

## **Kurz InFormiert**

**\* Jahreswechsel 2014 im Gesundheitswesen**

**\* „Ambulant vor Stationär“ braucht bessere Rahmenbedingungen**

## **Wissenswertes**

**\* Weiches Weizenbrot statt knackiger Äpfel**

**\* Vorsatz für 2014: Dickes Fell zulegen**

**\* Ambulante Pflege im Überblick**





# Merk dir den Smiley...



...wenn körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Beschwerden Hilfsmittel im Alltag erfordern, oder ein geliebter Mensch pflegebedürftig wird, dann sind wir für Sie da.

Mit zahlreichen Produkten verbessern wir Lebensqualität. Sorgen mit leistungsstarkem Service und kompetenter Beratung für ein barrierefreies und selbst bestimmtes Leben.

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns, auch im Internet.



## ortho-care West

ehemals Sanitätshäuser Schild und Kelz

Brunnenstraße 101-103 · 41069 M'gladbach  
Sandradstraße 14 · 41061 M'gladbach

**Außerdem in Grevenbroich**

Telefon 0 21 61 / 1 43 60  
[www.orthocare-west.com](http://www.orthocare-west.com)



## reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · 41061 M'gladbach

**Außerdem in Düsseldorf, Krefeld,  
Duisburg und Jüchen**

Zentralruf 08 00 / 009 14 20  
[www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)

**Das starke Team der Spezialisten**

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Str. 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02156 - 9152464 Fax: 02156 - 9152462 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Canon IR advance
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, Korschenbroich
Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet. © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.
<b>HINWEIS:</b> Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.

<b>Inhalt &amp; Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b> Achim R. Zweedijk, pflege plus®	<b>4</b>
<b>Kurz InFormiert</b> * Jahreswechsel 2014 im Gesundheitswesen * Neue Zuzahlungsbefreiungen erforderlich * Rundfunk-Milliarden gegen soziale Härten * Verfassungsbedenkliche Rentenberechnung bei Altersteilzeitverträgen * Migration hat Tradition in Deutschland * Erneuter Anstieg der Bevölkerung für 2013 erwartet * „Ambulant vor Stationär“ braucht bessere Rahmenbedingungen * Armut und soziale Ausgrenzung steigen	<b>5</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>
<b>Wissenswertes</b> * Weiches Weizenbrot statt knackiger Äpfel * Vorsatz für 2014: Dickes Fell gegen Stress zulegen	<b>10</b> <b>12</b>
<b>Pflegefibel</b> * Ambulante Pflege im Überblick © pflege plus®	<b>13</b>
<b>Titelfoto:</b> Reinhold Kiss / pixelio	



### *Liebe Leserinnen und Leser,*

das neue Jahr beginnt, wie das alte endete. Die Feiertage liegen hinter uns, mehr oder weniger erholt starten wir ins neue Jahr. Gern tun wir das wieder mit Ihnen.

Gute Vorsätze lassen sich deswegen so schlecht einhalten, weil sie meist mit echten Veränderungen einhergehen würden. Und die finden nicht von jetzt auf gleich statt, der Hauptgrund, warum die meisten Menschen eben nicht ihre Ernährung umstellen, mehr Sport treiben oder mit dem Rauchen aufhören.

Aber weniger radikal angegangen, schrittweise sozusagen, kann man durchaus einiges tun, um sein Leben gesünder zu gestalten, ihm mehr Qualität verleihen und es schlicht gesagt, zu verlängern. Lesen Sie dazu die sinnvollen Tipps im Beitrag „Vorsatz für 2014“ in dieser Ausgabe und Sie werden sehen, dass gute Vorsätze durchaus einhaltbar sind.

Zahnersatz – ein Thema, das für viele leider zum Älterwerden gehört, aber auch junge Menschen betrifft, ist ebenfalls Teil dieser Ausgabe. Der Einfluss, den die Fähigkeit, vernünftig und angemessen zu essen, auf unsere Le-

bensqualität hat, ist wohl jedem klar. Aber dass körperliche Gesundheit, für die eine gesunde Ernährung Voraussetzung ist und seelische Gesundheit, die mit gesellschaftlicher Anteilnahme einhergeht, in solch einem Maße von vernünftigem Zahnersatz abhängen, ist doch erstaunlich. Lesen Sie mehr im Beitrag „Weiches Weizenbrot statt knackiger Äpfel“.

Wichtigste Änderung im Gesundheitswesen ist wohl der neue Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, der aus dem Wahlkreis Neuss stammt.

Die Tatsache, dass er nie dem Gesundheitsausschuss des Bundestages angehört hat, muss kein Nachteil sein. Immerhin war er sieben Jahre lang Vorsitzender des Diakonischen Werkes Neuss, wo er, laut eigenen Worten, wichtige Einblicke in die ambulante und stationäre Altenpflege, die Hospizarbeit und die Gemeindepsychiatrie gewinnen konnte. Auch zu Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen und der Ärzteschaft pflegt er enge Kontakte.

Dies lässt doch hoffen, endlich die wirklich benötigten Reformen in der Alten- und Krankenpflege zu erleben. Das Gesundheitssystem stellt eine große Herausforderung dar, es ist bereits viel zu viel wertvolle Zeit vertan worden, was es umso schwieriger macht, gute und vor allem tragfähige Lösungen zu finden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Gesundheit, Glück und Erfolg für 2014!

*Es grüßt Sie herzlich  
Ihr Achim R. Zweedijk*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



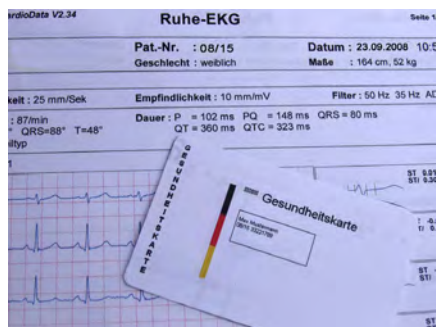
### **Unsere Pflege - Ihr Plus**

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### *Beratungsstellen:*

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844



## Jahreswechsel 2014 im Gesundheitswesen: Was ändert sich im nächsten Jahr?

### Von der Elektronischen Gesundheitskarte bis zur Versicherungspflichtgrenze

Berlin. Trotz der gesetzgeberischen Pause bringt der Jahreswechsel 2014 wieder zahlreiche Änderungen im Gesundheitswesen mit sich. Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) hat eine Auswahl von Änderungen zusammengestellt. So werden wie immer die Beitragsbemessungsgrenze, die Versicherungspflichtgrenze oder die Einkommensgrenze für die Familienversicherung angepasst.

Am 1.1.2014 löst zudem die neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) die alte Krankenversicherungskarte (KVK) endgültig ab. Die eGK ist dann der allein gültige Versicherungsnachweis, der bei einem Arztbesuch vorgelegt werden muss. Die Krankenkassen haben bereits im Oktober 2011 mit der Ausgabe der neuen eGK begonnen, sodass bereits fast alle Versicherten mit der neuen Karte ausgestattet sind. Erkennbar ist die neue Karte unter anderem an dem Lichtbild. Versicherte, die noch keine eGK besitzen, erhalten die neue Karte von ihrer Krankenkasse nach Einsendung eines Lichtbildes.

Es fällt auch der offizielle Startschuss für das bundesweite Endo-

prothesenregister (EPRD). In dem Register werden Informationen über den Einbau künstlicher Hüft- und Kniegelenke gesammelt. Die Datenbank soll dabei helfen, die Qualität der Versorgung zu verbessern und die Zahl unnötiger Wechseloperationen zu senken. Das EPRD ist eine Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e. V. (DGOOC) und wird unter anderem vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) unterstützt. Am 1.1.2014 tritt eine geänderte Pflegetransparenzvereinbarung für die stationäre Pflege in Kraft. Damit wird das Notensystem im Bereich der stationären Pflege nachgebessert. Grundlage ist ein überarbeiteter Fragenkatalog für die Bewertung von Pflegeeinrichtungen. Außerdem werden künftig unabhängig von der Größe der Einrichtung jeweils drei Bewohner pro Pflegestufe in die Prüfung mit einbezogen, wodurch die Stichprobenauswahl auf statistisch sichere Beine gestellt und die Vergleichbarkeit der Einrichtungen verbessert wird. Damit gewinnen die Pflegenoten für Pflegebedürftige und deren Angehörige insgesamt an Aussagekraft. Im Zuge der Änderung der Transparenzvereinbarung stationär wurde auch eine Anpassung der Qualitätsprüfungsrichtlinie für 2014 vorgenommen. Im Jahr 2014 wird die Bundesregierung erstmals die dynamische Anpassung der Leistungen in der Pflegeversicherung nach § 30 SGB XI prüfen. Diese Regelung wurde mit dem Pflege-Weiterentwicklungsgesetz (PFWG) aus dem Jahr 2008 eingeführt. Die Prüfung wird alle drei Jahre wiederholt. Auf Grundlage des Prüfberichts kann die Bundesregierung die Höhe der

Leistungen der Pflegeversicherung sowie die in § 37 Abs. 3 festgelegten Vergütungen mit Zustimmung des Bundesrates zum 1. Januar des Folgejahres anpassen. Im Koalitionsvertrag wurde vereinbart, einen Teil der geplanten Erhöhung der Pflegebeiträge ab 2015 für die Dynamisierung der Pflegeleistungen zu verwenden.

Quelle: vdek

Foto: S.Fries / pixelio



## Neue Zuzahlungsbefreiungen sind für 2014 erforderlich

Berlin. Die Zuzahlungsbefreiungsbescheinigungen für 2013 sind nicht mehr gültig. Gesetzlich krankenversicherte Patienten können sich aber schon jetzt bei ihrer Krankenkasse über Zuzahlungsbefreiungen für das laufende Jahr 2014 informieren. Der Zuzahlungsrechner auf dem Gesundheitsportal [www.aponet.de](http://www.aponet.de) berechnet die entsprechende Belastungsgrenze. Darauf weist der Deutsche Apothekerverband (DAV) hin. Alle Apotheken sind gesetzlich verpflichtet, die Arzneimittelzuzahlungen für die Kassen einzuziehen und an sie weiterzuleiten, wenn vom verordnenden Arzt kein Befreiungsvermerk auf dem Rezept eingetragen ist oder der Patient keinen entsprechenden Bescheid in der Apotheke vorlegt.

In Deutschland sind 7,4 Millionen Patienten zuzahlungsbefreit: 6,9 Millionen chronisch kranke Men-

schen (Belastungsgrenze: 1 Prozent des Jahresbruttoeinkommens) und 0,5 Millionen Patienten, die die ansonsten übliche Belastungsgrenze von 2 Prozent ihres Jahresbruttoeinkommens überschritten haben (Stand: 2011). Grundsätzlich von der Zuzahlung befreit sind Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres. Volljährige Versicherte müssen dagegen oft zugunsten ihrer jeweiligen Krankenkasse zuzahlen (z.B. Krankenhausbehandlung, Heil- und Hilfsmittel, Rehabilitation, Fahrkosten).

Bei den Arzneimitteln belaufen sich die Zuzahlungen auf 10 Prozent des Preises des Arzneimittels. Mindestens sind es 5 Euro, höchstens 10 Euro. Es sind jedoch nie mehr als die eigentlichen Kosten des Arzneimittels vom Patienten zu entrichten. Die durchschnittliche Zuzahlung beträgt 2,60 Euro pro Arzneimittel (inkl. Medikamente ohne Zuzahlung); pro Jahr summieren sich die Zuzahlungen für Arzneimittel in ganz Deutschland auf 1,9 Mrd. Euro (Stand: 2012). Die Apotheken sind darauf vorbereitet, Einzelquittungen über Zuzahlungen auszustellen oder, z.B. bei Kundenkarten, Sammelquittungen am Jahresende auszudrucken.

Quelle: ABDA

Foto: T. Reckmann / pixelio

### **Rundfunk-Milliarden gegen soziale Härten – Sozialverband SoVD fordert Rückkehr zum Nachteilsausgleich**

„Das deutliche Plus beim Rundfunkbeitrag muss jetzt den behinderten Menschen und den Beziehern kleiner Einkommen zugute kommen. Hier sind Nachbes-

serungen überfällig.“ Das erklärte SoVD-Präsident Adolf Bauer am Donnerstag. Der Verbandspräsident verwies auf die in der Vergangenheit bewährte Rundfunkbeitragsbefreiung für Menschen mit Behinderungen. Der Ausgleich ermöglichte kulturelle Teilhabe für Personen, denen aufgrund ihrer Behinderung der Weg in Ausstellungen, Konzerte oder Theater verstellt war. Mit Inkrafttreten des neuen Rundfunkbeitragsrechts wurde der Nachteilsausgleich vor einem Jahr abgeschafft. Der SoVD hatte dies nachdrücklich kritisiert und Verbesserungen gefordert. Bauer sprach sich zudem für eine Entlastung der Bezieher von kleinen Einkommen aus. „Die Befreiungsmöglichkeiten vom Rundfunkbeitrag aus sozialen Gründen auszuweiten, ist angesichts der sprudelnden Einnahmen der richtige Weg. Wer früher aufgrund der steigenden Kosten für Miete, Heizung und Strom auf das Fernsehen verzichtet hat, konnte über die Runden kommen. Die Möglichkeit der Befreiung muss den Betroffenen wieder eröffnet werden“, sagte der SoVD-Präsident.

Quelle: SoVD / Benedikt Dederich

### **SoVD und VdK ziehen vor das Bundesverfassungsgericht - Verfassungsbedenkliche Rentenberechnung bei Altersteilzeitverträgen**

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) und der Sozialverband VdK Deutschland wenden sich mit einer gemeinsamen Verfassungsbeschwerde gegen die Aufhebung der rentensteigernden Bewertung von Ausbildungszeiten bei der Rentenberechnung bei Altersteilzeit. Mit dem am 1. Janu-

ar 2005 in Kraft getretenen Rentenversicherungs-Nachhaltigkeitsgesetz wurde die rentensteigernde Bewertung der Ausbildungszeiten aufgehoben. Ein Nebeneffekt davon ist, dass die Altersrente bei Menschen, die in Altersteilzeit arbeiten, ebenfalls geringer ausfällt. SoVD und VdK sind der Ansicht, dass für diese Personengruppe die Altersrente nicht gekürzt werden darf, weil Schul- und Hochschulzeiten keine Berücksichtigung mehr finden.



„Wenn jemand einen Altersteilzeitvertrag abschließt, muss er auf die wesentlichen Konstanten in der gesetzlichen Rentenversicherung vertrauen dürfen; ansonsten fehlt es an hinreichender Rechtssicherheit für längerfristige Altersteilzeitverträge“, sagt SoVD-Präsident Adolf Bauer. VdK-Präsidentin Ulrike Mascher erklärt: „Wir sind der Meinung, dass bei Abschluss eines Altersteilzeitvertrages - als vom Gesetzgeber geschaffene und auch geförderte Möglichkeit des gleitenden Ausstiegs aus dem Arbeitsleben - ein besonderer Vertrauensschutz gewahrt bleiben muss.“ Menschen in Altersteilzeit müs-

sen wieder darauf vertrauen können, dass ihre Ausbildungszeiten bei Renteneintritt voll berechnet werden, um mit Blick auf die Rentenhöhe keine böse Überraschung zu erleben. Mit der gemeinsamen Klage vor dem Bundesverfassungsgericht wollen SoVD und VdK ein Schlupfloch für versteckte Rentenkürzungen schließen.

Quelle: SoVD / Benedikt Dederich

Foto: TEXTDOC

### Migration hat eine lange Tradition in Deutschland

Wiesbaden. Im Jahr 2012 lebten in Deutschland 16,3 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) zum Tag des Migranten am 18. Dezember 2013 weiter mitteilt, sind 10,9 Millionen von ihnen selbst nach 1949 aus dem Ausland zugewandert, weitere 5,4 Millionen wurden als deren Kinder in Deutschland geboren. Vergleichbare Daten zu Menschen mit Migrationshintergrund liegen seit 2005 vor; seither ist deren Zahl um 1,3 Millionen oder 8,5 % angestiegen.



Insgesamt sind 190 Staaten der Welt in Deutschland vertreten. Dennoch wird die Zuwanderung vorrangig durch Europa geprägt: 70,6 % der Migranten und deren direkte Nachkommen haben ihre Wurzeln in einem europäischen Land, vor allem in

einem Mitgliedsstaat der Europäischen Union (31,6 %). Außereuropäische Zuwanderer kommen vornehmlich aus dem asiatischen Raum (15,7 %), gefolgt von Afrika (3,5 %) und Amerika (2,5 %). Die Bedeutung von Australien und Ozeanien ist dagegen gering (0,2 %). Insgesamt 7,4 % der Menschen mit Migrationshintergrund lassen sich nicht eindeutig nach Herkunftsländern zuordnen, zum Beispiel weil sie als Deutsche mit beidseitigem Migrationshintergrund Eltern aus unterschiedlichen Herkunftsländern haben. Oft wird die Ankunft der ersten Gastarbeiter ab Ende der 1950er Jahre mit dem Beginn der Einwanderung in Deutschland gleichgesetzt, obwohl es bereits seit 1950 auch einen durchaus bedeutsamen Zuzug von Aussiedlern beziehungsweise Spätaussiedlern gab. Seither wechseln sich Jahre mit höheren und niedrigen Zuwanderungszahlen ab. Auch die Zuwanderungsmotive veränderten sich im Laufe der Zeit: Anfangs war es die Arbeitsmigration der Gastarbeiter, gefolgt von der Familienzusammenführung. In den 1980ern prägten Asylbewerber das Bild, ab 1990 vor allem die Spätaussiedler aus Osteuropa. In den letzten Jahren spielt die europäische Niederlassungsfreiheit eine wichtige Rolle: Sie beeinflusst den Zuzug aus den osteuropäischen und den von der EURO-Krise besonders betroffenen südeuropäischen Mitgliedsländern der EU.

Die Zuwanderung in der Bundesrepublik Deutschland hat damit eine lange Tradition. Dies lässt sich auch gut daran erkennen, dass in den letzten Jahren in Deutschland vor allem der Anteil der zweiten Generation zugenommen hat – die

Migranten haben die Elternrolle übernommen. Seit der Jahresmitte 2011 nimmt auch die Zuwanderung wieder deutlich zu. Im Jahr 2012 wanderten erstmals mehr Menschen nach Deutschland ein, als Migranten der zweiten Generation geboren wurden.

Quelle: Destatis

Foto: Dieter Schütz / pixelio



### Erneuter Anstieg der Bevölkerung für 2013 erwartet

Wiesbaden. Nach einer Schätzung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) ist die Einwohnerzahl Deutschlands im Jahr 2013 erneut angestiegen. Lebten am Jahresanfang noch gut 80,5 Millionen Personen in Deutschland, waren es am Jahresende voraussichtlich knapp 80,8 Millionen Personen. Damit wird es das dritte Jahr in Folge eine Zunahme der Bevölkerung gegenüber dem Vorjahr geben. Ursache hierfür sind die erneut hohen Wanderungsgewinne gegenüber dem Ausland, die das Geburtendefizit – die Differenz aus Geburten und Sterbefällen – mehr als nur ausgleichen konnten. Für das Jahr 2013 wird mit 675.000 bis 695.000 lebend geborenen Kindern und 885.000 bis 905.000 Sterbefällen gerechnet. Da die erwartete Zunahme der Geburten etwas geringer ausfällt als die der Sterbefälle, wächst das Geburtendefizit voraussichtlich auf etwa 200.000 bis 220.000 an. Im Jahr 2012 betrug es 196.000;

den 870.000 Sterbefällen standen 674.000 Geburten gegenüber.

Die ohnehin schon hohen Wanderungsgewinne in den beiden Vorjahren (2011: + 279.000, 2012: + 369.000) werden der Schätzung zufolge 2013 nochmals übertroffen: Das Statistische Bundesamt rechnet damit, dass sogar erstmals seit 1993 etwas mehr als 400.000 Personen mehr aus dem Ausland zugezogen als ins Ausland fortgezogen sind. Damals hatte der Wanderungssaldo bei 462.000 gelegen.

Quelle: Destatis

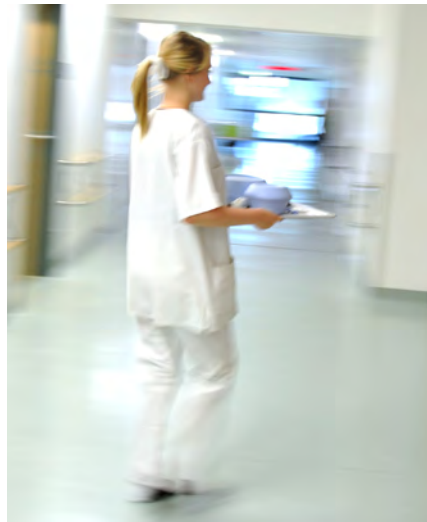
Foto: Klicker / pixelio



## „Ambulant vor Stationär“ braucht bessere Rahmenbedingungen

Berlin. Angesichts der Ergebnisse des BARMER GEK Pflegereport 2013 fordert der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) bessere Rahmenbedingungen für die ambulanten Pfl-

gedienste. „Die Ergebnisse zeigen, welche große Rolle die Dienste im System für die Versorgung pflegebedürftiger Menschen spielen. Der Trend hin zu professioneller Pflege verstärkt sich, die Zahl der Pfl-



gebedürftigen wird wegen der demografischen Alterung weiter ansteigen. Umso dringender müssen bestehende Versorgungsstrukturen stabilisiert und zusätzliche geschaffen werden“, sagt DBfK-Referentin Amelie Jansen. „Die politische Maxime ‚ambulant vor stationär‘ wird bisher allerdings nur halbherzig verfolgt, ambulante Pflegedienste kämpfen seit Jahren mit der Benachteiligung im System und sind durch unzureichende Leistungsvergütung häufig in ihrer Existenz bedroht. Hier sind der neuen Regierung Hausaufgaben

gestellt, damit die flächendeckende Versorgung nicht gefährdet wird“, so die Referentin weiter.

Der DBfK fordert deshalb:

- Leistungen bei Pflegebedürftigkeit müssen regelgebunden dynamisiert und dürfen nicht länger von der Kassenlage bestimmt werden. Der Kaufkraftverlust in der Pflegeversicherung führt seit Jahren nicht nur zu Leistungskürzung, sondern auch zu einem drastisch gestiegenen Eigenanteil des Versicherten. Immer mehr Menschen können sich das nicht leisten.

- Alle bedarfsgerecht erbrachten Leistungen sind zu vergüten, dazu gehören auch Organisations- und Präventionsleistungen sowie steigende Anforderungen an das Qualitätsmanagement.

- Geld muss der Leistung folgen und zwar unmittelbar. Die Verzögerungstaktik vieler Kassen von bis zu mehreren Monaten bringt Pflegedienste in Liquiditätsschwierigkeiten.

- Die Vergütung von Leistungen muss so ausgestaltet sein, dass Mitarbeiter angemessen und nach Tarif entlohnt werden können. Nur so sind attraktive Arbeitsplätze für Pflegefachpersonal in der häuslichen Pflege zu gewährleisten.

- Der heutige Bürokratie- und Prüf-



SDS Sicherheitsdienst Stade  
Tel.: 04148 - 616233  
Fax: 04148 - 616234

zuzahlungsfreier  
Hausnotruf  
ab Pflegestufe I

deutschlandweit



Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Immer für Sie da!

pflege plus® GmbH




02166 130980  
0177 8180011



aufwand ist zugunsten von mehr Zeit für die unmittelbare Pflege deutlich zu reduzieren.

- Langwierige Genehmigungsverfahren sind zu beschleunigen.

Quelle: DBfK

Foto1: G. Mahmens / pixelio

Foto2: JMG / pixelio



## Statistisches Bundesamt bestätigt VdK: Armut und soziale Ausgrenzung steigen

Berlin. „Die aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes machen nicht nur betroffen, sondern auch wütend. Es steht schwarz auf weiß fest, dass Armut in Deutsch-

land ein drängendes Problem ist und nicht mehr wegdiskutiert werden darf. Armut führt auch zu sozialer Ausgrenzung. Das kann und darf sich unsere Gesellschaft nicht leisten. Deshalb muss die Vermeidung und Bekämpfung von Armut ganz nach oben auf die politische Tagesordnung der neuen Bundesregierung“, mahnt Ulrike Mascher, Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland, anlässlich aktueller Zahlen des Statistischen Bundesamts. Demnach war fast jeder fünfte Einwohner in Deutschland 2012 von Armut oder sozialer Ausgrenzung betroffen. Das sind rund 16 Millionen Menschen oder 19,6 Prozent der Bevölkerung.

Die Erhebung der Statistiker bestätigt leider die sich verschärfende Armutssituation vieler Menschen in Deutschland, auf die der VdK seit Jahren hinweist. „Wenn fast 16 Millionen Menschen in Armut leben oder armutsgefährdet sind, müssen zügig konkrete Maßnahmen ergriffen werden. Der gesetzliche Mindestlohn, der erfreulicherweise im Koalitionsvertrag steht, muss schnellstens im Bundestag verabschiedet werden“, so Mascher. Für den VdK stellt er ein zentrales Element zur Eindämmung der Einkommens- und Altersarmut dar und muss nun zügig

ohne lange Übergangsfristen umgesetzt werden.

„Arbeitslosigkeit, nicht bedarfsgerechte Hartz-IV-Sätze, niedrige Löhne, mit denen man keine Familie ernähren kann, Renten, die kaum zum Leben reichen, Frauen, die ungewollt in Teilzeit arbeiten, all das hat die Armutstendenzen in Deutschland in den letzten Jahren verstärkt und wird Armut weiter verfestigen, wenn nicht in verschiedenen Bereichen gegengesteuert wird“, prognostiziert Mascher. Dazu gehöre beispielsweise die Abschaffung der Abschläge bei den Erwerbsminderungsrenten. „Für die Erwerbsminderungsrentner ist es zwar ein Fortschritt, wenn die beabsichtigte Anhebung der Zurechnungszeit bei der Erwerbsminderungsrente zum 1. Juli 2014 um zwei Jahre, von 60 auf 62 Jahre, kommt. Um eine spürbare Verringerung des Armutrisikos zu erreichen, müssen aber auch die Abschläge für Erwerbsminderungsrentner von 10,8 Prozent abgeschafft werden“, fordert Mascher. „Wer Armut vermeiden will, muss die Kluft zwischen Arm und Reich endlich schließen. Hier wartet ein großes Stück Arbeit auf die neue Bundesregierung“, so Mascher.

Quelle: VdK / Cornelia Jurrmann

Foto: Ulrich Kroes / pixelio



**TEXTDOC**  
Inh. Birgitt Stuckenberg

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

Seidenstraße 7  
47877 Willich

Fest: 0 21 56 - 91 52 46 4  
Fax: 0 21 56 - 91 52 46 2  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com

**BEERDIGUNGSINSTITUT  
RENNERS  
G. HACKEN**

Hans-Gerd Hacken  
Geschäftsführer

Erd-, Feuer- und Urnenseebestattungen · Überführungen von und zu jedem Ort  
Bestattungsvorsorge · Beratung · Hausbesuche · Eigener Abschiedsraum  
Erledigung sämtlicher Formalitäten · Tag und Nacht dienstbereit

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach  
Telefon 0 21 61 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 0 21 61 - 66 54 12  
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

# Weiches Weizenbrot statt knackiger Äpfel?

Kuratorium perfekter Zahnersatz: Schlechte Mundgesundheit beeinträchtigt die Ernährung



**Ein knackiger Apfel, leckere Karotten, ein saftiges Steak – daran möchten viele Menschen nicht einmal denken:** Kauen fällt ihnen schwer, für manche ist es sogar schmerzhaft. Die Zahn- und Mundgesundheit beeinflusst die Ernährung und damit die Gesundheit mehr, als es den meisten bewusst ist. „Am besten sollte möglichst bald der Zahnarzt aufgesucht werden“, rät dazu das Kuratorium perfekter Zahnersatz (KpZ).

Weiches Weizenbrot statt Vollkorn und eher Suppe als Fleisch: Wer mit Schmerzen kaut, lässt Bissfestes lieber auf dem Teller zurück. Ganze Lebensmittelgruppen werden dadurch vermieden, schnell kann ein Mangel an Mineralien und Nährstoffen entstehen. „Die Gründe dafür sind ganz verschieden. Oft ist eine Zahnbehandlung nötig oder das Zahnfleisch hat sich entzündet. Häufig liegt es jedoch auch an nicht funktionsgerechten

liert beispielsweise durch Krankheiten oder starken Gewichtsverlust ihren Halt“, erklärt er. Auch das Altern des Prothesenmaterials kann zu Funktionsverlusten führen. Daher ist es wichtig, den Zahnersatz regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Die so genannte Atrophie spielt ebenfalls eine große Rolle: Geht ein Zahn verloren, bilden sich Zahnfleisch und die Substanz des Kieferknochens zurück. Ähnlich wie die Muskulatur schwindet, wenn man sich einen Arm bricht und dieser nicht entsprechend bewegt wird. Eine solche Schrumpfung wirkt sich negativ auf den Sitz der Zahnprothese aus.

## Seelische Belastung

Nicht nur beim Essen ist das zu spüren. Oft ziehen sich Menschen zurück, möchten beispielsweise nicht in Gesellschaft essen und keine Restaurants mehr besuchen. „Die Zahngesundheit spielt in viele Bereiche mit hinein. Deshalb ist es wichtig, Beschwerden im Mund sofort nachzugehen. Je schneller der Grund gefunden und beseitigt ist, umso besser für die Lebensqualität insgesamt. Das ist nicht nur, aber gerade auch im fortgeschrittenen Alter zu bedenken“, ist Professorin Ina Nitschke überzeugt. Sie ist wie Lauer ebenfalls Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des KpZ und Präsidentin der deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin.

## Tipps für mehr Lebensqualität durch gesunde Zähne

Gesunde Ernährung heißt sorgfältig Kauen: Damit verkleinern Sie nicht nur die Nahrung. In der Mundhöhle beginnt der Verdau-

Prothesen, Brücken oder Kronen“, erläutert Professor Hans-Christoph Lauer, Leiter des wissenschaftlichen Beirats des KpZ. „Die Kiefersituation verändert sich im Laufe der Jahre. Eine Prothese, die ursprünglich perfekt passte, ver-

## BRILLEN DAHMEN

Brillen Dahmen  
Odenkirchener Str. 20  
41236 Mönchengladbach Rheydt  
(Direkt neben der Hauptpost)

Mit uns sehen  
Sie Schaf.

Nutzen Sie unseren tierisch guten Service. Wir führen bei Ihnen einen **kostenlosen und unverbindlichen Sehtest\*** durch.

Unser Dankeschön-Geschenk an Sie für die Teilnahme an unserer Sehtest-Aktion: ein **Brillen-Mikrofasertuch**.

Nur 1 Tuch pro Person, so lange Vorrat reicht.

1.500 mal einmalig.

\* Ermittlung der Sehschärfe (Visusbestimmung). Für die Anfertigung einer Brille ist in einem weiteren Schritt die Ermittlung der exakten Sehstärke (Refraktion) notwendig.



ungsvorgang, indem der Nahrung Speichel zugesetzt wird. „Dazu ist optimal passender Zahnersatz wichtig – deshalb ist er wichtig für die gesamte Gesundheit“, sagt Professorin Ina Nitschke vom Kuratorium perfekter Zahnersatz.

### Wer tüchtig kaut, ist geistig fitter:

In einer Studie des schwedischen Karolinska-Instituts in Solna und der Karlstad Universität zeigte sich, dass ältere Menschen, denen es schwer fiel, harte Nahrungsmittel zu kauen, wie etwa einen Apfel, auch ein deutlich höheres Risiko für kognitive Beeinträchtigungen hatten.

Dies betraf beispielsweise das Gedächtnis, die Fähigkeit, sich zu entscheiden oder Probleme zu lösen. Ob die Studienteilnehmer mit ihren eigenen Zähnen oder mit Hilfe von Zahnersatz kauten, war für das Ergebnis unerheblich.



### Ernähren Sie sich zahngesund:

Milch und Milchprodukte versorgen den Körper mit Kalzium. Auch Gemüse, wie Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl, stärkt den Zahnschmelz.



**Teatime für gesunde Zähne:** Das Wachstum von Kariesbakterien bremsen schwarzer und vor allem grüner Tee – natürlich nur, wenn Sie auf den Zucker verzichten. Greifen Sie stattdessen zu Stevia, diesem Süßstoff wird sogar nachgesagt, der Vermehrung des Bakteriums *Streptococcus mutans* entgegenzuwirken. Wissenschaftlich bewiesen ist das allerdings nicht.

Quelle: KpZ

Foto1: birgitH / pixelio

Foto2: T. Weiss / pixelio

Foto3: M. Kessler / pixelio

Foto4: S. Rossmann / pixelio

Das Kuratorium perfekter Zahnersatz (KpZ)

Das 1989 gegründete Kuratorium perfekter Zahnersatz e.V. ist eine gemeinnützige Vereinigung. Ziel ist neutrale, umfassende und fachkompetente Information der breiten Öffentlichkeit über die Bedeutung von Zahnersatz. Auf der Internetseite des KpZ finden Patienten fundierte und ausführliche Informationen rund um Zahnersatz und Zahngesundheit: [www.zahnersatz-spezial.de](http://www.zahnersatz-spezial.de). Auch auf der Facebookseite gibt es aktuelle Infos: [www.facebook.com/perfekter-Zahnersatz](http://www.facebook.com/perfekter-Zahnersatz)



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



## Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®  
 Pflegedienst und mehr...  
 Dahlener Str. 119-125  
 41239 Mönchengladbach  
 Telefon: 02166 / 130980

### Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
 41239 Mönchengladbach  
 Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
 41751 Viersen - Dülken  
 Telefon: 02162 / 571844

## Vorsatz für 2014: Dickes Fell gegen Stress zulegen



Hamburg. Gesünder essen, mehr Sport, mehr Zeit für Familie und Freunde, weniger Stress - das sind die guten Vorsätze, die traditionell auf der To-do-Liste der Deutschen für das neue Jahr stehen. Die meisten Vorsätze haben eine sehr kurze Halbwertszeit. Damit nach den Festtagen nicht der Frust über wieder einmal nicht erreichte Ziele einsetzt, empfiehlt die Techniker Krankenkasse (TK) sich fit gegen negativen Stress zu machen.

Heiko Schulz, Psychologe bei der TK: „Wer bisher nicht gesund gelebt hat, wird nicht von heute auf morgen seinen kompletten Lebensstil verändern. Wichtig ist, sich kleinere Zwischenziele zu setzen, die auch erreichbar sind.“ Beim Thema Stress empfiehlt der Psychologe eine entspanntere Herangehensweise: „Viele erleben heute in ihrem Job, dass sich Arbeit verdichtet und durch die mobile Kommunikation verschwimmen zusehends die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit.“ Eine aktuelle Stressstudie der TK zeigt, dass fast 60 Prozent der Menschen in Deutschland regelmäßig gestresst sind.

„Es ist also eher unwahrscheinlich, dass der Stress künftig abnimmt. Möglich ist aber, sich einen gelasseneren Umgang anzutrainieren“, so Schulz. Die Psychologie bezeichnet diese Widerstandskraft als Resilienz. Resiliente Menschen haben ein starkes seelisches Abwehrsystem. Sie können auch mit extremer Anspannung umgehen und sich von Stress-Situationen schnell erholen. Resilienz ist zum Teil Veranlagung, kann aber auch trainiert werden. Viele Betriebe setzen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bereits Resilienztrainings ein, um stressfest zu werden. Aber auch jeder Einzelne kann dazu beitragen, sein psychisches Immunsystem zu stärken. Eine wichtige Grundlage sind stabile Beziehungen zu Menschen, die Halt und Zutrauen geben. Die TK-Stressstudie bestätigt das: Nur ein Sechstel der Befragten, die in einer Beziehung leben, gaben an, in den letzten drei Jahren seelisch belastet gewesen zu sein. Bei den Singles waren es fast 30 Prozent.

„Außerdem spielt es eine entscheidende Rolle, ob man mit dem eigenen Leben zufrieden ist und ob

man zum Beispiel einen Job hat, der Spaß macht“, so Gesundheits-  
experte Schulz. Laut der TK ist fast die Hälfte der Menschen in Deutschland sehr zufrieden damit, wie ihr Leben bisher verlaufen ist. Gut 70 Prozent der Befragten gaben bei der Umfrage an, dass ihnen ihre Arbeit Spaß macht und ein wichtiger Teil ihres Lebens ist. Hier gibt es allerdings deutliche regionale Unterschiede. Am glücklichsten mit ihrem Job sind mit 84 Prozent die Beschäftigten in Nordrhein-Westfalen, in Bayern haben dagegen nur 57 Prozent Spaß bei der Arbeit. Fast 40 Prozent sagen hier, dass die Arbeit für sie in erster Linie Broterwerb ist.

Als guten Vorsatz für das nächste Jahr empfiehlt Psychologe Schulz deshalb: „Den eigenen Lebensstil einmal zu hinterfragen: Gibt es etwas in meinem Leben, das mich glücklich macht, eine Aufgabe oder auch ein Hobby? Habe ich ein soziales Umfeld, Freunde und Familie, die Rückhalt geben?“ Anderenfalls sollte man auch den Mut haben, Weichen neu zu stellen. „Die heutige Generation hat mehr Chancen und Freiheiten als je zuvor.

Doch die vielen Möglichkeiten, ob man mit oder ohne Kinder, auf dem Land oder in der Stadt leben möchte, welcher berufliche Weg eingeschlagen werden soll, überfordern auch viele. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig zu überprüfen, ob der Kurs noch der richtige ist. Seelische Gesundheit ist ein Prozess, der täglich neu gestaltet wird.“

Quelle: TK

Foto: yogan-om.de / pixelio

# Ambulante Pflege im Überblick

## Pflegeversicherung:

Die Pflegeversicherung wurde zur finanziellen Vorsorge für das Risiko der Pflegebedürftigkeit eingeführt. Hierzulande sind alle krankenversicherungspflichtigen Personen pflegeversichert. Träger der Pflegeversicherung sind die Pflegekassen, die organisatorisch zu den gesetzlichen Krankenkassen gehören.

## Pflegebedürftigkeit:

Pflegebedürftig ist, wer einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung wegen, in Bezug auf die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen des täglichen Lebens, für mindestens sechs Monate in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedarf.

Der jeweilige Grad der Pflegebedürftigkeit wird in Pflegestufen von 0 bis 3 (H) festgelegt. Basis stellt hier der tägliche Zeitaufwand für Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung dar.

Grundpflege umfasst pflegerische Hilfen aus den Bereichen „Körperpflege, Ernährung und

Mobilität“, hauswirtschaftliche Versorgung betrifft das Wohnumfeld.

Behandlungspflege umfasst alle vom Arzt zu verordnenden Pflegeleistungen. Diese werden von den Krankenkassen getragen.

## Beantragung Pflegestufe:

Telefonisch oder online bei der zuständigen Pflegekasse (Krankenkasse) ein Antragsformular anfordern. Dieser Pflegeantrag enthält Fragen zur Person sowie Fragen nach dem Hilfebedarf (Körperpflege, Ernährung, Bewegung). Diesen ausfüllen, unterschreiben, zurücksenden. Ggf. Arzt, Pflegedienst, Betreuer o.ä. beratend hinzuziehen.

Die Pflegekasse beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) mit der Prüfung der Pflegebedürftigkeit. Ein Begutachtungstermin wird vereinbart.

Der Gutachter des MDK erfasst die Aufwendungen für das Verordnen der Pflege im Fall des Pflegebedürftigen und legt in einem Gutachten fest, welche Aufwendungen erforderlich bzw.

anrechenbar sind. Die Pflegekasse stuft den Pflegebedürftigen gemäß Gutachten in eine Pflegestufe ein. Der Bescheid geht dem Antragsteller zu.

Der zeitliche Pflegeaufwand muss mindestens 90 Minuten betragen, darin müssen mindestens 45 Minuten sog. Grundpflege enthalten sein. Vor dem Begutachtungstermin empfiehlt es sich, zu notieren, was zur Sprache kommen soll. Es ist sinnvoll, über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen alle Pflegetätigkeiten und die dafür benötigten Zeiten in einem Pflegetagebuch festzuhalten. Einige Kassen stellen diese zu Verfügung.

Man trifft die Wahl zwischen privater Pflege durch Angehörige oder einem Pflegedienst. Dieser erbringt sog. Sachleistungen, für die die Pflegekasse einen, im Vergleich zum Pflegegeld, höheren Betrag monatlich zahlt. Auch eine Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen ist möglich. Sachleistungen können einzeln oder mittels einer Zeitpauschale beauftragt werden. Es wird die für den Patienten günstigste Variante gewählt.



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

*Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!*

**Unser „3 x lecker“-Angebot: Nur 5,89 € pro Tag**  
3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht  
plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

**Rufen Sie uns an! 0 21 61 - 46 03 17**  
[www.landhaus-kueche.de/lecker](http://www.landhaus-kueche.de/lecker)

*Alles Gute für  
Ihre Gesundheit.*

- ▶ Orthopädietechnik
- ▶ Kinder-Reha Versorgung
- ▶ Rehabilitationstechnik

- ▶ Medizintechnik
- ▶ Krankenpflegeartikel
- ▶ Stoma- und Inkontenzprodukte

**REHA ZENTRUM  
VIERSEN GmbH**

Sanafair | Sanitätshaus Dülken  
Corneliusstraße 8  
41751 Viersen-Dülken  
Fon: 0 21 62 - 50 39 0

**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr: 09<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr  
14<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr  
Mittwoch: bis 17<sup>00</sup> Uhr

Sanafair | Sanitätshaus Korschenbroich  
Sebastianusstr. 32  
41352 Korschenbroich  
Fon: 0 21 61 - 402 28 88

**Öffnungszeiten:**  
Di, Mi, Fr: 09<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr  
Mo, Do: 09<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr

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

Die PEA-Leistung (persönlich eingeschränkte Alltagskompetenz bei Menschen, die z.B. an Demenz oder Alzheimer erkrankt sind) kann nur dann gezahlt werden, wenn diese eingeschränkte Alltagskompetenz vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) festgestellt wird.

**Personen ohne PEA erhalten weiterhin das Pflegegeld in gewohnter Höhe.**

### Pflegestufe 0

Menschen mit PEA

**Pflegegeld: 120 Euro**

**Sachleistungen: bis 225 Euro**

Wie bisher können zwischen 100 Euro (Grundbetrag) und 200 Euro (erhöhter Betrag) monatlich zweckgebunden für qualitätsgesicherte Betreuungsleistungen verwendet werden.

**Außerdem können bis zu 1.550 Euro im Jahr für eine Ersatzpflege in Anspruch genommen werden, wenn die Hauptpflegeperson ausfällt.**

### Pflegestufe 1

Erhebliche Pflegebedürftigkeit: 90 Minuten Pflegezeit, davon mehr als 45 Minuten Grundpflege.

**Pflegegeld: 235 Euro**

**mit PEA: 305 Euro**

**Sachleistung: 450 Euro**

**mit PEA: 665 Euro**

### Pflegestufe 2

Schwere Pflegebedürftigkeit: 3 Stunden Pflegezeit, davon mindestens 2 Stunden Grundpflege, dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten.

**Pflegegeld: 440 Euro**

**mit PEA: 525 Euro**

**Sachleistung: 1.100 Euro**

**mit PEA: 1.250 Euro**

### Pflegestufe 3

Schwerste Pflegebedürftigkeit: 5 Stunden Pflegezeit, davon mindestens 4 Stunden Grundpflege rund um die Uhr.

**Pflegegeld: 700 Euro**

**Sachleistung: 1.550 Euro**

### Härtefall H

Eine der beiden Voraussetzungen muss erfüllt sein:

- Die Hilfe bei der Grundpflege umfasst mindestens 6 Stunden täglich, davon mindestens dreimal in der Nacht (zwischen 22 und 6 Uhr)

- Die Grundpflege kann nachts nur von mehreren Pflegekräften zusammen erbracht werden.

**Sachleistung: 1.918 Euro**

### Beratungsbesuche:

Bei Bezug von Pflegegeld ist der regelmäßige Beratungsbesuch eines zugelassenen Pflegegedienstes verpflichtend. Dieser stellt eine regelmäßige Hilfestellung und pflegefachliche Unterstützung der Pflegepersonen dar und dient der Sicherung der Qualität häuslicher Pflege.

Pflegestufe 1 und 2: zweimal im Jahr (halbjährlich)

Pflegestufe 3: viermal im Jahr (vierteljährlich)

Pflegestufe 0: hier besteht die Berechtigung, halbjährlich Beratungsbesuche in Anspruch zu nehmen.

### Verhinderungspflege:

Wird jemand seit mehr als einem halben Jahr zu Hause gepflegt, besteht der Anspruch auf Verhinderungspflege, die zu Hause erfolgt. Gründe für diesen Einsatz sind etwa Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson. Wird die Verhinderungspflege von bis zum

zweiten Grad Verwandten übernommen, entspricht der Betrag dem Pflegegeld. Wird die Pflege von entfernten Angehörigen, Nachbarn oder einem professionellen Pflegedienst (Sachleistungen) übernommen, gilt für alle drei Pflegestufen, dass bis zu 1.550 Euro in Anspruch genommen werden können.

Grundsätzlich besteht sowohl auf Verhinderungspflege als auch auf Kurzzeitpflege ein Anspruch und beide können einmal im Jahr unabhängig voneinander, jeweils für längstens vier Wochen (28 Tage) beantragt werden. Es reicht aus, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Übernahme von Verhinderungspflege, auch „Ersatzpflege“ genannt, einzureichen. Außerdem ist es möglich, den Bewilligungszeitraum aufzuteilen und Ersatzpflege beispielsweise an mehreren Wochenenden zu nutzen. Eine frühzeitige Beantragung empfiehlt sich, damit die entsprechende Ersatzpflege pünktlich sichergestellt ist.

### Kurzzeitpflege:

Gleiches gilt für die sogenannte Kurzzeitpflege. Diese ist ausschließlich in stationären Pflegeeinrichtungen möglich, es gelten jedoch ähnliche Richtlinien bezüglich der Vorgehensweise und der Voraussetzungen.

So sind beispielsweise Bewilligungszeitraum und Höhe der Leistungen gleich. Auch hier besteht ein Anspruch von bis zu vier Wochen kalenderjährlich sowie erhöhte Leistungen von bis zu 1.550 Euro. Auch hier muss die private Pflegeperson bereits seit mehr als sechs Monaten tätig sein.

## **Neu:**

50 Prozent des zuvor erhaltenen Pflegegelds werden bis zu jeweils vier Wochen lang während Kurzzeit- und Verhinderungspflegezeiten weitergezahlt.

## **Teilstationäre Pflege:**

Ist eine häusliche Betreuung tagsüber oder nachts nicht im erforderlichen Maße möglich, trägt die Pflegekasse die Kosten für eine teilstationäre Einrichtung. Dies bietet Pflegebedürftigen die Möglichkeit, trotz eines erhöhten Pflegebedarfs weiterhin zu Hause zu wohnen und sich im Rahmen der Nacht- oder Tagespflege von professionellem Personal betreuen zu lassen. Auch für berufstätige Angehörige stellt dies eine Entlastung dar.

### ***Sachleistung teilstationär:***

***Pflegestufe 1: 450 Euro***

***Pflegestufe 2: 1.100 Euro***

***Pflegestufe 3: 1.550 Euro***

Ergänzende Leistung bei erheblichem allgemeinem Betreuungsaufwand: maximal 2.400 Euro jährlich. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft müssen privat getragen werden.

## **Hilfsmittel:**

Grundsätzlich unterschieden wird zwischen Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln. Hilfsmittel werden, soweit sie ärztlich verordnet wurden, bis zu einem bestimmten Betrag von der Krankenkasse übernommen. Auskunft darüber gibt das Hilfsmittelverzeichnis. Pflegehilfsmittel hingegen müssen nicht vom Arzt verordnet worden sein und werden von der Pflegekasse übernommen. Sie sind im Pflegehilfsmittelverzeichnis festgehalten.

## **Pflegehilfsmittel:**

Kosten für Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege benötigt werden, werden von der Pflegekasse übernommen, unabhängig von der Pflegestufe. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten nur dann, wenn sie nicht von der Krankenkasse getragen werden.

Pflegehilfsmittel werden unterschieden in zum Verbrauch bestimmte und technische Produkte. Nicht jedes Hilfsmittel ist ein Pflegehilfsmittel. Als Richtlinie gilt, dass Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen müssen. Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens sind keine Pflegehilfsmittel.

Technische Hilfsmittel können zum Beispiel sein:

- Lagerungshilfen
- Pflegebetten
- Hausnotrufgeräte

Hilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind, sind z.B.

- Einmalhandschuhe
- Betteinlagen
- Desinfektionsmittel

Für technische Hilfen fällt eine Zuzahlung in Höhe von 10 Prozent, höchstens aber 25 Euro an, die der Pflegebedürftige als Eigenanteil pro Hilfsmittel selbst zahlt.

Die Kosten für Verbrauchsprodukte werden mit **bis zu 31 Euro pro Monat** erstattet.

***Für alle Pflegestufen (0 bis 3) gilt:***

Barrierefreier Wohnungsbau

wird von der Pflegekasse mit bis zu 2.557 Euro bezuschusst.

## **Hauskrankenpflegekurse:**

Wer seinen Angehörigen zu Hause pflegt, kann kostenlos an einem Pflegekurs der Pflegekasse teilnehmen. Diese Kurse werden von unterschiedlichen Einrichtungen, wie beispielsweise Wohlfahrtsverbänden, Pflegediensten, Volkshochschulen oder Bildungsvereinen angeboten. Die Kosten tragen die Pflegekassen.

Man erhält praktische Anleitungen und Informationen, um seine Fähigkeiten zu optimieren, aber auch Beratung und Unterstützung zu vielfältigen Themen. Außerdem bieten diese Kurse Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

## **Rentenversicherungspflicht auch für pflegende Angehörige:**

Wird die Pflege durch eine nicht erwerbsmäßig tätige Pflegeperson ausgeübt, kann diese aufgrund der Pflegetätigkeit rentenversicherungspflichtig werden. In diesen Fällen leistet die zuständige Pflegekasse Rentenversicherungsbeiträge, welche die späteren Rentenansprüche erhöhen. Die Beitragszahlung richtet sich nach der Pflegestufe und dem Pflegeumfang.

Eine Rentenversicherungspflicht kommt zustande, wenn die Pflegeperson mindestens 14 Stunden in der Woche pflegt und keiner Erwerbstätigkeit oder selbstständiger Tätigkeit von mehr als 30 Stunden nachgeht.

*Stand: Januar 2014 / ohne Gewähr*

## Polizei: 110

## Feuerwehr: 112

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

#### Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

#### Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

#### Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

#### Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

#### Notruf unterwegs:

Handy in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle 112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

**Giftnotruf Nordrhein-Westfalen**  
**02 28 / 1 92 40**

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

#### Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

#### Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

#### Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

#### Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

#### Wie wurde es eingenommen?

Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

#### Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

#### Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

#### Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch.

#### Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf. Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

**Telefonseelsorge**  
**08 00/ 11 10 11 1**  
**08 00/ 11 10 22 2**

**Ärztlicher Notdienst**  
**116117**

**Zahnärztlicher Notdienst -MG-**  
**0 21 61 1 00 98**

**Tierärztlicher Notdienst -MG-**  
**0 21 61 52 00 3**

**Rufnummern der pflege plus® GmbH**  
**Zentrale:**  
**0 21 66 13 09 80**

**Pflegebereitschaft der pflege plus®**  
**Notrufnummer**  
**01 77 8 18 00 11**

**Apothekennotdienst**  
**Mobiltelefon:**  
**22 8 33**  
**Festnetz:**  
**0137 888 22 8 33**



## Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus® GmbH  
Unsere Pflege - Ihr Plus  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstraße 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844

**TEXTDOC** 02434-2408554  
Text-Druckerei

Schnelle Hilfe bei  
**PC-Problemen**  
**0174-3738157**