



# ÄLTER WERDEN IM



**KREIS  
RECKLINGHAUSEN**  
DER VESTISCHE KREIS



# Leben im Alter

[www.diakonie-kreis-re.de](http://www.diakonie-kreis-re.de)

## Häusliche Pflege

### Diakoniestation Datteln

Pevelingstr. 30  
45711 Datteln  
Tel. 02363 565020

### Diakoniestation Oer-Erkenschwick

Halluinstraße 26  
45739 Oer-Erkenschwick  
Tel. 02368 54152

### Diakoniestationen Marl

Bachstraße 24  
Tel. 02365 414411

Martin-Luther-Str. 16  
Tel. 02365 699980

### Diakoniestation Haltern am See

Reinhard-Freericks-Straße 17  
45721 Haltern am See  
Tel. 02364 16363

### Diakoniestation Herten

Ewaldstraße 72  
45699 Herten  
Tel. 02366 1067-10

## Altenwohn- und Pflegeheime

### Haus Abendsonne mit Kurzzeitpflege/ Tagespflege

Auf dem Graben 8  
45657 Recklinghausen  
Tel. 02361 9537-0

### Haus Simeon mit Kurzzeitpflege

Elper Weg 89  
45657 Recklinghausen  
Tel. 02361 9301-0

### Theodor-Fliedner-Haus mit Kurzzeitpflege

Annastraße 22  
45701 Herten  
Tel. 0209 361527-0

### Matthias-Claudius- Zentrum

Oer-Erkenschwick  
mit Tagespflege,  
Kurzzeitpflege,  
Oer-Erkenschwick-Therme  
Halluinstr. 26  
45739 Oer-Erkenschwick  
Tel. 02368 694-0

### Essen auf Rädern in Herten, Marl, Oer- Erkenschwick, Datteln, Recklinghausen

Ewaldstraße 72  
45699 Herten  
Tel. 02366 1067-20



## Vorwort

der Wegweiser „Älter werden im Kreis Recklinghausen“ liegt nun schon in der vierten Auflage vor. Wie bereits in den vergangenen Jahren soll er Ihnen helfen, schnell und zielgerichtet Hilfe und Unterstützung zu finden.

Unsere Gesellschaft verändert sich. Junge Menschen, Berufstätige und Ältere sind aufgerufen, ihre Rollen und Aufgaben in einer „Gemeinschaft der Generationen“ immer wieder neu und gemeinsam zu finden. Dass die Menschen heutzutage immer häufiger einen erfüllten Ruhestand und einen langen Lebensabend erleben können, ist eine Entwicklung, die wir alle uns persönlich wünschen.

Gleichwohl tauchen mit dem Älterwerden oft neue Fragen und Herausforderungen auf. Den Jungbrunnen, der Sie ewig tanzen lässt, hat noch keiner gefunden. Aber es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich das Leben trotz alters- und gesundheitsbedingter Einschränkungen so zu gestalten, dass Sie sich soweit es geht wohl fühlen. Nur wer hat schon den Überblick über die vielfältigen Angebote, die sich entsprechend den Lebensbedingungen in unserer modernen Gesellschaft auch oft verändern oder erweitern?

Diese Broschüre will für Sie ein Leitfaden in Fragen der Beratung, des Wohnens, der Pflege und der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Kreis Recklinghausen sein.

Die Unsicherheit hinsichtlich der Zukunft und die Sorgen um das Älterwerden oder Hilfe- und Pflegebedürftigkeit, lassen sich durch vorausschauende Lebensplanung begrenzen. Dieser Leitfaden soll Sie aber auch anregen und ermuntern, sich mit den entsprechenden Stellen und Institutionen in Verbindung zu setzen, um weitergehende Hilfe, Beratung und Anregung zu erhalten. Bei den elf **Beratungs- und Infocentern Pflege (BIP)**, die Sie in der Kreisverwaltung sowie in den einzelnen Städten finden, erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Angebote.

Sie erfahren dort auch konkrete Zahlen oder Preisangaben, die in dieser Broschüre nicht aufgeführt sind.

Mein Dank gilt allen, die an der Vorbereitung und Herstellung dieses Wegweisers beteiligt waren.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich, dass Sie darin Antworten auf Ihre Fragen finden und wenn Sie Verbesserungsvorschläge haben: Sagen Sie es uns!



Cay Süberkrüb  
Landrat

# Senioren-Residenz am Festspielhaus

## -Leben wie im 5 Sterne-Hotel-



**Seniorenresidenz für gehobene Ansprüche in ruhiger Lage direkt am Stadtgarten.**

Neben den sehr gut ausgestatteten **Wohnungen**, in den Größen von 33 – 120 qm, die selbstverständlich alle über eine moderne Einbauküche, Notrufsystem, barrierefreie Bäder, Loggia, Kabel-, TV- und Telefonanschluß verfügen, bietet die Residenz ihren Bewohnern einen großzügigen Wellnessbereich.

In der **Wohnanlage** finden Sie weiterhin einen Frisörsalon, Lebensmittelgeschäft, Bibliothek, Restaurants, Cafe, Terrasse, Kegelbahn, Whirlpool, GYM-Raum, Saunen, Solarium, Massageliege. Das parkähnliche Gelände rund um die Residenz lädt zum Spaziergang oder Verweilen ein. Dreimal wöchentlich kostenlos **Bustransfer** in die Innenstadt von Recklinghausen.



Pflegebedürftige Interessenten, die nicht auf die eigene abgeschlossene Wohnung verzichten möchten, haben die Möglichkeit eine Zwei-Zimmer-**Pflegewohnung** zu belegen. Auch ist der Residenz ein vollstationärer Pflegewohnbereich mit Einzel- und Doppelzimmern angegliedert. Ebenfalls stehen Möglichkeiten für Urlaubs-, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zur Verfügung.

Das nahegelegene **Festspielhaus** bietet nicht nur zu den Ruhrfestspielen kulturelle Höhepunkte. Veranstaltungen jeglicher Art finden das ganz Jahr statt.



Unser Angebot zum **Probewohnen**: 5 Tage Aufenthalt und Teilnahme an allen Veranstaltungen zum Kennenlernpreis von 195,-- €/1 Pers. inkl. VP. 2 Personen 260,-- € inkl. VP. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie an. Gern senden wir Ihnen einen Prospekt oder vereinbaren einen Gesprächstermin mit Ihnen.

**Info-Box: Residenz am Festspielhaus**  
Josef-Wulff-Str. 75 • 45657 Recklinghausen  
**Tel.: 02361 – 9171 – 0**

[www.residenz-recklinghausen.de](http://www.residenz-recklinghausen.de) • [p.germisheid@residenz-recklinghausen.de](mailto:p.germisheid@residenz-recklinghausen.de)



<b>Teilstationäre Pflege</b> .....	<b>27</b>	<b>Sterbebegleitung</b> .....	<b>47</b>	<b>Aktive Freizeit</b> .....	<b>58</b>
<b>Kurzzeitpflege/ Verhinderungspflege</b> .....	<b>29</b>	<b>Für den Ernstfall vorsorgen!</b> .....	<b>48</b>	„Man lernt nie aus“ – Bildungsstätten ...58	
Kurzzeitpflege.....	29	Betreuung .....	48	Seniorentreffen/ Seniengemeinschaften .....	58
Was leistet Kurzzeitpflege? .....	29	Betreuungsvereine im Bereich der Betreuungsstelle der Kreisverwaltung Recklinghausen .....	49	„Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen.“ .....	58
Wie wird die Kurzzeitpflege finanziert? .....	29	Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung .....	49	Sport für Senioren .....	58
<b>Vollstationäre Pflege</b> .....	<b>30</b>	Notfallplan .....	51	Stürze vermeiden .....	58
Das zahlt die Pflegekasse .....	30	<b>Sonstige Beratungsangebote und Informationen</b> .....	<b>53</b>	Spezielle Kurse zur Sturzprävention.....	59
Wie finde ich einen Heimplatz?.....	31	Psychische Beeinträchtigungen im Alter.....	53	Sturzrisiko: Testen Sie Ihr Risiko .....	59
Auswahl des Pflegeheimes .....	31	Sozialpsychiatrischer Dienst.....	53	Senioren im Internet .....	61
Finanzierung .....	35	Gedächtnissprechstunde .....	54	Seniorenbeiräte .....	62
Sozialhilfe bei stationärer Unterbringung .....	37	Gesprächskreise für pflegende Angehörige.....	54	Ehrenamt/Bürgerschaftliches Engagement.....	62
Heimaufsicht.....	37	Landesstelle Pflegende Angehörige .....	54	<b>Gesunde Ernährung</b> .....	<b>63</b>
<b>Wohnen im Alter</b> .....	<b>40</b>	Angebote für Demenzkranke und deren Angehörige.....	55	„Der Mensch ist, was er isst.“ .....	63
Eigene Wohnung .....	42	Gesprächsgruppen/ Selbsthilfegruppen .....	56	Vorbeugen durch gesunde Ernährung .....	63
Wohngeld.....	42	Vergünstigungen bei Schwerbehinderung .....	57	Mangelernährung im Alter .....	63
Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren/Ermäßigung der Telefonkosten.....	43			Ausreichend trinken!.....	63
Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen .....	44			Informationen, Ratgeber, Broschüren.....	63
Service Wohnen .....	45			Essen und Trinken bei Demenz.....	64
				<b>Branchenverzeichnis</b> .....	<b>65</b>

## IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Kreis Recklinghausen, Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Kreis Recklinghausen, Fachdienst 57 Fr. Christiane Büsing, Tel.: 02361/532639

entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Quellennachweis:  
Fotos: Kreis Recklinghausen,  
mediaprint WEKA info verlag gmbh,  
[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

mediaprint WEKA info verlag gmbh  
Lechstraße 2, D-86415 Mering  
Tel. +49 (0) 8233 384-0  
Fax +49 (0) 8233 384-103  
[info@mp-infoverlag.de](mailto:info@mp-infoverlag.de)

[www.mp-infoverlag.de](http://www.mp-infoverlag.de)  
[www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de)  
[www.mediaprint.tv](http://www.mediaprint.tv)

45657057/3. Auflage / 2010

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ WERBEMITTEL



mediaprint  
infoverlag



## Die Beratungs- und Infocenter Pflege

**Die Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) sind trägerunabhängige Beratungsstellen für Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige.**

Immer mehr Menschen müssen sich heute mit dem Thema Hilfe und Pflege befassen: Sei es, weil Eltern und Großeltern im Alter versorgt sein wollen oder dass der Partner nach Krankheit oder Unfall pflegebedürftig wird und Unterstützung braucht. Diese lebensverändernden

und tief greifenden Ereignisse kommen oft plötzlich und unerwartet. In einer völlig neuen Situation müssen dann Entscheidungen getroffen werden, und häufig drängt die Zeit.

Zur Unterstützung und Erleichterung der Pflege gibt es eine beträchtliche Vielfalt von Möglichkeiten und Angeboten. Um sie nutzen zu können, muss man sie kennen, benötigt man genaue Auskunft und gute Beratung. Die **Beratungs- und Infocenter Pflege** im Kreis Recklinghausen, kurz **BIP** genannt, beraten Senioren, Behinderte, Pflegebedürftige und deren Angehörige







**46284 Dorsten**

Bismarckstraße 1  
Mechthild Hasenaecker, Telefon: 0 23 62/66-42 99  
E-Mail: mechthild.hasenaecker@dorsten.de

**45964 Gladbeck**

Wilhelmstraße 8  
Jürgen Flinkmann, Telefon: 0 20 43/99-27 72  
E-Mail: juergen.flinkmann@stadt-gladbeck.de  
und im Fritz-Lange-Haus, Friedrichstraße 7  
Cemile Tosun, Telefon: 0 20 43/99-27 73  
E-Mail: cemile.tosun@stadt-gladbeck.de  
Helga Weiland, Telefon: 0 20 43/99-27 74  
E-Mail: helga.weiland@stadt-gladbeck.de

**45721 Haltern am See**

Dr.-Conrads-Str. 1  
Sabine Jahnke, Telefon: 0 23 64/933-231  
E-Mail: sabine.jahnke@haltern.de  
Marlies Strotmann, Telefon: 0 23 64/933-218  
E-Mail: marlies.strotmann@haltern.de

**45699 Herten**

Kurt-Schumacher-Str. 2  
Jutta Finger, Telefon: 0 23 66/303-586  
E-Mail: j.finger@herten.de  
Gudrun Hörmann-Brozio, Telefon: 0 23 66/303-585  
E-Mail: g.hoermann-brozio@herten.de

**45768 Marl**

Creiler Platz 1  
Christine Becela, Telefon: 0 23 65/99-22 85

E-Mail: christine.becela@marl.de  
Doris Niemann, Telefon: 0 23 65/99-22 96  
E-Mail: doris.niemann@marl.de

**45739 Oer-Erkenschwick**

Rathausplatz 1  
Kristine Wähling, Telefon: 0 23 68/691-326  
E-Mail: kristine.waehling@oer-erkenschwick.de

**45657 Recklinghausen**

Rathausplatz 3  
Miriam Benner, Telefon: 0 23 61/50-21 34  
E-Mail: miriam.benner@recklinghausen.de  
Ulrike Hahn, Telefon: 0 23 61/50-21 24  
E-Mail: ulrike.hahn@recklinghausen.de

**45731 Waltrop**

Münsterstr. 1  
Marion Dietrich, Telefon: 0 23 09/930-310  
E-Mail: marion.dietrich@waltrop.de  
Angelika Westhoff-Haschke, Telefon: 0 23 09/930-309  
E-Mail: angelika.westhoff-haschke@waltrop.de

**Koordinierungsstelle im Kreishaus:**

**45657 Recklinghausen**

Kurt-Schumacher-Allee 1  
Elke Behrendt, Telefon: 0 23 61/53- 23 26  
E-Mail: elke.behrendt@kreis-re.de  
Christiane Büsing, Telefon: 0 23 61/53-26 39  
E-Mail: christiane.buesing@kreis-re.de  
Martina Pestke, Telefon: 0 23 61/53-23 26  
E-Mail: martina.pestke@kreis-re.de

## Die Koordinierungsstelle im Kreishaus

Der Kreis Recklinghausen ist der bevölkerungsreichste Kreis der Bundesrepublik im nördlichen Ruhrgebiet. Hier leben ca. 636.000 Menschen in zehn Städten. Daher ist die Pflegeberatung im Kreis Recklinghausen dezentral organisiert – in Castrop-Rauxel, Datteln, Dorsten, Gladbeck, Haltern am See, Herten, Marl, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen und Waltrop gibt es jeweils ein eigenes **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**. Damit soll gewährleistet werden, dass Sie vor Ort – in Ihrer Stadt – einen Ansprechpartner zum Thema Pflege haben und Ihnen unnötige Wege erspart bleiben. Die Koordinierungsstelle der Kreisverwaltung Recklinghausen unterstützt die örtlichen BIP und versorgt sie mit den notwendigen Informationen, denn der Pflegemarkt ist ständig in Bewegung – mal kommt ein neuer Pflegedienst hinzu oder ein Pflegeheim wird eröffnet, mal erlischt ein Hilfsangebot oder Ansprechpartner ändern sich.



Wir sind da, damit Sie jederzeit den aktuellen Überblick erhalten!

Daneben haben wir tagesaktuell den Überblick über freie Dauer- und Kurzzeitpflegeplätze im Kreis Recklinghausen und melden diese den örtlichen BIP sowie den Sozialdiensten der hiesigen Krankenhäuser. Darüber hinaus können sich diejenigen, die einen Heimplatz für sich oder Angehörige suchen, an die Koordinierungsstelle wenden. Von hier wird ein sogenannter Faxrundruf durchgeführt. Das heißt, die für den Betroffenen infrage kommenden Einrichtungen im Kreisgebiet werden per Fax über die Platzsuche und gegebenenfalls die Besonderheiten im Einzelfall informiert. Wenn ein Heim über einen geeigneten freien Platz verfügt, setzt es sich direkt mit dem Betroffenen telefonisch in Verbindung. Auf diese Weise kann im Ernstfall die Versorgung mit einem Heimplatz auch kurzfristig sichergestellt werden.

## Den Überblick behalten – kostenlose Broschüren und Checklisten

Zur Unterstützung und Erleichterung der Pflege gibt es im Kreis eine große Vielfalt von Möglichkeiten und Angeboten. Doch bereitet die Unübersichtlichkeit des Pflegemarktes vielen Menschen Kopfzerbrechen. Wir möchten, dass Sie den Überblick behalten, und haben aus diesem Grunde eine Vielzahl von Informationsbroschüren und Checklisten erstellt, die Sie sowohl bei den örtlichen BIP als auch bei der Koordinierungsstelle im Kreishaus erhalten können.



Pflegestufen	Benötigter Hilfebedarf	
	wie oft	wie lange <sup>1</sup>
<b>Stufe I</b> (erheblich Pflegebedürftige)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>mindestens einmal täglich</b> bei wenigstens zwei Verrichtungen der Körperpflege, Ernährung oder Mobilität</li> <li>• mehrfach wöchentlich bei der hauswirtschaftlichen Versorgung</li> </ul>	<b>mindestens 90 Minuten</b> , davon mehr als 45 Minuten für die „Grundpflege“
<b>Stufe II</b> (Schwerpflegebedürftige)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>mindestens dreimal täglich</b> zu verschiedenen Zeiten bei der Körperpflege, Ernährung oder Mobilität</li> <li>• mehrfach wöchentlich bei der hauswirtschaftlichen Versorgung</li> </ul>	<b>mindestens drei Stunden</b> , davon mindestens zwei Stunden für die „Grundpflege“
<b>Stufe III</b> (Schwerstpflegebedürftige)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rund um die Uhr</b> (auch nachts) bei der Körperpflege, Ernährung oder Mobilität</li> <li>• mehrfach wöchentlich bei der hauswirtschaftlichen Versorgung</li> </ul>	<b>mindestens fünf Stunden</b> , davon mindestens vier Stunden für die „Grundpflege“
<b>Stufe III+</b> (Härtefälle) <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rund um die Uhr</b> (auch nachts) bei der Körperpflege, Ernährung oder Mobilität</li> <li>• ständig bei der hauswirtschaftlichen Versorgung</li> </ul>	<b>zeitgleicher Einsatz von mehreren Pflegekräften</b> bei der Körperpflege, Ernährung oder Mobilität (auch nachts)  oder  <b>mindestens sechs Stunden Grundpflege</b> , davon mindestens dreimal in der Nacht

1 = Zeitwerte für Laienpflege im wöchentlichen Tagesdurchschnitt

2 = Im ambulanten Bereich werden maximal drei Prozent, im stationären Bereich maximal fünf Prozent der Pflegebedürftigen einer Pflegekasse als Härtefall anerkannt.



## Antragstellung

Leistungen der Pflegeversicherung gibt es nur auf Antrag. Der Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung kann sowohl formlos – also auch telefonisch – bei der Pflegekasse gestellt werden.

Wenn Sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, sind Sie in der Regel automatisch Mitglied der angegliederten Pflegekasse.

Rufen Sie einfach die Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse an und lassen Sie sich mit der Pflegekasse verbinden.

Die Pflegekasse sendet Ihnen nach der formlosen Antragstellung umgehend die Antragsformulare zu und ist Ihnen auch bei weiteren Fragen behilflich. Im nächsten Schritt beauftragt die Pflegekasse den MDK – Medizinischer Dienst der Krankenversicherung – zu prüfen, ob die Voraussetzungen für die Leistungen aus der Pflegeversicherung vorliegen.

Wer privat pflegeversichert ist, sollte sich mit seinen Fragen zur Pflegeversicherung an sein Versicherungsunternehmen wenden oder an den

### **Verband der privaten Krankenversicherung**

Postfach 51 10 40

50946 Köln

Telefon: 02 21/37 66 20

Internet: [www.derprivatpatient.de](http://www.derprivatpatient.de)

## Begutachtung

Der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK) hat die schwierige Aufgabe, das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit im Einzelfall zu prüfen und eine Einstufung vorzunehmen. Er nimmt diesen Auftrag der Pflegekasse – die Begutachtung – in der häuslichen Umgebung oder im Pflegeheim wahr. Das Ergebnis der Begutachtung ist die Basis für die Entscheidung der Pflegekasse über Art und Höhe der Leistungen. Betroffene und Angehörige sollten sich dessen bewusst sein und sich sorgfältig auf diesen entscheidenden „Ortstermin“ vorbereiten. Sie können dem Arzt des MDK wichtige und entscheidende Hilfestellungen für seine Begutachtung geben. Dies ist einfacher, als später eine nicht zufriedenstellende Entscheidung anzufechten.

Die Entscheidung der Pflegekasse soll dem Antragsteller spätestens fünf Wochen nach Eingang des Antrags bei der zuständigen Pflegekasse schriftlich mitgeteilt werden.

Für den Fall, dass der Antragsteller sich im Krankenhaus oder einer stationären Reha befindet und eine Begutachtung dort erforderlich ist, um die anschließende Weiterversorgung und Betreuung sicherzustellen, oder wenn die Inanspruchnahme von Pflegezeit nach dem Pflegezeitgesetz angekündigt worden ist, führt der MDK die Begutachtung im Krankenhaus oder der Rehaeinrichtung durch. Die Begutachtung muss dann unverzüglich, spätestens innerhalb einer Woche nach Eingang des Antrags bei der zuständigen Pflegekas-

se erfolgen. Einen wichtigen Stellenwert bei der Begutachtung zu Hause nimmt das Pflegetagebuch ein. Mit seiner Hilfe kann der tatsächliche Pflegeumfang glaubhaft nachgewiesen werden. Die Aufzeichnungen dienen damit sowohl dem Antragsteller als auch der Pflegeperson.

Für den Gutachter, der sein Gutachten in der Regel aufgrund eines einzigen Hausbesuches erstellt und der bei seinem Besuch nur eine „Momentaufnahme“ aus dem Alltag des/der Betroffenen erlebt, sind die Aufzeichnungen eine wertvolle Hilfe bei der Entscheidungsfindung. Die Begutachtungsrichtlinien verpflichten den Gutachter, vorhandene längerfristige Aufzeichnungen über den Pflegeverlauf, also das Pflegetagebuch, zu berücksichtigen.

Das Pflegetagebuch, das auch noch weiter gehende Informationen zur Pflege enthält, bekommen Sie **kostenlos** in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**. Hier erhalten Sie auch das informative BIP-Faltblatt „Die Begutachtung“ mit weiteren Informationen.

### Wie bereite ich mich ansonsten auf die Begutachtung vor? Hier einige Tipps!

- Führen Sie über einen Zeitraum von mindestens einer Woche Pflegetagebuch und tragen Sie die Pflgetätigkeit und die dafür benötigte Zeit in das Tagebuch ein. Sie erhalten dadurch einen Überblick über die für die Pflege aufgewendete Zeit.

- Legen Sie zum Begutachtungstermin des MDK alle relevanten Unterlagen und Berichte von Ärzten und Pflegediensten sowie Bescheinigungen anderer Sozialleistungsträger und die vom Pflegebedürftigen benötigten Medikamente bereit.
- Beim Begutachtungstermin sollte die Pflegeperson anwesend sein. Wenn bereits ein Pflegedienst tätig ist, sollte möglichst auch ein Mitarbeiter des Dienstes anwesend sein. Zumindest sollten die Pflegenachweise des Dienstes zur Einsicht bereitliegen.
- Sie sollten darauf vorbereitet sein, dass bei der Begutachtung sehr intime Dinge, z. B. zur Körperpflege, gefragt werden. Beantworten Sie diese Fragen wahrheitsgemäß, auch wenn es Ihnen peinlich ist, darüber Auskunft zu geben. Sonst besteht die Gefahr, dass sich der Pflegebedürftige um Leistungen bringt, die ihm laut Gesetz zustehen.
- Bei verwirrten Pflegepersonen können korrekte Angaben zum Hilfebedarf nur von der Pflegeperson gemacht werden. Wenn es Ihnen als Pflegeperson schwerfällt, in Gegenwart des Pflegebedürftigen darüber Auskunft zu geben, muss der Gutachter die Pflegeperson auch alleine anhören. Wenn dazu zu Hause keine Möglichkeit besteht, kann ein zusätzliches Gespräch, z. B. in der MDK-Geschäftsstelle, vereinbart werden.
- Sollten Sie merken, dass der Gutachter nicht nach allen relevanten Pflgetätigkeiten fragt, werden Sie selbst aktiv und weisen Sie auf diese Tätigkeiten hin. Der Gutachter muss auch feststellen,



**Gladbeck Postleitzahl 45968**

MDK Gelsenkirchen, Neumarkt 1,  
45879 Gelsenkirchen  
Telefon: 02 09/17 82 20

**Gladbeck, übriges Postleitzahlgebiet**

MDK Bottrop, Altmarkt 6, 46236 Bottrop  
Telefon: 0 20 41/18 98-0

**Waltrop**

MDK Lünen, Münsterstr. 45, 44534 Lünen  
Telefon: 0 23 06/75 60 80

**Widerspruch**

Wenn Sie mit der Einstufung durch die Pflegekasse nicht einverstanden sind, können Sie innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen. Dieser ist kostenfrei und kann formlos bei der Pflegekasse eingereicht werden. Folgendes ist zu beachten:

- Fordern Sie von der Pflegekasse eine Durchschrift des Gutachtens an. Telefonanruf genügt.
- Prüfen Sie, ob das Gutachten alle wichtigen Punkte der Pflege berücksichtigt und ob die angegebenen Zeitwerte mit den tatsächlichen Verhältnissen übereinstimmen.
- Vergleichen Sie die Angaben mit Ihrem BIP-Pflegegebuch.

Der Widerspruch muss zunächst nicht näher begründet werden. Ein schriftlicher formloser Widerspruch an Ihre

Pflegekasse reicht aus, um innerhalb eines Monats die Frist zu wahren. Falls ein Pflegedienst bei Ihnen tätig ist, können Sie auch diesen bitten, Ihnen beim Widerspruch zu helfen. Aber auch die BIP unterstützen Sie bei der Begründung des Widerspruchs, wenn Sie hierbei Hilfe benötigen. Falls der Widerspruch erfolglos bleibt, können Sie Klage erheben beim

**Sozialgericht Gelsenkirchen**

Ahstr. 22  
45879 Gelsenkirchen  
Telefon: 02 09/17 88-0

Das Verfahren vor dem Sozialgericht ist kostenfrei. Weitere Informationen zum Widerspruchsverfahren erhalten Sie in der Broschüre „Das Verfahren vor dem Sozialgericht“, erhältlich im **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

**Leistungen für Personen mit erheblichem allgemeinen Betreuungsbedarf**

Pflegebedürftige mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz erhalten aus der Pflegeversicherung zusätzliche finanzielle Hilfen in Höhe von bis zu 200 Euro monatlich (2.400 Euro pro Kalenderjahr). Diese zusätzlichen Leistungen sind zweckgebunden einzusetzen für sogenannte „qualitätsgesicherte Sachleistungsangebote“. Auch Menschen, die keine Pflegestufe haben, können diese Leistungen erhalten. Diese zusätzlichen Leistungen dienen der Erstattung von Aufwendungen, die den Pflegebedürftigen ent-



stehen im Zusammenhang mit der Inanspruchnahme von Leistungen

- der Tages- und Nachtpflege
- der Kurzzeitpflege
- der zugelassenen Pflegedienste, sofern es sich um besondere Angebote der allgemeinen Anleitung und Betreuung und nicht um Leistungen der allgemeinen Grundpflege und hauswirtschaftlichen Versorgung handelt oder
- qualitätsgesicherte Betreuungsangebote, die nach dem Landesrecht anerkannt und gefördert werden (z. B. Betreuungsgruppen für Demenzkranke, Tagesbetreuung in Kleingruppen oder Einzelbetreuung, Helferinnenkreise zur stundenweisen Entlastung etc.)

Hierfür muss bei der Pflegekasse ein gesonderter Antrag gestellt werden. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen prüft dann anhand eines festgelegten Kriterienkatalogs, ob eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz vorliegt oder darüber hinaus noch ein erhöhter Betreuungsbedarf gegeben ist. Je nachdem wird ein monatlicher Betrag von 100 oder 200 Euro gewährt. Wird der bewilligte Betrag nicht oder nicht vollständig in Anspruch genommen, kann eine Übertragung nicht verbrauchter Ansprüche von einem Kalenderjahr in das erste Quartal des nächsten Kalenderjahres vorgenommen werden.

Eine Übersicht über die ambulanten Pflegedienste, die qualitätsgesicherte Betreuungsangebote anbieten

sowie eine Auflistung allgemeiner Betreuungsangebote erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

### Unterstützung der Pflegeperson

Für Pflegepersonen werden von der Pflegekasse unentgeltlich Pflegekurse angeboten. Unter bestimmten Voraussetzungen werden für die Pflegepersonen Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt. Darüber hinaus besteht für die Zeit der Pflege, beitragsfrei, ein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz.



## Ambulante Pflege

### Pflege im häuslichen Bereich

Häufig wird das selbstständige Leben im Alter durch Krankheit oder Behinderung beschwerlicher. Doch bedeutet das Leben in den eigenen vier Wänden auch im Alter, bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit ein Stück Lebensqualität.

Viele Pflegebedürftige erhalten die notwendige Hilfe von Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen. Ist das nicht möglich oder reichen diese Hilfen nicht aus, ist der Einsatz eines professionellen ambulanten Pflegedienstes ratsam. Die ausgebildeten Pflegefachkräfte der ambulanten Pflegedienste kümmern sich um den Pflegebedürftigen in dessen gewohnter Umgebung. Sie übernehmen pflegerische Hilfen bei den „gewöhnlich wiederkehrenden Ver-

richtungen“ im Ablauf des täglichen Lebens in den Bereichen Körperpflege, Ernährung, Mobilität und hauswirtschaftliche Versorgung. Gewöhnliche und regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen sind:

- im Bereich der Körperpflege das Waschen, Duschen, Baden, die Zahnpflege, das Kämmen, Rasieren, die Darm- oder Blasenentleerung,
- im Bereich der Ernährung das mundgerechte Zubereiten oder die Aufnahme der Nahrung,
- im Bereich der Mobilität das selbstständige Aufstehen und Zu-Bett-Gehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen oder das Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung,
- im Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung das Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung oder das Beheizen.

## Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Hausnotruf · Essen auf Rädern · Partner aller Kassen

 **02305/9 21 33-20**

Altenpflege · Pflegedienst · Krankenpflege

# Diakonie



*Häusliche Pflege  
in guten Händen!*



Diakoniestation  
Castrop-Rauxel

Biesenkamp 24  
44575 Castrop-Rauxel

[www.diakonie-castrop.de](http://www.diakonie-castrop.de)  
E-Mail: [info@diakonie-castrop.de](mailto:info@diakonie-castrop.de)



## Ambulante Pflege

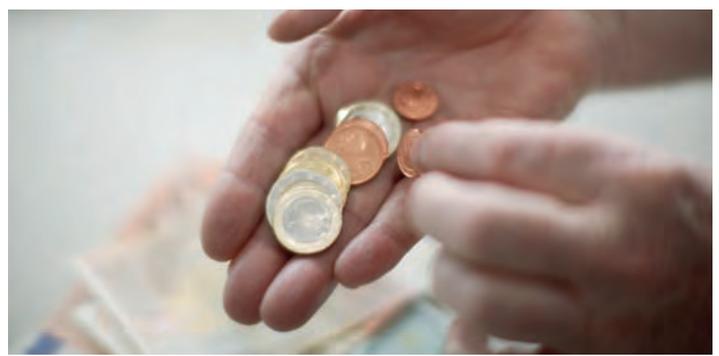
Pflege im häuslichen Bereich wird im Kreis Recklinghausen von zahlreichen ambulanten Diensten privater Anbieter sowie von ambulanten Pflegediensten der Wohlfahrtsverbände angeboten. Die Dienste können ihre Leistungen sowohl mit den Krankenkassen als auch mit dem Sozialhilfeträger abrechnen.

Die Höhe der Kosten für den ambulanten Pflegedienst hängt davon ab, welche Leistungen vom Pflegedienst erbracht werden und wie häufig das geschieht. Pflegebedürftiger und Pflegedienst schließen einen Pflegevertrag, in dem die vereinbarten Leistungen, die der Pflegedienst erbringt, einzeln aufgeführt sind.

### Leistungen der Pflegekasse

Ob und wie viel die Pflegekasse für die Pflege zahlt, hängt von der Pflegestufe des Pflegebedürftigen ab und davon, wer die Pflege erbringt.

Erbringen Angehörige oder Nachbarn die notwendigen Hilfen, gewährt die Pflegeversicherung ein Pfl-



geld, das je nach Pflegestufe derzeit zwischen 225 und 685 Euro monatlich beträgt. Das Pflegegeld steht dem Pflegebedürftigen zu. Ob und inwieweit es an die Pflegeperson weitergegeben wird, entscheidet der Pflegebedürftige selbst.

### Pflegegeld

Pflegestufe	2010	2012
Stufe I	225 €	235 €
Stufe II	430 €	440 €
Stufe III	685 €	700 €

### Pflegesachleistungen

Wird der Pflegebedürftige durch einen professionellen Pflegedienst gepflegt, können die so genannten Sachleistungen in Anspruch genommen werden. Als Sachleistungen werden die Leistungen ambulanter Pflegedienste bezeichnet. Je nach Pflegestufe können Pflegeeinsätze durch ambulante Pflegedienste bis zu einem Wert von 440 Euro (Pflegestufe I), 1.040 Euro (Pflegestufe II) oder 1.510 Euro (Pflegestufe III) monatlich mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Pflegestufe	2010	2012
Stufe I	440 €	450 €
Stufe II	1.040 €	1.100 €
Stufe III	1.510 €	1.550 €
<b>Härtefälle</b>	<b>1.918 €</b>	<b>1.918 €</b>

## Kombinationsleistung

Pflegegeld und Sachleistungen können auch kombiniert werden. Man spricht dann von Kombinationsleistung.

Wird die Pflegesachleistung nicht voll ausgeschöpft, kann gleichzeitig ein gemindertetes Pflegegeld beansprucht werden. Das Pflegegeld verringert sich dabei um den Prozentsatz, in dem Sachleistungen in Anspruch genommen werden.

In welchem Verhältnis Geld- und Sachleistungen in Anspruch genommen werden, kann der Pflegebedürftige entscheiden. An diese Entscheidung ist der Pflegebedürftige für die Dauer von sechs Monaten gebunden.

Unter Umständen kann auch der Sozialhilfeträger die Leistungen der Pflegeversicherung aufstocken, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, um die erforderliche Pflege sicherzustellen. Die Leistungen des Sozialhilfeträgers sind jedoch einkommens- und vermögensabhängig.

## Beratungseinsätze

Wenn für die häusliche Pflege nur das Pflegegeld beansprucht wird, somit also keine Unterstützung durch professionelle Pflegekräfte erfolgt, muss der Pflegebedürftige regelmäßig sogenannte Beratungseinsätze durch professionelle Pflegedienste abrufen.

Bei Pflegestufe I und II ist dies mindestens einmal halbjährlich und bei Pflegestufe III mindestens einmal vierteljährlich erforderlich. Diese Beratungseinsätze dienen einerseits der Qualitätssicherung der häuslichen Pflege, andererseits bieten sie den Pflegenden eine Hilfestellung und praktische Unterstützung bei der Pflege, denn sie werden bei den Beratungseinsätzen von einer Pflegefachkraft umfassend beraten.

Die Kosten für die Beratungseinsätze übernimmt die Pflegeversicherung. Werden die Beratungseinsätze nicht abgefordert, kann die Pflegekasse das Pflegegeld kürzen.

Pflegebedürftige, bei denen ein erheblicher Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung (§ 45 a SGB XII) festgestellt ist, sind berechtigt, den Beratungseinsatz innerhalb der genannten Zeiträume zweimal in Anspruch zu nehmen.

Pflegebedürftige der sogenannten Pflegestufe 0, bei denen ein erheblicher Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung durch die Pflegekasse festgestellt wurde, können einmal halbjährlich einen Beratungseinsatz in Anspruch nehmen.

## Pflegevertretung/Verhinderungspflege

Bei Urlaub oder sonstiger Verhinderung der Pflegeperson besteht ein Anspruch auf eine Pflegevertretung bis zu max. vier Wochen pro Jahr. Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson vor der ersten



Verhinderung den Pflegebedürftigen bereits seit mindestens sechs Monaten in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat.

Die Pflegekasse übernimmt für die Ersatzpflegekraft ab dem 01.01.2010 bis zu 1.510 Euro (ab 01.01.2012 = 1.550 Euro) pro Kalenderjahr, sofern es sich bei der Ersatzpflegekraft nicht um einen nahen Angehörigen des Pflegebedürftigen handelt.

Wird die Ersatzpflege durch einen nahen Angehörigen des Pflegebedürftigen sichergestellt, beschränkt sich der Leistungsumfang grundsätzlich auf die Höhe des jeweiligen Pflegegeldes:

Pflegestufe	2010	2012
Stufe I	225 €	235 €
Stufe II	430 €	440 €
Stufe III	685 €	700 €

Mit nahen Angehörigen sind Angehörige des Pflegebedürftigen gemeint, die mit diesem bis zum zweiten Grade verwandt oder verschwägert sind oder mit ihm in häuslicher Gemeinschaft leben.

Zusätzlich können den nahen Angehörigen im Einzelfall die notwendigen Aufwendungen erstattet werden, die im Zusammenhang mit der Ersatzpflege entstanden sind, sofern sie nachgewiesen werden können, wie z. B. Fahrtkosten und Verdienstausschluss. Wie hoch der Betrag ist, der für die Vertretung ge-

zahlt wird, hängt von der Art und dem Umfang der Pflege, dem zeitlichen Aufwand und den Fahrtkosten ab.

### Hilfsmittel

Hilfsmittel sind Gegenstände, die körperliche Beeinträchtigungen ausgleichen. Man kann sie in folgende Gruppen gliedern: medizinische Hilfsmittel (z. B. Inhalationsapparat), Kommunikationshilfen (z. B. Hör- und Sprechhilfen), orthopädische Hilfsmittel (z. B. Prothese, Korsett) und Hilfsmittel im Bereich Pflege und Mobilität (z. B. Rollator).

Für Hilfsmittel benötigen Sie in der Regel eine ärztliche Verordnung. Diese kann der behandelnde Arzt, z. B. der Hausarzt, der Orthopäde oder der Neurologe ausstellen.

Da sich die Menschen in ihrer Größe und Beeinträchtigung unterscheiden, gibt es eine große Zahl an Hilfsmitteln, die an die besonderen Bedürfnisse des Einzelnen und an die vorhandenen räumlichen Gegebenheiten angepasst werden müssen. Sie sollten sich somit ein Hilfsmittel erst verordnen lassen, nachdem Sie umfassend informiert und beraten worden sind.

Die Hilfsmittel müssen im Regelfall von Ihnen nicht selbst finanziert werden. Für manche Hilfsmittel sind Festbeträge festgesetzt. Überschreitet das gewünschte Hilfsmittel diesen Festbetrag, müssen die restlichen Kosten selbst getragen werden.

Versicherte ab 18 Jahren müssen zu den Hilfsmitteln zuzahlen. Die Zuzahlung beträgt 10 Prozent der Kosten eines Hilfsmittels, mindestens aber 5 Euro, maximal 10 Euro je Mittel. Bei Hilfsmitteln, die zum Verbrauch bestimmt sind (z. B. Windeln bei Inkontinenz), beträgt die Zuzahlung 10 Prozent je Packung, maximal 10 Euro je Monat und Indikation.

### Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel können in nicht unbeträchtlichem Ausmaß die Situation eines Kranken bzw. Pflegebedürftigen erleichtern. Pflegehilfsmittel sind Gegenstände, die die Pflege erleichtern oder Beschwerden lindern. Zu ihnen gehören technische Hilfen (z. B. Pflegebett, Duschrollstuhl), Badehilfen (Duschsitz, Wannenslifter), Lagerungshilfen (Dekubitusmatratze) und zum Verbrauch bestimmte Hilfen (z. B. Nässeschutz für Betten).

Voraussetzung für den Erhalt eines Pflegehilfsmittels ist die Anerkennung der Pflegebedürftigkeit durch die

Pflegekasse. Diese wird im Rahmen eines Gutachtens durch den Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) festgestellt. Wenn jemand als pflegebedürftig eingestuft wird, zahlt die Pflegekasse die zur Pflege und selbstständigen Lebensführung notwendigen Pflegehilfsmittel. In der Regel genügt ein formloser Antrag bei Ihrer Pflegekasse.

Versicherte ab 18 Jahren müssen zu den Kosten der Hilfsmittel, mit Ausnahme der zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel, zuzahlen. Die Zuzahlung beträgt 10 Prozent, höchstens jedoch 25 Euro je Hilfsmittel.

Technische Hilfsmittel stellt die Pflegekasse vorrangig leihweise zur Verfügung, hierfür wird keine Eigenbeteiligung gefordert.

Für zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel werden von der Pflegekasse monatlich maximal 31 Euro übernommen. Fallen darüber hinaus Kosten an, müssen diese vom Pflegebedürftigen selbst getragen werden.

### Befreiung von Medikamentenzuzahlungen

Bei verschreibungspflichtigen Arznei- und Verbandmitteln, die nicht von der Zuzahlungspflicht befreit sind, muss jeder Patient 10 Prozent des Preises dazuzahlen. Dies müssen mindestens 5 Euro und dürfen höchstens 10 Euro sein. Medikamente, die günstiger als 5 Euro sind, kosten den Verkaufspreis.

Welche Medikamente ganz oder teilweise von der Zuzahlungspflicht befreit sind, erfahren Sie in Ihrer Apotheke.



**Sanitätshaus  
Alida Bergen**

---

Königswall 19  
45657 Recklinghausen  
Tel. 0 23 61-9 38 65 77  
[www.sanitaetshaus-bergen.de](http://www.sanitaetshaus-bergen.de)



Überschreitet Ihre Zuzahlung innerhalb eines Jahres zwei Prozent Ihrer jährlichen Bruttoeinkünfte, ist auf Antrag eine Befreiung von weiteren Zuzahlungen für das restliche Kalenderjahr möglich.

Die Zuzahlungsgrenze für chronisch kranke Patienten beträgt ein Prozent der Bruttoeinkünfte.

Zu den Ausgaben, die angerechnet werden, zählen neben den Zuzahlungen für Medikamente unter anderem auch Zuzahlungen beim Arzt, Krankengymnasten, für genehmigte Taxifahrten und Krankenhausaufenthalte.

Ist diese Grenze erreicht, sollten Sie sofort bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von der

Zuzahlung stellen. Sammeln Sie dafür unbedingt alle Zuzahlungsquittungen und setzen Sie sich rechtzeitig mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung!

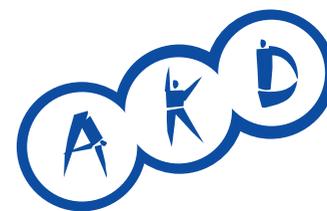
### Wohnumfeld

Um die Wohnung an die persönlichen Bedürfnisse im Alter anzupassen und ein pflegegerechtes Wohnen zu ermöglichen, kann die Pflegekasse einen Zuschuss von 2.557 Euro pro Maßnahme bewilligen.

(s. hierzu auch „Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen“, S. 43)



*Individuelle  
Pflege genau  
auf Sie  
abgestimmt.*



**Ambulanter Krankenpflagedienst  
Kelm und Paluch GbR**  
Blitzkuhlenstr. 13  
45659 Recklinghausen

Tel.: 02361/657878  
Fax: 02361/1063103  
E-Mail: [info@akd-krankenpflagedienst.de](mailto:info@akd-krankenpflagedienst.de)  
Web: [www.akd-krankenpflagedienst.de](http://www.akd-krankenpflagedienst.de)



***Köstliche Menüs - täglich  
heiß ins Haus gebracht!***



*Wählen Sie aus umfangreichen  
Speiseplänen, was Ihnen schmeckt.  
Unser freundlicher Menübote serviert Ihnen  
Ihr Menü heiß und frisch direkt auf den Tisch.*



**Arbeiterwohlfahrt  
Menüservice  
Recklinghausen**

**Jetzt anrufen und genießen:**

**☎ 0 23 61 - 5 82 88 80**

**Fax 0 18 02 / 22 23 89**



## Wer hilft im Haus oder Garten?

Manche Tätigkeiten im Haushalt oder Garten fallen mit zunehmendem Alter immer schwerer. Im Kreis Recklinghausen bieten verschiedene Dienste vielfältige und kostengünstige Hilfestellungen bei den alltäglichen Arbeiten an. Hierzu gehören z. B. die Grundreinigung der Wohnung, Fensterputzen, Waschen, Kochen und alle weiteren hauswirtschaftlichen Tätigkeiten sowie auch Einkaufsservice, Begleitdienste, Gartenarbeit, Reparaturservice, Haustierbetreuung und vieles mehr. Diese Dienstleistungen müssen Sie in der Regel selbst finanzieren. Unter Umständen können Sie aber auch eine finanzielle Unterstützung vom Sozialhilfeträger erhalten.

Welche Dienste ihre Hilfe im Kreis Recklinghausen anbieten und was sie kosten, erfahren Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

## Essen auf Rädern

Oft fällt es alten, kranken oder behinderten Menschen schwer, sich täglich mit einer warmen Mahlzeit zu versorgen. Eine große Erleichterung bietet in diesem Fall das sogenannte „Essen auf Rädern“. Sie haben die Wahl zwischen Warmlieferung oder Tiefkühlkost. Warmes Essen auf Rädern wird täglich angeliefert. Auch am Wochenende wird das Essen auf Rädern geliefert, dann aber vorwiegend als kalte Kost. Tiefkühlkost erhalten Sie einmal als Wochenkarton, den Sie teilweise nach Ihren Wünschen zusammenstellen können. Erforderliche Tiefkühl- und Aufwärmgeräte sind anmietbar. Über-

wiegend bieten die Mahlzeitendienste Wahlmöglichkeiten bei den Menüs an und liefern auch Spezialkost, z. B. Diabetiker-, Diät-, Magen- und Gallenkost sowie leichte Vollkost. Um eine Entscheidung zu erleichtern, besteht auch die Möglichkeit eines „Essens zur Probe“. Aktuelle Listen mit den Ansprechpartnern vor Ort und Informationen über Angebote und Preise erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

## Hausnotruf

Ein Hausnotruf bietet insbesondere alleinstehenden, älteren, kranken und behinderten Menschen ein Gefühl der Sicherheit. In Notsituationen sind sie nicht auf sich allein gestellt, sondern können dank der Technik jederzeit Hilfe herbeirufen. So wird der Verbleib in der eigenen Wohnung gewährleistet und ein Heimaufenthalt vermieden oder zumindest hinausgezögert. Das Hausnotrufgerät besteht in der Regel aus einem Grundgerät, das an das vorhandene Telefon angeschlossen wird, und einem transportablen Funkfinger, den man immer mit sich trägt. Der Funkfinger kann z. B. um den Hals oder am Handgelenk getragen werden. Wenn ein Notfall eintritt, z. B. Sie sind unglücklich gestürzt und können sich aus eigener Kraft nicht mehr helfen, senden Sie per Knopfdruck einen Notruf aus, der die Hausnotrufzentrale verständigt. Von dort werden dann die erforderlichen Hilfsmaßnahmen eingeleitet. Die Kosten für die einmalige Anschlussgebühr und der monatliche Beitrag für die Miete werden je nach Anbieter und Vertrag von der

Pflegekasse übernommen, wenn eine Pflegestufe vorliegt. Nicht im Preis enthalten sind Ihre normalen Telefongebühren für die über das Hausnotrufgerät geführten Gespräche.

Das Grundleistungspaket umfasst in der Regel:

- die Miete für das Basisgerät,
- die direkte Verbindung mit der Zentrale 24 Stunden am Tag,
- die Benachrichtigung der in der Alarmierungskette angegebenen Personen.

Weitere Informationen enthält die Broschüre „Hausnotruf. Mehr Lebensqualität und Sicherheit – jeder-

zeit!“ des Sozialministeriums NRW. Die Broschüre ist erhältlich beim

### Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

40190 Düsseldorf

Internet: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)

Eine aktuelle Übersicht über die Anbieter vor Ort, deren Angebote und Preise und vor allem eine spezielle Checkliste, mit der Sie prüfen können, ob ein Hausnotruf etwas für Sie ist, erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

### Hilfen für pflegende Angehörige

Sie haben sich entschieden, Ihren pflegebedürftigen Angehörigen oder eine sonstige Ihnen nahestehende Person zu pflegen und damit eine verantwortungsvolle Aufgabe übernommen. Um ihren Angehörigen zu pflegen, stellen viele Pflegende ihre eigenen Bedürfnisse zurück und werden bis an die Grenzen ihrer Kräfte belastet. Für die eigenen Bedürfnisse des Pflegenden bleibt häufig kein Platz – sei es, weil der Pflegebedürftige nicht allein gelassen werden kann oder weil neben der Pflege keine Zeit übrig bleibt. Aber niemand kann auf Dauer die seelische und körperliche Kraft für eine Pflege bis zu 24 Stunden am Tage aufbringen. Für pflegende Angehörige gibt es eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten, die ihnen helfen sollen, mit ihren Kräften zu haushalten und sich eigene Freiräume zu schaffen:



#### Immer ein gutes Gefühl!

##### Der Johanniter-Hausnotruf.

Zu Hause in vertrauter Umgebung leben, den Alltag meistern und das gute Gefühl haben, dass im Falle eines Falles schnelle Hilfe kommt. Wir beraten Sie gerne!

Rufen Sie uns an Tel. 02361 3707649.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Castroper Str. 47  
45665 Recklinghausen

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben





## Pflegekurse

Die Pflegeversicherung will die Bereitschaft zur häuslichen Pflege fördern. Die Pflege von Kranken und Behinderten kostet nicht nur Kraft, sondern auch Zeit. Professionelle Pflegekräfte bekommen ihren Einsatz vergütet. Was ist aber mit den ehrenamtlichen Helfern? Sie verzichten oftmals auf eine eigene Berufstätigkeit oder schränken diese zumindest ein. Die finanziellen Verluste werden durch das Pflegegeld, das der Pflegebedürftige an seine Helfer weitergeben soll, zumindest anteilig ausgeglichen. Dies kann aber nur eine Anerkennung für den aufopferungsvollen Einsatz sein. Wichtiger ist die soziale Absicherung, die das Pflegeversicherungsgesetz beinhaltet.

- Für Personen, die wegen der Pflege nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich erwerbstätig sind, zahlt die Pflegeversicherung Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung.
- Häusliche Pflegepersonen sind automatisch und ohne Beitragszahlung in die gesetzliche Unfallversicherung einbezogen. Die dadurch entstehenden Kosten werden durch die Pflegekasse getragen.

Voraussetzung für beide Leistungen ist aber, dass die Pfllegetätigkeit nicht erwerbsmäßig ausgeführt wird.

## Pflegezeitgesetz

Das Pflegezeitgesetz sieht zum einen die kurzfristige Freistellung eines Beschäftigten bis zu 10 Tagen vor, um im akut auftretenden Pflegefall eine bedarfsgerechte



Pflege organisieren zu können und zum anderen eine Freistellung bis zu 6 Monaten zur Pflege eines nahen Angehörigen.

Die kurzzeitige Auszeit steht allen Beschäftigten unabhängig von der Unternehmensgröße zu. Sie kann bei einem akut auftretenden Pflegefall mit voraussichtlicher Pflegebedürftigkeit in Anspruch genommen werden. Sofern keine anderen tariflichen oder betrieblichen Vereinbarungen bestehen, ist eine Entgeltzahlung während dieser Zeit nicht vorgesehen.

Das Recht auf eine Freistellung bis zu 6 Monaten bedeutet, dass ein Beschäftigter während der Pflegezeit einen Anspruch auf unbezahlte, sozialversicherte Freistellung von der Arbeit hat, wenn ein naher Angehöriger, bei dem mindestens Pflegestufe I vorliegt, in häuslicher Umgebung gepflegt wird. Als nahe Angehörige gelten insbesondere Ehegatten, Lebenspartner, Partner einer eheähnlichen Gemeinschaft, Großeltern, Kinder, Adoptiv- und Pflegekinder, Enkelkinder sowie Schwiegereltern und Schwiegerkinder. Dieser Anspruch besteht nur gegenüber Arbeitgebern mit mehr als 15 Beschäftigten. Die Pflegezeit kann auch in Form einer teilweisen Freistellung von der Arbeitsleistung erfolgen. In diesem Fall treffen Arbeitgeber und Beschäftigter eine schriftliche Vereinbarung über die Verringerung und die Verteilung der Arbeitszeit.

Jeder, der einen Angehörigen mindestens 14 Stunden in der Woche pflegt, ist in der Pflegezeit rentenversichert. In der Arbeitslosenversicherung besteht die Pflichtversicherung für die Dauer der Pflegezeit fort.

Die notwendigen Beiträge werden von der Pflegekasse übernommen. Auf Antrag erstattet die Pflegeversicherung den Beitrag bis zur Höhe des Mindestbeitrages in der Kranken- und Pflegeversicherung.

### Freiwillige Weiterversicherung in der Arbeitslosenversicherung

Pflegepersonen können sich in der Arbeitslosenversicherung freiwillig weiterversichern, wenn sie Angehörige mit den Pflegestufen I bis III wenigstens 14 Stunden wöchentlich pflegen.

Der erforderliche Antrag muss innerhalb eines Monats nach Aufnahme der Tätigkeit bei der örtlichen Agentur für Arbeit gestellt werden.

Die Höhe des Monatsbeitrags beträgt im Jahr 2010 für Pflegepersonen 7,15 Euro (West) und 6,08 Euro (Ost). Dieser Beitrag muss privat getragen und an die Bundesagentur für Arbeit gezahlt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der örtlichen Agentur für Arbeit.

Internet: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

*„Die verschiedenen Altersstufen der Menschen halten einander für verschiedene Rassen. Alte haben gewöhnlich vergessen, dass sie jung gewesen sind, oder sie vergessen, dass sie alt sind, und Junge begreifen nie, dass sie alt werden können.“*

Kurt Tucholsky (1890-1935)



## Teilstationäre Pflege

Die über 160 Plätze der **Tages- bzw. Nachtpflege** im Kreis Recklinghausen sind ein sogenanntes teilstationäres Angebot. Der Pflegebedürftige wird nur für einen bestimmten Zeitraum am Tage oder in der Nacht in einer speziellen Einrichtung fachgerecht gepflegt und betreut, der überwiegende Teil der Pflege wird nach wie vor zu Hause durchgeführt.

Je nach individuellem Bedarf kann das Angebot an maximal fünf Tagen in der Woche oder nur an bestimmten

Wochentagen genutzt werden. Abends, nachts und am Wochenende werden die Pflegebedürftigen dann wieder in ihrer gewohnten Umgebung von Familienangehörigen oder anderen Pflegekräften versorgt und gepflegt. Die pflegenden Angehörigen werden durch die Tagespflege erheblich entlastet. Gerade wenn die Pflegepersonen berufstätig sind, ist die Tagespflege eine Alternative zum Heimaufenthalt.

Für die Pflegebedürftigen bedeutet die Tagespflege ein Mehr an Lebensqualität. Durch einen strukturierten



Tagesablauf, der an die vertraute Lebensgestaltung anknüpft, mit gemeinsamen Mahlzeiten, Kaffeetrinken, Gesprächen, Spaziergängen usw. können verloren gegangene oder geschwächte Fähigkeiten in der Gemeinschaft wieder aufgebaut und gestärkt werden.

Die 13 Einrichtungen im Kreis sind in der Regel wochentags von 8.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.

Ein Fahrdienst steht für die An- und Abfahrt der Tagesgäste bereit. Die Kosten der Tagespflege hängen von der Pflegestufe des Pflegebedürftigen und dem Pflegesatz der Einrichtung ab. Je nach Pflegestufe werden Aufwendungen für Grundpflege, für soziale Betreuung und – soweit während des Besuchs erforderlich – auch



für die medizinische Behandlungspflege im Gesamtwert von bis zu 440 Euro in Pflegestufe I, 1.040 Euro in Pflegestufe II und 1.570 Euro in Pflegestufe III monatlich durch die Pflegekasse übernommen. Im Jahr 2012 werden diese Beträge im Rahmen der Reform der Pflegeversicherung angepasst werden:

Pflegestufe	2010	2012
Stufe I	440 €	450 €
Stufe II	1.040 €	1.100 €
Stufe III	1.510 €	1.550 €

Da neben der Tagespflege in der Regel auch zu Hause weiterhin Pflege notwendig ist, besteht neben den genannten Leistungen noch ein **häftiger Anspruch auf die jeweilige ambulante Pflegesachleistung oder das Pflegegeld**.

Wird der Anspruch auf Tagespflege nur zur Hälfte ausgeschöpft, so kann der Anspruch auf Pflegegeld oder Pflegesachleistung in vollem Umfang genutzt werden.

#### Hinweis:

Wenn die Pflegekasse keine Kosten übernimmt, können Sie eine Kostenübernahme durch den Sozialhilfeträger prüfen lassen.

Eine aktuelle Übersicht über Einrichtungen mit Tagespflege erhalten Sie beim **Beratungs- und Info-center Pflege (BIP)** und bei den Pflegekassen.



01.01.2012 = 1.550 Euro). Diese Leistungen umfassen die pflegebedingten Aufwendungen, die Aufwendungen der sozialen Betreuung und die Aufwendungen für Leistungen der Behandlungspflege. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung muss der Pflegebedürftige selbst zahlen. Sofern Einkommen und Vermögen des Pflegebedürftigen zur Deckung dieser Kosten nicht ausreichen, können er oder sein Bevollmächtigter sich an das zuständige Sozialamt wenden.

Anspruch auf eine Kostenübernahme der Aufwendungen der Kurzzeitpflege haben Pflegebedürftige auch dann, wenn bei Aufnahme in die Kurzzeitpflegeeinrichtung bereits feststeht, dass im Anschluss an die Kurzzeitpflege vollstationäre (dauerhafte) Pflege in einer Pflegeeinrichtung erfolgen soll.

Neben der Kurzzeitpflege gibt es auch noch die sogenannte **Verhinderungspflege**. Diese Ansprüche bestehen unter Umständen auch nebeneinander. Voraussetzung für die Verhinderungspflege ist, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen zuvor mindestens sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat, Die Pflegekasse erstattet dann für ebenfalls längstens vier Wochen im Kalenderjahr bis zu 1.510 Euro.

Die Verhinderungspflege kann im häuslichen Bereich durch private Pflegepersonen oder zugelassene Pflegedienste erbracht werden. Sie kann aber auch wie die Kurzzeitpflege außerhalb der häuslichen Umgebung in Pflegeeinrichtungen erfolgen.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

## Vollstationäre Pflege

Wer pflegebedürftig ist, möchte gern so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung leben. Viele Hilfsmöglichkeiten, die Pflege der Angehörigen, häusliche Pflegedienste und andere Einrichtungen wie Tages- oder Kurzzeitpflege sind darauf ausgerichtet, diesem Wunsch zu entsprechen. Trotzdem gibt es immer wieder Situationen, in denen die häusliche Pflege auch mithilfe ambulanter Pflegedienste nicht mehr ausreicht. Hier kann eine dauerhafte vollstationäre Pflege notwendig werden. Dies kann insbesondere dann der Fall sein, wenn

- keine Angehörigen da sind,
- Angehörige, Nachbarn oder Freunde die Pflege zu Hause nicht übernehmen können,
- eine Pflege im häuslichen Bereich aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr ausreicht.

Im Kreis Recklinghausen stehen zurzeit rund 6.400 Plätze für pflegebedürftige Senioren in stationären Einrichtungen zur Verfügung. Bestimmte Einrichtungen bieten auch Plätze für die Kurzzeitpflege oder die Tagespflege an.

### Das zahlt die Pflegekasse

Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für die Grundpflege, die soziale Betreuung und die medizinische Behandlungspflege, sofern eine Pflegestufe festgelegt wurde.



Pflegestufe	2010	2012
Stufe I	1.023 €	1.023 €
Stufe II	1.279 €	1.279 €
Stufe III	1.510 €	1.550 €
<b>Härtefälle</b>	<b>1.825 €</b>	<b>1.918 €</b>

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung muss der Pflegebedürftige, wie bei der ambulanten Pflege zu Hause auch, selbst tragen. Reichen die eigenen finanziellen Mittel zusammen mit dem Pflegewohngeld und den Leistungen der Pflegekasse zur Deckung der Heimkosten nicht aus, kann beim Kreissozialamt Recklinghausen – Bereich Heimpflege – ein Antrag auf Übernahme der Restkosten gestellt werden.

### Wie finde ich einen Heimplatz?

Ihr örtliches **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** bietet Ihnen praktische Hilfestellung bei der Suche nach einem Heimplatz. Hier erhalten Sie kreisweite Informationen über gemeldete freie Dauer- und Kurzzeitpflegeplätze sowie Ansprechpartner in den sozialen Diensten und Preise. Mithilfe eines Faxrundrufes besteht zusätzlich die Möglichkeit, eine Anfrage an sämtliche Pflegeheime im Kreis zu richten.

Die Koordinierungsstelle im Kreishaus informiert dann die für den Betroffenen infrage kommenden Einrichtungen per Fax über die Platzsuche und eventuelle Besonderheiten im Einzelfall. Wenn ein Heim über einen freien Platz verfügt, setzt es sich direkt telefonisch mit Ihnen in Verbindung.

Sie können aber auch selbst beim Pflegeheim Ihrer Wahl anfragen. Die meisten Einrichtungen halten zur Information einen Hausprospekt bereit. Ein persönlicher Besuch in der Einrichtung bietet eine gute Möglichkeit zum Kennenlernen und zum Vergleich der einzelnen Heime. Je ausführlicher Sie sich informieren, desto besser schützen Sie sich vor späteren Enttäuschungen.

### Auswahl des Pflegeheimes

Jedes Pflegeheim verfügt über einen sozialen Dienst, der auch für die Aufnahme zuständig ist.

Damit sich der ältere Mensch im Heim wohlfühlt, sollte eine vorherige Besichtigung der Einrichtung vorgenommen und ein persönliches Gespräch mit der Heimleitung bzw. dem sozialen Dienst geführt werden.

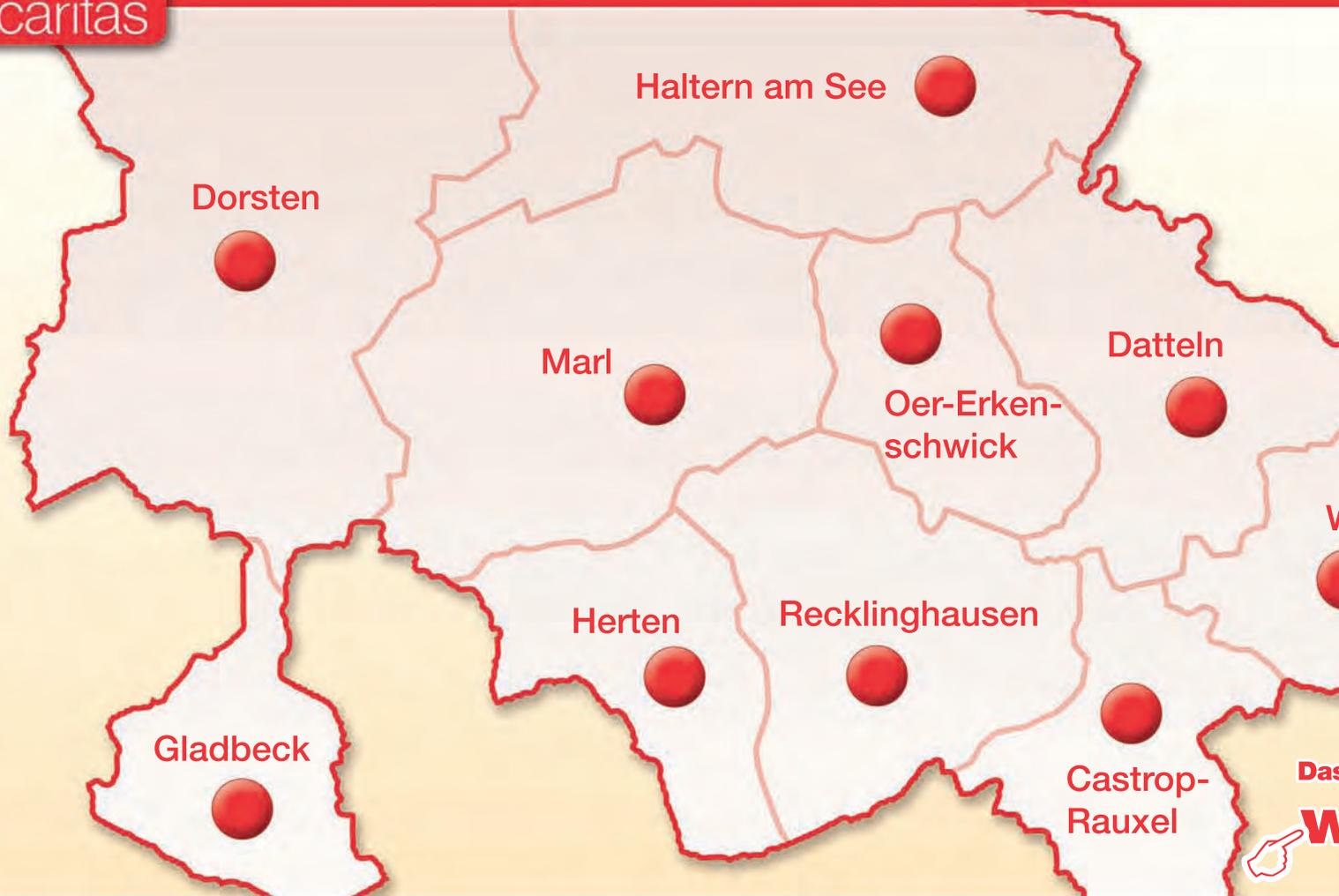
*„Alt sein heißt für mich immer:  
fünfzehn Jahre älter als ich.“*

*Bernard Mannes Baruch (1870-1965)*





# Caritas im Kreis Recklinghausen



Caritasverband für die  
Stadt Castrop-Rauxel e.V.

02305 / 923 550

Caritasverband  
Datteln e.V.

02363 / 56 560

Caritasverband für das  
Dekanat Dorsten e.V.

02362 / 918 700

Caritasverband  
Gladbeck e.V.

02043 / 27 910

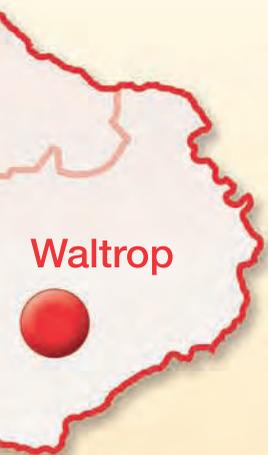
Caritasverband  
Haltern e.V.

02364 / 10 900

Caritasverband  
Herten e.V.

02366 / 30

# Recklinghausen



Waltrop

**Wir helfen.**

**Das Online-Portal der Caritasverbände im Vest.**

**[www.caritas-kreis-recklinghausen.de](http://www.caritas-kreis-recklinghausen.de)**

## Sie haben Fragen ...

- ... Zur Erziehung und Förderung Ihrer Kinder
- ... Zu Hilfen bei Sucht- und Drogenproblemen
- ... Zu beruflicher Qualifizierung und Beschäftigung
- ... Zum Thema Verschuldung
- ... Rund um die Betreuung und pflegerische Versorgung eines Angehörigen im Seniorenalter
- ... Zu Hilfen im Umgang mit Behinderung
- ... Zu Hilfen bei psychischer Beeinträchtigung
- ... Bei sonstigen sozialen Fragen
- ... Zu Partnerschaft und Familie
- ... Zu sozialen Projekten und Aktivitäten
- ... Zu Freizeit-, Ferien- und Urlaubsangeboten für Jung und Alt
- ... Zu Freiwilligenarbeit
- ... Zum Thema Migration
- ... Zum Zivildienst / Freiwilligen sozialen Jahr

and

Caritasverband  
Marl e.V.

02365 / 69 080

Caritasverband für die  
Stadt Recklinghausen e.V.

02361 / 58 900

Caritasverband Waltrop /  
Oer-Erkenschwick e.V.

02309 / 95 700

Sozialdienst katholischer  
Frauen Datteln e.V.

02363 / 910 090

Sozialdienst katholischer  
Frauen Recklinghausen e.V.

02361 / 48 598-0

/ 30 40



## Philipp-Nicolai-Haus

### Philipp-Nicolai-Haus

Gebrüder-Grimm-Straße 8

45768 Marl

Telefon: 02365.91040

Fax: 02365.910421

[www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)

Beratung für Heimaufnahmen:

Dipl.-Sozialpäd. Christoph Mihm



- 62 Einzel- und 16 Doppelzimmer in 8 Wohngruppen
- 1 Kurzzeitpflegeplatz
- Wohnen für Menschen mit Demenz
- besondere Betreuung für Menschen mit hohem somatischem Pflegebedarf
- soziokulturelle Angebote
- seelsorgerische Begleitung
- offener Mittagstisch für Senioren
- Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

 Evangelisches Johanneswerk e.V.  
Einrichtungen der Diakonie



## Karl-Pawlowski-Altenzentrum

### Karl-Pawlowski-Altenzentrum

Windthorststr. 10

45665 Recklinghausen

Tel.: 02361.43022

Fax: 02361.44558

[www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)

Für Heimaufnahmen zuständig:

Annette Crewe

Dipl. Sozialarbeiterin

Tel.: 02361.9609915

Mobil: 0151.14052688



- 47 Einzel- und 48 Doppelzimmer
- Kurzzeitpflege
- Demenzbereich mit Garten
- Wohnbereich für Schwerstpflegebedürftige Menschen
- Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

 Evangelisches Johanneswerk e.V.  
Einrichtungen der Diakonie



### Unsere Angebote:

- Stationäre Pflege
- spezielle Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz und Pflegekonzepte für schwerstkranke und sterbende Menschen
- Kurzzeitpflege/Probewohnen
- Beratung in Fragen der Pflege und Betreuung
- Offener Mittagstisch/Café
- Stundenweise Betreuung für pflegebedürftige Gäste
- Kulturelle Angebote für Besucher des Hauses



Haus am Ginsterweg  
Ginsterweg 31  
44577 Castrop-Rauxel  
Tel. 02305.92340-0  
Fax 02305.92340-15  
E-Mail: [hag@johanneswerk.de](mailto:hag@johanneswerk.de)

**Kostenlose Servicenummer: 0 800/9 23 40 11**

- Wie hoch sind die monatlichen Heimkosten?
- Wie groß sind die Zimmer? Welche Ausstattung haben sie?
- Welche und wie viele Gemeinschaftsräume gibt es im Haus?
- Sind die gesamten anfallenden Kosten aufgeschlüsselt und verständlich dargestellt?
- Können eigene Möbel mitgebracht werden?
- Können Haustiere mitgebracht werden?
- Wie viele Betreuer versorgen wie viele Bewohner?
- Gibt es in erreichbarer Nähe Kino, Theater, Post, Kirche, Ärzte?
- Gibt es in der näheren Umgebung Geschäfte, Gaststätten, Cafés?
- Gibt es einen Heimbus, der auf Wunsch hin Fahrten übernimmt?
- Gibt es Einkaufsmöglichkeiten im Haus?
- Hat die Einrichtung einen Versorgungsvertrag?

### Finanzierung

Wenn Sie sich für eine Einrichtung entschieden haben, kommt es zum Abschluss eines Heimvertrages. Dies ist gesetzlich vorgeschrieben. Selbstverständlich sind hier die genauen Kosten aufgeführt, die an den Heimträger zu zahlen sind.

Zu den regelmäßigen Kosten zählen die Pflege, Betreuung, Unterkunft und Verpflegung. Zu den Sonderkosten könnte etwa die Gebühr einer wöchentlichen Gymnastikstunde zählen oder die Bezahlung von zusätzlichen Getränken.

Alles muss im Heimvertrag aufgeführt sein, damit Sie wissen, worauf Sie Anspruch haben und wofür Sie bezahlen.

Die monatlichen Kosten der Heimunterbringung sind bei den einzelnen Einrichtungen unterschiedlich hoch. Sie setzen sich aus drei unterschiedlichen Faktoren zusammen:

## Alltagsorientiertes Leben im St.-Elisabeth-Pflegezentrum



... damit Sie auch bei  
Pflegebedürftigkeit ...



**Wir informieren Sie gerne!**

St. Elisabeth-Pflegezentrum Herten gGmbH  
Im Schlosspark 6 – 8 · 45699 Herten  
**Tel.: 023 66-5 64 40 · Fax: 023 66-5 64 45 99**

### Jeder Mensch lebt sein eigenes Tempo ... ... auch beim Älterwerden.

Der Ansatz „Alltagsorientiertes Leben“ des St.-Elisabeth-Pflegezentrums in Herten berücksichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse der Bewohner/-innen.

Wohnküchen laden zum geselligen Miteinander ein, der geschützte Garten ermöglicht Aktivitäten im Freien. Vielfältige Angebote sorgen für Abwechslung und Unterhaltung.

Individuell gestaltbare Einzelzimmer und ein sorgendes und sich um die Bedürfnisse der Bewohner/-innen kümmerndes Personal tragen dazu bei, dass die Lebensqualität bis zuletzt erhalten bleibt.

Dem Bewohnerwunsch entsprechend und in engem Austausch mit Angehörigen, Hausarzt und Facharzt wird für jede Bewohnerin/jeden Bewohner ein Pflegekonzept entwickelt, das ihren/seinen Bedürfnissen entspricht.



*Mein neues Zuhause*  
...im Herzen von Suderwich

**Haus Susanna**  
Wohnen im Alter

*Ihre Gesprächspartner für*  
**„Betreutes Wohnen“**



- 26 Barrierefreie Wohnungen (an der Schulstr. 44 in RE)
- eigenständiges Wohnen in betreuter Atmosphäre
- selbstbestimmte Wahlmöglichkeit von umfangreichen Zusatzleistungen

**Information:**

**Pflegeberatung** 02361/892398

**Wohnraumberatung** 02361/9898-0

Haus Susanna · Henrichenburger Str. 55 · Recklinghausen

[www.szre.de](http://www.szre.de) • email [r.dittrich@szre.de](mailto:r.dittrich@szre.de)



- den Pflegekosten,
- den Kosten für Unterkunft und Verpflegung (sogenannte „Hotelkosten“),
- den Investitionskosten.

Die Pflegekasse übernimmt lediglich die pflegebedingten Kosten und die Kosten für die soziale Betreuung. Die anderen Kosten müssen von den Bewohnern selbst finanziert werden.

### Sozialhilfe bei stationärer Unterbringung

Wenn das Einkommen und Vermögen des pflegebedürftigen Menschen und seines Partners sowie die Leistungen der Pflegekasse und ggf. die Gewährung von Pflegewohngeld nicht ausreichen, die Heimkosten zu bezahlen, dann kann unter bestimmten Voraussetzungen Sozialhilfe nach dem Zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII) bewilligt werden.

Zum Einkommen zählen grundsätzlich alle Einkünfte in Geld oder Geldeswert wie z. B. Renten, Pensionen, Unterhaltszahlungen, Miet- und Pachteinahmen, Kapitalerträge. Alle Einkünfte sind bei der Antragstellung anzugeben. In der Regel ist das volle monatliche Einkommen zur Deckung der Kosten einzusetzen. Ausnahmen werden bei der Leistungsgewährung berücksichtigt. Dem Partner zu Hause verbleibt ein ausreichender Teil des gesamten Einkommens und Vermögens zur Deckung seines eigenen Lebensunterhaltes.

Zum Vermögen zählen grundsätzlich alle vorhandenen Werte und Güter wie z. B. Bargeld, Bankgutha-

ben, Wertpapiere, Rückkaufwerte von Lebensversicherungen, Pkw, Haus- und Grundvermögen. Zum Vermögen zählen auch Forderungen gegen Dritte und vermögenswerte Rechte. Das sind z. B. Schadensersatzforderungen oder Erbansprüche. Aus Übergabeverträgen (Haus- und Grundvermögen), Altenteilen Wohnrechten und Nießbrauch können sich geldwerte Ausgleichsansprüche ergeben, die für die Kosten des Heimaufenthaltes einzusetzen sind.

Schenkungen (Geldbeträge oder andere Vermögenswerte) werden nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) zurückgefordert, wenn sie in den letzten zehn Jahren vor Eintritt der Bedürftigkeit erfolgten.

Von einem Vermögenseinsatz verschont ist in der Regel Barvermögen bis 2.600 Euro bei Alleinstehenden bzw. 3.214 Euro bei Verheirateten. Daneben sind geschützt Einfamilienhäuser bzw. Eigentumswohnungen, solange diese eine angemessene Größe nicht übersteigen und dem Ehe-/Lebenspartner als Wohnung dienen. Sterbegeldversicherungen und Bestattungsvorsorgeverträge, deren Wert 3.500 Euro nicht übersteigt, sowie Grabpflegeverträge bis zu einem Wert von 1.500 Euro müssen vor Eintritt der Pflegebedürftigkeit abgeschlossen sein, um besonders geschützt zu sein.

### Heimaufsicht

Laut Wohn- und Teilhabegesetz ist die Heimaufsicht gesetzlicher Anwalt für die Bewohnerinnen und Bewohner, die wegen Alters oder wegen Erkrankungen



## Wohnpark Luisenhof Gladbeck



### Gladbecks Seniorenresidenz mit dem besonderen Flair ...

Im Haus „Luise“ stehen 80 Pflegeplätze für Menschen mit einer demenziellen Veränderung, im Haus „Charlotte“ weitere 58 Pflegeplätze mit dem Schwerpunkt im somatischen geriatrischen Bereich zur Verfügung.

Die hell und modern eingerichteten Zimmer bieten einen hohen Wohnkomfort.

Wir haben zum Ziel, unseren Bewohnern den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten und aus jedem Tag einen

*„Sonntag im Herbst des Lebens“*

werden zu lassen.

Zu einem ausführlichen und persönlichen Gespräch steht Ihnen unsere Aufnahmemanagerin gerne zur Verfügung.



## Wohnpark Luisenhof GmbH

Luisenstraße 31–33  
45964 Gladbeck

Tel.: 0 20 43/2 09 69-0 • Fax: 0 20 43/2 09 69-2 22

E-Mail: [info@wohnpark-luisenhof.de](mailto:info@wohnpark-luisenhof.de)

[www.wohnpark-luisenhof.de](http://www.wohnpark-luisenhof.de)

# Marienstift e. V.

Kath. Seniorenzentrum

Wohnen,  
Betreuung und Pflege



- Stationäre Altenpflege
- Kurzzeitpflege
- Betreuung Demenzerkrankter
- Betreute Seniorenwohnungen
- Stationärer Mittagstisch
- Cafeteria
- Anerkannter Ausbildungsbetrieb

Recklinghäuser Str. 30  
45739 Oer-Erkenschwick

Telefon 0 23 68-9 85 20

Telefax 0 23 68-98 52 35

[info@marienstift-seniorenzentrum.de](mailto:info@marienstift-seniorenzentrum.de)



und Behinderungen eines besonderen Schutzes bedürfen.

Doch zum Leben in einer Betreuungseinrichtung gehören immer zwei Seiten. Personal und Träger sind angesichts des Finanz- und Kostendrucks starken Belastungen ausgesetzt und müssen Wirtschaftlichkeit des Hauses und Wohl der Menschen – Personal und Bewohner – unter einen Hut bringen.

Im Rahmen dieser Aufgabe berät die Heimaufsicht nicht nur (zukünftige) Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige. Sie überprüft auch regelmäßig bei so genannten Begehungen die Standards der Einrichtungen im Kreis Recklinghausen. Bei Beschwerden gibt es punktuelle Überprüfungen.

Die Heimaufsicht versteht sich aber nicht in erster Linie als Kontrolleur. Sie ist vielmehr Partner aller Beteiligten, der im Konfliktfall die Parteien an einen Tisch bringt, um im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten gemeinsam nach einer für alle tragbaren Lösung zu suchen. Besonders wichtig ist dabei die Vorbeugung.

Viele Probleme lassen sich vermeiden, wenn Betroffene und Beschäftigte rechtzeitig gut informiert sind.

Die Betreuungseinrichtungen werden nach den gesetzlichen Richtlinien kontrolliert und beraten.  
Die Richtlinien beziehen sich auf

- das Einrichtungspersonal
- die Anforderungen an die Wohnqualität
- tagesstrukturierende und betreuende Angebote
- Verpflegung
- Pflegedokumentation
- Medikamentenaufbewahrung
- Abrechnung von Barbeiträgen (Taschengeld)
- Verträge über Wohnraum mit Pflege- oder Betreuungsleistungen
- Mitwirkung der Bewohner (Bewohnerbeirat, Vertretungsgremium, Vertrauensperson)

### **Die Heimaufsicht des Kreises Recklinghausen erreichen Sie wie folgt:**

Kreis Recklinghausen  
Heimaufsicht  
Kurt-Schumacher-Allee 1  
45657 Recklinghausen

### **Ihre Ansprechpartner sind:**

Karl-Heinz Rockstein  
Telefon: 0 23 61/53-20 18  
E-Mail: [karl-heinz.rockstein@kreis-re.de](mailto:karl-heinz.rockstein@kreis-re.de)

Michael Engbers  
Telefon: 0 23 61/53-23 18  
E-Mail: [michael.engbers@kreis-re.de](mailto:michael.engbers@kreis-re.de)



*„Wohlgemut mache ich darauf aufmerksam: Ich altere, also bin ich.“*

*Elisabeth Steinmann*



## Wohnen im Alter

Jeder Mensch hat unterschiedliche Ansichten vom Leben und Wohnen, natürlich besonders im Alter. Fragt man den Einzelnen, hat er aber keine detaillierten Vorstellungen, nur „unabhängig und selbstständig, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein“, so möchten viele von uns schon leben. Zur Vorsorge für das Alter gehört es also, sich rechtzeitig zu erkundigen, welche Wohnformen es gibt und welche Wohnform die passende sein könnte.

Solange wie möglich in der eigenen Wohnung verbleiben, auch bei eintretender Pflegebedürftigkeit, diesem



Prinzip wollen die ambulanten Pflegedienste gerecht werden. Nach dem Leitsatz „Ambulant vor stationär“ wurde in den letzten Jahren ein flächendeckendes Dienstleistungsangebot mit einer komplexen Versorgungsstruktur für die Bürger aufgebaut. Vielerorts wird von diesem Service schon rege Gebrauch gemacht, andererseits sind diese Angebote noch nicht genügend bekannt.

Folgende Fragen sollte man sich stellen, um sich rechtzeitig für eine Vorsorge im Alter zu entscheiden:

- Muss ich überhaupt umziehen oder benötige ich vielleicht nur gezielte Hilfe in meinem jetzigen Haushalt?
- Wenn schon umziehen, ist es wirklich der richtige Standort und die optimale Wohnung, die ich ausgewählt habe?
- Entspricht der dort angebotene Betreuungsservice meinen jetzigen und zukünftigen Vorstellungen?
- Was kostet mich diese Entscheidung?
- Was darf und kann ich als Gegenleistung vom Vermieter und dem Träger des Betreuungsservice dafür erwarten?

Weitere Informationen sowie eine Beschreibung der einzelnen Wohnanlagen mit Betreuungsangeboten finden Sie in der BIP-Broschüre „Betreutes Wohnen im Alter“, erhältlich bei der Koordinierungsstelle im Kreishaus oder in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

## Eigene Wohnung

Im Alter wird der Aktionsradius kleiner und die Mobilität ist nicht mehr so gegeben wie in jungen Jahren. Daher kommt der Wohnung und dem vertrauten sozialen Umfeld eine immer größere Bedeutung zu. Oft sind aber die Wohnungen und das Wohnumfeld nicht auf die besonderen persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten eines älteren Menschen zugeschnitten. Durch minimale Veränderungen, kleine Hilfen und bauliche Anpassungsmaßnahmen lässt sich der Wunsch, möglichst lange zu Hause selbstständig leben zu können, meist erfüllen.

Denn Notruf, Pflege und Versorgung mit warmen Mahlzeiten können auch von zu Hause aus organisiert werden. Bevor Sie mühsam auf Wohnungssuche gehen, sollten Sie sich in Ihrem Zuhause ein wenig genauer umsehen.



- Vielleicht ist Ihre Bewegungsfreiheit durch zu viele oder ungeeignete Möbel eingeschränkt? Auch wenn es sehr schwer fällt, sollte man sich dann von dem einen oder anderen Stück trennen. Haben Sie den Mut dazu.
- In der Küche bringen in Sicht- und Griffhöhe angebrachte Hängeschränke viel Beinfreiheit und Platz für einen Arbeitsstuhl. Viele Hausarbeiten kann man auch im Sitzen erledigen.
- Der Fußbodenbelag sollte rutschsicher sein, Handläufe an beiden Seiten der Treppen bieten mehr Sicherheit.
- Haltegriffe im Bad erleichtern das Ein- und Aussteigen in die Badewanne.
- Sofern nicht vorhanden, sollten Sie an den Einbau einer Heizung denken. Dies ist zwar kostspielig, macht sich aber bezahlt für Sie.

Über Beratungsmöglichkeiten für Umbaumaßnahmen erkundigen Sie sich am besten in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** oder bei Ihrer örtlichen Wohnberatungsstelle.

## Wohngeld

Insbesondere diejenigen, die nur über ein geringes Einkommen verfügen, werden durch die Aufwendungen oft erheblich belastet.

Unter bestimmten Voraussetzungen gewährt der Staat daher Wohngeld. Das Wohngeld unterscheidet zwischen Mietzuschuss und Lastenzuschuss.



Den Mietzuschuss können Sie als Mieter/-in einer Wohnung erhalten.

Den Lastenzuschuss können Sie als Eigentümer/-in eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung erhalten, wenn Sie dort wohnen und dafür die Belastungen tragen.

Die Gewährung von Miet- oder Lastenzuschuss ist von unterschiedlichen Faktoren wie Einkommen, Miethöhe, Anzahl der Familienangehörigen abhängig. Diese Leistungen werden nur auf Antrag gewährt. Die Antragsformulare sowie nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem örtlichen Wohngeldamt.

### **Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren/Ermäßigung der Telefonkosten**

Neben dem Wohngeld gibt es noch weitere finanzielle Vergünstigungen, so können Sie z. B. aus finanziellen oder aus gesundheitlichen Gründen eine Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren und eine Ermäßigung der laufenden Kosten für Ihr Telefon erhalten. Voraussetzung für die Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren aus finanziellen Gründen ist entweder der Erhalt von Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II) oder von Sozialhilfe.

Auch wenn bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten werden, besteht ein Anspruch auf diese Leistung.

Einkommensunabhängig kann die Gebührenbefreiung aus gesundheitlichen Gründen z. B. gewährt werden,

wenn der Haushaltsvorstand oder sein Ehegatte im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Zusatzvermerk „RF“ ist oder wenn ein Anspruch auf Pflegeleistungen nach dem Sozialhilferecht (SGB XII), dem Bundesversorgungsgesetz oder dem Lastenausgleichsgesetz besteht.

Über den Befreiungsantrag entscheidet die GEZ. Dort erhalten Sie auch die Antragsformulare und weitere Auskünfte. Bitte beachten Sie, dass eine mögliche Gebührenbefreiung mit dem Monat nach Eingang des Antrags bei der GEZ beginnt und eine rückwirkende Befreiung nicht zulässig ist.

### **Gebühreneinzugszentrale der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten in der Bundesrepublik Deutschland (GEZ)**

50656 Köln

Telefon: 0185 9995 0100

Internet: [www.gez.de](http://www.gez.de)



Unter bestimmten Bedingungen ist auch eine Ermäßigung der Telefongebühren möglich. Über die Voraussetzungen dieses so genannten Sozialtarifs informiert Sie die Deutsche Telekom.

Die Ermäßigung ist direkt bei der Deutschen Telekom oder in einem der Telekom-Läden zu beantragen.

### **Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen**

Durch den Einsatz von Hilfsmitteln oder vielleicht nur kleinen baulichen Veränderungen in der Wohnung kann oft ein Umzug ins Pflegeheim verhindert bzw. hinausgezögert werden, wenn dadurch im Einzelfall die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert oder eine möglichst selbständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird.

Hierzu zählen u. a. der Einbau von Rampen für Rollstühle, die Verbreiterung von Türen, der Einbau einer ebenerdigen Dusche, aber auch kleinere Anpassungsmaßnahmen.

Die Wohnraumanpassungsmaßnahme wird bei der Pflegekasse beantragt und vom Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) überprüft. Wird die Maßnahme genehmigt, können bis zu 2.557 Euro pro Maßnahme von der Pflegekasse übernommen werden. Der Pflegebedürftige hat sich jedoch je nach Einkommen an den Kosten zu beteiligen. Holen Sie hierzu vorab Informationen ein. Eine qualifizierte Beratung erhalten Sie bei den Wohnberatungsstellen:

#### **Dorsten**

Caritasverband f. d. Dekanat Dorsten  
Westgraben 18, 46282 Dorsten  
Frauke Dikomey, Telefon: 0 23 62/91 87 34

#### **Gladbeck**

AWO Unterbezirk Recklinghausen  
Dorstener Straße 11, 45966 Gladbeck  
Beate Schniederjan, Telefon: 0 20 43/98 37 29

#### **Herten**

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen  
Langenbochumerstr. 201, 45701 Herten  
Gudrun Hamelmann, Telefon: 023 66/18 08 15  
Für Herten-Süd:  
Ewaldstr. 95, 45699 Herten  
Frau Rüschemschmidt, Telefon: 0 23 66/50 37 85

#### **Marl**

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen  
Lehmbecker Pfad 35, 45770 Marl  
Frau Gerold und Frau Schulte, Telefon: 0 23 65/60 41 29

#### **Recklinghausen**

Stadt Recklinghausen  
Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen  
Elisabeth Hölter, Telefon: 0 23 61/50 21 37  
Kordula Kuballa, Telefon: 0 23 61/50 21 38

#### **Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop**

Lebenshilfe Waltrop e. V.  
Kukelke, 1, 45731 Waltrop  
Herr Pagel und Frau Seidlitz, Telefon: 0 23 09/78 78 32



## Service Wohnen

Der Begriff des „Betreuten Wohnens“ für ältere Menschen ist erst seit etwa fünfzehn Jahren gebräuchlich. Die Anforderungen an das Betreute Wohnen oder Service-Wohnen sind gesetzlich nicht festgeschrieben. Umso unterschiedlicher sind die verschiedenen Modelle im Hinblick auf Serviceleistungen und Preisgestaltung.

Beim Betreuten Wohnen für ältere Menschen handelt es sich um ein Wohnen mit Service – ein Versorgungsprinzip, bei dem – über die Barrierefreiheit hinaus – das selbstständige Wohnen in der eigenen Häuslichkeit dadurch gesichert wird, dass auch bei zunehmender Hilfebedürftigkeit, bedarfsgerechte und auf die individuelle Situation angepasste Hilfsangebote abgerufen werden können.

Diese spezifische Form des altengerechten Wohnens soll bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Alter eine selbständige Wohn- und Lebensweise dadurch ermöglichen, dass eine seniorengerecht gebaute und eingerichtete Wohnung kombiniert wird mit einem Betreuungsangebot für den Hilfe- oder Pflegefall.

Betreutes Wohnen für ältere Menschen soll älteren Menschen gleichzeitig Autonomie, Privatheit und selbstständige Lebensführung, aber auch Sicherheit und Pflege im Versorgungsfall bieten.

Mit dieser Art der Wohnversorgung ist ein Angebot von Betreuungs- und Pflegedienstleistungen kombiniert,

die als Grund- und Wahlservice angeboten werden. Beim Betreuten Wohnen für ältere Menschen werden demnach die Leistungen eines Bauträgers (z. B. einer Wohnungsbaugesellschaft) und eines Betreuungsträgers (z. B. eines Wohlfahrtsverbandes) miteinander verbunden.

Art, Umfang und Finanzierung der Betreuungsleistungen sind in einem sogenannten „Betreuungsvertrag“ geregelt, den der Bewohner – als Mieter oder Eigentümer der betreuten Wohneinheit – beim Einzug abschließt.

Die Qualität von Angeboten des Betreuten Wohnens für ältere Menschen zeigt sich hauptsächlich in vier Leistungsbereichen:

### 1. Bauwerk und Wohnumfeld

Wohnungen für den dritten Lebensabschnitt sollten auch bestimmte bauliche Kriterien erfüllen, damit in ihnen möglichst lange selbstständig gelebt werden kann. Fachleute sprechen von „barrierefreier“ Gestaltung.

Es kommt dabei nicht so sehr darauf an, dass die Wohnung komplett behindertengerecht eingerichtet ist. Vielmehr geht es darum, dass Voraussetzungen geschaffen sind, damit man auch mit körperlichen Einschränkungen sein Leben möglichst ohne Hilfe bewältigen kann und individuell benötigte Hilfsmittel benutzt bzw. eingebaut werden können.

## 2. Grundservice

Der Grundservice umfasst verschiedene Grundleistungen die jedem Bewohner der Anlage zur Verfügung



stehen. Hierzu gehören die Betreuung, der Hausmeister sowie der Hausnotruf. Dafür fällt eine monatliche Pauschale (Grundpauschale) an, unabhängig davon, ob der Bewohner diese Angebote nutzt oder nicht.

## 3. Wahlservice

Der Leistungsbereich Wahlservice sollte den aktuellen und voraussichtlich zukünftigen Bedürfnissen der Bewohner entsprechen. Dabei haben die Bewohner Wahlfreiheit hinsichtlich Umfang und Inhalt der Hilfen, sowie des Dienstleistungserbringers. Pflegerische Dienste, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Dienste usw. werden vom jeweiligen Leistungserbringer dem Bewohner je nach Inanspruchnahme in Rechnung gestellt.

## 4. Vertragsgestaltung

Miet- und Betreuungsvertrag sollten separat abgeschlossen werden können und müssen bestimmte Qualitätsanforderungen erfüllen. Die Dienstleistungsanbieter müssen benannt und die Dauer, Verfügbarkeit und Qualität der Leistungen verbindlich in einem dem Vertrag zugehörigen Konzept geregelt sein. Ebenso muss eine eindeutige Zuordnung von Kosten und Leistungen erfolgen.

Die Broschüre „Beschreibung der Wohnanlagen für ältere Menschen im Kreis Recklinghausen“ des Kreises Recklinghausen gibt einen Überblick, in welchen Wohnanlagen Betreuungsleistungen angeboten werden. Sie erhalten sie kostenlos in den örtlichen **Beratungs- und Infocentern Pflege (BIP)**



## Sterbebegleitung

Sterben, Tod und Trauer sind für viele Menschen noch immer Tabuthemen. Wer jung und gesund ist, denkt nicht gern an den Tod. Umso größer ist oftmals Angst und Hilflosigkeit in der Familie, wenn sie plötzlich und unerwartet mit dem Lebensende eines Angehörigen konfrontiert wird.

Schwerkranke und Sterbende benötigen eine besondere Form der Zuwendung und Betreuung in ihrer letzten Lebensphase. Dazu gehören die medizinische Betreuung des Sterbenden, um Schmerzen und andere Beschwerden in der letzten Lebensphase zu lindern, sowie dessen psychosoziale Begleitung. Im Mittelpunkt der Hospizarbeit stehen der sterbende Mensch und seine Angehörigen mit ihren ganz individuellen Bedürfnissen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der ambulanten Hospizdienste haben sich durch eine besondere Ausbildung sorgfältig auf ihre Aufgaben vorbereitet. Sie gehen auf die individuelle Situation in der Familie ein, führen Gespräche mit dem sterbenden Menschen und seinen Angehörigen. So finden sie heraus, in welchem Umfang und auf welche Art Hilfe und Unterstützung notwendig ist. Die ehrenamt-

lichen Mitarbeiter helfen, ein würdevolles Sterben, möglichst daheim in der vertrauten Umgebung, zu ermöglichen.

Es haben sich zwei Angebotsformen entwickelt:  
Ambulante Hospizdienste

### Ambulante Hospizdienste

(Hausbetreuungsdienste) betreuen Sterbende in ihrer häuslichen Umgebung. Zentrale Aufgabeninhalte sind psychosoziale Sterbebegleitung und die Unterstützung und Beratung der Angehörigen bei der Pflege sowohl daheim als auch in Pflegeheimen.

### Stationäre Hospize

In stationären Hospizen werden Menschen betreut, die wegen fehlender Unterstützung durch das familiäre und soziale Umfeld nicht ambulant versorgt werden können oder bei denen die Angehörigen zeitweise oder ganz entlastet werden müssen und keine Krankenhausversorgung notwendig ist. Aufgenommen werden Menschen mit einer lebensbedrohenden Erkrankung, bei der nach menschlichem Ermessen und dem heutigen Stand der Medizin weder Heilung noch Stillstand der Erkrankung erreicht werden können und eine begrenzte Lebenserwartung besteht.

Eine Übersicht über die im Kreis Recklinghausen tätigen ambulanten und stationären Hospize erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

*Mit den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit davon.*

## **Für den Ernstfall vorsorgen!**

### **Betreuung**

Kann jemand seine rechtlichen Interessen ganz oder teilweise nicht mehr allein wahrnehmen, kann ihm zur Unterstützung ein gesetzlicher Betreuer an die Seite gestellt werden. Betreuungen können für die verschiedensten Bereiche eingerichtet werden:

- Für das Aufenthaltsbestimmungsrecht
- Für die Gesundheitsfürsorge
- Für die Vermögensfürsorge
- Für den Brief- und Fernmeldeverkehr

Der Betroffene selbst kann beim Betreuungsgericht einen entsprechenden Antrag stellen. Ist dies aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht möglich, kann jeder andere eine Betreuung anregen: Familienangehörige,



Nachbarn, Freunde, Pflegedienste, Krankenhäuser, Hausärzte oder Heime, Werkstätten für Behinderte oder der Sozialpsychiatrische Dienst gehen diesen Weg häufiger. Die Anregung einer Betreuung sollte an das zuständige Vormundschaftsgericht gerichtet werden.

Das Vormundschaftsgericht stellt den betroffenen Menschen einen gesetzlichen Betreuer zur Seite. Dies kann ein ehrenamtlicher Betreuer (Verwandter, Freund, Nachbar usw.), ein Vereinsbetreuer, ein freigewerblich tätiger Betreuer (Berufsbetreuer) oder ein Behördenbetreuer sein. Den Betreuern oder Betreuerinnen wird nur der Aufgabenkreis zugewiesen, für den Hilfe benötigt wird. Die Betreuung ist zeitlich befristet.

Nähere Auskünfte und Informationen zur Betreuung erhalten Sie hier:

### **Betreuungsstelle der Kreisverwaltung Recklinghausen Zuständig für Datteln, Haltern am See, Oer-Erkenschwick und Waltrop**

Kurt-Schumacher-Allee 1  
45657 Recklinghausen  
Telefon: 0 23 61/53 27 10 oder  
0 23 61/53 27 13  
Telefax: 0 23 61/53 22 11  
E-Mail: [betreuungsstelle@kreis-recklinghausen.de](mailto:betreuungsstelle@kreis-recklinghausen.de)

### **Betreuungsstelle Castrop-Rauxel**

44575 Castrop-Rauxel  
Telefon: 0 23 05/1 06 25 10



### **Betreuungsstelle Dorsten**

46284 Dorsten

Telefon: 0 23 62/66 45 90 oder 66 45 94

### **Betreuungsstelle Gladbeck**

45694 Gladbeck

Telefon: 0 20 43/99 21 04 oder 99 26 95

### **Betreuungsstelle Herten**

45699 Herten

Telefon: 0 23 66/30 35 04 oder 30 33 45

### **Betreuungsstelle Marl**

45768 Marl

Telefon: 0 23 65/99 24 91

### **Betreuungsstelle Recklinghausen**

45655 Recklinghausen

Telefon: 0 23 61/50 21 85 oder 50 22 08

### **Betreuungsvereine im Bereich der Betreuungsstelle der Kreisverwaltung Recklinghausen**

#### **Sozialdienst katholischer Frauen e. V.**

Kirchstr. 29, 45711 Datteln

Telefon: 0 23 63/56 11 28

Telefax: 0 23 63/56 11 29

#### **Oer-Erkenschwick**

#### **Sozialdienst Kath. Frauen Datteln e. V.**

Ludwigstr. 6, 45739 Oer-Erkenschwick

Telefon: 0 23 63/56 11 28

Telefax: 0 23 63/56 11 29

#### **Haltern am See**

#### **Caritasverband Haltern e. V.**

Sixtusstr. 39, 45721 Haltern am See

Telefon: 0 23 64/10 90 38

Telefax: 0 23 64/10 90 44

E-Mail: [betreuungsverein@caritas-haltern.de](mailto:betreuungsverein@caritas-haltern.de)

#### **Waltrop**

#### **Sozialdienst katholischer Frauen e. V.**

Hilbertstr. 50, 45731 Waltrop

Telefon: 0 23 09/25 05

Telefax: 0 23 09/7 57 11

E-Mail: [christel.agatz@skf-datteln.de](mailto:christel.agatz@skf-datteln.de)

### **Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung**

Für den Fall einer eigenen Handlungs- oder Entscheidungsunfähigkeit benötigen Sie Hilfe zur Erledigung der persönlichen Angelegenheiten wie z. B. bei Bankgeschäften, bei Behörden- oder Wohnungsangelegenheiten oder bei Entscheidungen, die Ihre Gesundheit betreffen. Für diese Lebenssituationen kann man vorsorgen.

Sowohl Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung als auch Patientenverfügung haben das Ziel, andere Menschen über Ihre Werte und Wünsche zu informieren;

sie sollen dem Bevollmächtigten oder dem Betreuer als Orientierung dienen.

In der Vorsorgevollmacht wird eine andere Person ermächtigt, den Vollmachtgeber in bestimmten Angelegenheiten zu vertreten. Der Bevollmächtigte kann rechtswirksam für den Vollmachtgeber handeln. Zeitpunkt oder Zeitraum, Bedingungen und Aufgaben legen Sie individuell fest.

In der **Betreuungsverfügung** benennen Sie eine Person, die im Notfall als Betreuer zur Vertretung Ihrer persönlichen und rechtlichen Angelegenheiten befugt sein soll. Im Gegensatz zum Bevollmächtigten bestellt das Vormundschaftsgericht den Betreuer als gesetzlichen Vertreter, falls eine Betreuung erforderlich wird.

In der **Patientenverfügung** verdeutlichen Sie Ihren Standpunkt als Patient zu bestimmten Krankheitssitua-

tionen und erforderlichen medizinischen Maßnahmen. Sie geben Ärzten, Pflegeern, Familienangehörigen oder anderen nahestehenden Menschen eindeutig Ihren Willen kund für den Fall, dass Sie selbst nicht mehr entscheiden können.

Für alle genannten Verfügungen gibt es praktisch keine Formvorschriften. Die Betreuungsstelle der Kreisverwaltung und alle Betreuungsvereine im Einzugsbereich stehen Ihnen für Informationen zu diesen Vorsorgemaßnahmen gern zur Verfügung.

**Es wird dringend empfohlen, sich vor der Abfassung oder vor der rechtsverbindlichen Unterschrift von einer Fachstelle informieren zu lassen!**

Unterschriften auf Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen werden (möglichst nach Terminabsprache) von der Betreuungsstelle der Kreisverwaltung Recklinghausen kostenlos beglaubigt.





# Notfallplan

(Ausschneiden und sichtbar bereithalten)

<b>Feuerwehr</b>	<b>112</b>
<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Notarzt</b>	<b>112</b>

Ärztlicher Notalldienst \_\_\_\_\_

Mein Pflegedienst \_\_\_\_\_

Hausarzt \_\_\_\_\_

Mahlzeitendienst \_\_\_\_\_

Apotheke \_\_\_\_\_

Hausnotrufdienst \_\_\_\_\_

Krankentransport \_\_\_\_\_

Taxi \_\_\_\_\_

## Angehörige/Betreuer

\_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

## Zu versorgende Personen in meinem Haushalt:

\_\_\_\_\_

## Hinweise auf besondere Erkrankungen/Spezialausweise/Medikamente:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich habe eine Patientenverfügung  ja  nein

Ich habe eine Betreuungsverfügung  ja  nein



„Ihr glücklichen Augen, was je ihr gesehn, es sei wie es wolle, es war doch so schön!“

*Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)*



## Sonstige Beratungsangebote und Informationen

### Psychische Beeinträchtigungen im Alter

Ältere Menschen können ebenso wie Menschen aus jeder anderen Altersgruppe an einer psychischen Erkrankung leiden. Eine psychische Erkrankung muss sich nicht immer chronisch entwickeln, sondern kann durch therapeutische Hilfen, ambulant oder in einem Krankenhaus bewältigt werden.

Auch die Folgen der Alzheimer-Erkrankung werden als sehr entwürdigend empfunden. Insbesondere der Verlauf dieser Erkrankung erscheint sehr ungewiss und ausweglos. Viele Fragen und Probleme drängen nach Antworten.

- Wie reagiere ich auf die besonderen Verhaltensweisen?
- Wie schütze ich den Kranken vor Gefahren?
- Wie kann ich dem Kranken das Leben erleichtern?
- Und die wichtigste Frage: Bis zu welcher Grenze kann die Betreuung des Kranken übernommen werden?

Falls das Verhalten oder die geistige Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum ungewöhnlich und unverständlich werden, sollte fachlicher Rat eingeholt werden. Erster Ansprechpartner ist in der Regel Ihr

Hausarzt. Er kann auch den Kontakt zu Angehörigen-Gruppen vermitteln.

Der sozialpsychiatrische Dienst des Kreisgesundheitsamtes steht Ihnen in allen Städten des Kreises zur persönlichen Beratung durch geschulte Mitarbeiter zur Verfügung. Falls erforderlich, können auch Hausbesuche durchgeführt werden.

### Sozialpsychiatrischer Dienst

#### Beratungsstellen und Ansprechpartner in den Nebenstellen des Kreisgesundheitsamtes

##### **44575 Castrop-Rauxel, Bahnhofstr. 98**

Herr Genschur, Telefon: 02305/306-2971

##### **46282 Dorsten, Hülskampweg 3**

Frau Weidenbach, Telefon: 02362/9465-7729

##### **45964 Gladbeck, Friedrichstr. 50**

Herr Kohlwey, Telefon: 02043/6833-7824

##### **45721 Haltern am See, Schmeddingstr. 4**

Frau Peisert, Telefon: 02364/9259-7911

##### **45699 Herten, Kurt-Schumacher-Str. 28**

Herr Jütte, Telefon: 02366/1056-8011

##### **45770 Marl, Lehmbecker Pfad 31**

Herr Radas, Telefon: 02365/935-7531

**45657 Recklinghausen (Kreishaus)**

Kurt-Schumacher-Allee 1  
Frau Roth, Telefon: 02361/53-2143

**Ostvest (Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop)**

Frau Fox, Telefon: 02363/3729-7619

**Gedächtnissprechstunde**

Der sozialpsychiatrische Dienst des Kreisgesundheitsamtes hilft mit seiner „Gedächtnissprechstunde“ Gedächtnisstörungen von Krankheitswert rechtzeitig zu erkennen!

Es bietet eine unverbindliche und kostenlose Untersuchung durch einen erfahrenen und für Alterskrankheiten speziell weitergebildeten Arzt an. Hierbei kann geklärt werden, ob die Vergesslichkeit der normalen Altersentwicklung entspricht oder ob die Störung bereits Krankheitswert besitzt.

Sie erhalten Informationen über die Untersuchungsergebnisse und mögliche Hilfs- oder Behandlungsmöglichkeiten. Auf Wunsch erhält der behandelnde Arzt einen Bericht. Ansonsten werden Ihre Daten selbstverständlich vertraulich behandelt.

Die Gedächtnissprechstunde wird nach vorheriger telefonischer Voranmeldung im Gesundheitsamt Recklinghausen oder in Ihrer nächstgelegenen Bezirkstelle des Kreisgesundheitsamtes Recklinghausen durchgeführt. Anfragen an:

**Kreisgesundheitsamt**

Kurt-Schumacher-Allee 1  
45657 Recklinghausen  
Dr. med. Dipl.-Psych. Günter W. Schönhauser  
Telefon: 0 23 61/53 21 46

**Gesprächskreise für pflegende Angehörige**

Häufig sind pflegende Angehörige durch die tägliche Pflegebelastung überfordert. Nicht selten drohen die Angehörigen selbst zu erkranken, weil sie sich bis zur Selbstaufgabe um den Pflegebedürftigen kümmern.

In der Gesprächsgruppe können sich die Betroffenen unter fachlicher Leitung gegenseitig unterstützen. Hier bekommen sie auch wichtige Informationen über Hilfen, finanzielle Unterstützung sowie über Krankheiten und Behandlungen. Die Belastung in der Pflege wird dadurch ein ganzes Stück erträglicher.

Die **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** sind Ihnen bei der Suche nach einer Gesprächsgruppe gern behilflich.

**Landesstelle Pflegende Angehörige**

Die Landesstelle Pflegende Angehörige mit Sitz in Münster ist ein Projekt der Landesseniorenvertretung NRW e. V. und wird gefördert durch das Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen.



Sie ist Ansprechstelle für pflegende Angehörige in NRW. Gemeinsam mit der Landessenorenvertretung setzt sie sich für bessere Rahmenbedingungen pflegender Angehöriger ein.

Erreichbar ist die Landesstelle Pflegende Angehörige unter der Telefonnummer 0800/220 44 00 in der Woche von 9 bis 13 Uhr, gelegentlich auch bis 16 Uhr. Der Anruf ist kostenlos.

### Landesstelle Pflegende Angehörige

Gasselstiege 13, 48159 Münster  
E-Mail : [info@lpfa-nrw.de](mailto:info@lpfa-nrw.de)  
Internet : [www.lpfa-nrw.de](http://www.lpfa-nrw.de)

### Angebote für Demenzkranke und deren Angehörige

Derzeit leben in Nordrhein-Westfalen mehr als 300.000 demenziell erkrankte Menschen. Die Diagnose Demenz bedeutet für Betroffene und Angehörige gleichermaßen einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Die Pflege von demenzkranken Menschen bringt die Betroffenen häufig bis an ihre physischen und psychischen Grenzen.

Für Betroffene und Angehörige gibt es im Kreis Recklinghausen verschiedene Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten in Form von Beratungsstellen, Gesprächsgruppen, Demenzcafés und Betreuungsgruppen oder unterstützenden Diensten. Einige Pflegeheime halten spezielle Entspannungs- und Betreuungsangebote für demenziell erkrankte Heimbewohner vor.

Welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie bei Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

Informationen rund um das Thema Demenz erhalten Sie ferner bei:

#### Alzheimer Gesellschaft Vest Recklinghausen e. V.

Frau Marion Henke  
c/o Diakonisches Werk  
Hohenzollernstr. 72  
45659 Recklinghausen  
Telefon: 0 23 61/10 20 11  
E-Mail: [info@alzheimer-recklinghausen.de](mailto:info@alzheimer-recklinghausen.de)  
Internet: [www.alzheimer-recklinghausen.de](http://www.alzheimer-recklinghausen.de)

#### Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Friedrichstr. 236  
10969 Berlin  
Telefon: 030/2 59 37 95-0  
Fax: 030/2 59 37 95-29  
Internet: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

#### Landesinitiative Demenz-Service NRW

Koordinierungsstelle  
im Kuratorium Deutsche Altershilfe  
An der Pauluskirche 3  
50677 Köln  
Telefon: 02 21/93 18 47-27  
Fax: 02 21/93 18 47-6  
Internet: [www.demenz-service-nrw.de](http://www.demenz-service-nrw.de)



www.fotolia.de

### **Demenz-Servicezentrum Ruhr**

Universitätsstr. 77, 44789 Bochum

Ansprechpartnerinnen: Frau Schulz und Frau Meder

Telefon: 02 34/337772

E-Mail: [info@alzheimer-bochum.de](mailto:info@alzheimer-bochum.de)

Internet: [www.alzheimer-bochum.de](http://www.alzheimer-bochum.de)

### **Gesprächsgruppen/Selbsthilfegruppen**

In der Gesprächsgruppe können sich die Betroffenen unter fachlicher Leitung gegenseitig unterstützen. Hier bekommen sie auch wichtige Informationen über Hilfen, finanzielle Unterstützung sowie über Krankheiten und Behandlungen.

Die Belastung in der Pflege wird dadurch ein ganzes Stück erträglicher, denn häufig helfen der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung von Menschen mit ähnlichen Problemen bei der Bewältigung der eigenen Situation.

Im Kreis Recklinghausen existieren neben den Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige viele weitere Selbsthilfegruppen für Betroffene und ihre Angehörigen.

Die Beraterinnen und Berater **der Beratungs- und Infocenter Pflege** sind Ihnen gern bei der Suche nach einer Gruppe behilflich.

Hinweise auf Selbsthilfegruppen vor Ort erhalten Sie auch hier:

#### **Selbsthilfekontaktstelle der AOK**

Westerholter Weg 82

45657 Recklinghausen

Gerd Westhoff, Telefon: 0 23 61/5 84-584

#### **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Landesverbandes NRW e. V.**

Oerweg 38

45657 Recklinghausen

Telefon: 0 23 61/10 97 35

Selbsthilfegruppen gibt es u. a. für folgende Menschen:

- Alkoholabhängige
- Angehörige von Alzheimer-, Demenzkranken
- Behinderte
- Bluthochdruckkranke
- Diabetiker
- Gehörlose
- Harninkontinente



- Herzkranke
- Krebskranke
- Migräne-Betroffene
- Parkinsonkranke
- Pflegende Angehörige
- Rollstuhlfahrer
- Schlaganfallbetroffene
- Sterbebegleitung
- Angehörige von Wachkomapatienten

### Vergünstigungen bei Schwerbehinderung

Personen, die behindert sind oder an einer chronischen Erkrankung leiden, können bei der Kreisverwaltung Recklinghausen einen Antrag auf Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft stellen. Von einer Behinderung spricht man dann, wenn körperliche, geistige oder seelische Schäden einen Menschen dauerhaft beeinträchtigen. Ausgedrückt wird dies im Grad der Behinderung. Schwerbehindert nach dem Schwerbehindertenrecht ist, wer eine Behinderung mit einem Grad von mindestens 50 Prozent hat und im Bundesgebiet lebt oder arbeitet.

Liegt eine Schwerbehinderung vor, stellt die Kreisverwaltung einen Schwerbehindertenausweis aus. Darin wird die Art und Schwere der Behinderung eingetragen. Je nach Art der Behinderung sind zahlreiche Vergünstigungen mit diesem Ausweis verbunden, so haben Schwerbehinderte unter anderem Anspruch auf Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren, Freifahrten im öffentlichen Nahverkehr, Parkerleich-

terungen, Ermäßigung der Kraftfahrzeugsteuer sowie Anrechnung von Freibeträgen beim Wohngeld und der Beantragung eines Wohnberechtigungsscheines. Außerdem bestehen ein besonderer Kündigungsschutz, Steuervergünstigungen und die Möglichkeit früher in Altersrente zu gehen. Schwerbehinderten Arbeitnehmern stehen zusätzliche Urlaubstage zu.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreisverwaltung Recklinghausen. Dort bekommen Sie auch Antragsformulare für Erst- und Änderungsanträge.

### Kreis Recklinghausen

Fachdienst 59 – Schwerbehindertenangelegenheiten

Kurt-Schumacher-Allee 1  
45657 Recklinghausen  
Telefon: 0 23 61/53 65 55



## Aktive Freizeit

### „Man lernt nie aus“ – Bildungsstätten

Die Volkshochschulen und Familienbildungsstätten im Kreis Recklinghausen halten zahlreiche Kursangebote für die verschiedensten Interessengruppen bereit. Es gibt Kurse und Vorträge auf den Gebieten Gesellschaft, Gesundheit, Kunst und Kultur, Politik, Sprachen und vieles mehr. Viele Kursangebote richten sich speziell an ältere Menschen. Die Programme erscheinen halbjährlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Volkshochschule nach dem aktuellen Programm.

### Seniorentreffen/Seniorengemeinschaften

Gemeinsame Aktivitäten und regelmäßigen Seniorentreffen werden im Kreis Recklinghausen von Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden und anderen Organisationen angeboten. Erkundigen Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen vor Ort.

### „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen.“

Für Senioren gibt es eine Vielzahl von speziellen Reiseangeboten. Älteren Menschen bietet sich so die Möglichkeit, in einer Gruppe Gleichaltriger bequem und sicher zu verreisen und neue Eindrücke zu sammeln. Dabei wird auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen Rücksicht genommen. In der Regel steht während der gesamten Reise eine Reisebegleitung als

Ansprechpartner zur Verfügung. Seniorenreisen werden u. a. von den Wohlfahrtsverbänden angeboten.

### Sport für Senioren

„Wer rastet – der rostet“ besagt ein altes Sprichwort. Gerade für ältere Menschen ist regelmäßige Bewegung notwendig. Gezielte Gymnastik trägt dazu bei, dass Gelenke beweglich bleiben. Mit Bewegung, Spiel und Sport tun Sie aber nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern treffen dabei auf gleichgesinnte Menschen Ihres Alters. Seniorensport wird von vielen Vereinen und Verbänden sowie von den Volkshochschulen angeboten. Bitte erkundigen Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen nach dem aktuellen Kursangebot.

### Stürze vermeiden

Im Alter sind Stürze besonders gefährlich – häufig sind schwere Verletzungen, Knochenbrüche und Pflegebedürftigkeit die Folge. Fast ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal oder noch häufiger im Jahr. Oft sind fehlende Balance und schwindende Muskelkraft die Ursache dafür, dass ältere Menschen stürzen.

Viele Stürze lassen sich jedoch durch vorbeugende Maßnahmen vermeiden: Ein spezielles Anti-Sturz-Training hilft, die Muskulatur zu stärken und den Gleichgewichtssinn zu schulen. Dadurch wird auch das Reaktionsvermögen deutlich verbessert. Zudem bedeutet sicheres Gehen und Stehen einen Zugewinn an Lebensqualität.



Kurse, mit deren Hilfe Senioren lernen, wieder sicher auf den Beinen zu stehen, werden von einigen Krankenkassen und den Sportverbänden angeboten.

Auch im eigenen Zuhause können Stürze häufig schon durch kleine Veränderungen vermieden werden, indem Stolperfallen entschärft und Haltegriffe montiert werden.

Viele Informationen zum Sturzrisiko im Alter, zur Vermeidung von Stürzen etc. erhalten Sie auch im Internet bei der Initiative „Aktiv in jedem Alter“.

Internet: [www.aktivinjedemalter.de](http://www.aktivinjedemalter.de)

### Spezielle Kurse zur Sturzprävention

Das **Beratungs- und Infocenter Pflege** der Kreisverwaltung Recklinghausen hat sich dafür eingesetzt, dass Kurse spezielle Kurse zur Verhinderung von Stürzen eingerichtet werden. Das Bildungswerk Kreissportbund Recklinghausen konnte dafür als Kooperationspartner gewonnen werden.

Das Bildungswerk Kreissportbund Recklinghausen informiert über das aktuelle Kursangebot:

**Bildungswerk  
Kreissportbund Recklinghausen  
Lehmbecker Pfad 31  
45770 Marl  
Tel.: 0 23 65/38 14 55  
E-Mail: [bildungswerk@kreissportbund-re.de](mailto:bildungswerk@kreissportbund-re.de).**

Kurse zur Sturzvermeidung werden aber auch von anderen Vereinen und Verbänden angeboten. Erkundigen Sie in Ihrem **Beratungs- und Infocenter Pflege**.

### Sturzrisiko: Testen Sie Ihr Risiko

Mit dem folgenden Test können Sie selbst herausfinden, wie gut Ihre Muskulatur trainiert ist: Sind Sie wirklich fit für den Alltag?

Sie benötigen eine Stoppuhr, einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe (ca. 46 cm) und genug Platz, um etwas mehr als zehn Meter geradeaus gehen zu können.

**Wichtig: Bitte fragen Sie vor dem Start auf jeden Fall Ihren Hausarzt, ob etwas gegen folgenden Test spricht.**

Und: Lassen Sie sich von einem Freund oder Angehörigen helfen! Das erleichtert die Durchführung.



### 1. Auf einem Bein stehen

Probieren Sie zunächst, mit welchem Bein Sie besser einbeinig balancieren. Messen Sie dann die Zeit, die Sie einbeinig stehen können, ohne sich mit den Händen festhalten zu müssen.

Notieren Sie die Zeit des ersten Versuchs:

\_\_\_ Sekunden

Bei der Wiederholung nach drei bis vier Monaten:

\_\_\_ Sekunden

### 2. Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie mit einem Strich den Anfang und das Ende einer ebenen Strecke von genau 10 Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Geh-tempo ab: Starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten Strich und halten Sie auch erst einige Schritte nach dem zweiten Strich wieder an. Stoppen Sie dabei



jeweils Ihre Zeit: Im Augenblick, wenn Sie den ersten Strich überschreiten, starten Sie die Zeit. Sie stoppen wieder, wenn Sie den zweiten Strich überqueren. Wiederholen Sie das Ganze. Addieren Sie die beiden Werte und teilen Sie die Summe durch zwei.

Notieren Sie diesen Mittelwert:

\_\_\_ Sekunden

Bei der Wiederholung nach drei bis vier Monaten:

\_\_\_ Sekunden

### 3. Aufstehen vom Stuhl

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe (ca. 46 cm). Verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Stehen Sie nun fünfmal hintereinander so schnell wie möglich auf und setzen sich wieder hin. Dabei sind die Beine im Stand jedes Mal ganz gestreckt, und beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit einer ausreichenden Pause dazwischen durch. Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten. Die Zeit sollte von einem Angehörigen oder Freund gestoppt werden. Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen - also ohne Hilfe der Stuhllehne - aufstehen können, brauchen Sie den Test nicht durchzuführen.

Notieren Sie die Zeit des ersten Versuchs:

\_\_\_ Sekunden

Bei der Wiederholung nach drei bis vier Monaten:

\_\_\_ Sekunden



## Auswertung

Sind Sie ausreichend fit für den Alltag? – In jedem Fall ist es höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun:

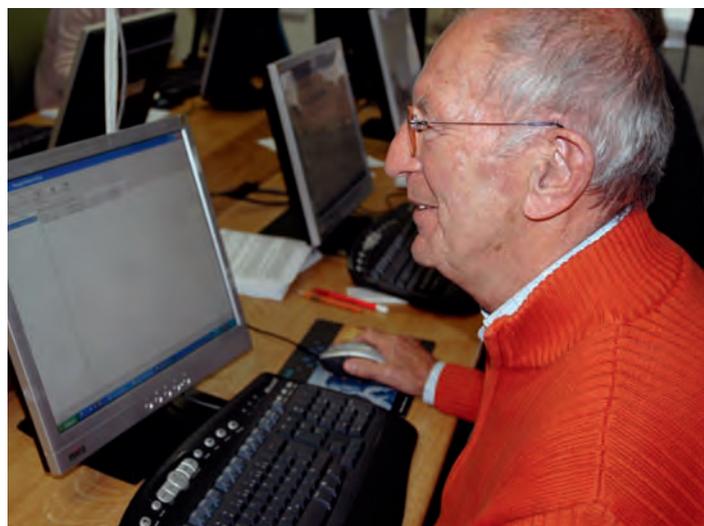
- wenn Sie keine fünf Sekunden auf einem Bein stehen können,
- wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können,
- wenn Sie bei „ruhigem normalen“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen.

Übrigens: Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es immer gut, vorbeugend mit dem Training zu beginnen – auch wenn Sie den Test „bestanden“ haben.

Wiederholen Sie diesen Test ruhig einmal nach drei bis vier Monaten. Sie werden staunen, was für Fortschritte Sie durch das Training machen.

## Senioren im Internet

Das Internet bietet eine grenzenlose Fülle von Informationen jeglicher Art – auch für ältere Menschen. Dabei ist die Nutzung des Internets keine Frage des Alters. Wer Scheu vor diesem neuen Medium hat, kann sie mithilfe von Kursen, die speziell auf die Bedürfnisse der älteren Menschen ausgerichtet sind, überwinden. Internetkurse für Senioren werden von Familienbildungsstätten und Volkshochschulen angeboten. Bitte informieren Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen über das aktuelle Kursangebot.



Informationen für Senioren gibt es u. a. auf diesen Internetseiten:

- **Kreis Recklinghausen**  
[www.kreis-recklinghausen.de](http://www.kreis-recklinghausen.de)
- **Seniorenwegweiser**  
[www.sen-info.de](http://www.sen-info.de)
- **Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA)**  
[www.kda.de](http://www.kda.de)
- **Senioren online**  
[www.senioren-online.de](http://www.senioren-online.de)
- **Deutsche Seniorenliga**  
[www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

## Seniorenbeiräte

In allen kreisangehörige Städte – außer in Oer-Erkenschwick – bestehen Seniorenbeiräte, die sich als Vertretung der Senioren ihrer Stadt verstehen. Die Seniorenbeiräte nehmen die besonderen Belange und Interessen der älteren Bürger wahr. Sie sind parteipolitisch neutral, überkonfessionell und verbandsunabhängig. Seit 1996 haben sich die Seniorenbeiräte der Städte zur „Kreisarbeitsgemeinschaft der Seniorenbeiräte im Kreis Recklinghausen“ zusammengeschlossen. Dieser Kreis-AG gehört auch die Seniorenkonferenz der Stadt Herten an, die einem Seniorenbeirat vergleichbare Aufgaben wahrnimmt. Nähere Informationen zur Arbeit der Seniorenbeiräte und ihren aktuellen Veranstaltungen erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung.

### Seniorenbeirat der Stadt Castrop-Rauxel

44575 Castrop-Rauxel, Tel. 0 23 05/106-1

### Seniorenbeirat der Stadt Datteln

45711 Datteln, Tel. 0 23 63/107-1

### Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

46284 Dorsten, Tel. 0 23 62/66-0

### Seniorenbeirat der Stadt Gladbeck

45694 Gladbeck, Tel. 0 20 43/99-0

### Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See

45721 Haltern, Tel. 0 23 64/933-0

### Seniorenbeirat der Stadt Marl

45768 Marl, Tel. 0 23 65/99-0

### Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen

45657 Recklinghausen, Tel. 02361/50-0

### Seniorenbeirat der Stadt Waltrop

45731 Waltrop, Tel. 0 23 09/930-0

## Ehrenamt/Bürgerschaftliches Engagement

Immer häufiger wollen Menschen ihre freie Zeit sinnvoll nutzen und sich ehrenamtlich für andere engagieren. Das Angebot an freiwilligem sozialen Engagement ist vielfältig. Freiwilligenarbeit, Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement werden im Kreis Recklinghausen vom „Netzwerk Bürgerengagement“ unterstützt und entwickelt.

### Netzwerk Bürgerengagement

#### Freiwilligenzentrum und Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen

Oerweg 38

45657 Recklinghausen

Telefon: 0 23 61/10 97 35

Telefax: 0 23 61/10 97 43

[www.netzwerk-buergerengagement.de](http://www.netzwerk-buergerengagement.de)

*„Solange man neugierig ist,  
trotzt man dem Alter.“*

*L. Lencester*



## Gesunde Ernährung

### „Der Mensch ist, was er isst.“

Nicht nur im Alter spielt eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. „Der Mensch ist, was er isst“ – diese Lebensweisheit kennt bestimmt jeder von uns.

### Vorbeugen durch gesunde Ernährung

Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden hängen eng zusammen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann helfen, Krankheiten zu vermeiden. Dabei muss der Genuss nicht zu kurz kommen. Gestalten Sie Ihren Speiseplan gesund und abwechslungsreich.

### Mangelernährung im Alter

Ältere Menschen benötigen eine ausgewogene Kost, die den Körper in ausreichender Menge mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.



Gründe wie Appetitlosigkeit, Probleme beim Kauen oder Schlucken, aber auch Einsamkeit und Depressionen können zu einer einseitigen und nährstoffarmen Ernährung und in Folge dessen zu einer Mangelernährung führen.

Eine Unter- und Fehlernährung führt oft zu einem Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und /oder Ballaststoffen.

### Ausreichend trinken!

Das Durstgefühl lässt im Alter bei vielen Menschen nach. Das führt häufig dazu, dass ältere Menschen zu wenig trinken. Es ist jedoch wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Pro Tag sollten es mindestens 1,5 bis 2 Liter sein.

### Informationen, Ratgeber, Broschüren

Ausführliche Informationen zur gesunden Ernährung im Alter erhalten Sie u. a. bei den folgenden Organisationen:

#### Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Projekt „Fit im Alter“

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

Telefon: 02 28/37 76-8 60

E-Mail: [fitimalter@dge.de](mailto:fitimalter@dge.de)

Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

## **Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen**

Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

Telefon: 02 11/38 09-0

E-Mail: [vz.nrw@vz.nrw.de](mailto:vz.nrw@vz.nrw.de)

## **„Ernährung im hohen Alter“ (Ratgeber)**

Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft

Telefon: 0 22 25/9 26-1 46

E-Mail: [Bestellung@aid.de](mailto:Bestellung@aid.de)

Internet: [www.aid.de/ernaehrung/senioren.php](http://www.aid.de/ernaehrung/senioren.php)

## **„Mangelernährung erkennen und vermeiden“ (Broschüre)**

Deutschen Seniorenliga e. V.

Gotenstraße 164, 53175 Bonn

Telefon: 02 28/36 79 30

Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

## **Essen und Trinken bei Demenz**

Die Landesinitiative Demenz-Service NRW hat die 88-seitige Informationsbroschüre „Essen und Trinken bei Demenz“ herausgegeben.

Die Broschüre enthält eine Vielzahl praktischer Hinweise und beschreibt, welche besonderen Aspekte bei der Ernährung Demenzkranker zu beachten sind. Die Broschüre kann beim KDA bestellt werden:

## **Kuratorium Deutsche Altershilfe**

Versand

An der Pauluskirche 3, 50677 Köln

E-Mail: [versand@kda.de](mailto:versand@kda.de)







**Wohn- & Pflegezentrum  
Gertrudenaue  
Herten - Scherlebeck  
Tel. 0 23 66 / 945 - 0**



**Wohn- & Pflegezentrum  
Auguste Victoria  
Marl - Hüls  
Tel. 0 23 65 / 69 89 - 000**



**Wohn- & Pflegezentrum  
Bartholomäus  
Marl - Polsum  
Tel. 0 23 65 / 69 99 - 000**



**Wohn- & Pflegezentrum  
Hohbrink  
Recklinghausen - Hochlar  
Tel. 0 23 61 / 30 60 - 000**



Ihre Anlaufpunkte  
wenn Sie Qualität  
in der Pflege suchen !



**Tagespflege  
"Mittelpunkt Mensch"  
Marl - Hüls  
Tel. 0 23 65 / 69 89 - 540**

Mittelpunkt  
*Mensch*  
Die Einrichtungen Ihres Vertrauens



**Ambulanter  
Pflegedienst Kirsch  
Herten - Scherlebeck  
Tel. 0 23 66 / 945 - 308**

- Kompetent
- Zuverlässig
- Immer für Sie da !

[www.pflegeeinrichtungen-kirsch.de](http://www.pflegeeinrichtungen-kirsch.de)