schildern.

Auf diese Weise können Sie Einfluss auf eine spätere ärztliche Behandlung nehmen und damit Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren, auch wenn Sie zum Zeitpunkt der Behandlung nicht mehr ansprechbar und nicht mehr einwilligungsfähig sind.

Die Patientenverfügung richtet sich in erster Linie an die Ärztin oder den Arzt und das Behandlungsteam. Sie kann sich zusätzlich an eine bevollmächtigte oder gesetzliche Vertreterin oder einen bevollmächtigten oder gesetzlichen Vertreter richten und Anweisungen oder Bitten zur Auslegung und Durchsetzung der Patientenverfügung enthalten.

(Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz 2014)



„
**WIE MÖCHTEN
SIE ÄRZTLICH
BEHANDELT
WERDEN?**
“

Foto: Steffen Reeder

BETREUUNGSVERFÜGUNG / GESETZLICHE BETREUUNG

Die Betreuungsverfügung ist der Auftrag an das Gericht, eine von Ihnen gewünschte Person zu Ihrer rechtlichen Betreuung zu bestellen, wenn das später einmal nötig wird: Nach Paragraph 1896 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) ist das der Fall, wenn Sie infolge einer psychischen Krankheit sowie einer Behinderung rechtliche Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr regeln können und keine anderen Vorsorgevollmachten getroffen haben. **Die Betreuerin oder Betreuer wird Sie nur in den rechtlichen Aufgaben vertreten, die Sie nicht mehr bewältigen können.** Das Gericht prüft, ob Ihre gewünschte Vertretung für diese Aufgabe geeignet ist: Wenn ja, wird es Ihrem Wunsch entsprechen. Anderenfalls

wählt das Betreuungsgericht eine dritte Person aus - soweit möglich, aus Ihrem näherem Umfeld, sonst eine fremde ehrenamtliche oder berufliche Betreuung.

Die Betreuungsverfügung unterliegt keinen Formvorschriften. Sie sollte jedoch schriftlich verfasst sein und kann mit einer Vorsorgevollmacht verknüpft werden: Sie können damit festlegen, dass die von Ihnen bevollmächtigte Person bei Bedarf auch als rechtlicher Betreuer eingesetzt werden soll. (www.caritas.de)

Hier bekommen Sie weitergehende Informationen und persönliche Beratung zu Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und gesetzlichen Betreuungen:

Für Herscheid

HERSCHEID

- **Betreuungsstelle des Märkischen Kreises für Herscheid und Plettenberg,** Werdohler Str. 30, 58511 Lüdenscheid, Thomas Herde, Tel: 02351 9667619, Petra Platt, Tel: 02351 9667618

Für Plettenberg

PLETTENBERG

- **Betreuungsverein des Diakonischen Werkes Lüdenscheid-Plettenberg,** Bahnhofstr. 25, 58840 Plettenberg, Silvia Hoße-Wieneke, Tel: 02391 954016
- **Betreuungsstelle des Märkischen Kreises für Herscheid und Plettenberg,** Werdohler Str. 30, 58511 Lüdenscheid, Thomas Herde, Tel: 02351 9667619, Petra Platt, Tel: 02351 9667618

NETZWERK HOSPIZARBEIT

Einsamkeit im Alter und in Krankheit ist keine Seltenheit, wir alle haben Angst davor. **Das Netzwerk Hospizarbeit in Plettenberg kann die Krankheit nicht verhindern, aber es kann helfen, dass niemand vergessen**

wird. Das Netzwerk Hospizarbeit bietet ehrenamtlich und kompetent Sterbegleitung bei schwerer Krankheit und in der Sterbephase. Auch bei Trauer um einen schmerzhaften Verlust finden Sie dort die

richtige Begleitung. Angehörige finden Rat und Austausch im Umgang mit Pflegebedürftigen.

Unter Tel: 0170 3890101 sind geschulte Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter für trauernde Menschen da.

Und jeden zweiten Donnerstag im Monat von 15 – 17 Uhr können sich Menschen im

Trauercafé, Grünestr. 26, 58840 Plettenberg, treffen.

Netzwerk Hospizarbeit Plettenberg e.V. Marion Spahn, Tel: 02391 12705



AMBULANTE HOSPIZDIENSTE

Sterbe- und Trauerbegleitung bieten auch die ambulanten Hospizdienste.

Für Herscheid

HERSCHEID

- **Pflegedienst Liebeskind in Herscheid,** Lüdenscheider Str. 4, Kerstin Liebeskind, Tel: 02357 9060800

Für Plettenberg

PLETTENBERG

- **Pflegedienst Liebeskind in Plettenberg,** Grünestr. 26, Kerstin Liebeskind, Tel: 02391 602998

TESTAMENT

Prinzipiell bleibt es jedem selbst überlassen, ob er ein Testament verfassen möchte oder nicht. Liegt nach dem Ableben kein letzter Wille vor, greift die gesetzliche Erbfolge. Sie teilt das Erbe unter den Hinterbliebenen auf. **Wer von der gesetzlichen Erbfolge abweichen und beispielsweise einen Verwandten besonders bevorzugen oder einen Teil seines Vermögens einer Stiftung hinterlassen will, sollte dies in einem Testament festhalten.** Gerade bei komplizierten Vermögensverhältnissen ist ein letzter Wille sinnvoll.

Ab einem Alter von 16 Jahren darf man sein Testament beim Notar erstellen lassen, ab 18 Jahren darf jeder seinen letzten Willen eigenhändig verfassen. Die Alterseinschränkung soll sicherstellen, dass die Betroffenen die Tragweite ihrer Entscheidung abschätzen können. **Bei fortgeschrittener Demenz kann man seine Testierfähigkeit verlieren.**

Drei grundsätzliche Möglichkeiten gibt es: Sie können ein Testament handschriftlich selbst erstellen oder beim Notar beurkunden lassen. Einen Sonderfall stellt das Berliner Testament dar, bei dem zwei Partner ihren letzten Willen in einem gemeinsamen Dokument festhalten.

Wen Sie als Erbin oder Erben einsetzen, bleibt Ihnen überlassen. Dennoch gibt es einige Einschränkungen: Ehegatten, Partnerinnen und Partner in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft sowie Kinder und Enkel haben Anrecht auf einen Pflichtanteil.

Es ist empfehlenswert, das Testament beim Nachlassgericht zu hinterlegen oder es demjenigen zu geben, der am meisten von dem Testament profitiert. So stellen Sie möglichst sicher, dass Ihr letzter Wille nicht unterschlagen wird. (www.senioren-ratgeber.de)

QUELLEN UND WEITERE INFORMATIONEN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Wegweisers sind in diesem Kapitel weitergehende Informationen abgedruckt, wenn Sie besonders intensiv in die Materie einsteigen möchten.

LEISTUNGEN DER PFLEGE-VERSICHERUNG IM ÜBERBLICK

Leistungsansprüche der Versicherten 2014 an die Pflegeversicherung

		Pflegestufe 0 Erheblicher all- gemeiner Betreu- ungsbedarf	Pflegestufe 1 Erheblich Pflegebedürftige	Pflegestufe II Schwerstpflege- bedürftige	Pflegestufe III Schwerstpflege- bedürftige (in Härtefällen)
Häusliche Pflege von rein körper- lich hilfebedürfti- gen Menschen	Pflegegeld € monatlich ¹⁾	---	235	440	700
	Pflegesachlei- stung bis zu € monatlich ¹⁾	---	450	1.100	1.550 (1.918)
Häusliche Pflege von Versicherten mit erheblichem allgemeinem Be- treuungsbedarf	Pflegegeld € monatlich	120 (0 + 120) ²⁾	305 (235 + 70) ²⁾	525 (440 + 85) ²⁾	700
	Pflegesachleistung bis zu € monatlich	225 (0 + 225) ²⁾	665 (450 + 215) ²⁾	1.250 (1.100 + 150) ²⁾	1.550 (1.918)
Verhinderungspflege ³⁾	Pflegeaufwendun- gen für bis zu 4 Wochen im Kalen- derjahr bis zu €				
durch nahe Ange- hörige ⁴⁾	von rein körperlich hilfebedürftigen Menschen	---	235	440	700
	von Versicherten mit erheblichem allgemeinem Be- treuungsbedarf	120 (0 + 120) ²⁾	305 (235 + 70) ²⁾	525 (440 + 85) ²⁾	700
durch sonstige Personen		1.550	1.550	1.550	1.550
Kurzzeitpflege ³⁾	Pflegeaufwendun- gen für bis zu 4 Wochen im Kalenderjahr bis zu € im Jahr	---	1.550	1.550	1.550

		Pflegestufe 0 Erheblicher all- gemeiner Betreu- ungsbedarf	Pflegestufe 1 Erheblich Pflegebedürftige	Pflegestufe II Schwerstpflege- bedürftige	Pflegestufe III Schwerstpflege- bedürftige (in Härtefällen)
Teilstationäre Tages- oder Nacht- pflege ⁵⁾	Pflegeaufwen- dungen bis zu € monatlich	---	450	1.100	1.550
Ergänzende Leistungen für Versicherte mit erheblichem allgemeinem Be- treuungsbedarf ⁶⁾	Leistungen bis zu € im Jahr	1.200 / 2.400	1.200 / 2.400	1.200 / 2.400	1.200 / 2.400
Zusätzliche Leistungen für Pflegerbedürftige in ambulanten Wohngruppen	€ monatlich	---	200	200	200
Vollstationäre Pflege	Pflegeaufwendun- gen pauschal € monatlich	---	1.023	1.279	1.550 (1.918)
Pflegehilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind	Aufwendungen bis zu € monatlich	31	31	31	31
Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes	Aufwendungen in Höhe von bis zu	2.557 € je Maßnahme (bis zum vierfachen Betrag – also bis zu insgesamt 10.228 €, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen)			
Zahlung von Rentenversiche- rungsbeiträgen für Pflegerpersonen ⁷⁾	Je nach Umfang der Pflegetätigkeit bis zu € monatlich (Beitriffsgebiet)	---	139,36 (118,19)	278,71 (236,38)	418,07 (354,56)
Zahlung von Bei- trägen zur Arbeits- losenversicherung für Pflegerpersonen bei Pflegezeit	€ monatlich (Beitriffsgebiet)	---		8,30 (7,04)	
Zuschüsse zur Kranken- & Pflegeversiche- rung für Pfle- gerpersonen bei Pflegezeit	Bis zu € monatlich Krankenversiche- rung Pflegeversiche- rung	---		142,86 18,89	

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, 2014

¹⁾ Es wird entweder das Pflegegeld oder es werden ambulante Pflegesachleistungen gewährt. Beide Leistungen können jedoch auch miteinander kombiniert werden (sogenannte Kombinationsleistung). Das Pflegegeld vermindert sich dann anteilig (prozentual) im Verhältnis zum Wert der in Anspruch genommenen Pflegesachleistungen.

²⁾ Der Betrag setzt sich zusammen aus dem Grundbetrag des Anspruchs auf Pflegegeld bzw. Pflegesachleistungen sowie einem Erhöhungsbetrag bei Vorliegen einer dauerhaft erheblichen Einschränkung der Alltagskompetenz im Sinne von § 45a SGB XI.

³⁾ Während der Verhinderungspflege sowie der Kurzzeitpflege wird für jeweils bis zu 4 Wochen je Kalenderjahr die Hälfte des bisher bezogenen (anteiligen) Pflegegeldes fortgewährt.

⁴⁾ Auf Nachweis können nahen Angehörigen notwendige Aufwendungen (Verdienstausfall, Fahrkosten usw.) auch bis zu einem Gesamtleistungsbetrag von 1.550 Euro im Kalenderjahr erstattet werden.

⁵⁾ Teilstationäre Tages- bzw. Nachtpflege und ambulante Pflegesachleistungen sowie Pflegegeld können auch miteinander

kombiniert werden. Dabei wird der Berechnung grundsätzlich ein Gesamtleistungsanspruch in Höhe des 1,5-fachen des ambulanten Pflegesachleistungsbetrags der jeweiligen Pflegestufe zugrunde gelegt; pro Leistungsart umfasst die Kostenübernahme durch die Pflegekasse allerdings maximal 100 Prozent des für diese Leistung bei Einzelbezug jeweils geltenden Höchstbetrags.

⁶⁾ Abhängig vom Ausmaß der dauerhaften und regelmäßigen Schädigungen oder Fähigkeitsstörungen nach § 45a Absatz 2 Satz 1 Nr. 1 bis 13 SGB XI werden entweder bis zu 1.200 Euro (Grundbetrag) oder bis zu 2.400 Euro (erhöhter Betrag) je Kalenderjahr gewährt. Wird die Leistung in einem Kalenderjahr nicht ausgeschöpft, kann der nicht verbrauchte Betrag in das darauffolgende Kalenderhalbjahr übertragen werden.

⁷⁾ Bei wenigstens 14 Stunden Pflegetätigkeit pro Woche, wenn die Pflegeperson keiner Beschäftigung von über 30 Stunden wöchentlich nachgeht und sie noch keine Vollrente wegen Alters bezieht. Zeiten für die Pflege mehrerer Pflegebedürftiger können zur Erreichung der Mindeststundenzahl von 14 Stunden pro Woche zusammengerechnet werden.



Foto: Uwe Brühl

TIPPS ZUR SUCHE EINES AMBULANTEN PFLEGEDIENSTES

Das Angebot an ambulanten Pflegediensten ist sehr vielfältig. Neben gemeinnützigen Trägern gibt es eine Vielzahl privater Anbieter, die um die Gunst der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen konkurrieren. Wer bislang einen ambulanten Pflegedienst gesucht hat, fand nur schwer verlässliche Informationen über die Qualität der verschiedenen Anbieter. Betroffene waren auf Auskünfte aus dem Bekanntenkreis oder auf ihren eigenen Eindruck zum Beispiel nach einem persönlichen Gespräch mit dem Pflegedienst angewiesen.

Alle ambulanten Pflegedienste müssen von Gesetz wegen einmal jährlich durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) geprüft werden. Diese Qualitätsprüfungen sind einen Tag vorher anzukündigen. Die Ergebnisse aus den Prüfungen der ambulanten Pflegedienste werden im Internet als so genannte Transparenzberichte nach einem einheitlichen Schema „mit Schulnoten“ veröffentlicht, sofern der Pflegedienst nicht Klage gegen die Benotung erhoben hat.

Auf folgenden Internetseiten werden die Transparenzberichte veröffentlicht:

- www.aok-pflegedienstnavigator.de
- www.bkk-pflegefunder.de
- www.der-pflegekompass.de
- www.pflegelotse.de

Das Thema „Qualitätsberichte“ ist für Laien jedoch sehr schwer zugänglich. Es stellen sich Fragen wie: Welchen Nutzen haben Pflegebedürftige und ihre Angehörigen von den veröffentlichten Ergebnissen der Qualitätsprüfungen in der Pflege? Was ist von der geplanten Bewertungssystematik für ambulante Pflegedienste zu halten? Worauf müssen Betroffene besonders achten, wenn sie einen ambulanten Pflegedienst suchen?

Daher hat die Verbraucherzentrale NRW auf ihrer Website eine „Gebrauchsanweisung“ für den Umgang mit den Qualitätsberichten in der ambulanten Pflege eingestellt. Damit gibt sie Betroffenen eine konkrete Hilfe an die Hand, wie sie diese Informationen für ihren individuellen Fall auswerten und nutzen können: www.vz-nrw.de/Noten-fuer-ambulante-Pflegedienste



CHECKLISTE FÜR DIE WAHL EINES AMBULANTEN PFLEGEDIENSTES DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW

Die Verbraucherzentrale NRW hat eine Checkliste für die Wahl eines ambulanten Pflegedienstes entwickelt.



Adressen samt Preisübersichten von vor Ort tätigen ambulanten Pflegediensten erhalten Sie in **Pflegestützpunkten und bei Ihrer Pflegekasse.**



Sinnvoll ist es auch, vorab den genauen Bedarf zu klären, um festzustellen, welche Hilfe durch Angehörige und welche durch den Pflegedienst geleistet werden soll. Überlegen Sie, ob der Pflegedienst bei der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung helfen soll oder ob er zur Betreuung des Pflegebedürftigen, also beispielsweise zum Vorlesen oder Spazierengehen, eingesetzt werden soll! Auch häusliche Betreuung kann über die Pflegekasse als Sachleistungen abgerechnet werden. **Bei der Bedarfsermittlung können Sie sich von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pflegestützpunkte unterstützen lassen.**



Klären Sie, ob der Dienst alle für Sie notwendigen Hilfen anbietet oder vermittelt und ob er eventuell auf die individuellen Anforderungen spezialisiert ist! So gibt es zum Beispiel Pflegedienste für Kinderkrankenpflege oder für Patienten, die beatmet werden müssen.



Wenn es um die konkrete Auswahl eines Pflegedienstes geht, ziehen Sie durchaus **mehrere in die engere Auswahl.**



Die Pflegedienste, die in die engere Auswahl kommen, sollten Sie vorab bei einem Hausbesuch möglichst kostenlos und ausführlich über seine Leistungen informieren und beraten.



Überlegen Sie, welche Ansprüche Sie an die professionellen Pflegekräfte haben, zum Beispiel Einhaltung bestimmter Zeiten, kein Personalwechsel, Nichtraucher! **Fragen Sie die Pflegedienste, ob sie Ihre Wünsche erfüllen können!**



Lassen Sie sich vom Pflegedienst das Abrechnungsverfahren erklären und einen **Kostenvorschlag für ein konkretes Leistungsangebot erstellen!** Der Pflegedienst kann entweder nach erbrachten Handlungen gemäß den Leistungskomplexen oder nach Zeitaufwand abrechnen. Vor Vertragsschluss muss der Pflegedienst Ihnen eine Gegenüberstellung der konkreten Kosten nach beiden Abrechnungsvarianten aushändigen, wonach Sie sich für eine Möglichkeit entscheiden können. Der Kostenvorschlag gibt Ihnen außerdem Auskunft darüber, ob die bewilligten Mittel der Pflegekasse ausreichen und wie viel Sie eventuell aus eigener Tasche zuzahlen müssen.



Erkundigen Sie sich nach den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern! **Welche Leistungen werden von ausgebildeten Fachkräften ausgeführt, welche von Hilfskräften?**



Gibt es eine Kontaktperson für Ihre Wünsche und Beschwerden?



Die Pflegedienste sind gesetzlich verpflichtet, mit ihren Kundinnen und Kunden einen **schriftlichen Vertrag** abzuschließen. Darin müssen Leistungen und Kosten geregelt sein. Die/der Pflegebedürftige kann den Vertrag jederzeit ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn sie/er sein Vertrauen in die Tätigkeit des Pflegedienstes verloren hat. Für eine Kündigung durch den Pflegedienst sollte eine möglichst lange Kündigungsfrist im Vertrag geregelt sein, damit die/der Pflegebedürftige ausreichend Zeit hat, um sich einen neuen Pflegedienst zu suchen.



Treten bei der Pflege Probleme auf oder Ihnen missfällt Gravierendes, scheuen Sie sich nicht, dem Pflegedienst dies mitzuteilen! Oft hilft hier schon ein offenes Gespräch, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

TIPPS ZUR SUCHE EINES HEIMES

Wer bislang einen Heimplatz gesucht hat, hatte es schwer, die Qualität der verschiedenen Heime zu beurteilen. Bisher gab es keine vergleichbaren Informationen. Betroffene waren auf Informationen aus dem Bekanntenkreis oder auf ihren eigenen Eindruck zum Beispiel nach einem persönlichen Besuch der Einrichtung angewiesen. **Die letzte Pflege-reform hat gesetzliche Regelungen für mehr Transparenz über die Qualität in der Pflege gebracht.** Beispielsweise führt der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) in allen Pflegeeinrichtungen jährlich eine Qualitätsprüfung durch. Die Prüfungen sollen grundsätzlich unangemeldet erfolgen.

Ergebnisse aus den Prüfungen in den Pflegeeinrichtungen werden im Internet und in anderer geeigneter Form, beispielsweise als Broschüre, kostenfrei veröffentlicht. Die Transparenzberichte sind auf folgenden Internet-Seiten zu finden:

- www.pflegeheim-navigator.de
- www.bkk-pflegefinder.de
- www.der-pflegekompass.de
- www.pflegelotse.de

Allerdings ist das Thema „Qualitätsberichte“ für Laien sehr schwer zugänglich. Es stellen sich Fragen wie: Welchen Nutzen haben Pflegebedürftige und ihre Angehörigen von den veröffentlichten Ergebnissen der Qualitätsprüfungen in der Pflege? Was ist von der geplanten Bewertungssystematik für Pflegeheime zu halten? Worauf müssen Betroffene besonders achten, wenn sie das persönlich richtige Pflegeheim suchen? **Vor diesem Hintergrund hat die Verbraucherzentrale NRW auf ihrer Website eine „Gebrauchsanweisung“ für den Umgang mit den Qualitätsberichten in der stationären Pflege eingestellt.** Sie will Betroffenen damit eine konkrete Hilfe an die Hand geben, wie sie diese Informationen für ihren individuellen Fall auswerten und nutzen können. Nähere Informationen finden sich unter: www.vz-nrw.de

Das Portal die „**weisse Liste**“, ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen, bietet auf ihrer Internetseite eine Checkliste für die Auswahl eines passenden Pflegeheims an. Vorgefasste Fragen zu sieben Themenbereichen können individuell ergänzt und als PDF-Dokument heruntergeladen werden. Nähere Informationen finden sich unter: www.pflegeheim-checkliste.weisse-liste.de

INFORMATIONEN UND TIPPS ZUM THEMA „BETREUTES WOHNEN“

Weitere Informationen können Sie folgender Broschüre entnehmen:
Kuratorium Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.): **Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen, Bochum, 2011**, oder unter folgender Internetadresse herunterladen:
www.kuratorium-betreutes-wohnen.de
(Rubrik Downloads)

Das Kuratorium Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen NRW e.V. zertifiziert betreute Wohnprojekte mit dem gleichnamigen

„
QUALITÄTSSIEGEL
BETREUTES
WOHNEN.
“

Qualitätssiegel, wenn sie die notwendigen Anforderungen erfüllen. Die Website des Kuratoriums bietet u.a. einen Überblick über die Siegelträger. Nähere Informationen finden sich unter: www.kuratorium-betreutes-wohnen.de (Rubrik Siegelträger).

Seit Herbst 2006 gibt es die DIN Norm 77800 für Betreutes Wohnen, nach der einzelne Wohnanlagen zertifiziert wurden. Nähere Informationen finden sich unter: www.vz-nrw.de/betreuteswohnen

TIPPS ZUR SUCHE EINES „BETREUTEN WOHNENS“

Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt bei der Auswahl eines „Betreuten Wohnens“ folgende Kriterien zu bedenken:

- Die Wohnung, die Wege und gemeinschaftlich genutzte Räume und Freiflächen sollten so gebaut sein, **dass auch Personen mit einer Gehbehinderung selbst dorthin gelangen und sich gut bewegen können.**
- Die Wohnung sollte bei Bedarf mit einer **Notrufanlage**, am besten mit einem Funksystem, ausrüstbar sein, dass von allen Stellen der Wohnung ausgelöst werden kann. So können Sie jederzeit Hilfe rufen.
- Beachten Sie, dass die Wohnung so im **Stadtteil** liegt, dass Sie auch weiterhin Kontakt zu Angehörigen und Freundinnen bzw. Freunden halten und selber Besorgungen machen können.
- Für Sie wichtige Einrichtungen (z.B. Ärztinnen und Ärzte, Geschäfte, Grünanlagen, Kirche, Post) **sollten von der Wohnung aus gut erreicht werden können.**

- Erkundigen Sie sich nach den **angebotenen Serviceleistungen der Wohnanlage!** Was brauchen Sie jetzt, was später? Was muss immer bezahlt werden, was nur nach Nutzungsumfang?
- Verfügt die Wohnanlage ggf. über **Kultur- und Freizeitangebote** (zum Beispiel Vorträge, Kurse, Konzerte, Spiele, Feste, Cafeteria, Ausflüge)?
- Fragen Sie, wie die **Versorgung bei längerer Pflegebedürftigkeit oder zunehmender Demenz** sichergestellt werden kann! Einige Anbieter des Betreuten Wohnens sichern Ihnen umfangreiche Pflege und einen Platz auf Lebenszeit zu; in anderen Wohnanlagen wird bei großem Pflegebedarf vielleicht der Umzug in ein Pflegeheim nötig. Dieses wird teilweise ganz in der Nähe von dem gleichen Träger betrieben.
- Prüfen Sie, ob der **Vertrag** die Ihnen zugesicherten Versprechungen enthält und prüfen Sie ihn auch auf Zahlungsmodalitäten und Kündigungsfristen!

CHECKLISTE: MINDESTANFORDERUNGEN „HAUSHALTSNAHE DIENSTLEISTUNGEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN UND FAMILIEN MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN IN NRW“ (VERBRAUCHERZENTRALE NRW)

01

Das Erstgespräch

- Vor dem Vertragsabschluss erfolgt ein **kostenloses und unverbindliches Erstgespräch.**
Hinweis: Für die Vereinbarung regelmäßiger Hilfen in Haus und Garten sollte der Dienstleister einen Hausbesuch anbieten.
- Beim Erstgespräch werden Ihre **Wünsche und Vorstellungen von Art, Umfang und Ausführung der Dienstleistung ausführlich besprochen.**
- **Wünsche**, etwa aufgrund eines **besonderen kulturellen Hintergrunds** oder bestimmter Bedürfnisse, werden angesprochen und beim Angebot berücksichtigt.
- **Die Preise werden Ihnen genau erläutert.** Wie wird abgerechnet, nach Zeit oder pauschal nach erledigten Aufgaben? Fallen Zusatzkosten, z. B. Fahrtkosten, an? Wie hoch ist der tatsächlich zu zahlende Gesamtpreis?
- Ihnen wird ein **individuelles Angebot** erstellt. Ihnen wird der Vertrag mündlich erklärt. Das gilt insbesondere für Verträge für regelmäßige Dienstleistungen.
- **Der Dienstleister unterbreitet ein Angebot entsprechend Ihrer Wünsche** und überredet Sie nicht zu weiteren Dingen, die Sie eigentlich nicht wollten. Der Dienstleister muss Ihnen Zeit einräumen, sich vor Vertragsabschluss noch einmal alles zu überlegen.

Hinweis: Lassen Sie sich keine zusätzlichen Angebote aufschwätzen und nehmen Sie sich Zeit, vor der Unterschrift des Vertrags alles zu überdenken. Sie können den unterschriebenen Vertrag auch einige Tage später per Post zurückschicken. Einige Dienstleister bieten vor dem Vertragsabschluss von regelmäßigen Leistungen ein „Probearbeiten“ an.

Organisation der Dienstleistung

- Der Dienstleister stellt sicher, dass die **Wünsche und Besonderheiten**, die im Erstgespräch vereinbart wurden, **auch den Personen bekannt sind, die später die Dienstleistung ausführen**.
- Es ist möglich, dass auf Ihren Wunsch bei regelmäßigen Einsätzen dieselben Personen ins Haus kommen. **Wie häufig ist mit Personalwechseln zu rechnen?**
- Sie können bei regelmäßigen Dienstleistungen einen **Wechsel der Mitarbeiterin oder des Mitarbeiters** verlangen, **wenn kein Vertrauensverhältnis** zwischen Ihnen hergestellt werden kann. **Hinweis:** Diese Anforderung ist nur von Dienstleistern mit mehreren Beschäftigten umsetzbar.
- Die **Durchführung der Dienstleistung wird auch sichergestellt, wenn die ursprünglich dafür eingeplante Person ausfällt** und Sie einen Ersatz wünschen. Wie erfolgen dazu die Absprachen?
- **Terminzusagen werden vom Dienstleister eingehalten.** Sollte dies im Ausnahmefall nicht möglich sein, sollte frühestmöglich eine telefonische Ankündigung erfolgen und eine alternative Absprache mit Ihnen getroffen werden.
- Es gibt für Sie eine **feste Ansprechpartnerin oder einen festen Ansprechpartner beim Dienstleister**, der für Sie zu den üblichen Geschäftszeiten telefonisch / persönlich erreichbar ist. Hier können Sie beispielsweise kurzfristige Änderungen klären, Wünsche äußern, Rückfragen stellen und auch Beschwerden einreichen.
- Für regelmäßige Dienste ist **eine Schlüsselaufbewahrung beim Dienstleister möglich**. Er muss sicherstellen, dass die Aufbewahrung ohne Namenszuordnung erfolgt.
- **Der Dienstleister** bzw. seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind gegen Schäden, die im Rahmen der Erbringung der Dienstleistung entstehen, **haftpflichtversichert**.
- Der Dienstleister hat **schriftliche Informationsmaterialien mit Leistungen, Preisen und Kontaktdaten**, die er Ihnen zuschickt oder vorbeibringt.
- Ihre **Kundendaten** werden ausschließlich zur Sicherstellung der Dienstleistung verwendet und **nicht an Dritte weitergegeben**.
- Der Dienstleister hat **Kontakt zu lokalen Koordinations- und Beratungsstellen** im Kontext Familie bzw. ältere Menschen.

Personen, die die Dienstleistung ausführen

- Die Personen, die ins Haus kommen, sind so **qualifiziert, dass sie die vereinbarten Tätigkeiten selbstständig und sachgerecht durchführen können**.
- Diese Personen haben **Kenntnisse über Maßnahmen zur Unfallvermeidung im Rahmen der vereinbarten Tätigkeit**.
- Diese Personen sind im **kundenorientierten Umgang geschult**. Sie sollten ein angenehmes Auftreten und angemessene Umgangsformen haben sowie auf Ihre Wünsche serviceorientiert eingehen.
- Diese Personen sind je nach Zielgruppe im **Umgang mit älteren Menschen bzw. Familien**
- Diese Personen sind so **flexibel, dass sie vor Ort auf Kundenwünsche eingehen können**, z. B. zur Art und Weise der Durchführung einer Tätigkeit oder beim Wechsel von Aufgaben.
- **Die Person, die das Erstgespräch führt, kennt das Angebotsportfolio**, die Preise und Einsatzmöglichkeiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
- Sie können mit diesen Personen entweder auf **deutsch oder in Ihrer Muttersprache sprechen**. Dies gilt insbesondere dann wenn Sie bei der Durchführung der Dienstleistung anwesend sind oder wenn sie diese Sprachkompetenz ausdrücklich wünschen.

Preise / Rechnungsstellung

- Die Dienstleistung wird wahlweise **nach Zeit oder nach pauschalen Leistungspaketen abgerechnet**.
- Bei einer Abrechnung nach Zeit wird nach **tatsächlichem Arbeitsaufwand in 15-Minutenschritten abgerechnet** und nicht nach vollen Stunden.
- Die Preise sind in einer **aktuellen Preisliste** übersichtlich zusammengestellt und werden Ihnen zur Verfügung gestellt.
- Evtl. **anfallende Zusatzkosten** (z. B. Fahrtkosten) **sind gut erkennbar** und verständlich ausgewiesen.
- Sie erhalten vor der Erbringung der Dienstleistung einen **Kostenvoranschlag**, der den voraussichtlichen Endpreis ausweist (inkl. Zusatzkosten und Mehrwertsteuer).
- Bei regelmäßigen Dienstleistungen werden **Preiserhöhungen schriftlich**, wenigstens vier Wochen vorher angekündigt.
- Bei **regelmäßigen Dienstleistungen** erfolgt die **Rechnungsstellung monatlich**, nach Erbringung der Dienstleistung (Ausnahme: Gutscheine).
- Bei **einmaligen Dienstleistungen** erfolgt eine **Rechnungsstellung innerhalb von zwei Wochen** nach Ende der Dienstleistung (Ausnahme: Gutscheine).
- Es werden von Ihnen **keine Vorauszahlungen** verlangt (Ausnahme: Gutscheine).
- Die **Rechnung** und die Zahlungsabwicklung **erfüllen die Voraussetzungen, damit Sie ihre Ausgaben für die haushaltsnahe Dienstleistung steuerlich absetzen können**. **Hinweis:** Die Rechnung muss schriftlich erfolgen und Sie müssen die Überweisung des Betrages nachweisen. Personalkosten müssen auf der Rechnung gesondert ausgewiesen werden.

Vertrag mit dem Dienstleister

- Vor Erbringung einer regelmäßigen Dienstleistung wird ein **schriftlicher Vertrag geschlossen**. **Hinweis:** Bei einmaligen Dienstleistungen ist eine mündliche Absprache eventuell einfacher. Bei mündlichen Verträgen ist es bei Problemen jedoch schwierig, das Vereinbarte nachzuweisen. Daher sollte auf Wunsch der Kundin oder des Kunden auch für einmalige Dienstleistungen ein schriftlicher Vertrag geschlossen werden.
- **Der Vertrag ist in übersichtlicher, gut lesbarer Form abgefasst**. Sie erhalten auf Wunsch einen Mustervertrag und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) vorab zugeschickt.
- Der Vertrag umfasst **Art, Umfang und Häufigkeit der vereinbarten Dienstleistungen sowie die dafür anfallenden Kosten**.
- Ihre **Sonderwünsche** werden ebenfalls **Vertragsbestandteil**.
- Im Vertrag für regelmäßige Dienstleistungen sind **Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartner für Beschwerden genannt**:
a) beim Dienstleister
b) Beschwerdestelle der Verbraucherzentrale
c) ggf. weitere lokale Beschwerdestellen
- Der Vertrag für regelmäßige Dienstleistungen hat eine **Grundlaufzeit von maximal zwei Monaten**. **Hinweis:** Manche Dienstleister machen Angebote „zur Probe“; evtl. gegen Entgelt.



Foto: ©Miriam Dörr, Fotolia.com

- Sie können den Vertrag für regelmäßige Dienstleistungen nach Ablauf der Grundlaufzeit **mit einer Frist von fünf Werktagen kündigen**.
Hinweis: Bei schwerwiegenden Gründen, z. B. Diebstahl, können Sie den Vertrag immer fristlos kündigen.
- Für den **Dienstleister** regelmäßiger Leistungen gilt eine **verlängerte Kündigungsfrist von vier Wochen**.
- Sie haben ein **Sonderkündigungsrecht bei Preiserhöhungen**. Sie können dem Dienstleister bis 12 Uhr am vorherigen Werktag einen vereinbarten Arbeitseinsatz absagen, ohne dass Ihnen dafür Kosten in Rechnung gestellt werden.
- Bei einer **kurzfristigen Absage** werden **maximal 50 Prozent** des für den Einsatz vereinbarten Entgeltes sowie die tatsächlich angefallenen Wegkosten **berechnen**.
Hinweis: Ersparte Aufwendungen, z. B. weil stattdessen andere Kundinnen oder Kunden bedient werden konnten, müssen bei der Berechnung berücksichtigt werden.
- Der Dienstleister übernimmt die **Haftung für alle Schäden**, die im Zusammenhang mit der Erbringung der Dienstleistung entstehen, inkl. Verlust eines überlassenen Haus- /Wohnungsschlüssels.
- Die der **Haftung wird nicht auf grobe Fahrlässigkeit beschränkt**.



Foto: ©Gina Sanders, Fotolia.com

Qualitätsbegleitung

- **Nach dem ersten Einsatz in Ihrem Haushalt erfolgt eine Rückfrage nach der Kundenzufriedenheit**, idealerweise durch die Person, die das Erstgespräch durchgeführt hat. Wenn nötig, wird die Dienstleistung entsprechend angepasst.
- Sie können sich bei Verstößen gegen die Mindestanforderungen oder anderen **Problemen mit dem Dienstleister bei der Beschwerdestelle der Verbraucherzentrale melden**. Der Dienstleister verpflichtet sich, aktiv an den Schlichtungsversuchen zur Beseitigung der Missstände mitzuwirken.

Diese Checkliste wurde erstellt im Rahmen des Projekts „Haushaltsnahe Dienstleistungen für ältere Menschen in NRW“ gefördert vom Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

- agentur mark GmbH (Hrsg.) (2014): **servicemappe vereinbarkeit beruf & pflege für unternehmen und beschäftigte aus dem märkischen kreis, Informationen und Anlaufstellen Teil 1: Für Unternehmen** www.competentia.nrw.de, Rubrik Kompetenzzentrum Märkische Region / Interessantes / Publikationen
- agentur mark GmbH (Hrsg.) (2014): **servicemappe vereinbarkeit beruf & pflege für unternehmen und beschäftigte aus dem märkischen kreis, Informationen und Anlaufstellen Teil 2: Für Beschäftigte** www.competentia.nrw.de, Rubrik Kompetenzzentrum Märkische Region / Interessantes / Publikationen

- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): **Pflegen zu Hause. Ratgeber für die häusliche Pflege**, Berlin, Januar 2014
www.bundesgesundheitsministerium.de, Rubrik Pflege, Publikationen
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): **Wenn das Gedächtnis nachlässt. Ratgeber: von der Diagnose bis zur Betreuung**, Berlin, Februar 2011
www.bundesgesundheitsministerium.de, Rubrik Pflege, Publikationen
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): **Ratgeber zur Pflege. Alles, was Sie zur Pflege wissen müssen**, Berlin, Juni 2013
www.bundesgesundheitsministerium.de, Rubrik Pflege, Publikationen
- Bundesministerium für Gesundheit & Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.): **Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen**, Berlin 2010
www.bmfsfj.de, Rubrik Service
- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.) (2014): **Patientenverfügung. Leiden-Krankheit-Sterben. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?** Berlin, PDF-Dokument
www.bmj.de, Rubrik Publikationen
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hrsg.): **Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige**, Bonn, 2012
www.bagso.de, Rubrik Publikationen
- Caritas: **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** www.caritas.de, Rubrik: Hilfe und Beratung, Ratgeber, Alter, Pflegebetreuung, Patientenverfügung und Vorsorgemacht
- Deutsche Seniorenliga e.V. (Hrsg.): **Familienpflegezeit. Eine Information für Beschäftigte**, Bonn, Juni 2013
www.bmfsfj.de, Rubrik Service
- Justizportal Nordrhein- Westfalen: **Vorsorgevollmacht** www.justiz.nrw.de, Rubrik: Gerichte und Behörden, Gerichte, Freiwillige Gerichtsbarkeit, Einzelverfahren, Betreuungsverfahren, Vorsorgevollmacht
- Kuratorium Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.): **Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen**, Bochum, 2011
www.kuratorium-betreutes-wohnen.de, Rubrik Downloads
- LAG Wohnberatung NRW (Hrsg.): **Wohnberatung in Nordrhein-Westfalen. Adressen, Materialien, Informationen**, Dortmund, Oktober 2012
- Landesstelle pflegende Angehörige NRW (Hrsg.): **Was ist, wenn...? 24 Fragen zum Thema Häusliche Pflege**, Münster, April 2013
www.lpfa-nrw.de, Rubrik Info und Links
- Landestelle Pflegende Angehörige (Hrsg.): **Ihr Pflegetagebuch. Informationen und Dokumentationen**, Münster, 2012
www.lpfa-nrw.de, Rubrik Info und Links
- Landesstelle pflegende Angehörige NRW: **Pflegebedürftig – was nun?** www.lpfa-nrw.de, Rubrik: Pflegebedürftig – was nun?, Krankenhaus – was nun?
- Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): **Wegweiser Tagespflege. Gemeinsam den Tag gestalten**, Düsseldorf, 2011
www.mais.nrw.de, Rubrik Service
- Senioren Ratgeber: **Testament: So verfassen Sie es richtig**, 2014
www.senioren-ratgeber.de, Rubrik: Recht & Finanzen
- Verband der Privaten Bausparkassen: **Barrierefrei umbauen und bauen – mehr Lebensqualität für alle**, Berlin, Dezember 2013
www.bausparkassen.de, Rubrik Service
- Verbraucherzentrale NRW: **Betreutes Wohnen – eine Alternative für Wohnen im Alter** www.vz-nrw.de, Rubrik: Themen, Gesundheit + Pflege, Wohnen im Alter, Betreutes Wohnen - eine Alternative fürs Wohnen im Alter

IMPRESSUM



Foto: Bernhard Schlütter, Komplett-Verlag

Herausgeber des vorliegenden Wegweisers (Stand September 2014) ist das **Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid**.

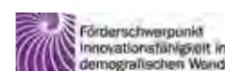
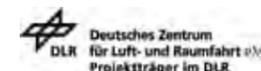
Der Wegweiser ist ein **Gemeinschaftswerk des erweiterten Steuerkreises des Gesundheits- und Pflegenetzwerkes mit Gastbeiträgen verschiedener Mitglieder des Netzwerkes**.

Einige Texte und Checklisten aus den Kapiteln „Pflege“ und „Vorsorge, Krankheit und Todesfall“ entstammen der „Service-mappe Vereinbarkeit Beruf & Pflege für Unternehmen und Beschäftigte aus dem Märkischen Kreis, Informationen und Anlaufstellen Teil 1: Für Unternehmen“. Die Wiedergabe erfolgt mit freundlicher Genehmigung der agentur mark GmbH, Kompetenzzentrum Frau & Beruf Märkische Region.

Das Projekt StrateGIN, in dessen Rahmen der Wegweiser entstanden ist, wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und der Europäischen Union gefördert.



Gefördert von:



Alle im Wegweiser abgedruckten Daten und Informationen sind ohne Gewähr, Fehler schleichen sich trotz sorgfältiger Arbeitsweise immer ein. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für eine evt. nächste Auflage des Wegweisers nimmt die Plettenberger Demographiebeauftragte Christiane Wilk (Tel. 02391 923114) gerne entgegen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Autorinnen und Autoren, bei allen, die Korrektur gelesen und lektoriert haben, bei allen, die Fotos zur Verfügung gestellt haben, sowie bei allen, die uns bei der Erarbeitung dieses Wegweisers sonst noch geholfen haben.

Die Fotolia-Bilder dürfen mit freundlicher Unterstützung von der Brancheninitiative Gesundheitswirtschaft Südwestfalen e.V. verwendet werden.

Design

TWINNERS Heseler & Heseler GbR
www.twinnners-home.de

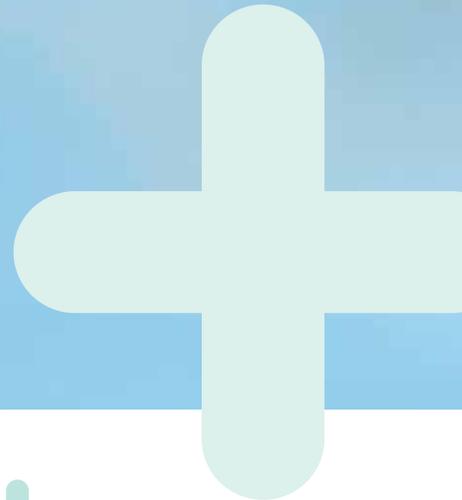
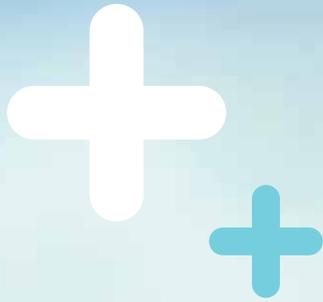


**Halten Sie sich im Alter fit
... auch finanziell!**

 **Vereinigte Sparkasse
im Märkischen Kreis**

 **Sparkasse
Lüdenscheid**

Mit Beginn des Rentenalters gibt es viel zu bedenken: Welche Wünsche hat man für das „Mehr“ an Freizeit? Wie gleicht man das geringere monatliche Einkommen aus? Wie stellt man sich sein Wohnen im Alter vor? Und welche Vorsorge ist für den Fall einer Pflegebedürftigkeit notwendig? Gut, wenn Sie jemand kompetent unterstützt, den Überblick zu behalten. Und besser noch, wenn dieser Ansprechpartner ganz in Ihrer Nähe ist – so wie die Sparkassen-Beraterinnen und -Berater vor Ort, die Ihnen helfen, finanziell fit zu sein und zu bleiben. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID