



# »GUT INFORMIERT ÄLTER- WERDEN«

in Plettenberg und Herscheid. «

Wichtige Informationen und Tipps zu den Themen Gesundheit und Pflege.



Aktuelle Infos und den digitalen Wegweiser erhalten Sie hier!



Ausgabe 2025

**GESUNDHEITS-  
UND PFLEGENETZWERK**  
PLETTENBERG-HERSCHEID



Foto: Birgit Hüttebräucker



**Leben in  
meiner**

*Heimat*

# INHALT

## 12 Besondere Freizeitmöglichkeiten

- 14 Gesundheitssport
- 18 Begegnungsstätten
- 22 Besondere Freizeitangebote

## 24 Miteinander – Füreinander

- 26 Beratung und Unterstützung /  
Anlaufstellen
- 28 Kirchengemeinden,  
Glaubensgemeinschaften  
und Moscheevereine
- 30 Ehrenamtliches Engagement/  
Ehrenamtskarte
- 32 Besondere Projekte



**I** Dieser kleine Button  
bringt sie immer zum  
**INHALTSVERZEICHNIS**  
zurück!

## 34 Gesundheitliche Versorgung

- 36 Notfallkarte
- 36 Kliniken
- 37 Was ist zu tun bei einem  
Krankenhausaufenthalt?
- 39 Ärzt:innen
- 41 Medikamentenplan
- 42 Apotheken
- 42 Ärztlicher Notdienst und  
Apothekennotdienst /  
Hausapotheke
- 44 Medizinische Notfälle –  
was ist zu tun?
- 45 Schlaganfall
- 49 Ambulanter  
Rehabilitationssport
- 50 Physiotherapie /  
Krankengymnastik
- 50 Ergotherapie
- 51 Logopädie
- 51 Podologie
- 52 Hörakustiker
- 52 Optiker
- 53 Heilpraktik und  
Naturheilkunde
- 54 Behindertenhilfe
- 54 Kranken- und Pflegekassen /  
Medizinischer Dienst
- 55 Krankentransport
- 55 Ergänzende unabhängige  
Teilhabeberatung im  
Märkischen Kreis (EUTB MK)
- 56 Selbsthilfegruppen

## 58 Pflege

- 60 Pflegeberatung
- 60 Pflegeberatung  
Märkischer Kreis
- 61 Unabhängige Pflegeberatung
- 61 Was ist zu tun bei  
Pflegebedürftigkeit?
- 62 Antragstellung /  
Pflegekassen
- 63 Begutachtung durch den  
Medizinischen Dienst (MD)
- 64 Vorbereitung auf den  
Begutachtungstermin
- 66 Pflegegeld
- 66 Ambulanter Kranken- und  
Pflegedienst  
(Pflegesachleistung)
- 68 Kombinationsleistungen
- 68 Entlastungsbetrag
- 72 Verhinderungspflege /  
Ersatzpflege
- 73 Kurzzeitpflege
- 74 Ausländische Haushalts- und  
Betreuungskräfte
- 75 Schulungen für Pflegenden
- 75 Pflegezeit nach  
Pflegezeitgesetz
- 77 Familienpflegezeitgesetz
- 77 Stationäre  
Pflegeeinrichtungen
- 78 Teilstationäre Versorgung /  
Tagespflege
- 79 Pflegehilfsmittel



Foto: Birgit Hüttebräucker

## 80 Demenz

- 82** Was genau ist eine Demenz?

---

- 82** Wie erkenne ich eine Demenz?

---

- 84** Wie kommt es zur Diagnose Demenz?

---

- 84** Leben mit Demenz

---

- 85** Beratung und Information

---

- 86** Geselliges

---

- 87** Bewegung

## 88 Wegweiser Psychosoziale Hilfen

## 90 Wohnen im Alter

- 92** Betreutes Wohnen

---

- 94** Wohnraumanpassungen / -umbauten

---

- 95** Hauswirtschaftliche Hilfen

---

- 96** Hausnotruf

---

- 98** Wohnungsunternehmen

---

- 98** Neue Wohnformen

## 100 Mobilität

- 102** Mobil per Bus

---

- 102** Mobil per Bahn

---

- 103** Mobil per Taxi

---

- 103** Mobil per Bürgerbus

---

- 104** Mobil durch weitere Fahrdienste

---

- 105** Mobilticket (Sozialticket) & Deutschlandticket Sozial

## 106 Finanzielle Hilfen

- 108** Rentenangelegenheiten

---

- 109** Beratungen bei zu geringem oder fehlendem Einkommen für den Lebensunterhalt

---

- 110** Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung

---

- 110** Hilfe zum Lebensunterhalt

---

- 111** Hilfe zur Pflege

---

- 111** Eingliederungshilfe

---

- 112** Leistungen für Gehörlose, hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen

---

- 112** Prozesskostenhilfe

---

- 112** MobilTicket

---

- 112** Tafel

## 114 Vorsorge, Krankheit und Todesfall

- 116** Vorsorgevollmacht

---

- 117** Patientenverfügung

---

- 118** Betreuungsverfügung / gesetzliche Betreuung

---

- 119** Netzwerk Hospizarbeit

---

- 119** Testament

---

- 120** Palliativversorgung

## 122 Quellen und weitere Informationen

- 122** Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

---

- 124** Die Suche eines ambulanten Pflegedienstes

---

- 126** Die Aufnahme in eine stationäre Einrichtung

---

- 129** Hinweise zur Finanzierung eines Heimplatzes

---

- 130** Informationen zum Thema "Betreutes Wohnen"

---

- 131** Quellen und weiterführende Literatur

## 133 Impressum

## **Grußwort der Bürgermeister von Herscheid und Plettenberg**



*Ralf Beßler, Bürgermeister  
der Stadt Plettenberg*



*Uwe Schmalenbach, Bürgermeister  
der Gemeinde Herscheid*

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
**Das Älterwerden ist ein natürlicher Teil unseres Lebens und bringt vielfältige Veränderungen mit sich. Es ist eine Zeit, in der wir neue Perspektiven gewinnen, wertvolle Erfahrungen sammeln und die Möglichkeit haben, das Leben bewusst und aktiv zu gestalten. Die Themen Pflege, Gesundheit und Vorsorge sind zentrale Aspekte, um auch im Alter ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben führen zu können.** Es ist wichtig, frühzeitig die richtigen Weichen zu stellen, um im Falle von Pflegebedarf oder gesundheitlichen Herausforderungen gut vorbereitet zu sein.

Dabei ist es wichtig zu betonen, dass älter werden nicht nur mit Herausforderungen verbunden ist oder es automatisch bedeutet pflegebedürftig zu sein, sondern auch neue Chancen bietet. **Der Großteil der älteren Menschen, bis hin ins hohe Alter, benötigt keine Pflege im Sinne der gesetzlichen Pflegeversicherung. Dennoch haben Senioren und Seniorinnen auch ohne Pflegebedürftigkeit besondere Bedürfnisse.** Die Pflege der eigenen Gesundheit und der sozialen Kontakte oder auch das Engagement im Ehrenamt bereichern das Leben und stärken den Zusammenhalt.

Der Tod dagegen ist ein Thema, dem sich viele zunächst verschließen. **Dennoch ist eine offene Auseinandersetzung mit Vorsorge, Patientenverfügung und dem letzten Willen ein wichtiger Schritt, um im Ernstfall die eigenen Wünsche respektiert zu wissen und den Hinterbliebenen Orientierung zu geben.**

Bereits seit 2013 arbeiten die Stadt Plettenberg und die Gemeinde Herscheid gemeinsam im Gesundheits- und Pflegenetzwerk (GPN) daran, die Versorgung in beiden Kommunen zu verbessern. Dabei spielen auch die Wünsche und Bedürfnisse fitter und mobiler Senioren und Seniorinnen eine immer größere Rolle.

Ein Beispiel für die interkommunale Zusammenarbeit ist der Gesundheits- und Seniorenwegweiser, der erstmals 2014 veröffentlicht wurde. **Er bietet wichtige Informationen zu Themen wie Anlaufstellen und Begegnungsmöglichkeiten. Wo kann man sich selber noch ehrenamtlich engagieren oder auf Unterstützung ehrenamtlich Engagierter zurückgreifen. Welche Freizeitaktivitäten gibt es, z.B. Gesundheitssport, die dazu beitragen, möglichst lange gesund zu bleiben und viele Tipps, um so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben zu können.**

Gerade für Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen ist es wichtig, den Überblick über die vielfältigen Angebote und die komplexen gesetzlichen Regelungen zu behalten.

Der Einstieg in eine Pflegebedürftigkeit bringt Veränderungen im Alltag und erfordert weitreichende Entscheidungen sowie zusätzliche Belastungen. **Der Wegweiser soll Orientierung geben, welche Beratungs- und Unterstützungsangebote in Plettenberg und Herscheid zur Verfügung stehen.**

In mehr als 10 Jahren im Gesundheits- und Pflegenetzwerk konnten auch neue Bedarfe festgestellt werden. So wurde in 2025 mit dem Ärztenetz MK-Süd e. V. eine Kooperationsvereinbarung unterschrieben, um die Zusammenarbeit mit den (Fach-)Ärzten weiter auszubauen und zu stärken und damit ein Stück weit die gesundheitliche Versorgung zu verbessern. Auch mit der seit 2024 angebotenen **„Offenen Inforeihe für pflegende Angehörige“**, werden wichtige Informationen an Betroffene und Interessierte vermittelt.

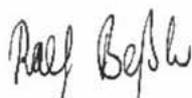


**Dieser Wegweiser soll den Menschen in unserer Region eine Orientierung bieten**, damit sie in Plettenberg und Herscheid gut informiert älter werden können.

Die gemeinsame Arbeit im Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg - Herscheid hat viel bewirkt und ist eine wertvolle Grundlage, diese

gute Arbeit auch zukünftig fortzusetzen.

**Allen, die an der Aktualisierung des Wegweisers mitgewirkt haben, sowie all denen, die sich täglich für eine bessere gesundheitliche und pflegerische Versorgung in Plettenberg und Herscheid einsetzen, sagen wir herzlichen**



---

## **Grußwort des Landrats des Märkischen Kreises**

**L**iebe Mitbürgerinnen und Mitbürger  
**unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich an. Älter zu werden bedeutet aber nicht nur, besondere Herausforderungen zu meistern, sondern auch, Lebenswege zu würdigen und neue Perspektiven zu entdecken. Diese Lebensphase ist wertvoll – sie eröffnet Chancen, aktiv zu bleiben und das eigene Umfeld mitzugestalten.**

Das Thema „Leben im Alter“ geht uns alle an. Der demografische Wandel stellt gerade überwiegend ländlich geprägte Regionen wie den Märkischen Kreis vor besondere Aufgaben: Eine wachsende Zahl älterer Menschen benötigt **passende Angebote in den Bereichen Gesundheit, Pflege, Mobilität und Teilhabe.** Damit dies gelingt, braucht es das gemeinsame Engagement vieler - von den Städten und Gemeinden, den verschiedenen Leistungsträgern, Fachkräften, ehrenamtlich Tätigen bis hin zu interessierten, aktiven Bürgern.

**Ziel unseres Handelns muss es sein, älteren und pflegebedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes, würdevolles Leben in vertrauter Umgebung zu ermöglichen.** Dazu gehören Information, Beratung und Unterstützung – ebenso wie das verlässliche Zusammenspiel der verschiedenen Akteure.

**Mein Dank gilt allen, die an dieser Neuauflage mitgewirkt haben: den Fachleuten, den Engagierten und den Partnerinstitutionen, insbesondere in Plettenberg und Herscheid. Ihr Einsatz schafft Orientierung und Sicherheit in wichtigen Lebensphasen.**

Nutzen Sie diesen Wegweiser als Begleiter – lassen Sie sich informieren, ermutigen und unterstützen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie in jedem Lebensabschnitt Respekt, Wertschätzung und Lebensfreude erfahren.



Ralf Schwarzkopf,  
Landrat des Märkischen Kreises

# » GEMEINSAM FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT «



**D**er demografische Wandel trifft ländliche Räume besonders: Einwohnerzahlen sinken, junge Fachkräfte wandern in Ballungszentren ab, die Zahl älterer und pflegebedürftiger Menschen steigt, Versorgungsbedarfe wachsen, niedergelassene Ärzt:innen finden schwerer Nachfolger:innen für ihre Praxis und viele Pflegeeinrichtungen kämpfen mit dem Fachkräftemangel, der sich weiter verschärfen wird.

2013 entstand vor diesem Hintergrund das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid im Rahmen des BMBF-Projekts „**Demografiesensible Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum – Innovative Strategien durch Vernetzung**“ (StrateGIN). Seitdem wurde das Netzwerk kontinuierlich ausgebaut.

Durch interkommunale Zusammenarbeit strebt das Gesundheits- und Pflegenetzwerk an, die gesundheitliche und pflegerische Versorgung in Plettenberg und Herscheid mittel- und langfristig sicherzustellen.

**Seit mittlerweile 12 Jahren** treffen sich ca. **150 Mitglieder** aus verschiedenen Branchen, um unterschiedliche Themen gemeinsam voranzutreiben, **z.B. Vermeidung von Ein-**

**samkeit im Alter, Demenz oder ambulante und stationäre gesundheitliche und pflegerische Versorgung, sowie psychosoziale Hilfen.**

Netzwerkarbeit braucht Zeit und die Erfolge sind nicht immer sofort sichtbar. **Dennoch profitieren beide Kommunen und ihre Bürger:innen in unterschiedlicher Form von der Arbeit des Netzwerks, zum Beispiel durch:**

## OPTIMIERUNG DER VERSORGUNG

- Dank kurzer Wege zwischen den Akteuren können kurzfristigere Problemlösungen gefunden werden
- Mithilfe von neuen Angeboten können ambulante Versorgungslücken geschlossen werden
- Unterstützung bei der Gewinnung von neuen Ärzt:innen
- Verbesserungen im Entlassmanagement
- Neue Kooperationen, z.B. Praxisnetz Lennetz GmbH oder Ärztenetz MK-Süd e.V.
- Die Erstellung von den Wegweisern „Gut informiert älter werden in Plettenberg und Herscheid“ und „Psychosoziale Hilfen in Plettenberg und Herscheid“



## **STÄRKUNG DER GEGENSEITIGEN WERTSCHÄTZUNG**

- Durch gemeinsame Besprechungen von Herausforderungen und Projektideen erfolgt ein besseres, berufsgruppenübergreifendes Kennenlernen, wodurch eine höhere Wertschätzung untereinander entsteht.

## **DURCHFÜHRUNG GEMEINSAMER AKTIVITÄTEN**

- Info-Veranstaltungen und gemeinsame Fort- und Weiterbildungen über verschiedene Themen werden angeboten
- Das Netzwerk beteiligt sich regelmäßig an Veranstaltungen der Kommunen

## **VERBESSERUNG DER RAHMENBEDINGUNGEN**

- Durch Personalstellen in beiden Kommunen werden die Netzwerkarbeiten verankert
- Der Märkische Kreis begleitet und unterstützt die Arbeiten des Netzwerkes kontinuierlich und inhaltlich
- Die Finanzierung (z.B. von Wegweisern) wird gemeinsam durch die Kommunen und Sponsoren sichergestellt
- Gewinnung von zusätzlichen Projektmitteln (z.B. Förderung regionaler Netzwerke für pflegebedürftige Menschen in NRW nach § 45c Abs. 9 SGB XI)

## **DIE RUNDEN TISCHE**

**Ziel für alle Runden Tische ist es, örtliche Anbieter:innen und ehrenamtliche Organisationen zu vernetzen, Erfahrungsaustausche zu ermöglichen, Probleme zu lösen und passgenaue Angebote für den betroffenen Personenkreis zu entwickeln.**

### **DER RUNDE TISCH 1 „ZUFRIEDEN ZU HAUSE – MOBIL UNTERWEGS“**

Der Runde Tisch 1 beschäftigt sich mit den Themen **Vermeidung von Einsamkeit und Isolation im Alter** und wurde 2019 um das Themenfeld Mobilität erweitert. Gemeinsam mit vielen Akteuren aus dem Netzwerk wurden diverse Veranstaltungen zu den Themen Alter, Gesundheit, Wohnen, Sport und Bewegung durchgeführt. Hierdurch konnten neue Angebote, **z. B. die Telefonkette, Seniorenfrühstück, Erzählcafe, Seniorentage u.v.m.** geschaffen werden. Seit Mitte 2024 werden regelmäßige Informationsveranstaltungen für pflegende Angehörige angeboten. Er wird von der Gemeinde Herscheid moderiert.

### **DER RUNDE TISCH 2 – DAS „DEMENZ-NETZWERK PLETTENBERG-HERSCHEID“**

Der Runde Tisch 2 fokussiert sich auf die Durchführung von Info-Veranstaltungen, die **Entwicklung von Angeboten für Menschen mit Demenz sowie ihren An- und Zugehörigen**, die Weiterentwicklung von demenzfreundlichen Strukturen und der Durchführung von Demenz-Aktionstagen. Er wird von der Stadt Plettenberg moderiert.

### **DER RUNDE TISCH 3 „AMBULANTE UND STATIONÄRE VERSORGUNG“**

Der Runde Tisch 3 wurde eingerichtet, weil das Gesundheitswesen in Deutschland durch eine sektorale Struktur geprägt ist und sowohl innerhalb eines Versorgungsektors als auch sektorenübergreifend ein hoher Grad an Fragmentierung und Spezialisierung besteht. Die Abgrenzung der Leistungsbereiche führt oft zu medizinischen und wirtschaftlichen Fehlsteuerungen. Probleme oder Reibungsflächen entstehen an verschiedenen Übergängen der gesundheitlichen Versorgung, besonders problematisch sind jedoch die Schnittstellen zwischen ambulant-ärztlichem (besonders fachärztlichen) und pflegerischem Bereich sowie dem Krankenhausbereich.

**Als besonders vulnerable Personengruppen gelten u. a. ältere Personen mit einem länger andauernden Pflegebedarf. Für die Vermeidung von Fehl-, Unter- oder Überversorgung ist eine bessere Vernetzung der beteiligten Institutionen, Dienste und Berufsgruppen notwendig.**

Die Schnittstellen zwischen ambulanter und stationärer Versorgung konnten bereits durch den Runde Tisch verbessert werden. Durch den regelmäßigen Austausch von Akteuren konnte das Überleitungsmanagement vom Krankenhausaufenthalt in eine Pflegeeinrichtung oder zurück nach Hause verbessert werden. Auch Fortbildungen für Pflegepersonal wurden organisiert.

Er wird von der Stadt Plettenberg und dem Märkischen Kreis moderiert.

### **DIE UNTERARBEITSGRUPPE „GEMEINDENAHES PSYCHOSOZIALES NETZWERK“**

2019 ist die Unterarbeitsgruppe „Gemeindenahes psychosoziales Netzwerk“ in den Runde Tisch 3 integriert worden. Ihr Ziel ist es u. a., **die Transparenz bestehender Angebote und Hilfen für Bürger:innen und Mitarbeiter:innen der professionellen und ehrenamtlichen Angebote zu verbessern und Angebotslücken zu schließen.** Gemeinsam mit vielen Akteuren aus dem Netzwerk wurden diverse Veranstaltungen durchgeführt, wie z. B. Vorträge zu Delir und „Umgang mit schwierigen Teilnehmern in der Gruppe“. Die Unterarbeitsgruppe wird von der Gemeinde Herscheid und dem Märkischen Kreis geleitet.

Mit Hilfe der Arbeit des Gesundheits- und Pflegenetzwerkes können bestehende Strukturen stabilisiert und gestärkt werden. Neu auftretenden Problemen und Herausforderungen kann im Dialog mit den Akteuren gemeinsam begegnet werden.

**Die gemeinsame gute und vertrauensvolle Arbeit im Gesundheits- und Pflegenetzwerk geht weiter. Neue Netzwerkmitglieder:innen sind jederzeit herzlich willkommen!**

”  
**OPTIMIERUNG DER  
VERSORGUNG DURCH  
ZUSAMMENARBEIT**  
“

# HINWEISE ZUR BENUTZUNG

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

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

Dem Kapitel „**Besondere Freizeitmöglichkeiten**“ ist beispielsweise die Farbe **grün** zugeordnet. Die Seiten, die zu diesem Bereich gehören, erkennen Sie an einem **grünen Balken** an der Außenseite.

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



## „GENDERN“-SPRACHE, DIE ALLE MENSCHEN EINBEZIEHT

Mit dem sogenannten „gendern“ ist gemeint, dass Sprache so eingesetzt wird, dass sich alle Menschen gleichermaßen angesprochen fühlen – egal ob weiblich, männlich oder divers.

Dazu gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wir haben uns zur besseren Lesbarkeit

entschieden, nach Möglichkeit neutrale Begriffe zu verwenden (wie z. B. Personen) und darüber hinaus mit einem Doppelpunkt zu arbeiten – also z. B. Bürger:innen oder Ansprechpartner:innen.

LOS GEHT`S





Begegnung  
in meiner

*Heimat*

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

Wir haben uns in diesem Wegweiser vor allem mit den Angeboten für die älteren Menschen beschäftigt.

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



# BESONDERE FREIZEIT- MÖGLICHKEITEN

Foto: Fotowettbewerb #MeinPlettenberg, Plettenberger KulTour GmbH

Herscheid und Plettenberg – das sind Orte, in denen es sich gut leben lässt – auch als älterer Mensch! Einige der ganz besonderen, relativ neuen Freizeitmöglichkeiten möchten wir Ihnen in diesem Wegweiser ebenfalls kurz präsentieren.

**Informationen über alle Angebote finden Sie auf den Internetseiten von Herscheid ([www.herscheid.de](http://www.herscheid.de)) und Plettenberg ([www.plettenberg.de](http://www.plettenberg.de)).**

Auch die im Kapitel „Miteinander – Füreinander“ ab Seite 24 aufgeführten Anlaufstellen können Ihnen weiterhelfen.

**Oder Sie kontaktieren Ihre Ansprechpartnerinnen in Herscheid und Plettenberg**, die einen guten Überblick über alle Angebote haben (in Herscheid Meryem Yilmaz, Tel.: 02357 909325, [yilmaz@herscheid.de](mailto:yilmaz@herscheid.de), in Plettenberg Katja Gerecht, Tel.: 02391 923207, [k.gerecht@plettenberg.de](mailto:k.gerecht@plettenberg.de)).

# GESUNDHEITSSPORT

**M**it dem Bereich „Gesundheitssport“ hat sich ein ehrenamtliches Team beschäftigt, das wertvolle Informationen zusammengestellt hat.

**Bewegung ist ein ganz wichtiger Baustein, um auch bei bereits vorliegenden gesundheitlichen Einschränkungen so viel Lebensqualität wie möglich zu erreichen.**



## Wie können SIE Ihre Gesundheit beeinflussen?

Durch Arztbesuche, sinnvolle Medikamentenunterstützung, gesundes Essen und **Bewegung** (= Gesundheitssport). „Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts.“ Nach dem Motto „kurz und knapp“ finden Sie hier einige Infos zum Thema **Gesundheitssport**.



## Was ist GESUNDHEITSSPORT überhaupt?

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

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



## Was gehört denn alles zum Thema GESUNDHEITSSPORT?

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

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

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



Foto: radprax Krankenhaus Plettenberg



## In welche Gruppen kann man den Gesundheitssport einteilen?

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

**01**

**Fit durch Bewegung**, ohne Krankenkassenzuschüsse

**Zielgruppe:** Hobbysporttreibende, aber auch Sportanfänger:innen

**Zusatzvorteil:** In Gruppen können einfach soziale Kontakte geknüpft werden!

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

**02**

**Sport und Ernährung als Gesamtheit**, ohne Krankenkassenzuschüsse

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

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

**03**

**Krankheiten gezielt vorbeugen**, ohne Krankenkassenzuschüsse

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

**Beispiele:** gezielte Vorbeugung bei Rückenleiden, Kreislaufproblemen, Bewegungsdefiziten ...

**04**

**Präventionssport: Vorsorgeorientierte Sportangebote**, viele Krankenkassen unterstützen Präventionskurse

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

**Vorher klären:** Ist Rehasport nicht doch sinnvoller?

**Beispiele:** Rückenkurse, Stressbewältigung, Sport und Ernährung, Diabetes, Cardiofitness  
Es gibt ein Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ als Gütenachweis

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

**05**

**Rehasport:** Nachsorgeorientierte Sportangebote mit ärztlicher Verordnung

**ACHTUNG:** Für den Bereich REHASPORT gibt es auf Seite 49 noch wichtige Zusatzinfos!  
Es ist viel zu beachten: Sprechen Sie vorher mit den entsprechenden Fachkräften der einzelnen Anbieter!

**Zielgruppe:** Patient:innen nach größeren medizinischen Behandlungen

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

Förderung nach § 43 SGB V / § 64 SGB IX: Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

**06**

**Spezielle Sportangebote, die sehr stark auf ein bestimmtes Krankheitsbild eingehen**

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

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

**Zielgruppe:** Patient:innen, die nach erfolgreicher Reha weiter gezielten Sport machen möchten

**Beispiel:** Rückensport, Diabetes, Cardiofitness, Seniorenfitness

Aber auch: Burnout, Depressionen, Stressbewältigung, Regeneration



### **ACHTUNG:**

Die Entscheidung, ob Gruppe 4, 5 oder 6 sinnvoll ist, sollte mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin abgestimmt werden!

# GESUNDHEITSSPORT



## Hilft mir meine Krankenkasse?

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

## Was soll ich meine Ärztin bzw. meinen Arzt fragen?

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



## Wie erkenne ich gute Übungsleiter:innen?

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

**Wichtig dabei ist, die Krankenkasse unterstützt nur Kurse, die von einer lizenzierten**

**Fachkraft geleitet werden.**

Fragen Sie nach einer gültigen Lizenz. Dadurch stellen Sie die Qualifikation Ihrer Übungsleitung sicher. Sie selbst müssen aber noch entscheiden, ob die Übungsleitung auf Ihrer „Wellenlänge schwimmt“.



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

**Im Bereich Plettenberg / Herscheid gibt es sehr viele verschiedene Angebote.**

Sowohl im Vereinssport (Ehrenamt) als auch im Bereich der professionellen Anbieter gibt es kompetenten Gesundheitssport.

Die Zeiten, das Thema, der Ort, die persönliche Note der Übungsleitung und der Kostenbeitrag (wenn nicht krankenkassengeför-

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

## Werde Übungsleiter:in in Plettenberg und Herscheid

- 1. Es ist nie zu spät, um mit dem Sport (wieder) anzufangen**
- 2. Bewegung ist auch Sport**
- 3. Sport ist Medizin**

Drei Aussagen, die für ältere und hochaltrige Personen wichtig sind.

Natürlich kann man zu Hause jede Menge Bewegungsübungen selbst durchführen. Besser ist es jedoch, wenn eine ausgebildete Trainerin oder ein ausgebildeter Trainer passende sportliche Übungen zeigt und die Ausführungen betreut und korrigiert. Sport in der Gruppe fördert „nebenbei“ auch die sozialen Kontakte. Für einige Seniorengruppen ist der wöchentliche Sporttreff ein

Highlight und es gibt viele Anfragen, ob nicht mehr Sportangebote verwirklicht werden können.

**Das klingt toll, aber:  
Es gibt zu wenig Übungsleiter:innen**

**Möchten Sie dazu beitragen, dass sich an dieser Situation in unserer Heimat etwas ändert? Ist Ihr Interesse geweckt und haben Sie Freude daran, Menschen in einem der vielen örtlichen Vereinen, bei Pflegediensten, bei Senioreneinrichtungen oder bei Tagesbetreuungen beim Sport zu begleiten und dabei zu helfen fit zu bleiben?** Erfahren Sie kostenlos und unverbindlich, welche Möglichkeiten es gibt eine Übungsleiter:innen-Lizenz zu erwerben und erhalten

## Beispiele für den Gesundheitssport in Herscheid:

HERSCHEID

### TV 1893 Grünenthal e.V.

Jan Jarnuczak, Im Lohsiepen 28,  
Tel.: 02357 6011166  
[www.tv1893-gruenenthal.de](http://www.tv1893-gruenenthal.de)

### Medi Club e.V. Stützpunkt feelgood

Am Mühlengraben 8, Tel.: 02357 172780  
[www.feelgood-studios.com](http://www.feelgood-studios.com)

Angeboten werden u.a.:

Stuhlgymnastik, Seniorensport,  
Nordic Walking für Ältere, Diabetikersport,  
Herz-Kreislauftraining.

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

## Beispiele für den Gesundheitssport in Plettenberg:

PLETTENBERG

### • Team Gesundheitssport

Ansprechpartner:innen:

Annette Dunker / Lizenz – Übungsleiterin Rehasport,  
erreichbar über Rehasport & Gesundheitszentrum Vier Täler e.V.  
Winfrid Schulte, Am Bierbaum 6, 58809 Neuenrade.

**Wenn Sie lieber mit jemandem persönlich sprechen möchten, vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin. Der Treffpunkt wird individuell mit Ihnen vereinbart.**

- **Rehasport und Gesundheitszentrum Vier Täler e.V.**, Grafweg 7, Tel.: 02391 9145050, [buero@rehasport-gesundheitszentrum.com](mailto:buero@rehasport-gesundheitszentrum.com), [www.rehasport-gesundheitszentrum.com](http://www.rehasport-gesundheitszentrum.com)

- **Therapie-Zentrum Plettenberg GmbH**

Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 633698, [therapie-zentrum@radprax.de](mailto:therapie-zentrum@radprax.de),  
[www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum](http://www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum)

- **TV Jahn Plettenberg 1889 e.V**

Der TV Jahn Plettenberg 1889 e.V. bietet Kurse für Rücken Fit, Yoga, Pilates und in den Oster-, Sommer- und Herbstferien „Sport im Hestenberg“ an.  
Ansprechpartner: Sebastian Six, Bahnhofstr. 66, Tel.: 02391 609760, [sebastian@jahn-plettenberg.de](mailto:sebastian@jahn-plettenberg.de), [www.jahn-plettenberg.de](http://www.jahn-plettenberg.de), Rubrik „Kurse“

Sie Unterstützung bei der Beantragung von Fördergeldern sowie bei der Lehrgangssuche. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig! Weitere Infos bei:  
Katja Gerecht, Tel.: 02391 923207, [k.gerecht@plettenberg.de](mailto:k.gerecht@plettenberg.de)  
Meryem Yilmaz, Tel.: 02357 909325, [yilmaz@herscheid.de](mailto:yilmaz@herscheid.de)

Wer schon eine ÜL-C-Lizenz besitzt und gerne die nächste Stufe im Reha- oder Präventionsbereich erreichen möchte, kann sich auch gerne bei uns melden.

Wir freuen uns über jede Interessensbekundung!



# BEGEGNUNGSSTÄTTEN

**D**ie Begegnungsstätten liegen uns ganz besonders am Herzen. **Ältere Menschen, die alleine leben und keine familiären Bindungen vor Ort haben, wünschen sich, Gleichgesinnte zu treffen, um neue Kontakte zu knüpfen, um ihr soziales Umfeld und damit auch die Lebenszufriedenheit zu erweitern und auch über Angebote und mögliche Hilfen informiert**

**zu werden.** „Zufrieden zu Hause – gegen Einsamkeit und Isolation im Alter“ das war ein Thema, mit dem sich das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid seit Jahren intensiv beschäftigt hat. Und diese Arbeit ist noch nicht abgeschlossen! Schön wäre es, wenn in Plettenberg und Herscheid auch weiterhin Angebote zur Begegnung entstehen und Gemeinschaft erlebt

## Begegnungsstätten in Herscheid

Organisation	Begegnungsstätte
<b>Haushaltsnahe Dienstleistungen Glöckner</b> <a href="http://www.gloeckner-dl.de">www.gloeckner-dl.de</a>	<b>Pröleken</b> Auf der Nacht 3
<b>Ev. Kirche Herscheid</b> <a href="http://www.apostel.net">www.apostel.net</a>	<b>Martin-Luther-Haus</b> Plettenberger Str. 11
<b>CMS Seniorenzentrum Herscheid</b> <a href="http://www.cms-verbund.de/pflege-herscheid">www.cms-verbund.de/pflege-herscheid</a>	<b>Café – Bistro im Seniorenzentrum</b> Auf dem Rode 39
<b>Gesundheits- und Pflegenetzwerk</b> <a href="http://www.herscheid.de">www.herscheid.de</a>	<b>Bistro CMS Seniorenzentrum</b> Auf dem Rode 39
<b>Dorfladen Herscheid</b> <a href="http://www.dorfladen-hueinghausen.de">www.dorfladen-hueinghausen.de</a>	<b>Dorfladen</b> Elsener Straße 10

HERSCHEID

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

werden kann. **Ein gutes Beispiel hierfür ist der Stadtteiltreff Plettenberg-Eschen, von dem viele neue Projekte ausgehen, die Menschen oft auch generationenübergreifend zusammen bringen.**

**Wir wissen, dass es auch bei fast allen Kirchengemeinden, migrantischen Kulturvereinen, in den Dorfgemeinschaftshäusern, in den Heimatstuben und an anderen Orten Angebote und Begegnungsmöglichkeiten für ältere Menschen gibt.** Bitte fragen Sie bei Interesse direkt bei Ihrer Kirchengemeinde usw. nach **(Adressen siehe Kapitel Miteinander – Füreinander ab Seite 24).**



Ansprechpartner:in / Kontaktdaten	Angebot / Termine
Erika Glöckner Tel.: 02357 9057798 oder 0160 2527183 AEGloeckner@aol.com Bürozeiten: montags-freitags 07:00 – 15:30 Uhr	<b>Treff für Senior:innen,</b> gerne auch mit Enkelkindern, Termine auf Anfrage – Kaffee, Kekse, reden, spielen, basteln, Sonderaktionen
Anke Bloch Tel.: 02357 2246 anke.bloch@ekvw.de	<b>Spielenachmittag:</b> jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr <b>Frauenhilfe:</b> jeden 3. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr
Anke Dahlhaus Tel.: 02357 90690  <b>Möglich ist auch Essen auf Rädern</b>	<b>Café-Bistro</b>
Meryem Yilmaz Tel.: 02357 909325 yilmaz@herscheid.de	<b>Sonntagsfrühstück und Spielenachmittage</b> Zu unterschiedlichen Terminen Anmeldung über Ulrike Crummenerl, Tel.: 02357 3410
Frau Winkelmeier, Frau König Tel.: 02357 6011077	<b>Handarbeitsnachmittag</b> jeden Dienstag von 15:00 – 17:00 Uhr <b>Klön-Café für Damen</b> jeden 1. Mittwoch im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr <b>Senioren-Stammtisch für Herren</b> jeden 3. Mittwoch im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr <b>Spielenachmittag</b> jeden 2. Und 4. Montag im Monat von 15:00 – 17:30 Uhr <b>Sonntagsfrühstück</b> regelmäßige Termine im Jahr

# BEGEGNUNGSSTÄTTEN

## Begegnungsstätten in Plettenberg

Organisation	Begegnungsstätte
<b>Freiwilligenzentrale Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg</b> <a href="http://www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de">www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de</a>	<b>Begegnungszentrum Allerlei</b> Schubertstr. 5
<b>DRK OV Plettenberg e.V.</b> <a href="http://www.drk-plettenberg.de">www.drk-plettenberg.de</a>	<b>DRK-Heim</b> Ratscheller Weg 34
<b>Freiwilligenzentrale Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg</b> <a href="http://www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de">www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de</a>	<b>Stadtteiltreff Eschen</b> Brockhauser Weg 58
<b>Kirchengemeinde St. Laurentius</b> <a href="http://www.stlaurentius.info">www.stlaurentius.info</a>	<b>Gemeindezentrum</b> Lehmkuhler Str. 5
<b>Ev. Kirche Ohle</b> <a href="http://www.ohle.ekvw.de">www.ohle.ekvw.de</a>	<b>Gemeindehaus</b> Lennestr. 29
<b>Caritasverband für das Kreisdekanat Altena-Lüdenscheid</b> <a href="http://www.caritas-luedenscheid.de/aeltere_menschen/stationaere_pflege/haus_stjosef/">www.caritas-luedenscheid.de/aeltere_menschen/stationaere_pflege/haus_stjosef/</a>	<b>Altenzentrum St. Josef</b> Karlstr. 20
<b>SoVD Plettenberg</b> <a href="http://www.sovd-nrw.de/beratung/beratungszentren/sovdm-aerkerischer-kreis">www.sovd-nrw.de/beratung/beratungszentren/sovdm-aerkerischer-kreis</a>	<b>Evangelisches Gemeindezentrum</b> Kirchstr. 2
<b>Seniorenvertretung Plettenberg</b> <a href="http://www.seniorenvertretung-plettenberg.de">www.seniorenvertretung-plettenberg.de</a>	<b>Sapori Italiani,</b> Wilhelmstraße 28
<b>Ev. Landeskirchlichen Gemeinschaft Plettenberg-Holthausen</b> <a href="http://www.lkg-plettenberg.de">www.lkg-plettenberg.de</a>	<b>Gemeindehaus</b> Lehmweg 48b

PLETTENBERG

Ansprechpartner:in / Kontaktdaten	Angebot / Termine
<p>Martina Sühwold Tel.: 02391 149962</p>	<p><b>Montag und Freitag 10:00 – 13:00 Uhr:</b> Stöberstube und Kaffee im Bistro <b>Dienstag 10:00 – 16:00 Uhr:</b> Stöberstube, Kaffee im Bistro, Mittagstisch von 12:00 – 12:30 Uhr <b>Café LebensFreude:</b> jeden 2. Montag im Monat, Ansprechpartnerin Silke Vieregge (Tel.: 0163 1649032) Fahrdienst Anne Jahn (Tel.: 0151 15455034) <b>Tafel:</b> jeden 3. Donnerstag im Monat, Ansprechpartnerin Susanne Vollmer (Tel.: 02391 954030)</p>
<p>Melanie Kamerling Tel.: 02391 60730</p> <p><b>Fahrdienst ist möglich</b></p>	<p><b>Seniorentreffen:</b> jeden 1. Montag im Monat, Beginn: 14:30 Uhr Kaffee u. Kuchen, Unterhaltung, Vorträge, Aktionen, Weihnachtsfeier</p>
<p>Silke Vieregge Tel.: 0163 1649032</p>	<p><b>Eschen-Frühstück:</b> immer am 2. Mittwoch des Monats um 09:30 Uhr <b>Eschen-Café:</b> immer am letzten Donnerstag der ungeraden Monate <b>Handarbeitsgruppe:</b> jeden Dienstag von 09:00 – 11:15 Uhr</p>
<p>Anneliese Rode Tel.: 0172 9325415</p>	<p><b>Seniorenkreis</b> jeden ersten Donnerstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr</p>
<p>Elfriede Nimitz Tel.: 02391 51227</p>	<p><b>Seniorentreff Ohle:</b> 1 x im Monat mittwochs 15:00 – 17:00 Uhr</p>
<p>Heike Biedermann Tel.: 02391 5701</p>	<p><b>Begegnung in der Cafeteria:</b> jeden Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr</p>
<p>Dieter Beckmann Tel.: 02391 797045 Beckmann-sovd-plettenberg@outlook.de</p>	<p><b>Kaffee-Trinken:</b> jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr</p>
<p>Brigitte Lesko, Tel.: 0175 3632660 Anke Pissier, Tel.: 02391 70383</p> <p><b>Fahrdienst ist möglich!</b></p>	<p><b>Sonntagsfrühstück:</b> jeden 1. Sonntag im Monat um 10:00 Uhr</p>
<p>Verena Höfer, Tel. 02391 2785</p>	<p><b>Seniorenkreis:</b> jeden letzten Dienstag im Monat, von 15:00 – 17:00 Uhr</p>

# BESONDERE FREIZEITANGEBOTE

## Besondere Freizeitangebote in Herscheid

HERSCHEID

### **Gesellschaftspolitische Veranstaltungen, Freizeitangebote, Fahrten und vieles mehr...**

Die Senioren Union Herscheid bietet ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Programm, gesellschaftspolitische Veranstaltungen mit namhaften Redner:innen sowie Tagesausflüge und vieles mehr...

Ansprechpartner ist Wolfgang Weyland, Tel.: 02357 2749, [wolfgang.veyland@t-online.de](mailto:wolfgang.veyland@t-online.de),  
[www.seniorenunion-herscheid.de](http://www.seniorenunion-herscheid.de)

## Besondere Freizeitangebote in Plettenberg

PLETTENBERG

### **Seniorenkino „3K“ im Weidenhofkino, Auf der Weide 31**

jeden ersten und letzten Dienstag im Monat im Weidenhofkino, Start um 15:00 Uhr mit Kaffeetrinken, danach Vorführung eines besonderen Films

#### **Auf Wunsch wird ein Fahrdienst angeboten!**

Anmeldungen im Weidenhofkino 02391 606660. Bei sonstigen Fragen oder Absagen bereits angemeldeter Personen melden Sie sich bei der Seniorenvertretung unter 02391 797019  
Infos auch unter [www.seniorenvertretung-plettenberg.de](http://www.seniorenvertretung-plettenberg.de)

**AquaMagis Böddinghauser Feld 1, EASY & RELAX** fit & gesund durch den Tag mit „Gute-Laune-Wassergymnastik“ im Solebecken – nicht nur für „Best Ager“ – mit anschließendem Kaffeetrinken und leckerem Kuchen, sowie Zugang zur Textilsauna. Jeden Donnerstag von 10:00 – 14:00 Uhr, Tel.: 02391 60550, [www.aquamagis.de](http://www.aquamagis.de)

### **Tanz-Treff LebensFreude im Ohler Saal, Alter Weg 7**

Immer am 3. Mittwoch in den ungeraden Monaten von 15:00 – 18:00 Uhr

Weitere Informationen: Diakonisches Werk, Projekt LebensFreude Plettenberg, Silke Vieregge, Tel.: 0163 1649032, oder Tatjana Cordt, Tel.: 02391 954017

### **Veranstaltungen, Freizeitangebote, Fahrten u. v. m...**

...das bietet das Projekt LebensFreude Plettenberg des Diakonischen Werkes

Das Vierteljährchen vom Senioren-Netzwerk LebensFreude ist eine Auflistung aktueller Veranstaltungen und liegt zum Mitnehmen an diversen Stellen aus. Ansprechpartnerinnen: Silke Vieregge, Tel.: 0163 1649032, oder Tatjana Cordt, Tel.: 02391 954017  
[lebensfreude@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de](mailto:lebensfreude@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de)

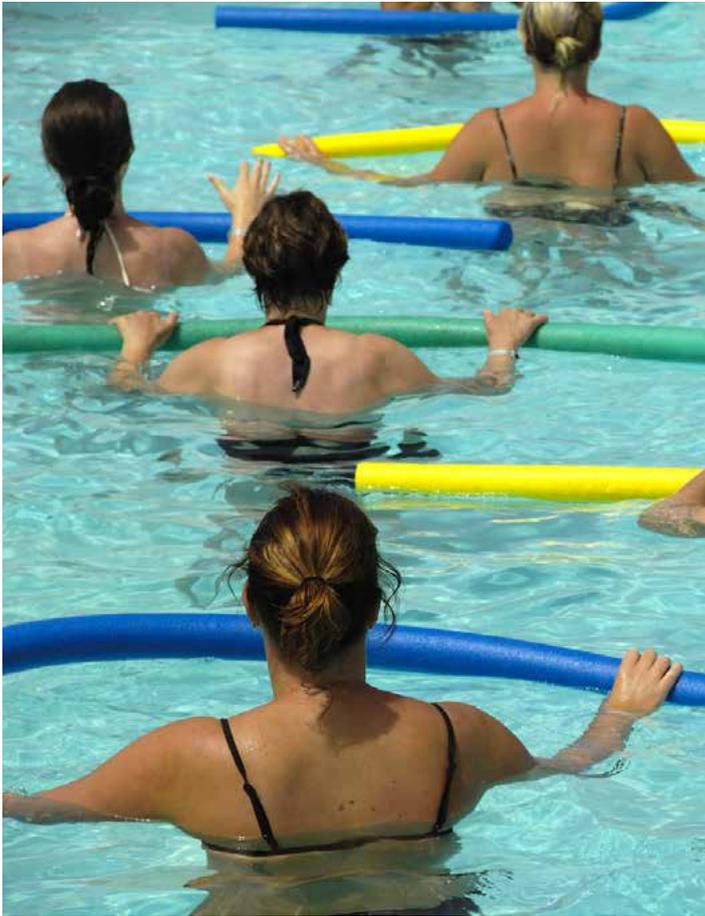


Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



**Gemeinschaft  
in meiner  
Heimat**

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



# MITEINANDER – FÜREINANDER

Foto: Birgit Hüttebräucker

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

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

weil ein Klima besteht, in dem bürgerschaftliches Engagement großgeschrieben wird.

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

# BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG / ANLAUFSTELLEN

## Anlaufstellen in Herscheid und Plettenberg

	Organisation	Anlaufstelle	Ansprechpartner:in / Kontaktdaten	Angebot
HERSCHEID	<b>Caritasverband Altena</b>	Graf-von-Galen-Str. 6, 58509 Lüdenscheid	Tel.: 02351 905007	<b>Sozial- und Lebenshilfeberatung</b>
	<b>Pflegeberatung des Märkischen Kreises</b>	Rathaus Herscheid Plettenberger Str. 27	Simone Kuhl Tel.: 02352 9667190 s.kuhl@ maerkischer-kreis.de (Videoberatung oder Hausbesuche sind auch möglich)	<b>Beratung rund um das Thema Pflege</b>
	<b>Gemeinde Herscheid</b>	Rathaus Plettenberger Str. 27	Meryem Yilmaz Tel.: 02357 909325 yilmaz@herscheid.de  Verena Venohr Tel.: 02351 909334 venohr@herscheid.de	<b>Sozialberatung/ Ehrenamt</b>
	<b>Telefonseelsorge</b>		Tel.: 0800 1110111	
PLETTENBERG	<b>AWO MK-HA</b> <a href="http://www.awo-ha-mk.de">www.awo-ha-mk.de</a>	Rathaus Plettenberg Grünestr. 12	Herr Frebel Tel.: 02392 505393	<b>Schuldner- und Insolvenzberatung</b> alle 14 Tage nach vor- heriger telefonischer Anmeldung
	<b>Caritasverband Altena</b>	Graf-von-Galen-Str. 6, 58509 Lüdenscheid	Tel.: 02351 905007	<b>Sozial- und Lebenshilfeberatung</b>
	<b>Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Plettenberg</b>	DRK-Heim Ratscheller Weg 34	Melanie Kamerling Tel.: 02391 60730	<b>Beratung und Veranstaltungen</b>

## Anlaufstellen in Plettenberg

Organisation				
PLETTENBERG	<b>Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg</b>	<b>Betreuungsverein</b> Bahnhofstr. 25	Sabine Rehbein Tel.: 02391 954013 s.rehbeint@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de  Christine Langebartels Tel.: 02391 954013 c.langebartels@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de	<b>Beratung in Betreuungsangelegenheiten</b>
	<b>Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg</b>	<b>Freiwilligenzentrale</b> Bahnhofstr. 25	Heike Schaefer Tel.: 02391 954030	<b>Sozialberatung / Ehrenamt</b>
	<b>Pflegeberatung des Märkischen Kreises</b>	<b>Rathaus Plettenberg</b> Grünestr. 12	Simone Kuhl Tel.: 02352 9667190 s.kuhl@maerkischer-kreis.de (Videoberatung oder Hausbesuche sind auch möglich)	<b>Beratung rund um das Thema Pflege</b>
	<b>Seniorenvertretung</b> <a href="http://www.Seniorenvertretung-plettenberg.de">www.Seniorenvertretung-plettenberg.de</a>	<b>Rathaus Plettenberg</b> Grünestr. 12	Detlef Ashoff, Tel.: 02391 797019, seniorenvertretung-plbg@web.de	<b>Sprechstunde jeden 1. und 3. Freitag im Monat im Rathaus Raum 008 von 09:30 - 11:30 Uhr oder auf dem Wochenmarkt</b>
	<b>SoVD Plettenberg</b>		Dieter Beckmann Tel.: 02391 797045 Beckmann-sovd-plettenberg@outlook.de	<b>Beratung und Veranstaltungen für Mitglieder</b>
	<b>Telefonseelsorge</b>		Tel.: 0800 1110111	
	<b>VdK Kreisverband Märkischer Kreis</b>		Tel.: 02372 5592082	<b>Beratung und Veranstaltungen für Mitglieder</b>

# KIRCHENGEMEINDEN, GLAUBENS- GEMEINSCHAFTEN UND MOSCHEEVEREINE

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

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



## Kirchengemeinden in Herscheid

### HERSCHEID

- **Ev. Kirchengemeinde Herscheid**, Martin-Luther-Haus, Plettenberger Str. 11, Tel.: 02357 2246, [www.apostel.net](http://www.apostel.net)
- **Kath. Kirchengemeinde St. Mariä Aufnahme in den Himmel**, Gartenstr. 21, Tel.: 02357 2502. Heilige Messe: So 09:45 Uhr, Mi 18:00 Uhr, [www.stlaurentius.info](http://www.stlaurentius.info)
- **Ev. landeskirchliche Gemeinschaft e.V. Vorsitz: Frau Jutta Georg**, In der Ennert 17, Tel.: 02357 2761. Treffen Do 19:30 Uhr im Martin-Luther-Haus, Plettenberger Str. 11

## Kirchengemeinden, Glaubensgemeinschaften und Moscheevereine in Plettenberg

### PLETTENBERG

- **Ev. Freikirche Gemeinde Plettenberg**, Steinmetzstr. 1
- **Ev. Freikirche Gemeinde Plettenberg-Wiesenthal**, In den Hofwiesen 1, Tel.: 02391 70104
- **Ev. Landeskirchliche Gemeinschaft Plettenberg-Holthausen**, Lehmweg 48 b, Tel. 02391 9146300, [www.lkg-plettenberg.de](http://www.lkg-plettenberg.de)
- **Ev. Kirche Eiringhausen** (mit Unterstadt und Eschen), Reichsstr. 54, Tel.: 02391 50433, [www.ekgp.de](http://www.ekgp.de)
- **Ev. Kirche Ohle**, Lennestr. 29, Tel.: 02391 50965, [www.ekgp.de](http://www.ekgp.de)
- **Ev. Kirche Stadt** (mit Holthausen und Oesterau), Kirchstr. 2, Tel.: 02391 2088, [www.ekgp.de](http://www.ekgp.de)
- **Jehovas Zeugen**, Auf der Weide 35, Tel.: 02391 54653
- **Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius Plettenberg-Herscheid-Stadtmitte**, - Stadtmitte, Lehmkuhler Str. 5, Tel.: 02391 91399710 [www.stlaurentius.info](http://www.stlaurentius.info)
- **Eiringhausen, St. Johannes-Baptist (und Ohle)**, Karlstr. 16, Tel.: 02391 91399750
- **Marrokanischer Kulturverein**, Scharnhorststr. 6, Tel.: 0178 2187321
- **Neuapostolische Kirche**, Brockhauser Weg 28, Tel.: 0180 13157700496
- **Türkischer Kulturverein DitiB e.V.**, Bahnhofstr. 78, Tel.: 02391 2345
- **Verein zur Förderung der Integration und Bildung in Plettenberg e.V. (VIKZ)**, Grünestr. 6, Tel.: 02391 4049
- **Eltern-Leser und Interkulturelle Förderung e. V. (Elif)**, Brauckstr. 1a Tel.: 02391 4098830, [www.elif-ev.de](http://www.elif-ev.de)

# EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT / EHRENAMTSKARTE

## Ehrensache – wir unterstützen das Ehrenamt!

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

[www.engagiert-in-nrw.de/ehrensachenrw](http://www.engagiert-in-nrw.de/ehrensachenrw).

Zusätzlich zur Ehrenamtskarte wurde in 2022 eine **unbegrenzt gültige Jubiläums-Ehrenamtskarte für langjähriges ehrenamtliches Engagement eingeführt.**

Die Jubiläums-Ehrenamtskarte ist eine besondere Ergänzung der bestehenden Ehrenamtskarte. Sie ist gedacht für langjährig Engagierte, die die wöchentlich geforderte Anzahl von fünf Stunden ehrenamtlicher Tätigkeit nicht oder nicht mehr erbringen, aber ein mindestens 25 Jahre andauerndes ehrenamtliches Engagement nachweisen.



**Im Herscheider Rathaus können Sie die Ehrenamtskarte bei Verena Venohr, Tel.: 02357 909334, venohr@herscheid.de, beantragen. Im Plettenberger Rathaus bei Katja Gerecht, Tel.: 02391 923207, k.gerecht@plettenberg.de.** Hier bekommen Sie alle weiteren Informationen rund um das Thema Ehrenamtskarte.

HERSCHEID

Erste Anlaufstelle rund um das Thema Ehrenamt und Freiwilligkeit ist in Herscheid die **Ehrenamtsbörse „SchwungRad“** im Rathaus, Plettenberger Str. 27. Ansprechpartnerin Meryem Yilmaz, Tel.: 02357 909325, yilmaz@herscheid.de.

PLETTENBERG

In Plettenberg ist die **Freiwilligenzentrale des Diakonisches Werkes Lüdenscheid-Plettenberg**, Bahnhofstr. 25 – 27, Leiterin Heike Schaefer, Tel.: 02391 954030, h.schaefer@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de, zuständig.

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

Ob in Projekten wie „Generationen miteinander“ oder „Wohl zu Hause“, oder als Lesepat:innen, **hier sind die Erfahrungen und die Kompetenzen älterer Menschen sehr gefragt.** Im Plettenberger Begegnungszentrum Allerlei, Schubertstr. 5, finden die Tafel, ein Café, ein Trödelmarkt und eine Kleiderkammer statt. Auch im Stadtteiltreff Eschen,

Brockhauser Weg 58, wurden schon verschiedenen Projekte aufgebaut, von „Der Eschen is(s)t bunt“ über eine Handarbeitsgruppe bis hin zu bewegten Angeboten in Walking und Fahrradfahren. Wenn Sie sich für andere engagieren möchten, können Sie das auch bei den **Grünen Damen und Herren im Plettenberger Krankenhaus** tun. Ansprechpartnerin ist Birgit Werthmann, Tel.: 02391 53556. Die **Seniorenvertretung Plettenberg** freut sich über engagierte Mitstreiter:innen zum Wohle der älteren Menschen. Wenden Sie sich bei Interesse an den 1. Vorsitzenden Detlef Ashoff, Tel.: 0160 4496101, E-Mail: detlefashoff@t-online.de. oder Während der **Sprechstunden, jeden 1. und 3. Freitag im Monat in der Zeit von 09:30 – 11:30 Uhr** bei trockenem Wetter auf dem Wochenmarkt, bei schlechtem Wetter und der kalten Jahreszeit im Plettenberger Rathaus Raum 008, an die Mitglieder der Seniorenvertretung.

Im Herscheider Seniorenzentrum ist der **Verein „Wegweiser – Wegbegleitung“** angesiedelt, der ehrenamtliche Hilfen in vielen Bereichen für die Bewohner:innen des Seniorenzentrums bietet. Auch hier sind neue Ehrenamtliche herzlich willkommen. Ansprechpartnerin ist Anke Dahlhaus unter Tel.: 02357 90690, cms-herscheid@cms-verbund.de.

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



Foto: TWINNERS

## BESONDERE PROJEKTE

### Telefonkette in Herscheid

HERSCHEID

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

Die Telefonkette ersetzt jedoch nicht den Hausnotruf. Interessierte können sich bei Meryem Yilmaz im Herscheider Rathaus oder unter 02357 909325, yilmaz@herscheid.de, melden. Hier werden die Telefonpartner:innen weitervermittelt.



”

**Nach einer Erstberatung wird die persönliche Lebenssituation besprochen und überlegt, wie der Alltag vereinfacht werden kann.**

“

## **Plettenberg – Wohl zu Hause**

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

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

**Sie geben Hilfestellung, damit Sie**

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

**Nach einer Erstberatung wird die persönliche Lebenssituation besprochen und überlegt, wie der Alltag vereinfacht werden kann.** Sie bieten eine umfassende Beratung z.B. bei Antragstellungen, Pflegegeld, Versicherungsangelegenheiten und helfen beim Kontakt zur Pflegeversicherung.

Angeboten wird außerdem ein Fahrdienst und die Begleitung zum Arzttermin. Auch die Fahrt zum Kuraufenthalt oder zu alten Freunden, die weiter entfernt wohnen, ist möglich.

Nach einem Krankenhausaufenthalt können Abholdienst, Gepäcktransport und weitere Formalitäten übernommen werden. Selbst der Kühlschrank kann auf Wunsch aufgefüllt werden. So werden erste Unsicherheiten nach der Krankheit bewältigt.

Zu den Kosten: Es entsteht lediglich ein Monatsbeitrag von 20,- €. Hinzu kommt ein Kilometergeld von 0,60 € pro gefahrenem Kilometer oder ein Pauschalbetrag, sowie eine Anfahrtspauschale.

### **CAFE LEBENSFREUDE**

Außerdem findet an jedem 2. Montag im Monat um 15:00 Uhr im Begegnungszentrum Allerlei das Café LebensFreude statt.

Einmal im Monat wird älteren Menschen die Möglichkeit gegeben, bei Kaffee, Kuchen und wechselndem Programm ins Gespräch zu kommen, Informationen weiterzugeben und Kontakte aufrecht zu erhalten.

Ein Fahrdienst steht zur Verfügung.

Ansprechpartnerinnen für das Café LebensFreude sind Silke Vieregge, Tel.: 0163 1649032 und Tatjana Cordt, Tel.: 02391 954017.

Für das Projekt Wohl zu Hause und den Fahrdienst Café LebensFreude sind die Ansprechpartnerinnen Anne Jahn und Tatjana Cordt, Tel.: 0151 15455034.



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

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

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



# GESUNDHEIT- LICHE VERSORGUNG



*Foto: Fotowettbewerb #MeinPlettenberg, Plettenberger KulTour GmbH*

Apothekennotdienst leisten kann oder wie Sie die nächste notdiensthabende Apotheke finden. Sie erhalten unter anderem Informationen über den ambulanten Rehabilitationssport, sowie über Selbsthilfegruppen.

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

# NOTFALLKARTE

Seit einigen Jahren gibt es die Notfallkarte der Plettenberger Seniorenvertretung. Diese passt in jede Geldbörse oder Brieftasche. **In ihr können alle persönlichen Daten zu Erkrankungen, Ärzt:innen, Medikamenten, Allergien usw. eingetragen werden. So können bei einem Unfall oder einem krankheitsbedingtem Notfall die Rettungskräfte sowie Ärzt:innen gleich etwaige Risiken erkennen und zielgerichteter behandeln.** Die Notfallkarte erhalten Sie bei der Plettenberger Seniorenvertretung im Rathaus Plettenberg. **Wichtig: halten Sie die Daten in der Notfallkarte stets aktuell!**



Foto: Stadt Plettenberg

# KLINIKEN



Foto: radprax Krankenhaus Plettenberg

## radprax Krankenhaus Plettenberg GmbH

Ernst-Moritz-Arndt-Straße 17,  
58840 Plettenberg, Tel.: 02391 630  
[www.krankenhaus-plettenberg.de](http://www.krankenhaus-plettenberg.de)

### Geschäftsführung:

Detlef Badekow, Sekretariat,  
Tel.: 02391 63611

### Case Management

#### (Aufnahme- und Entlassmanagement):

Julia Zock, Tel.: 02391 637370  
Jutta Ermes-Meier, Tel.: 02391 637218  
Markus Kögler, Tel.: 02391 637352  
Ute Dittmann, Tel.: 02391 637353



Foto: LWL Klinik Plettenberg

## LWL-Tagesklinik Plettenberg

Bahnhofstraße 105  
Tel.: 02391 454910  
[ambulanz-tagesklinik-plettenberg@lwl.org](mailto:ambulanz-tagesklinik-plettenberg@lwl.org)  
[www.lwl-klinik-hemer.de](http://www.lwl-klinik-hemer.de)

## Gerontopsychiatrisches Zentrum

Bahnhofstraße 105  
Tel.: 02391 454910  
[ambulanz-tagesklinik-plettenberg@lwl.org](mailto:ambulanz-tagesklinik-plettenberg@lwl.org)  
[www.lwl-klinik-hemer.de](http://www.lwl-klinik-hemer.de)

# WAS IST ZU TUN BEI EINEM KRANKENHAUSAUFENTHALT?

**S**eit dem 1. Oktober 2017 haben sich die Krankenhäuser und die Ärzte verpflichtet, auf die Bedürfnisse ihrer Patient:innen besonders zu achten (§ 39 (1a) SGB V).

Schon bei der Aufnahme werden die Patient:innen gefragt, ob sie bei der Entlassung evtl. Hilfe benötigen. Dazu wird ein einfacher Fragebogen ausgefüllt. Bei der Entlassung bekommen Patient:innen **zusätzlich zum Arztbrief einen sogenannten ‚Entlassplan‘, in dem geregelt ist, wie die Behandlung und Versorgung weitergehen. Arztbrief und Entlassplan sollen auch die nachbehandelnden Ärzt:innen und Pflege-**

**dienste bekommen. Patient:innen müssen dieser Weitergabe der Information zustimmen.** Da auch die Kranken- und Pflegekassen die Weiterbehandlung der Patient:innen unterstützen müssen, sollen sie bereits im Krankenhaus über den ‚Entlassplan‘ informiert werden, damit sie der Anschlussheilbehandlung oder dem Pflegebedarf schon im Krankenhaus zustimmen können. Dies übernehmen die Krankenhäuser. So soll eine lückenlose Versorgung nach dem Krankenhausaufenthalt sichergestellt werden.

**Fragen Sie gegebenenfalls nach!**

## Wenn möglich: Vorbereitung auf einen Krankenhausaufenthalt

Schon bei der Aufnahme ins Krankenhaus ist es für das Pflegepersonal hilfreich, Informationen über die Patient:innen zu bekommen. Für eine plötzliche Krankenseinweisung können Sie schon eine Liste vorbereiten, die Ihnen als Gedankenstütze beim Packen der Tasche dient.

### Wichtig sind in jedem Fall:

- Die Versichertenkarte der Krankenkasse, Personalausweis, die Einweisung
- Bekleidung, Wäsche, Schuhe und Hausschuhe, Toilettenartikel, persönliche Dinge

### Hilfreich sind, falls vorhanden:

- Medikamentenplan und Medikamente
- Name und Anschrift der Hausärztin/ des Hausarztes
- Impfausweis, Allergiepass, Gerinnungshemmungs-Ausweis
- Notfallkarte
- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

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



## Weitere wichtige Informationen für das Pflegepersonal im Krankenhaus:

- Wer ist Ansprechpartner:in?
- Wer hat die Vorsorgevollmacht oder rechtliche Betreuung?
- Ist ein Pflegegrad festgestellt? **(Wenn ja, welcher?)**
- Soll eine Pflegebegleitperson mit aufgenommen werden?
- Kommt ein Pflegedienst? **(Wenn ja, bitte eine/n Ansprechpartner:in benennen.)**
- Benötigen Sie oder Ihre Angehörige/ Ihr Angehöriger besondere Hilfen – in der Nacht? **(Wenn ja, welche Hilfe?)**
- Welche Hilfsmittel- und/ oder Pflegehilfsmitteln werden benötigt?  
**Dies können z.B. sein:**
  - \_ Brille
  - \_ Hörgerät
  - \_ Zahnersatz/Gebiss
  - \_ Gehilfen/Rollator
  - \_ Rollstuhl
  - \_ Nachtstuhl
  - \_ Pflegebett
  - \_ Einlagen/Vorlagen

**Sie oder Ihre Angehörige / Ihr Angehöriger haben/hat einige Zeit im Krankenhaus verbracht und werden/wird bald entlassen. Eine Krankenhausentlassung wirft viele Fragen auf. Vielleicht ist eine neue Lebenssituation entstanden, die beispielsweise Hilfe und Unterstützung im Alltag erfordert?**

Diese Fragen sollten schon am Anfang des Aufenthaltes durch das Krankenhaus angesprochen worden sein. In jedem Fall

sind diese Fragen vor der Entlassung aus dem Krankenhaus zu klären. Sie müssen alle diese Fragen nicht alleine beantworten und regeln. Es ist hilfreich, sich in so einer Situation beraten zu lassen!

Unterstützung bei der Planung der Entlassung bekommen Sie beim Sozialdienst oder beim sogenannten ‚Entlassmanagement‘. Wenden Sie sich später bei Bedarf an den Pflegestützpunkt, die Pflegeberatung oder an die Seniorenberatung in Ihrer Kommune.

## Vor dem Entlassungstermin: Fragen Sie nach einem Entlassplan, in dem alles geregelt sein sollte!

- Kann die Pflege und Betreuung zu Hause organisiert werden? Kann jemand aus dem persönlichen Umfeld etwas übernehmen? Hilfreich kann auch die Unterstützung durch einen Pflegedienst sein. Nehmen Sie bei Bedarf Kontakt zu diesem Pflegedienst auf.
- Ist die Finanzierung der Pflege geklärt? Es gibt finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten durch die Pflegekasse (Pflegegrad) oder das Sozialamt. Klären Sie mit Ihrer Beratungsstelle, welche Unterstützung möglich ist.
- Bei manchen Erkrankungen ist eine Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitationsmaßnahme hilfreich. Fragen Sie bei den behandelnden Krankenhausärzt:innen nach. Es könnte sein, dass Sie zunächst eine geriatrische Rehabilitation machen sollten, um wieder zu Kräften zu kommen. Erst danach kann ggf. eine spezielle Rehabilitation für Ihre Erkrankung sinnvoll sein. Es gibt auch die Möglichkeit der Kurzzeitpflege nach § 39 c SGB V.
- Besprechen Sie im Krankenhaus, ob (Pflege-) Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Inkontinenzmaterial, Rollator) benötigt werden. Klären Sie dabei, wer sich um deren Bestellung kümmert. Diese müssen am Entlassungstag zu Hause vorhanden sein. Klären Sie auch, wer Sie bei dem Umgang mit den Hilfsmitteln berät.
- Das Krankenhaus kann den Bedarf an Medikamenten, Heilmitteln (z.B. Physiotherapie) und Hilfsmitteln für sieben Tage verordnen. Es kann auch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen.
- Wie kommen Sie als Patient:innen gegebenenfalls am Entlassungstag mit Ihrer/Ihrem Angehörigen nach Hause (privat, Taxi, Krankentransport)?

## Für den Entlassungstag

Achten Sie darauf, dass Ihnen der Arztbrief und der Entlassplan am Entlassungstag mitgegeben werden. Darin sind alle wichtigen Informationen für Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt enthalten, auch die benötigten Medikamente. Diese stellen, sobald ihnen

der Arztbrief vorliegt, ein Rezept für die Medikamente aus, falls dies nicht schon das Krankenhaus erledigt hat. Am Wochenende kann das Krankenhaus die Medikamente bis zum nächsten Werktag mitgeben.

**Wenn es notwendig ist, kann das Krankenhaus für die ersten sieben Tage zu Hause häusliche Krankenpflege verordnen. Fragen Sie danach und klären Sie folgende Fragen:**



- Wurden Termine für mögliche Nachuntersuchungen vereinbart?
- Wurden die nötigen (Pflege-) Hilfsmittel nach Hause geliefert?

## Direkt nach der Entlassung

Die Hausärztin/der Hausarzt muss prüfen, ob Folgendes benötigt wird:

- Rezept für Medikamente
- Rezept für Heilmittel (z. B. Krankengymnastik)
- Verordnung für häusliche Krankenpflege
- Verordnung für (Pflege-) Hilfsmittel (z. B. Pflegebett)
- Verordnung über Behandlungspflege (z. B. Verbandswechsel)

*Quelle: Landesseniorenvertretung NRW: Krankenhaus – Was nun? Checkliste für die Aufnahme und die Entlassung aus dem Krankenhaus*

# ÄRZT:INNEN

## Ärzt:innen in Herscheid

### ALLGEMEINMEDIZIN

- **Praxis Neuer Weg, Mohana Thayapararajah**, Neuer Weg 6, Tel.: 02357 3385, kontakt@praxis-neuerweg.de
- **Gemeinschaftspraxis Michael und Jutta Jacques**, Am Alten Schulplatz 5, Tel.: 02357 2506

### ZAHNMEDIZIN

- **Dr. Sven Bathe**, Am Alten Schulplatz 4, Tel.: 02357 171749, info@dr-bathe.de, [www.dr-bathe.de](http://www.dr-bathe.de)

### PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

- **Dr. Lara Fritsche, M. Sc. Psych**, Mittelstr. 5, Tel.: 02357 9061967
- **Dipl.-Psych. Tanja Trawny, Psychologische Psychotherapeutin**, Am Alten Schulplatz 5, Tel.: 02357 9064999, praxis@psychotherapie-trawny.de



## Ärzt:innen in Plettenberg

### ALLGEMEINMEDIZIN

- **Jan Landscheidt (Allgemeinmedizin, Notfall-und Palliativmedizin),** Lennestr. 23, Tel.: 02391 6070594, [mail@arztpraxis-plettenberg.de](mailto:mail@arztpraxis-plettenberg.de)
- **Bernd Oehlschlägel,** Kaiserstr. 19, Tel.: 02391 2434, [praxisoehlschlaegel@hotmail.de](mailto:praxisoehlschlaegel@hotmail.de), [www.praxis-oehlschlaegel.de](http://www.praxis-oehlschlaegel.de)
- **Wanda Olbramski und Eugen Olbramski,** Postr. 7, Tel.: 02391 51114
- **Dr. Christina Schütt, Dr. Alexander Pahde und Dr. Maximilian Pahde,** Attendorner Str. 14, Tel.: 02391 70003
- **Eckhard Schröder,** Kaiserstr. 11, Tel.: 02391 10664
- **Hausarztzentrum Plettenberg,** Grafweg 7  
Tel.: 02391 590030, [info@haz-plettenberg.de](mailto:info@haz-plettenberg.de), [www.haz-plettenberg.de](http://www.haz-plettenberg.de)

### AUGENARZT

- **Dr. Med. Andreea Monica Demeter,** Maipplatz 5A, Tel.: 02391 910901

### CHIRURGIE

- **Dr. Uwe Trauzettel (Phlebologe),** Grafweg 7, Tel.: 02391 59000

### FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

- **Hans-Georg Cremer, Katrin Sendatzki-Sommer, Gordina Schörmann**  
Brauckstr. 1a, Tel.: 02391 50022
- **Dr. Monika Majic,** Grafweg 7, Tel.: 02391 9242475,  
[info@praxis-majic.de](mailto:info@praxis-majic.de), [www.praxis-majic.de](http://www.praxis-majic.de)

### HALS-, NASEN-, OHRENHEILKUNDE

- **Dr. Herbert Klimesch,** Grünestr. 7, Tel.: 02391 4197,  
[hk@klimesch-hno.de](mailto:hk@klimesch-hno.de), [www.klimesch-hno.de](http://www.klimesch-hno.de)

### HAUT- UND GESCHLECHTSKRANKHEITEN

- **Hautzentrum,** Grafweg 7, Tel.: 02391 1559, [info@hautzentrum-plettenberg.de](mailto:info@hautzentrum-plettenberg.de),  
[www.hautzentrum-dermatologie.de](http://www.hautzentrum-dermatologie.de)

### INNERE MEDIZIN

- **Dr. Martin Dillenberger,** Brauckstr. 1, Tel.: 02391 51862, [kontakt@praxisdillenberger.de](mailto:kontakt@praxisdillenberger.de),  
[www.praxisdillenberger.de](http://www.praxisdillenberger.de)
- **Gerd Friese, Diabetologische Schwerpunktpraxis,**  
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 914310, [info@dsp-plettenberg.de](mailto:info@dsp-plettenberg.de),  
[www.dsp-plettenberg.de](http://www.dsp-plettenberg.de)
- **Lüdenscheider Zweigpraxis mit Dialyse im Krankenhaus Plettenberg**  
**Dr. med. Christoph Mohler, Dr. med. Olaf Loke, Fachärzte für innere Medizin, Nephrologie,**  
Praxis Tel.: 02351 968710, Dialyse Tel.: 02391 6089851,  
[plettenberg@nierenzentrum-luedenscheid.de](mailto:plettenberg@nierenzentrum-luedenscheid.de)

## KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

- **Michael Achenbach**, Kaiserstr. 17, Tel.: 02391 2211, [info@kinder-und-jugendarzt.org](mailto:info@kinder-und-jugendarzt.org)
- **Joachim Schmidt (Psychotherapie)**, Brauckstr. 2a, Tel.: 02391 605760, [psychotherapie@kjp-plettenberg.de](mailto:psychotherapie@kjp-plettenberg.de), [www.kjp-plettenberg.de](http://www.kjp-plettenberg.de)

## MUND-, KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

- **Dr. Dr. Marcus Brehme**, Waskebieke 7, Tel.: 02391 6074260, [info@praxis-brehme.de](mailto:info@praxis-brehme.de), [www.praxis-brehme.de](http://www.praxis-brehme.de)
- **Dr. Steffen Freiburg und Dr. Norbert Freiburg**, Grünestr. 7  
Tel.: 02391 9177725, [praxis@gebrueder-freiburg.de](mailto:praxis@gebrueder-freiburg.de), [www.gebrueder-freiburg.de](http://www.gebrueder-freiburg.de)

## ORTHOPÄDIE

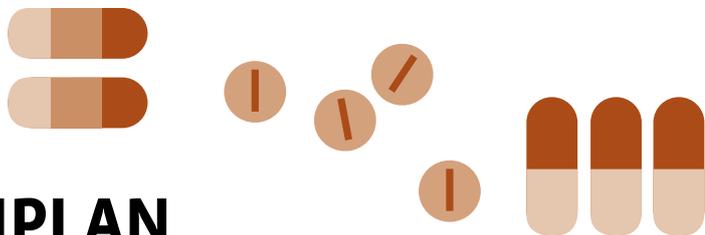
- **Mohamed Abo Hatab**, Grünestr. 7, Tel.: 02391 1505

## PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

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

## ZAHNMEDIZIN

- **Franziska Goebel**, Wilhelmstr. 12 a, Tel.: 02391 3343, [www.zahnheilkunde-goebel.de](http://www.zahnheilkunde-goebel.de)
- **Mike Bahrstadt**, Lehmkuhler Str. 30, Tel.: 02391 2552, [mike-bahrstadt@t-online.de](mailto:mike-bahrstadt@t-online.de)  
[www.zahnarzt-bahrstadt.de](http://www.zahnarzt-bahrstadt.de)
- **Hakan Kuranel**, Viktoriastr. 4, Tel.: 02391 3735
- **Dr. Soen Liang Na und Manuela Kellner**, Schleusinger Str. 6, Tel.: 02391 990909
- **Dr. Wolfgang Palmowski**, Herscheider Str. 10, Tel.: 02391 3699
- **Zahnzentrum Plettenberg**, Dorfstr. 7, Tel.: 02391 10744,  
[info@zz-plettenberg.de](mailto:info@zz-plettenberg.de), [www.zahnzentrum-plettenberg.de](http://www.zahnzentrum-plettenberg.de)
- **Dr. Steffen Freiburg und Dr. Norbert Freiburg**, Grünestr. 7  
Tel.: 02391 9177725, [praxis@gebrueder-freiburg.de](mailto:praxis@gebrueder-freiburg.de), [www.gebrueder-freiburg.de](http://www.gebrueder-freiburg.de)



## MEDIKAMENTENPLAN

**S**ie haben einen Anspruch auf einen einheitlichen Medikationsplan, wenn Sie gesetzlich versichert sind und mindestens drei systemisch wirkende Medikamente dauerhaft nehmen. Damit sind Medikamente gemeint, die über den Blutkreislauf im gesam-

ten Körper wirken. Mit diesem Medikationsplan sollen Wechselwirkungen verschiedener Medikamente verhindert werden. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über den Medikationsplan.

# APOTHEKEN

Wussten Sie, dass viele der Apotheken einen Bringdienst für Medikamente anbieten? Fragen Sie in Ihrer Apotheke bei Bedarf danach!

## Apotheken in Herscheid

HERSCHEID

- **Dorf Apotheke**, Lüdenscheider Str. 17, Claudia Cramer, Tel.: 02357 903186, Fax: 02357 903187, [info@dorfapotheke-herscheid.de](mailto:info@dorfapotheke-herscheid.de), [www.dorfapotheke-herscheid.de](http://www.dorfapotheke-herscheid.de)
- **Apotheke Neuer Weg Herscheid**, Neuer Weg 6, Jörg Lehmann, Tel.: 02357 1719 000 Fax: 02357 1719001, [neuerweg@lehmanns-apotheke.de](mailto:neuerweg@lehmanns-apotheke.de), [www.lehmanns-apotheke.de](http://www.lehmanns-apotheke.de)

## Apotheken in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Apotheke am Nocken**, Am Nocken 4, Jörg Lehmann, Tel.: 02391 12511, Fax: 02391 14726 [nocken@lehmanns-apotheke.de](mailto:nocken@lehmanns-apotheke.de), [www.lehmanns-apotheke.de](http://www.lehmanns-apotheke.de)
- **Engel-Apotheke**, Maiplatz 2, Jörg Düerkop, Tel.: 02391 2821, [info@engel-apotheke-plettenberg.de](mailto:info@engel-apotheke-plettenberg.de), [www.engel-apotheke-plettenberg.de](http://www.engel-apotheke-plettenberg.de)
- **Märkische Apotheke**, Grafweg 7, Claudia Sielermann, Tel.: 02391 913980, [info@apomark.de](mailto:info@apomark.de), [www.apomark.de](http://www.apomark.de)
- **Victoria-Apotheke**, Poststr. 7, Wernhard Dilthey, Tel.: 02391 50962, [victoria\\_apotheke@hotmail.com](mailto:victoria_apotheke@hotmail.com), [www.victoria-apotheke-plettenberg.de](http://www.victoria-apotheke-plettenberg.de)

# ÄRZTLICHER NOTDIENST UND APOTHEKENNOTDIENST / HAUSAPOTHEKE

## Apothekennotdienst

**G**anz allgemein soll der Apothekennotdienst eine Versorgung im Notfall sicherstellen.

So bequem und umfassend, wie Sie es zu den normalen Öffnungszeiten gewohnt sind, kann der Apothekennotdienst also nicht sein.

**Es gibt immer weniger Ärzt:innen sowie Apotheken auf dem Land.** Die Anzahl der Schultern, auf die die Notdienste verteilt werden

können, wird also immer kleiner. Die Wege zur Notarztpraxis und zur Notdienstapotheke sind weiter geworden. Dennoch können Sie den Notdienst der Apotheken **im Notfall** auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten nutzen.

**Der Apothekennotdienst wird zentral von der Apothekerkammer verteilt.**

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

Die diensthabende Apotheke erfahren Sie auf [www.apothekennotdienst-nrw.de](http://www.apothekennotdienst-nrw.de), oder bei der kostenlosen Telefonnummer 0800 00 22 8 33. Sie können sich auch eine SMS auf Ihr Handy schicken lassen (kostenpflichtig) unter 22 8 33. Sie bekommen die nächstgelegenen Apotheken zu Ihrem Standort angesagt, bezogen auf die Entfernung in der Luftlinie (daher kann die Angabe in der Tageszeitung schon mal anders sein, je nachdem von welchem Standort aus die Redaktion den Notdienst angefragt hat). Jede Apotheke hängt den Notdienst auch am Apothekeneingang tagsaktuell aus, die Ansage auf einem Anrufbeantworter ist allerdings nicht verpflichtend. Einen gedruckten Jahresplan, in dem alle Apothekennotdienste verzeichnet sind, gibt es schon lange nicht mehr.

**Der Notdienst der Apotheken geht immer von 09:00 Uhr morgens bis 09:00 Uhr morgens des Folgetages.** Bitte berücksichtigen Sie das bei der Suche nach der diensthabenden Apotheke. Bei einigen modernen Medien führt das zu Problemen, weil das Datum um 24:00 Uhr wechselt und dann schon die diensthabende Apotheke des folgenden Tages angezeigt wird. Auch im Notdienst gelten Verschreibungspflicht und Rabattverträge. Sie benötigen also für Ihre Herztabletten auch im Notdienst ein gültiges Rezept, und die Apotheken sind an die Rabattverträge der Krankenkassen gebunden. Es kann natürlich möglich sein, dass manche Arzneimittel im Notdienst vergriffen sind, oder dass gerade das Medikament, das

in der Notfallpraxis verordnet wurde, in der Apotheke nicht vorrätig ist. Wenn möglich, wird die Apotheker:in dann eine Alternative abgeben.

**Leider ist eine Medikamentenlieferung im Notdienst nicht möglich.**



**Weite Wege lassen sich im Notdienst nicht immer vermeiden. Sie können aber mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker über eine Hausapotheke sprechen. Gemeinsam können Sie Medikamente für die Hausapotheke zusammenstellen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen.**

Sollten Sie dann außerhalb der Öffnungszeiten Erkältungssymptome spüren oder eine Magenverstimmung haben, können Sie auf die Hausapotheke zurückgreifen und ersparen sich den eventuell weiten Weg zur diensthabenden Apotheke.

## **Ärztlicher Notdienst**

Da Krankheiten sich nicht an Öffnungszeiten von Arztpraxen halten, haben die niedergelassenen Ärzt:innen Bereitschaftsdienste eingerichtet. Neben einem allgemeinen Bereitschaftsdienst wird jeweils ein augen-, HNO- und kinderärztlicher Bereitschaftsdienst vorgehalten.



## Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Für **Herscheid und Plettenberg** befindet sich die zugehörige Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes **im Erdgeschoß von Haus 10 auf dem Klinikgelände des Klinikums Lüdenscheid, Paulmannshöher Str. 14 in 58515 Lüdenscheid**. Öffnungszeiten: mittwochs und freitags von 13:00 – 22:00 Uhr, sowie samstags, sonn- und feiertags von 08:00 – 22:00 Uhr.

Montags, dienstags und donnerstags sollen sich Patient:innen telefonisch beim kassenärztlichen Notdienst Tel.: 116 117 nach den umliegenden Notfallpraxen erkundigen. Zusätzlich ist die Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes im **Helios Klinikum, Hohler Weg 9 in 57439 Attendorn** an den Wochenenden und Feiertagen von jeweils 10:00 – 20:00 Uhr besetzt.

**Sollten Sie aus medizinischen Gründen nicht in der Lage sein, die Notdienstpraxen aufzusuchen, wenden Sie sich bitte an die Arzttrufzentrale Tel.: 116 117.**

Diese koordiniert für Sie einen Hausbesuch. Hier erhalten Sie ebenfalls Auskunft über die regionalen augen-, HNO- oder kinderärztlichen Bereitschaftsdienste. Medizinische Gründe sind nicht, dass man kein Auto hat, aufgrund

der Wetterlage nicht fahren möchte oder keine Kinderbetreuungsmöglichkeiten hat.

Die bundeseinheitliche Telefonnummer **116 117** [www.116117info.de](http://www.116117info.de) (Fax-Nr. für Sprach- und Hörgeschädigte 0800 5895210 – Kontaktformular im Internet) ist aus dem Mobil- und Festnetz kostenfrei erreichbar. Besuchsanforderungen können im Zeitraum von Mo., Di. und Do. von 18:00 Uhr bis 08:00 Uhr am Folgetag, Mi. und Fr. von 13:00 Uhr bis 08:00 Uhr am Folgetag, Sa., So. und Feiertage von 08:00 Uhr bis 08:00 Uhr am Folgetag, angefragt werden.

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



**Die Anschrift der notdienstleistenden Apotheke erfahren Sie unter der Rufnummer (Festnetz): 0800 00 22 833 oder [www.akwl.de](http://www.akwl.de).**

Bei **Zahnschmerzen oder Komplikationen nach zahnärztlichen Eingriffen** wenden Sie sich bitte an die Nummer des kassen-zahnärztlichen Notdienstes: **01805 98 67 00 (kostenpflichtig)**

## MEDIZINISCHE NOTFÄLLE – WAS IST ZU TUN?

**Wann rufe ich welche Nummer an?**



**116 117** - ärztlicher  
Bereitschaftsdienst

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

**112** - Rettungsdienst

**Bei lebensbedrohlichen Symptomen**, z.B. Bewusstlosigkeit, starken Herzbeschwerden, akuter Luftnot, Komplikationen in der Schwangerschaft und Vergiftungen. Der Rettungsdienst ist innerhalb kürzester Zeit beim Patienten. Schildern Sie dem Rettungsdienst genau, welche Symptome die betroffene Person aufweist und folgen Sie den Anweisungen des Rettungsdienstes, bis dieser eintrifft. Bleiben Sie bei der betroffenen Person und beruhigen Sie diese. Bei Kreislaufproblemen lagern Sie die Füße hoch und prüfen Sie regelmäßig die Atmung. Beachten Sie: bei Anzeichen für einen Schlaganfall gelten besondere Regeln!

# SCHLAGANFALL

## Was ist überhaupt ein Schlaganfall?

**E**in Schlaganfall bedeutet, dass ein oder mehrere Hirnareale nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden. Dies kann verschiedene Ursachen haben, meistens ist eine Arterie verstopft. Die Unterversorgung der betroffenen Hirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen führt zu ei-

ner Funktionsstörung. Wenn Sie nicht rechtzeitig behandelt wird, kann die Funktionsstörung dauerhaft werden. Umso wichtiger ist es, dass ein Schlaganfall schnell erkannt wird.

**Wichtig: Ein Schlaganfall kann jeden treffen, unabhängig vom Alter!**



## Wie kann ich einen Schlaganfall erkennen?

Die Symptome eines Schlaganfalls können sich bei Betroffenen unterschiedlich äußern. So liegen nicht bei jedem Betroffenen

alle Symptome vor, oder sie sind unterschiedlich stark. **Achten Sie auf folgende Symptome:**

## LÄHMUNGEN

- Lähmungen treten plötzlich und häufig nur auf einer Körperseite auf.
- Zumeist sind Arme, Beine oder eine Gesichtshälfte betroffen. Dann kann ein Mundwinkel oder gar die ganze Gesichtshälfte herabhängen.
- Es muss nicht immer eine komplette Lähmung vorliegen, häufig empfinden Betroffene auch ein Taubheitsgefühl.
- Es können Schluckbeschwerden auftreten und Probleme beim Essen verursachen.

## TAUBHEITSGEFÜHL

- Ein Taubheitsgefühl tritt plötzlich und häufig einseitig auf.
- Es kann das Gesicht oder andere Körperteile betreffen.
- Dabei können Augen tränen oder Speichelfluss aus dem Mund auftreten.
- Häufig geht es einher mit einem pelzigen, kribbelnden Gefühl.

## SEHSTÖRUNGEN

- Sehstörungen treten plötzlich auf.
- Zumeist sehen Betroffene doppelt, verschwommen oder klagen über eine eingeschränkte Sicht, weniger häufig tritt eine gänzliche Blindheit auf.
- Die Sehstörungen können auch vorübergehend auftreten. **Wichtig:** Lassen Sie die Sehstörungen dennoch unmittelbar ärztlich untersuchen und alarmieren Sie den Rettungsdienst! **Auch wenn die Symptome wieder abklingen, kann es sich um einen Schlaganfall handeln!**



## SPRECHSTÖRUNGEN

- Die Aussprache ist undeutlich und verwaschen.
- Betroffene wiederholen Wörter oder Silben.
- Zwischen Wörtern oder Silben entstehen lange Pausen.
- Auch ein kompletter Sprachverlust kann vorkommen.

## VERLUST DER FÄHIGKEIT, SICH AUSZUDRÜCKEN

- Betroffene machen sinnlose und nicht zusammenhängende Äußerungen.
- Dinge können nicht mehr benannt werden.
- Wörter werden vergessen.

## VERSTÄNDNISSTÖRUNGEN

- Sprache und Anweisungen werden nicht mehr verstanden.
- Betroffene können Bitten nur noch falsch oder gar nicht umsetzen.

## GLEICHGEWICHTSSTÖRUNGEN

- Es tritt plötzlicher Schwindel auf.
- Das Gleichgewicht ist ganz verloren oder Betroffene torkeln oder stürzen ohne ersichtlichen Grund.
- Häufig haben Betroffene die Neigung, zur Seite zu fallen.

## BEWUSSTLOSIGKEIT

- In einigen Fällen kann es zum Bewusstseinsverlust kommen.

## KOPFSCHMERZEN

- Manchmal treten sehr starke, zumeist einseitige Kopfschmerzen auf. Diese werden stärker als jemals bisher erlebt empfunden.

Sollten Sie bei jemandem diese Symptome ganz oder teilweise erkennen, rufen Sie direkt den **Notruf 112** und schildern Sie die Symptome. Sagen Sie, dass Sie einen Schlaganfall vermuten.

## **Der FAST-TEST: Schlaganfall schnell erkennen!**

Auch können Sie den sogenannten **FAST-Test** durchführen. Dieser Test ermöglicht Ihnen in kurzer Zeit, wichtige Symptome festzustellen. FAST steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

**F**

**Bitten Sie die betroffene Person, zu lächeln.**

**A**

**Die Person soll beide Arme gleichzeitig heben und dabei die Handinnenflächen nach außen drehen.**

**S**

**Lassen Sie die Person einen einfachen Satz sprechen.**

**T**

**Die Person hat Probleme mit den Aufgaben? Jetzt zählt jede Minute! Rufen Sie schnellst möglich die 112 an und schildern Sie die festgestellten Symptome!**

### **Was soll ich tun, bis der Rettungsdienst eintrifft?**

Bleiben Sie bei der betroffenen Person und beruhigen Sie diese. **Lagern Sie den Oberkörper erhöht** und sollte die Person enge Kleidung tragen, lockern Sie diese oder legen Sie enge Kleidungsstücke ab.

**Geben Sie der betroffenen Person KEINE Speisen und KEINE Getränke!**

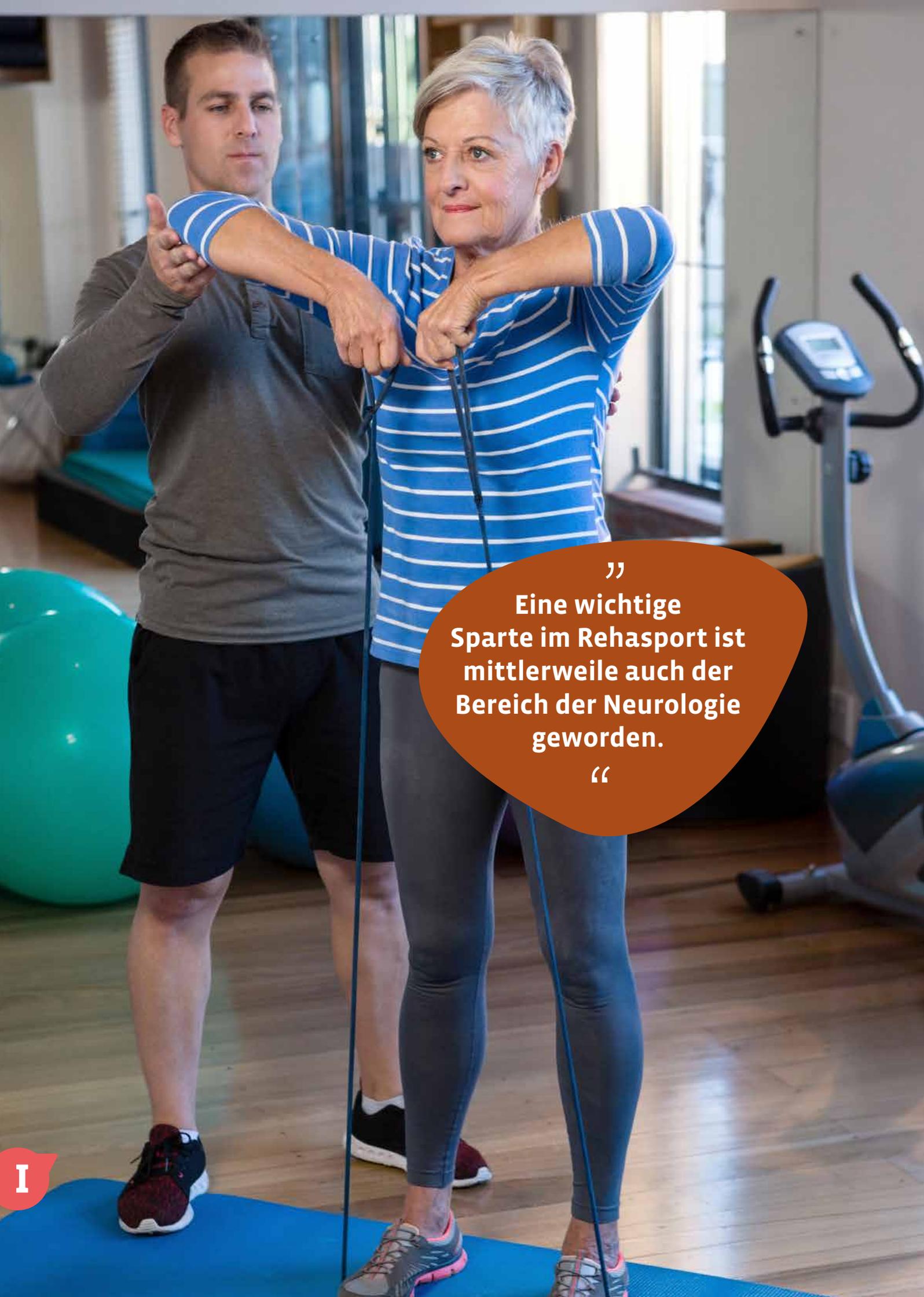
Aufgrund der möglichen Funktionsstörungen im Gehirn sollten Betroffene weder essen noch trinken.

**Diese und weitere Informationen erhalten Sie hier:**

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: [www.schlaganfall-hilfe.de/notfall](http://www.schlaganfall-hilfe.de/notfall)

Kompetenznetz Schlaganfall: [www.kompetenznetz-schlaganfall.de](http://www.kompetenznetz-schlaganfall.de)

Deutsches Rotes Kreuz: [www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/schlaganfall](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/schlaganfall)



„  
Eine wichtige  
Sparte im Rehasport ist  
mittlerweile auch der  
Bereich der Neurologie  
geworden.

“

# AMBULANTER REHABILITATIONSSPORT

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

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

Für den anerkannten (zertifizierten) Leistungserbringer des ambulanten Rehabilitationssports ist es sehr wichtig, in welche Sparte des Rehasports die/der Patient:in einzugliedern ist. Herzsport, Lungensport (COPD, Asthma und andere Atemwegserkrankungen),

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

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

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

## Reha-Sport-Angebote in Herscheid

HERSCHEID

- **Medi Club e.V. Stützpunkt feelgood**, Am Mühlengraben 8, Tel.: 02357 172780

## Reha-Sport-Angebote in Plettenberg

PLETTENBERG

- **In Plettenberg bieten fast alle Fitness-Studios, einige Sportvereine und Therapiezentren Angebote im Reha-Sport an, manche Kurse finden sogar im Wasser statt.** Sie können aber auch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bei Ihrer Krankenkasse oder in Ihrer Selbsthilfe-Gruppe nach guten Tipps für Sie passenden Reha-Sport nachfragen.
- **Rehasport und Gesundheitszentrum Vier Täler e.V.**, Grafweg 7, Tel.: 02391 9145050, buero@rehasport-gesundheitszentrum.com, [www.rehasport-gesundheitszentrum.com](http://www.rehasport-gesundheitszentrum.com)

# PHYSIOTHERAPIE / KRANKENGYMNASTIK

## Physiotherapie in Herscheid

HERSCHEID

- **Praxis für Physiotherapie Carsten Michel**, Lüdenscheider Str. 27, Tel.: 02357 172860
- **TherapieHaus Herscheid**, Neuer Weg 6, Tel.: 02357 6016430, [info@therapiehaus-herscheid.de](mailto:info@therapiehaus-herscheid.de), [www.therapiehaus-herscheid.de](http://www.therapiehaus-herscheid.de)
- **Physiotherapie Stuff**, Warbollen2, Tel.: 0175 2569307

## Physiotherapie und Krankengymnastik in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Praxis Lars Kalthoff**, Poststr. 7, Tel.: 02391 54331
- **Physio-Fit Tanja Eisenbach und Jörg Appelbaum**, Ebbetalstr. 106, Tel.: 02391 976997
- **Julia Stute – Physiotherapie im Zentrum**, Grünestr. 4, Tel.: 02391 2111
- **TherapieHaus Plettenberg**, An der Lohmühle 1, Tel.: 02391 917134, [info@therapiehaus-plettenberg.com](mailto:info@therapiehaus-plettenberg.com), [www.therapiehaus-plettenberg.com](http://www.therapiehaus-plettenberg.com)
- **Therapie-Zentrum Plettenberg GmbH**, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 63368, [therapie-zentrum@radprax.de](mailto:therapie-zentrum@radprax.de), [www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum](http://www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum)
- **Physio Hamo**, Alte Ziegelei 2, Tel.: 02391 6096518, [www.physiohamo.de](http://www.physiohamo.de)
- **Physio Reha Med Gesundheitszentrum Kerstin Weiler-Bruse**, Maiplatz 5, Tel.: 02391 4409, [info@physio-reha-med.de](mailto:info@physio-reha-med.de), [www.physio-reha-med.de](http://www.physio-reha-med.de)
- **Physiotherapie Jessica Bogunia**, Stettiner Str. 16, Tel.: 0157 51033618

# ERGOTHERAPIE

## Ergotherapie in Herscheid

HERSCHEID

- **Ergotherapie Mayweg**, Müggenbrucher Weg 21, Tel.: 0152 07186973

## Ergotherapie in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Ergotherapie Evelyn Kramer**, Grünestr. 4, Tel.: 02391 917110
- **Ergotherapie Schmidt-Auschner**, Brauckstr. 2a, Tel.: 02391 605760, [ergotherapie@schmidt-auschner.de](mailto:ergotherapie@schmidt-auschner.de), [www.schmidt-auschner.de](http://www.schmidt-auschner.de)
- **Therapie-Zentrum Plettenberg GmbH**, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 63368, [therapie-zentrum@radprax.de](mailto:therapie-zentrum@radprax.de), [www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum](http://www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum)

# LOGOPÄDIE

## Logopädie in Herscheid

HERSCHEID

- **Logopädische Praxis Janina Lückel-Urru**, Auf der Nacht 3, Tel.: 02357 906400, [www.logopaedie-herscheid.de](http://www.logopaedie-herscheid.de)

## Logopädie in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Logopädie Sebastian Dringenberg**, Waskebieke 3, Tel.: 02392 506184, dringenbergs@aol.com, [www.logopaedie-dringenberg.de](http://www.logopaedie-dringenberg.de)
- **Logopädie Christina Schliwa**, Kaiserstr. 10, Tel.: 02391 602287, logopaedie-ch.schliwa@t-online.de, [www.logopaedie-schliwa.de](http://www.logopaedie-schliwa.de)
- **Therapie-Zentrum Plettenberg GmbH**, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 63368, therapie-zentrum@radprax.de, [www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum](http://www.krankenhaus-plettenberg.de/therapie-zentrum)

# PODOLOGIE

## Podologie in Herscheid

HERSCHEID

- **Podologische Praxis Sandra Herfel**, Elsen 10, Tel.: 02357 9065040, praxis@sandraherfel.de, [www.sandraherfel.de](http://www.sandraherfel.de)

## Podologie in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Fußzentrum am Saley, Praxis für Podologie**, Goethestr. 14, Tel.: 02391 3824, fusszentrumsaley@web.de, [www.fusszentrum-am-saley.de](http://www.fusszentrum-am-saley.de)
- **Podologische Praxis Klinker, Inh. Jennifer Ruffer**, Lennestr. 48, Tel.: 02391 54967, [info@podo-logo.de](mailto:info@podo-logo.de)
- **Geerdens, Praxis für Podologie und Fußpflege**, Am Nocken 2, Tel.: 02391 9170505
- **Anke Stremel**, Grafweg 7, Tel.: 02391 9172144
- **Verena Wagner**, Am Nocken 2, Tel.: 0160 96228368

# HÖRAKUSTIK

## Hörakustik in Herscheid

HERSCHEID

- **Grosse Hörwelt Thorsten Faust GmbH**, Neuer Weg 4, Tel.: 02357 1725099 oder 02351 6774047, es können auch Hausbesuche vereinbart werden

## Hörakustik in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Hörklang – Ihr Hörakustiker**, Grünestr. 7, Tel.: 02391 4558855
- **Nockemann Hörgeräte-Plettenberg**, Am Obertor 1, Tel.: 02391 602739
- **ROTTLER Hörgeräte in Plettenberg**, Maiplatz 5A, Tel.: 02391 10838

# OPTIKER

## Optiker in Herscheid

HERSCHEID

- **OPTIK Weißbach**, Am Kirchplatz 2, Tel.: 02357 601060, [www.optik-weissbach.de](http://www.optik-weissbach.de)

## Optiker in Plettenberg

PLETTENBERG

- **brillen.de**, Umlauf 1, [www.brillen.de](http://www.brillen.de)
- **Priesel Optik**, Grünestr. 8, Tel.: 02391 3351
- **ROTTLER Brillen + Kontaktlinsen in Plettenberg**, Maiplatz 5A, Tel.: 02391 10838
- **Sehzentrum Bitzhenner**, Am Obertor 1, Tel.: 02391 2304, [info@optik-bitzhenner.de](mailto:info@optik-bitzhenner.de), [www.optik-bitzhenner.de](http://www.optik-bitzhenner.de)

# HEILPRAKTIK UND NATURHEILKUNDE

## Heilpraktik und Naturheilkunde in Herscheid

HERSCHEID

- **Sabrina Feisel (Psychotherapeutische Heilpraktikerin)**, Im Kämpchen 15, Tel.: 02357 906138, [sabrina@psychotherapie-feisel.de](mailto:sabrina@psychotherapie-feisel.de), [www.psychotherapie-feisel.de](http://www.psychotherapie-feisel.de)
- **Sonja Schaub**, Nieder-Holte 7, Tel.: 02357 900607, [info@sonja-schaub.de](mailto:info@sonja-schaub.de), [www.sonja-schaub.de](http://www.sonja-schaub.de)
- **Britta Rohe (Osteopathie)**, Schmiedeweg 15, Tel.: 0152 05300359
- **Privatpraxis für Hypnose- und Psychotherapie (nach Heilpraktikergesetz)**, An der Schmachtekorste 24, Tel.: 0160 1692599, [info@foellingcoaching.de](mailto:info@foellingcoaching.de), [www.foellingcoaching.de](http://www.foellingcoaching.de)

## Heilpraktik und Naturheilkunde in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Naturkundliches Zentrum Plettenberg**, Herscheider Str. 97, Tel.: 02391 917454  
**Heilpraktikerinnen/GD-Assist.:** Zeynep Celik, Carola Maus, Tanja Suliani, [info@nhz-plettenberg.de](mailto:info@nhz-plettenberg.de), [www.nhz-plettenberg.de](http://www.nhz-plettenberg.de)
- **Kraftwerk GmbH - Praxis für Schmerztherapie und Universaltherapie**, Reisstr. 64, Tel.: 02391 6033129, [info@kraftwerk-sauerland.de](mailto:info@kraftwerk-sauerland.de), [www.kraftwerk-sauerland.de](http://www.kraftwerk-sauerland.de)
- **Osteopathie Plettenberg**, An der Lohmühle 1, Tel.: 02391 917134, [wlada.braun@osteopathie-plettenberg.de](mailto:wlada.braun@osteopathie-plettenberg.de), [www.osteopathie-plettenberg.de](http://www.osteopathie-plettenberg.de)
- **Petra Hammecke**, Immecker Weg 48, Tel.: 02391 6068372, [info@hp-hammecke.de](mailto:info@hp-hammecke.de), [www.hp-hammecke.de](http://www.hp-hammecke.de)
- **Heilpraktikerin Suliani**, Herscheider Str. 97, Tel.: 0157 35467690, [info@heilpraktikerin-suliani.de](mailto:info@heilpraktikerin-suliani.de), [www.heilpraktikerin-suliani.de](http://www.heilpraktikerin-suliani.de)

# BEHINDERTENHILFE

## Behindertenhilfe in Plettenberg

PLETTENBERG

- **WHW Speed Dienstleistungs GmbH**, Reichsstr. 27, Plettenberg, Tel.: 02391 54109, [info@speed-nrw.de](mailto:info@speed-nrw.de), [www.whw-nrw.de](http://www.whw-nrw.de)
- **„Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“**, Uwe Blaske, Osterloh 107a, Tel.: 0152 21887792, [uwe.blaske@gemeinsam-leben-mk-sw.de](mailto:uwe.blaske@gemeinsam-leben-mk-sw.de), [www.gemeinsam-leben-mk-sw.de](http://www.gemeinsam-leben-mk-sw.de)

## Überörtliche Behindertenhilfe

- **Lebenshilfe Lüdenscheid e.V.**, Tel.: 02351 66800, Wehberger Str. 4, 58507 Lüdenscheid, [info@lebenshilfe-luedenscheid.de](mailto:info@lebenshilfe-luedenscheid.de), [www.lebenshilfe-luedenscheid.de](http://www.lebenshilfe-luedenscheid.de)

# KRANKEN- UND PFLEGEKASSEN / MEDIZINISCHER DIENST

## Kranken- und Pflegekassen in Plettenberg / Medizinischer Dienst

PLETTENBERG

- **AOK Nordwest**, Königstr. 13, 0800 2655000, [www.aok.de/nordwest](http://www.aok.de/nordwest)
- **Continental BKK**, Maipplatz 3, Tel.: 02391 60325 3601 oder 0800 6262626, [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de)
- **Debeka-Servicebüro Plettenberg**, Kaiserstr. 2, Tel.: 02391 450250, [Servicebuero\\_Plettenberg@debeka.de](mailto:Servicebuero_Plettenberg@debeka.de), [www.debeka.de](http://www.debeka.de)
- **MD Westfalen-Lippe**, Konrad-Adenauer-Ring 11, 58636 Iserlohn, Tel.: 02357 82410

# KRANKENTRANSPORT

## Krankentransport in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Medicar**, Reichsstr. 55, Tel.: 02391 950303
- **DRK Ortsverein Plettenberg e.V.**, Ratscheller Weg 34, Tel.: 02391 60730, info@drk-plettenberg.de, [www.drk-plettenberg.de](http://www.drk-plettenberg.de)

## ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG IM MÄRKISCHEN KREIS (EUTB MK)

**M**it der Reform des SGB IX wurde die gesetzliche Grundlage für ein neues Angebot der Beratung für Menschen mit (drohenden) Behinderungen geschaffen: Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®).

### Auftrag der EUTB® - Individuelle und barrierefreie Beratung für alle:

Die EUTB® hilft bei der Stärkung der Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohten Menschen. Die EUTB®-Angebote sind eine ergänzende Beratung zu den vorhandenen Angeboten der Leistungsträger und -erbringer. Hier stehen allein die individuellen Wünsche einer gelingenden Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im Vordergrund. So trägt die EUTB® dazu bei, die Inklusion von Menschen mit Behinderungen weiter zu verbessern. Auch Angehörige können sich beraten lassen.

Die Beratung in der EUTB® orientiert sich an den Bedürfnissen und Ressourcen jeder einzelnen Person, dabei wird der Beratungsfokus auf die Anliegen der Betroffenen gelegt. Die Beratung folgt dem einheitlichen Leitbild aller Angebote und ist unter Beachtung der Regeln zur Barrierefreiheit allen Menschen immer kostenlos zugänglich.

**Die EUTB®-Beratenden unterstützen in allen Fragen rund um Rehabilitations- und Teilhabeleistungen. Typische Fragen können beispielsweise sein:**

- Wie kann ich durch einen Antrag eine Schwerbehinderung anerkennen lassen?
- Wo kann ich einen Schwerbehindertenausweis beantragen?
- Kann und sollte ich (bewilligte) Teilhabeleistungen als Persönliches Budget organisieren?
- Mit welchen Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben kann ich meinen aktuellen Job behalten?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um aus dem Bereich der Werkstätten für behinderte Menschen auf den ersten Arbeitsmarkt zu kommen und ist das für mich sinnvoll?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, um mit einem Auto am sozialen Leben teilzunehmen?
- U.v.m.

Hinweis: Rechtsberatung wird in den EUTB®-Angeboten nicht durchgeführt. Auch eine Begleitung im Widerspruchs- oder Klageverfahren kann nicht geleistet werden.

### Die Beratung erfolgt zu den Öffnungszeiten in Lüdenscheid, Friedrichstr. 29:

Montag	09:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	13:00 – 16:00 Uhr
Freitag	09:00 – 12:00 Uhr

Tel.: 02351 67 03 914,  
luedenscheid@eutb-mk.de, [www.eutb-mk.de](http://www.eutb-mk.de)



# SELBSTHILFEGRUPPEN

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

**Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Märkischen Kreis** informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehenden Gruppen, verweist auf professionelle Hilfeangebote, ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten, fördert den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander, kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen, wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen. Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenlos. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

## **Folgende aktive Selbsthilfegruppen kennen wir:**

Im Märkischen Kreis gibt es rund 200 aktive Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen, die uns bekannt sind. Die Themengebiete sind unter anderem:

- bekannte und seltene Erkrankungen
- Suchterkrankungen
- pflegende Angehörige
- psychiatrische und seelische Erkrankungen
- soziale und gesellschaftliche Themen

**Die Ansprechpartner:innen der einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des MK (siehe Infokasten unten).**



• **Selbsthilfe-Kontaktstelle im Märkischen Kreis:** Ina Rath, Tina Stahlschmidt, Friedrichstr. 30, 58507 Lüdenscheid, Tel.: 02351 988926 oder 0176 14677621, [selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org), [www.selbsthilfe-mk.de](http://www.selbsthilfe-mk.de)

• **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:** Tina Stahlschmidt, Friedrichstr. 30, 58507 Lüdenscheid, Tel.: 02351 988925, [pflageselbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org), [www.selbsthilfe-mk.de](http://www.selbsthilfe-mk.de)

**Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe kümmert sich ausschließlich um Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, z.B. um das allgemeine Thema Pflegebedürftigkeit, Pflegebedürftigkeit bei Kindern und psychiatrischer Erkrankung.**

• **Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen im Krankenhaus Plettenberg** ist der Selbsthilfebeauftragte Detlef Badekow, Tel.: 02391 637260

• Das Plettenberger Krankenhaus, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, ist als **selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert**. Hier wurde ein **Selbsthilfebüro** eingerichtet, verschiedene **Selbsthilfegruppen** treffen sich dort und/oder bieten Sprechstunden an.



i

I

”  
**Die Natur  
ist die beste  
Apotheke.**

*Sebastian Kneipp*

“



Fürsorge  
in meiner  
*Heimat*

**Pflegebedürftigkeit kann sich schleichend entwickeln oder ganz plötzlich durch einen Unfall oder eine akute Erkrankung, wie beispielsweise einem Schlaganfall, entstehen. In beiden Situationen muss eine pflegerische Versorgung geplant und organisiert werden. Gerade bei unerwarteten plötzlich entstehenden Einschränkungen**

**müssen sehr schnell Entscheidungen getroffen werden. Meist werden vor allem nahe Verwandte vor die Wahl gestellt, ob eine Pflege zu Hause oder die Aufnahme in eine Senioreneinrichtung erfolgen soll. Hilfreich ist es dann zu wissen, wer einem bei dieser Entscheidungsfindung unterstützen kann.**





# PFLEGE

Foto: Dr. Vera Gerling

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

Was ist Pflegeberatung? Was ist zu tun bei Hilfs- und Pflegebedürftigkeit? Ab wann bin ich pflegebedürftig? Wo stelle ich den Antrag auf die Leistungen der Pflegeversicherung? Was ist der Unterschied zwischen Pflegegeld,

Pflegesachleistung und Kombinationsleistung? Oder was bedeutet Pflegezeit?

Darüber hinaus enthält das Kapitel einen Überblick über die Pflege- und Betreuungsangebote in Plettenberg und Herscheid, wie ambulante Pflegedienste und stationäre Pflegeeinrichtungen.

# PFLEGEBERATUNG

**A**ufgabe der Pflegeberatung ist es, pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige über alle Fragen rund um das Thema Pflege zu beraten. Die Beratung ist kostenlos, neutral und trägerunabhängig. Die Pflegeberatung erfolgt je nach Bedarfssituation telefonisch, persönlich, im Rahmen eines Hausbesuchs oder als digitales Angebot in einer Videoberatung.

## Die Pflegeberatung umfasst u. a. folgende Themen:

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

# PFLEGEBERATUNG MÄRKISCHER KREIS

## Ansprechpartnerin Herscheid

HERSCHEID

- **Simone Kuhl**, Bismarckstr. 17, 58762 Altena, Tel.: 02352 9667190, [s.kuhl@maerkischer-kreis.de](mailto:s.kuhl@maerkischer-kreis.de), [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)

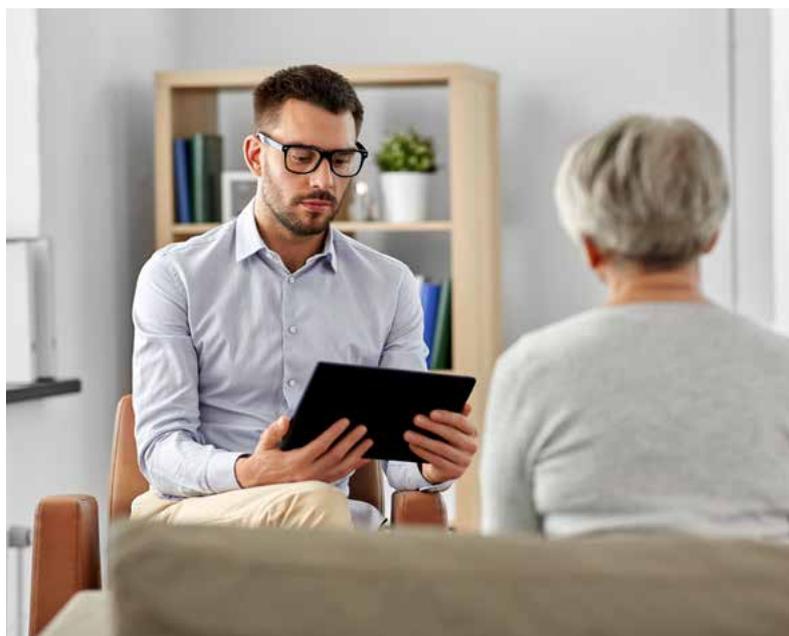
Sprechstunde im Herscheider Rathaus, jeden 3. Dienstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr

## Ansprechpartnerin Plettenberg

PLETTENBERG

- **Simone Kuhl**, Bismarckstr. 17, 58762 Altena, Tel.: 02352 9667190, [s.kuhl@maerkischer-kreis.de](mailto:s.kuhl@maerkischer-kreis.de), [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)

Sprechstunde im Plettenberger Rathaus, jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr



# UNABHÄNGIGE PFLEGEBERATUNG

## Ansprechpartnerin für Herscheid und Plettenberg

HERSCHEID

- **Betreuungsmanufaktur Alicia Halek**, Welliner Str. 18, Herscheid, Tel.: 02357 6049914, a.halek@betreuungsmanufaktur.de, [www.betreuungsmanufaktur.de](http://www.betreuungsmanufaktur.de)

## Ansprechpartnerin für Plettenberg

PLETTENBERG

- **Tina Stahlschmidt**, Postfach 3727, 58821 Plettenberg, Tel.: 0176 44225828, pflegesachverstaendige-stahlschmidt@gmx.de, [www.tina-stahlschmidt.de](http://www.tina-stahlschmidt.de)

## WAS IST ZU TUN BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT?

**W**enn eine Angehörige oder ein Angehöriger pflegebedürftig wird, stellt dies die Partner:innen, die Kinder oder andere Familienmitglieder oft vor große Herausforderungen.

Sie sollten für sich zu aller erst klären:

**Wollen Sie pflegen? Warum wollen/sollen Sie pflegen? Wo soll die Pflege stattfinden?**

Im nächsten Schritt sollten Sie Kontakt zu einer örtlichen Pflegeberatungsstelle, z.B. der Pflegeberatung des Märkischen Kreises, oder – im Falle eines Krankenhausaufenthaltes – auch zum Krankenhaussozialdienst aufnehmen.

### Dabei sollten Sie folgende Punkte berücksichtigen:

- 01** Lassen Sie sich beraten zur Einstufung in einen Pflegegrad. Besprechen Sie die Antragstellung und den Begutachtungstermin.
- 02** Besprechen Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Ihrer Entlastung (Tagespflege, ambulante Dienste, Kurzzeitpflege, Pflegehilfsmittel, Wohnraumanpassung usw.).
- 03** Klären Sie, wie die Pflege finanziert werden kann – besteht beispielsweise Anspruch auf Sozialhilfe? – und ob die Pflege mit dem Beruf vereinbart werden kann.
- 04** Klären Sie die Notwendigkeit einer Vollmacht und Patientenverfügung.



Foto: Yvonne Edel

## ANTRAGSTELLUNG / PFLEGEKASSEN

**P**flegebedürftigkeit kann in allen Lebensabschnitten auftreten. Nach der Definition des Gesetzes sind damit Personen erfasst, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Das sind Personen, die körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate bestehen.

**Um Pflegeleistungen voll in Anspruch nehmen zu können, muss die/der Versicherte in den letzten zehn Jahren vor der Antragstellung zwei Jahre als Mitglied in die Pflegekasse eingezahlt haben oder familienversichert gewesen sein. Der Antrag für Leistungen der Pflegeversicherung muss bei der Pflegekasse gestellt werden.**

Die Antragstellung kann mit Vollmacht auch von Familienangehörigen, Nachbar:innen oder guten Bekannten übernommen werden. Sobald der Antrag bei der Pflegekasse gestellt wird, beauftragt diese den Medizinischen Dienst (MD) mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

**Die gesetzlich vorgegebene Bearbeitungsfrist für Erstanträge auf Pflegeleistungen beträgt 25 Arbeitstage.**

In speziellen Situationen kann sich die Begutachtungsfrist verkürzen, insbesondere bei einem Hospizaufenthalt, während einer ambulant-palliativen Versorgung oder wenn eine Vereinbarung mit dem Arbeitgeber über die Verkürzung bzw. Freistellung von der Arbeitszeit gegeben ist.

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben einen Anspruch auf frühzeitige und umfassende Beratung. Anbieter können ihre Pflegekasse, die Pflegeberatung des Märkischen Kreises oder Pflegeberater:innen sein, die einen Beratungsvertrag mit einer Pflegekasse haben. Auf Wunsch kommt die Pflegeberaterin bzw. der Pflegeberater auch zu Ihnen nach Hause.

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

# BEGUTACHTUNG DURCH DEN MEDIZINISCHEN DIENST (MD)

**D**ie Pflegekasse lässt vom Medizinischen Dienst oder bei knappschäftlich Versicherten vom Sozialmedizinischen Dienst (SMD) ein Gutachten erstellen, um die Einschränkungen der Selbstständigkeit und Fähigkeiten im Einzelnen zu ermitteln. Privatversicherte stellen einen Antrag bei ihrem privaten Versicherungsunternehmen, die Begutachtung erfolgt dort durch Gutachter:innen des Medizinischen Dienstes MEDICPROOF. Die Begutachtung geschieht in der Regel bei einem – zuvor angemeldeten – Hausbesuch einer Pflegefachkraft oder einer Ärztin bzw. eines Arztes. **Zur Einschätzung der Pflegebedürftigkeit und Einstufung in einen Pflegegrad kommt seit dem 1. Januar 2017 ein neues Begutachtungsinstrument zum Einsatz.** Es geht von der individuellen Pflegesituation aus und orientiert sich an Fragen wie: Was kann der oder die Pflegebedürftige im Alltag alleine leisten? Welche Fähigkeiten sind noch vorhanden? Wie selbstständig ist der oder die Erkrankte? Wobei benötigt er oder sie Hilfe? Grundlage der Begutachtung ist dabei ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff, der die individuellen Beeinträchtigungen ins Zentrum rückt – unabhängig ob körperlich, geistig oder psychisch.

**Um festzustellen, wie selbstständig eine pflegebedürftige Person ist, wirft die Gutachter:in einen genauen Blick auf die Lebensbereiche „Mobilität“, „Geistige und kommunikative Fähigkeiten“, „Verhaltensweisen und psychische Problemlagen“, „Selbstversorgung“, „Selbstständiger Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastungen“ sowie deren Bewältigung“ und „Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte“.**

Für jedes Kriterium in den genannten Lebensbereichen ermitteln die Gutachter:innen den Grad der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person, in der Regel anhand eines Punktwerts zwischen 0 (Person kann Aktivität ohne eine helfende Person durchführen, oder gegebenenfalls allein mit Hilfsmitteln) und – in der Regel – 3 (Person kann die Aktivität nicht

durchführen, auch nicht in Teilen). **So wird in jedem Bereich der Grad der Beeinträchtigung sichtbar.**

Am Ende fließen die Punkte mit unterschiedlicher Gewichtung zu einem Gesamtwert zusammen, der für einen der fünf Pflegegrade steht.

**Zusätzlich bewerten die Gutachter:innen die außerhäuslichen Aktivitäten und die Haushaltsführung.** Die Antworten in diesen Bereichen werden nicht für die Einstufung der Pflegebedürftigkeit herangezogen. Allerdings helfen diese Informationen den Pflegeberater:innen. Sie können auf diese Weise die Pflegebedürftige oder den Pflegebedürftigen mit Blick auf weitere Angebote und Sozialleistungen beraten und einen auf sie oder ihn zugeschnittenen Versorgungsplan erstellen.

Die Entscheidung der Pflegekasse über die Feststellung von Pflegebedürftigkeit soll für die Versicherten transparent und nachvollziehbar sein. Das Gutachten wird der/dem Antragsteller:in deshalb durch die Pflegekasse automatisch übersandt, sofern sie oder er der Übersendung nicht widerspricht. Es ist auch möglich, die Übermittlung des Gutachtens zu einem späteren Zeitpunkt zu verlangen.

Darüber hinaus erhält die antragstellende Person von der Pflegekasse spätestens mit dem Bescheid die gesonderte Rehabilitationsempfehlung (z.B. Physio-/Ergotherapie oder Logopädie), die im Rahmen der Begutachtung abgegeben wurde. Gleichzeitig wird darüber informiert, dass mit der Zuleitung an den zuständigen Rehabilitationsträger ein Antragsverfahren auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation ausgelöst wird, sofern dies auf Zustimmung der Antragstellerin oder des Antragstellers trifft. **Ebenfalls werden benötigte Hilfsmittel im Gutachten empfohlen und in der Regel von den Pflegekassen bereitgestellt.**

# VORBEREITUNG AUF DEN BEGUTACHTUNGSTERMIN

**F**ünf Pflegegrade ermöglichen es, Art und Umfang der Leistungen der Pflegeversicherung unabhängig von körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen auf die jeweiligen individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse abzustimmen.

Die Pflegegrade orientieren sich an der Schwere der Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person.

Der Pflegegrad wird mithilfe eines pflegefachlich begründeten Begutachtungsinstruments ermittelt. Die fünf Pflegegrade sind abgestuft: von geringen Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der

Fähigkeiten (Pflegegrad 1) bis zu schwersten Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten, die mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung einhergehen (Pflegegrad 5).

**Im Vorfeld der Prüfung ist es nicht mehr notwendig, die Minutenwerte der Hilfeleistung zu erfassen. Vielmehr sollte überlegt werden, in welchen Situationen der/die Pflegebedürftige auf die Hilfe durch andere angewiesen ist.**

**Es ist wichtig, den Hilfebedarf so zu beschreiben, wie er ist. Keinesfalls sollte man diesen z.B. aus Scham oder Bescheidenheit kleiner darstellen als er ist!**

## Modul 1 „MOBILITÄT“

Kann die betroffene Person alleine aufstehen und vom Bett ins Badezimmer gehen? **Wie selbstständig kann sich die betroffene Person in den eigenen vier Wänden bewegen**, ist Treppensteigen über eine ganze Etage ohne Hilfe möglich?

Foto: Birgit Hüttebräucker



## Modul 2

### „GEISTIGE UND KOMMUNIKATIVE FÄHIGKEITEN“

Kann sich die betroffene Person zeitlich und räumlich orientieren? Versteht sie Sachverhalte, erkennt sie Risiken und kann sie Gespräche mit anderen Menschen führen? **Kann der / die Betroffene für sich selbst Entscheidungen treffen? Kann er / sie Gespräche führen und Bedürfnisse mitteilen?**

## Modul 3

### „VERHALTENSWEISEN UND PSYCHISCHE PROBLEMLAGEN“

Wie häufig benötigt die betroffene Person Hilfe aufgrund von psychischen Problemen, beispielsweise bei aggressivem oder ängstlichem Verhalten?

## Modul 4

### „SELBSTVERSORGUNG“

Wie selbstständig kann sich der Mensch im Alltag versorgen: Bei der Körperpflege, beim Essen und Trinken, beim An- und Ausziehen?

## Modul 5

### „SELBSTSTÄNDIGER UMGANG MIT KRANKHEITS- ODER THERAPIEBEDINGTEN ANFORDERUNGEN UND BELASTUNGEN – SOWIE DEREN BEWÄLTIGUNG“

Welche Unterstützung braucht der Mensch im Umgang mit seiner Krankheit und bei Behandlungen? **Wie oft ist Unterstützung bei Medikamentengabe, Verbandswechsel oder bei Arztbesuchen notwendig?**

## Modul 6

### „GESTALTUNG DES ALLTAGSLEBENS UND SOZIALER KONTAKTE“

Kann die betroffene Person zum Beispiel ihren Tagesablauf selbstständig gestalten? Kann sie mit anderen Menschen in direkten Kontakt treten oder die Skatrunde ohne Hilfe besuchen?

# PFLEGE GELD

**P**flegebedürftige sollten selbst darüber entscheiden, wie und von wem sie gepflegt werden möchten. Sie haben deshalb die Möglichkeit, Sachleistungen (für Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst) oder Pflegegeld in Anspruch zu nehmen. Voraussetzung für den Bezug von Pflegegeld ist, dass die häusliche Pflege selbst sichergestellt ist, zum Beispiel durch

Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen. **Das Pflegegeld wird der pflegebedürftigen Person von der Pflegekasse überwiesen.** Diese kann über die Verwendung des Pflegegeldes grundsätzlich frei verfügen und gibt das Pflegegeld regelmäßig an die sie versorgenden und betreuenden Personen als Anerkennung weiter.

Das Pflegegeld ist wie die Sachleistung nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit gestaffelt. Das Pflegegeld beträgt monatlich:

bei Pflegegrad 2	347 €
bei Pflegegrad 3	599 €
bei Pflegegrad 4	800 €
bei Pflegegrad 5	990 €

## AMBULANTER KRANKEN- UND PFLEGEDIENST (PFLEGESACHLEISTUNG)

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

**Dies sind vor allem:**

- grundpflegerische Tätigkeiten wie etwa Körperpflege, Ernährung, Mobilisation und Lagerung
- häusliche Krankenpflege als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung wie zum Beispiel Medikamentengabe, Verbandswechsel, Injektionen
- Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen bei pflegerischen Fragestellungen sowie
- hauswirtschaftliche Versorgung, zum Beispiel Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung.

Mittlerweile bieten neben ambulanten Pflegediensten auch anerkannte Dienstleister Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung oder gezielte Betreuungsleistungen (**Hilfen bei der Alltagsgestaltung wie zum Beispiel Spaziergehen oder Vorlesen**) an. Die entsprechenden Anbieter sind ab Seite 69 aufgelistet. Diese Unterstützung ermöglicht Betroffenen, möglichst lange in der vertrauten Umgebung bleiben zu können.

Einen Überblick über zugelassene Pflegedienste geben die Leistungs- und Preisvergleichslisten, die die Pflegekassen kostenfrei zur Verfügung stellen.

**Daneben können Sie sich auch an die Pflegeberatung des Märkischen Kreises wenden.**

<b>Die ambulanten Sachleistungen der Pflegeversicherung für die Inanspruchnahme eines Pflegedienstes (Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung) betragen monatlich:</b>	<b>bei Pflegegrad 2</b>	<b>796 €</b>
	<b>bei Pflegegrad 3</b>	<b>1.497 €</b>
	<b>bei Pflegegrad 4</b>	<b>1.859 €</b>
	<b>bei Pflegegrad 5</b>	<b>2.299 €</b>

### Ambulante Kranken- und Pflegedienste in Herscheid

HERSCHEID

- **Alles aus einer Hand**, Kölner Straße 152, Lüdenscheid, Tel.: 02351 6680124
- **Diakoniestation Plettenberg**, Herscheider Str. 120, Plettenberg, Leitung: Simone Nuhn, Tel.: 02391 2080, [simone.nuhn@diakonie-mark-ruhr.de](mailto:simone.nuhn@diakonie-mark-ruhr.de), [www.diakonie-mark-ruhr.de](http://www.diakonie-mark-ruhr.de)
- **Home Instead**, Loher Str. 19, Lüdenscheid, Tel.: 02351 981180, [luedenscheid@homeinstead.de](mailto:luedenscheid@homeinstead.de), [www.homeinstead.de/luedenscheid/](http://www.homeinstead.de/luedenscheid/)
- **HOMECARE - Die Alltagshelfer**, Lohstr. 16, Halver, Tel.: 02353 6359300, [halver@homecare-alltagshelfer.de](mailto:halver@homecare-alltagshelfer.de), [www.homecare-alltagshelfer.de/halver/](http://www.homecare-alltagshelfer.de/halver/)
- **Mani Häusliche Pflege**, Leifringhauser Str. 53, 58511 Lüdenscheid, Leitung Philippe Regniet, Tel.: 02351 665790, [info@mani-pflege.de](mailto:info@mani-pflege.de), [www.mani-pflege.de](http://www.mani-pflege.de)
- **Pflegeteam König**, Bahnhofstr. 57, Plettenberg, Leitung Beate Gamrot-König, Tel.: 02391 6030895, [info@pflegeteam-koenig.de](mailto:info@pflegeteam-koenig.de), [www.pflegeteam-koenig.de](http://www.pflegeteam-koenig.de)
- **Pflegeteam Denise Dressler**, Oestertalstr. 53, Plettenberg, Leitung Denise Dressler, Tel.: 02391 9142727, [info@pflegeteam-dressler.de](mailto:info@pflegeteam-dressler.de), [www.pflegeteam-dressler.de](http://www.pflegeteam-dressler.de)
- **Pflegeteam Herzwerk GmbH**, Brauckstr. 2, Plettenberg, Leitung Elmar Schmidt, Tel.: 02391 9149308, [info@pflegeteam-herzwerk.de](mailto:info@pflegeteam-herzwerk.de), [www.pflegeteam-herzwerk.de](http://www.pflegeteam-herzwerk.de)
- **Pflege- und Betreuungsdienst Lebenshilfe**, Am Grünewald 2a, Lüdenscheid, Tel.: 02351 6680124, [www.lebenshilfe-lued-mk.de](http://www.lebenshilfe-lued-mk.de)

### Ambulante Kranken- und Pflegedienste in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Diakoniestation Plettenberg**, Herscheider Str. 120, Plettenberg, Leitung: Simone Nuhn, Tel.: 02391 2080, [simone.nuhn@diakonie-mark-ruhr.de](mailto:simone.nuhn@diakonie-mark-ruhr.de), [www.diakonie-mark-ruhr.de](http://www.diakonie-mark-ruhr.de)
- **Home Instead**, Loher Str. 19, Lüdenscheid, Tel.: 02351 981180, [luedenscheid@homeinstead.de](mailto:luedenscheid@homeinstead.de), [www.homeinstead.de/luedenscheid/](http://www.homeinstead.de/luedenscheid/)
- **HOMECARE - Die Alltagshelfer**, Lohstr. 16, Halver, Tel.: 02353 6359300, [halver@homecare-alltagshelfer.de](mailto:halver@homecare-alltagshelfer.de), [www.homecare-alltagshelfer.de/halver/](http://www.homecare-alltagshelfer.de/halver/)
- **Pflegeteam König**, Bahnhofstr. 57, Plettenberg, Leitung Beate Gamrot-König, Tel.: 02391 6030895, [info@pflegeteam-koenig.de](mailto:info@pflegeteam-koenig.de), [www.pflegeteam-koenig.de](http://www.pflegeteam-koenig.de)
- **Pflegeteam Denise Dressler**, Oestertalstr. 53, Plettenberg, Leitung Denise Dressler, Tel.: 02391 9142727, [info@pflegeteam-dressler.de](mailto:info@pflegeteam-dressler.de), [www.pflegeteam-dressler.de](http://www.pflegeteam-dressler.de)
- **Pflegeteam Herzwerk GmbH**, Brauckstr. 2, Plettenberg, Leitung Elmar Schmidt, Tel.: 02391 9149308, [info@pflegeteam-herzwerk.de](mailto:info@pflegeteam-herzwerk.de), [www.pflegeteam-herzwerk.de](http://www.pflegeteam-herzwerk.de)

# KOMBINATIONSLAISTUNGEN

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

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

## **Rechenbeispiel: Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen**

Ein Pflegebedürftiger mit Pflegegrad 3 hat gewöhnlich entweder Anspruch auf monatlich 1.497 Euro Sachleistungen für professionelle Pflege durch einen Pflegedienst oder auf das volle Pflegegeld von 599 Euro bei alleiniger Pflege durch Angehörige oder Freunde. Nimmt er aber nur 70 Prozent (d. h. 1.047,90 Euro) der Sachleistungen in Anspruch, stehen ihm nur noch 30 Prozent seines Pflegegeldes zu. Das Ergebnis: Der Pflegebedürftige erhält 30 Prozent des vollen Pflegegeldes (d. h. 179,70 Euro), über die er frei verfügen kann.

# ENTLASTUNGSBETRAG

**P**flegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 131 Euro monatlich.

Dies gilt auch für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für Leistungen zur Entlastung pflegender Angehöriger sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen. Sofern der monatliche Leistungsbetrag in einem Kalendermonat nicht (vollständig) ausgeschöpft worden ist, wird der verbliebene Betrag jeweils in die darauffolgenden Kalendermonate übertragen. Werden die Leistungen bis zum 30.06. des folgenden Jahres nicht ausgeschöpft, verfallen sie.

**Der Entlastungsbetrag dient der Erstattung von Aufwendungen, die dem Pflegebedürftigen im Zusammenhang mit der Inanspruchnahme von Leistungen der Tages- oder Nachtpflege, der Kurzzeit-Pflege, von zugelassenen Pflegediensten (in den Pflegegraden 2 bis 5 jedoch nicht von Leistungen im Bereich der Selbstversorgung) oder von**

**nach Landesrecht anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag entstehen.**

Je nach Ausrichtung der anerkannten Angebote kann es sich dabei um Betreuungsangebote (zum Beispiel Tagesbetreuung, Einzelbetreuung), Angebote zur Entlastung von Pflegenden (zum Beispiel durch Pflegebegleiter) oder Angebote zur Entlastung im Alltag (zum Beispiel in Form von praktischen Hilfen, wie hauswirtschaftliche Versorgung, zum Beispiel Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung) handeln.

**Aufgrund der hohen Komplexität dieses Leistungsanspruches und seiner Umsetzung empfiehlt sich eine persönliche Pflegeberatung, z.B. beim Märkischen Kreis.**

Eine Übersicht der Leistungen der Pflegeversicherung finden Sie auf Seite 122 oder auf der Seite des Märkischen Kreises ([www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de), Stichwort: Pflegeberatung). Auch Ihre Pflegekasse berät Sie in allen Fragen rund um die Pflege.

## Angebote zur Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfe in Herscheid

- **Alltagsbetreuung Happe**, Am Langenohl 1, Schalksmühle; Tel.: 0152 33624611
- **Agentur für Haushaltshilfe GmbH**, Plettenberg, Tel.: 02391 9219720, plettenberg@agfh.de, [www.agentur-fuer-haushaltshilfe.de](http://www.agentur-fuer-haushaltshilfe.de)
- **Betreuungsmanufaktur Alicia Halek**, Welliner Str. 18, Herscheid, Tel.: 02357 6049914, a.halek@betreuungsmanufaktur.de, [www.betreuungsmanufaktur.de](http://www.betreuungsmanufaktur.de)
- **Carmen Crone**, Auf dem Rode 21, Herscheid, Tel.: 0171 4196275, info@haushaltshilfe-crone.de, [www.crone-haushaltshilfe.de](http://www.crone-haushaltshilfe.de)
- **Die Alltagsfeen**, Winkhof 26, Halver, Tel.: 02351 6560079
- **Erika Glöckner Dienstleistungen**, Auf der Nacht 3, Herscheid Tel.: 02357 9057798, AEGloeckner@aol.com, [www.gloeckner-dl.de](http://www.gloeckner-dl.de)
- **Helfende Hände, Herscheid**, Tel.: 0173 7433045, [www.helfendehaende-alltagshilfe.de](http://www.helfendehaende-alltagshilfe.de)
- **HEMOCARE - Die Alltagshelfer**, Lohstr. 16, Halver, Tel.: 02353 6359300, halver@homecare-alltagshelfer.de, [www.homecare-alltagshelfer.de/halver/](http://www.homecare-alltagshelfer.de/halver/)
- **Home Instead Senioren- und Familienbetreuung**, Loher Str. 19, Lüdenscheid, Tel.: 02351 981180, [www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)
- **Lana Alltagsbegleitung**, Breslauer Str. 20, Herscheid, Tel.: 0163 1922744, svetlana.kossow@yahoo.de
- **Lebenshilfe Lüdenscheid e. V.**, Wehberger Str. 4b, Lüdenscheid, Tel.: 02351 6680211, info@lebenshilfe-lued-mk.de, [www.lebenshilfe-lued-mk.de](http://www.lebenshilfe-lued-mk.de)
- **Maal-Sozialdienst**, Raffelnberger Weg 6, Lüdenscheid, Tel.: 02351 6869570 oder 0176 24715755, info@maal-sozialdienst.de, [www.maal-sozialdienst.de](http://www.maal-sozialdienst.de)
- **Mani Häusliche Pflege**, Leifringhauser Str. 53, 58511 Lüdenscheid, Leitung Philippe Regniet, Tel.: 02351 665790, info@mani-pflege.de, [www.mani-pflege.de](http://www.mani-pflege.de)
- **MOM Haushalts- und Alltagshilfe**, Osemundstr. 6, Neunrade, Tel.: 02392 8061450,
- **perthes service**, Bonhoefferstr. 3-13, Lüdenscheid, Tel.: 02351 9380870 oder 0172 1942765, [www.perthes-service.de](http://www.perthes-service.de)
- **TARA Betreuungsdienst**, Sundheller Str. 67, Plettenberg, Tel.: 0171 2833193
- **Seniorenbetreuung Lebenswert**, Im Goseborn 2, Lüdenscheid, Tel.: 0160 5816531
- **Sommer Care**, Am Wall 1, Plettenberg, Tel.: 02391 6030195, info@sommer-care.de, [www.sommer-care.de](http://www.sommer-care.de)
- **WHW Speed Dienstleistungs GmbH**, Reichsstr. 27, Plettenberg, Tel.: 02391 54109, info@speed-nrw.de, [www.whw-nrw.de](http://www.whw-nrw.de)

## Angebote zur Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfe in Plettenberg

- **Agentur für Haushaltshilfe**, Plettenberg, Tel.: 02391 9219720
- **Agentur: Rat und Hilfe**, Hölderlinstr. 1, Plettenberg, Tel.: 0152 21601528
- **Alics Alltags- & Betreuungsgengel**, Lüttmecker Weg 6, Plettenberg; Tel.: 02391 13586
- **Betreuungsdienst „Wir“**, Affelner Str. 8, Neuenrade, Tel.: 02394 2420381 oder 0171 9417391
- **Betreuungsmanufaktur Alicia Halek**, Welliner Str. 18, Herscheid, Tel.: 02357 6049914, a.halek@betreuungsmanufaktur.de, [www.betreuungsmanufaktur.de](http://www.betreuungsmanufaktur.de)
- **Carmen Crone**, Auf dem Rode 21, Herscheid, Tel.: 0171 4196275, info@haushaltshilfe-crone.de, [www.crone-haushaltshilfe.de](http://www.crone-haushaltshilfe.de)
- **Coras Alltags- und Betreuungsgengel**, Sundheller Str. 75, Plettenberg, Tel.: 0152 37848250
- **Deutsches Rotes Kreuz**, Ratscheller Weg 34, Plettenberg, Tel.: 02391 60730, info@drk-plettenberg.de, [www.drk-plettenberg.de](http://www.drk-plettenberg.de)
- **Die Alltagsfeen**, Kaiserstr. 28, Waldbröl, Tel.: 02204 7064194
- **Erika Glöckner Dienstleistungen**, Auf der Nacht 3, Herscheid, Tel.: 02357 9057798, AEGloeckner@aol.com, [www.gloeckner-dl.de](http://www.gloeckner-dl.de)
- **Hilfe mit Herz Alltagsbegleitung**, Hindemithstr. 6, Plettenberg, Tel.: 0160 94507907, hilfemitherz-alltagsbegleitung@gmx.de, [www.hilfemitherz-alltagsbegleitung.de](http://www.hilfemitherz-alltagsbegleitung.de)
- **MAAL-Sozialdienst**, Raffelnberger Weg 6, Lüdenscheid, Tel.: 02351 6569570 oder 0176 24715755, info@maal-sozialdienst.de, [www.maal-sozialdienst.de](http://www.maal-sozialdienst.de)
- **Lebenshilfe Lüdenscheid e. V.**, Wehberger Str. 4b, Lüdenscheid, Tel.: 02351 6680211, info@lebenshilfe-lued-mk.de, [www.lebenshilfe-lued-mk.de](http://www.lebenshilfe-lued-mk.de)
- **MOM Haushalts- und Alltagshilfe**, Osemundstr. 6, Neuenrade, Tel.: 02392 8061450, office@mom-online.de
- **Perthes service**, Wilhelm-Seißenschmidt-Str. 3, Plettenberg, Tel.: 02391 6098910, [www.perthes-service.de](http://www.perthes-service.de)
- **Sommer Care**, Am Wall 1, Plettenberg, Tel.: 02391 6030195, info@sommer-care.de, [www.sommer-care.de](http://www.sommer-care.de)
- **TARA Betreuungsdienst**, Sundheller Str. 67, Plettenberg, Tel.: 0171 2833193
- **Betreuungs- + Entlastungsdienst Melanie Bauer**, Moosuferstr. 21, Plettenberg, Tel.: 0178 6517482
- **Schade Soziale Dienste**, Herscheider Str. 12, Plettenberg, Tel.: 02391 602242, info@schade-soziale-dienste.de, [www.schade-soziale-dienste.de](http://www.schade-soziale-dienste.de)
- **Seniorenbetreuung Lebenswert**, Im Goseborn 2, Lüdenscheid, Tel.: 0160 5816531
- **WHW Speed Dienstleistungs GmbH**, Reichsstr. 27, Plettenberg, Tel.: 02391 54109, info@speed-nrw.de, [www.whw-nrw.de](http://www.whw-nrw.de)

”

„DIE ZEIT IST EIN SANFTER  
GÄRTNER, DER UNS LEHRT, DIE  
VERGÄNGLICHE SCHÖNHEIT DER  
KRÄUTER ZU SCHÄTZEN.  
IN JEDEM VERWELKTEN BLATT  
LIEGT EIN GEHEIMNIS DER ERDE,  
UND IN JEDEM NEUEN  
SPRÖSSLING DIE HOFFNUNG  
AUF EINEN NEUEN  
FRÜHLING.“

“



# VERHINDERUNGSPFLEGE / ERSATZPFLEGE

**I**st die private Pflegeperson durch Krankheit vorübergehend an der Pflege gehindert oder kann sie aus sonstigen Gründen die Pflege nicht übernehmen (Friseurbesuch, Arzttermin etc.), übernimmt die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 die nachgewiesenen Kosten einer Ersatzpflege für längstens acht Wochen je Kalenderjahr, die sogenannte Verhinderungspflege.

Wird die Verhinderungspflege von einer erwerbsmäßig tätigen Person, einem ambulanten Pflegedienst, von entfernten Verwandten, die nicht mit der Pflegebedürftigen Person bis zum zweiten Grade (das sind Geschwister, Großeltern oder Enkel) verwandt oder verschwägert sind, oder von Nachbar:innen übernommen, beläuft sich die Leistung auf bis zu 3.539 Euro je Kalenderjahr.

Wird die Ersatzpflege durch nahe Angehörige nicht erwerbsmäßig sichergestellt, dürfen die Aufwendungen der Pflegekasse den 2-fachen Betrag des Pflegegeldes des festgestellten Pflegegrades nicht überschreiten. Wenn in diesem Fall notwendige Aufwendungen der Pflegeperson (zum Beispiel Fahrtkosten oder Verdienstausschluss) nachgewiesen werden, kann die Leistung auf bis zu insgesamt 3.539 Euro aufgestockt werden. Insgesamt dürfen die Aufwendungen der Pflegekasse den Betrag von 3.539 Euro nicht übersteigen.

Seit dem 01.07.2025 gilt ein gemeinsamer Jahresbetrag für Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege in Höhe von 3.539 €. Pflegebedürftige können selber entscheiden, wie sie diesen Jahresbetrag einsetzen wollen.





Foto: Katja Trapp

„  
Während der Kurzzeit-  
pflege wird die Hälfte des  
bisher bezogenen Pflege-  
geldes weitergezahlt.

“

## KURZZEITPFLEGE

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

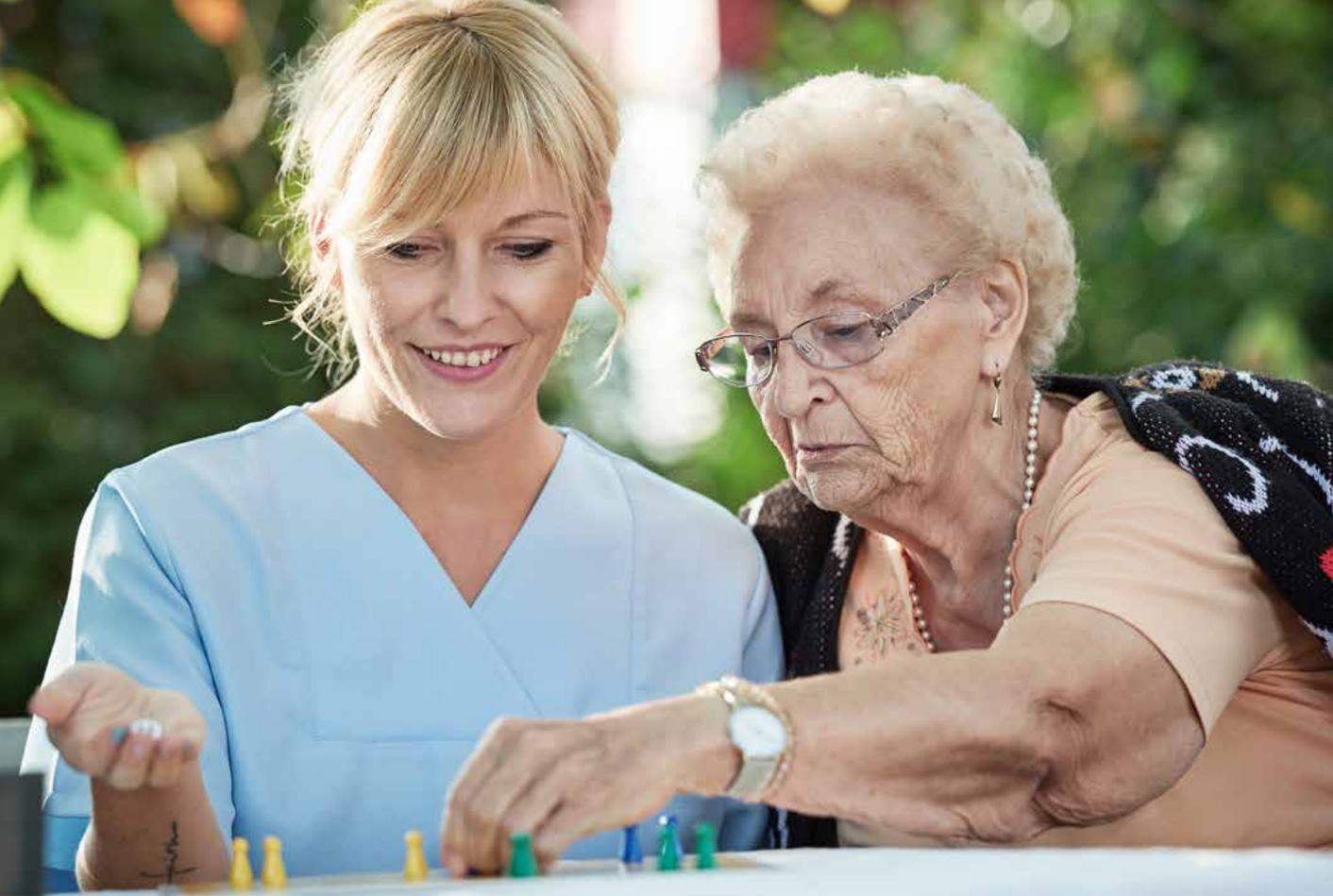
Die Leistung der Pflegeversicherung für die Kurzzeitpflege unterscheidet sich betragsmäßig nicht nach Pflegegraden, sondern steht allen Pflegebedürftigen der Pflegegrade 2 bis 5 in gleicher Höhe zur Verfügung. Die Höhe der Leistung beträgt bis zu 3.539 € für bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr. Pflegebedürftige Personen mit dem Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag in Höhe von 131 Euro pro Monat einsetzen, um Leistungen der Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen.

Unter Umständen kann auch für Personen mit einem Pflegegrad 1 oder gar keinem Pflegegrad eine Kurzzeitpflege über die Leistungen der Krankenkasse bewilligt werden.

Während der Kurzzeitpflege wird die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes weitergezahlt. Außerdem kann die Kurzzeitpflege auch in stationären Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen in Anspruch genommen werden, die keine Zulassung zur pflegerischen Versorgung nach dem SGB XI haben, wenn die Pflegeperson in dieser Einrichtung oder in der Nähe eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme in Anspruch nimmt. Damit wird es pflegenden Angehörigen erleichtert, an einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme teilzunehmen.

**Kurzzeitpflegeplätze in Herscheid und Plettenberg bieten alle oben genannten stationären Pflegeeinrichtungen an.**

Seit dem 01.07.2025 gilt ein gemeinsamer Jahresbetrag für Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege in Höhe von 3.539 €. Pflegebedürftige können selber entscheiden, wie sie diesen Jahresbetrag einsetzen wollen.



## AUSLÄNDISCHE HAUSHALTS- UND BETREUUNGSKRÄFTE

**S**eit einigen Jahren gibt es neben den bestehenden Angeboten von ambulanter Pflege und Pflege im Heim eine neue Entwicklung, um den Betreuungsbedarf zu decken: den Einsatz ausländischer Haushalts- und Betreuungskräfte, vornehmlich aus Osteuropa. **Bevor man sich aber zu diesem Schritt entscheidet, sollte zuallererst geklärt werden, wie der Unterstützungsbedarf konkret aussieht.** Ist Pflegebedürftigkeit bereits eingetreten, sollten auch die Leistungen der Pflegeversicherung genau geprüft werden. Denn was Betroffene und Angehörige oft nicht wissen: Für viele Bedarfssituationen gibt es bereits Leistungen aus der Pflege- und Krankenversicherung, die eine wichtige Unterstützung geben können. Auch ein Netzwerk aus Familie, Freund:innen, Nachbar:innen und Ehrenamtlichen kann dazu beitragen, dass Pflegebedürftige so lange wie möglich zu Hause versorgt werden können.

Vor allem Menschen mit einem hohen Betreuungsbedarf können nicht über längere Zeit allein in der Wohnung bleiben. Daher beschäftigen viele Familien eine ausländische Haushalts- und Betreuungskraft. **Allerdings: Auch dieses Modell kann nicht alles leisten! Wenn zum Beispiel mit Bezeichnungen wie "24-Stunden-Betreuung" oder "Rundum-die-Uhr-Pflege" geworben wird, klingt dies zwar vielversprechend. Aber es entspricht nicht den hierzulande geltenden gesetzlichen Regelungen.** Denn tatsächlich lässt das deutsche Arbeitsrecht keine ununterbrochene Tag-und-Nacht-Betreuung durch eine einzige Person zu. Viele ausländische Betreuungskräfte werden zudem illegal beschäftigt, weil deutsche Arbeitsschutzregeln nicht eingehalten werden und Steuern und Sozialversicherungsbeiträge nicht oder nicht ausreichend gezahlt werden.

# SCHULUNGEN FÜR PFLEGENDE

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

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

**In den Kursen besteht die Möglichkeit, Informationen rund um das Thema Pflege und vor allem praktische Tipps für die tägliche Pflege zu bekommen.** Darüber hinaus kann der Kontakt zu anderen pflegenden Angehörigen hilfreich und entlastend sein.

Die Schulungen können auch als häusliche Pflegeschulung in Anspruch genommen werden. Damit können pflegende Angehörige direkt in der häuslichen Umgebung Pflegetechniken erlernen, die ihnen helfen, bei der Pflege gesund zu bleiben.

## PFLEGEZEIT NACH PFLEGEZEITGESETZ (PflegeZG)

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

### **Kurzzeitige Arbeitsverhinderung (§ 2 PflegeZG)**

**S** Beschäftigte haben das Recht, der Arbeit bis zu zehn Arbeitstage fernzubleiben, wenn dies erforderlich ist, um für pflegebedürftige nahe Angehörige in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen.

Dieser Anspruch besteht unabhängig von einer bestimmten Belegschaftsgröße oder der Dauer der Betriebszugehörigkeit.

Die bzw. der Beschäftigte muss dem Arbeitgeber die Arbeitsverhinderung und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mittei-

len. Auf Verlangen des Arbeitgebers muss die bzw. der Beschäftigte eine ärztliche Bescheinigung über die Pflegebedürftigkeit der oder des Angehörigen sowie über die Erforderlichkeit der oben genannten Maßnahmen vorlegen.

**Der Anspruch auf Entgeltfortzahlung ist im Einzelfall zu prüfen. Sofern kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung gegeben ist, besteht Anspruch auf ein Pflegeunterstützungsgeld (§ 44a SGB XI) durch die Pflegeversicherung des Pflegebedürftigen.**

## Längerfristige Arbeitsbefreiung (§ 3 PflegeZG)

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

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

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

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

**Pflegepersonen haben Anspruch auf Pflegegeld durch die Pflegeversicherung.**

Außerdem sind sie während der Pfl egetätigkeit in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert und erhalten aus der Pflegeversicherung Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung. **Zur besseren Abfederung des Lebensunterhaltes besteht Anspruch auf ein zinsloses Darlehen.** Dieses Darlehen soll helfen, den Verdienstaufschlag abzufedern und wird in monatlichen Raten ausgezahlt. Es wird durch die Beschäftigten direkt beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragt und muss nach dem Ende der Pflegezeit ebenfalls in Raten wieder zurückgezahlt werden.

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

Viele Betroffene streben deshalb eine stabile längerfristige Lösung an.



# FAMILIENPFLEGEZEITGESETZ

**A**rbeitnehmer:innen können ihre Arbeitszeit über einen Zeitraum von maximal zwei Jahren auf bis zu 15 Stunden reduzieren, wenn sie eine pflegebedürftige nahe Angehörige oder einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen.

**Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch gegenüber Arbeitgebern mit 25 oder weniger Beschäftigten.** Wie bei der Pflegezeit besteht auch während der Familienpflegezeit Anspruch auf ein zinsloses Darlehen.

## STATIONÄRE PFLEGEEINRICHTUNGEN

**D**ie vollstationäre Pflege wird gewährt, wenn eine häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist.

Entsprechend dem Pflegegrad zahlt die Pflegekasse einen pauschalen Sachleistungsbetrag an das Pflegeheim (Pflegesatz).

**Dieser beträgt monatlich:**

bei Pflegegrad 2	805 €
bei Pflegegrad 3	1.319 €
bei Pflegegrad 4	1.855 €
bei Pflegegrad 5	2.096 €

**Wählen Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 vollstationäre Pflege, gewährt ihnen die Pflegeversicherung einen Zuschuss in Höhe von 131 Euro monatlich.**

In vielen Fällen reicht die Leistung der Pflegeversicherung nicht aus, um die pflegebedingten Aufwendungen abzudecken. Dann ist von der pflegebedürftigen Person ein Eigenanteil zu zahlen.

Zusätzlich zum pflegebedingten Eigenanteil fallen bei vollstationärer Pflege für die Pflegebedürftigen stets weitere Kosten an: Hierzu zählen Kosten für die Unterbringung und Verpflegung. Auch müssen Bewohner:innen einer Einrichtung gegebenenfalls gesondert berechenbare Investitionskosten übernehmen. Hierbei handelt es sich um Ausgaben des Betreibers für Anschaffungen, Gebäudemiete und ähnliches, die auf die Pflegebedürftigen umgelegt werden können. Wenn die Heimbewohnerin oder der Heimbewohner zudem besondere Komfort- oder Zusatzleistungen in Anspruch nimmt, muss sie beziehungsweise er diese ebenfalls privat bezahlen.

Grundsätzlich gilt: Da die Kosten für Verpflegung, Unterkunft, Investitionen und Komfortleistungen je nach Einrichtung sehr unterschiedlich ausfallen können, ist es dringend angeraten, sich bei der Auswahl eines Heims ausführlich darüber zu informieren.

**Einen guten Überblick über zugelassene Pflegeheime gibt z.B. die Leistungs- und Preisvergleichsliste, die die Pflegekassen auf Anforderung kostenfrei zur Verfügung stellen.**

### Stationäre Pflegeeinrichtung in Herscheid

HERSCHEID

- **CMS Seniorenzentrum Herscheid GmbH**, Auf dem Rode 39, Leitung: Anke Dahlhaus, Tel.: 02357 90690, cms-herscheid@cms-verbund.de, [www.cms-verbund.de](http://www.cms-verbund.de)



## Stationäre Pflegeeinrichtungen in Plettenberg

- **Altenzentrum St. Josef**, Karlstr. 20, Leitung: Corinna Flüs, Tel.: 02391 5701, [info@altenzentrum-stjosef.de](mailto:info@altenzentrum-stjosef.de), [www.caritas-luedenscheid.de/aeltere\\_menschen/stationaere\\_pflege/haus\\_stjosef/](http://www.caritas-luedenscheid.de/aeltere_menschen/stationaere_pflege/haus_stjosef/)
- **Matthias-Claudius-Haus**, Wilhelm-Seiðenschmidt-Str. 3, Leitung: Melanie Aderhold, Tel.: 02391 609890, [mch-plettenberg@perthes-stiftung.de](mailto:mch-plettenberg@perthes-stiftung.de), [www.mch-plettenberg.de](http://www.mch-plettenberg.de)
- **Radprax Seniorenzentrum Plettenberg GmbH**, Brachtweg 34, Leitung: Markus Peuker, Tel.: 02391 63100, [www.krankenhaus-plettenberg.de/seniorenzentrum](http://www.krankenhaus-plettenberg.de/seniorenzentrum)

## TEILSTATIONÄRE VERSORGUNG / TAGESPFLEGE

**A**ls teilstationäre Versorgung wird die zeitweise Betreuung im Tagesverlauf in einer Einrichtung bezeichnet.

Teilstationäre Pflege kann als Tages- oder Nachtpflege konzipiert sein. Dabei übernimmt die Pflegekasse die Pflegekosten, die Aufwendungen der sozialen Betreuung und die Kosten der medizinischen Behandlungspflege. Die Kosten für Verpflegung und Unterbringung müssen dagegen privat getragen werden.

**Die Tagespflege wird in der Regel von Pflegebedürftigen in Anspruch genommen, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind.**

Die Pflegebedürftigen werden meist morgens abgeholt und nachmittags zurück nach Hause gebracht.

### Die Höhe der Leistung beträgt monatlich

bei Pflegegrad 2	721 €
bei Pflegegrad 3	1.357 €
bei Pflegegrad 4	1.685 €
bei Pflegegrad 5	2.095 €

Personen mit Pflegegrad 1 können ihren Entlastungsbetrag einsetzen.

Für den zu leistenden Eigenanteil kann ebenfalls der Entlastungsbetrag von 131 Euro eingesetzt werden.

## Tagespflegeangebote in Plettenberg

- **Tagespflege radprax Seniorenzentrum Plettenberg GmbH**, Brachtweg 34, Leitung: Daniela Rother, Tel.: 02391 63104, [www.krankenhaus-plettenberg.de/seniorenzentrum](http://www.krankenhaus-plettenberg.de/seniorenzentrum)
- **Tagespflege am Matthias-Claudius-Haus**, Wilhelm-Seiðenschmidt-Str. 3, Leitung: Julia Hupp, Tel.: 02391 6098915, [mch-plettenberg@perthes-stiftung.de](mailto:mch-plettenberg@perthes-stiftung.de), [www.mch-plettenberg.de](http://www.mch-plettenberg.de)

# PFLEGEHILFSMITTEL

**D**arunter fallen Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind, sie erleichtern und tragen dazu bei, dem Pflegebedürftigen eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen. Die Pflegekasse unterscheidet zwischen:

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

**Kosten für Pflegehilfsmittel werden in der Regel von der Pflegeversicherung übernommen.** Zu den Kosten für technische Pflegehilfen muss die oder der Pflegebedürftige einen Eigenanteil von zehn Prozent, maximal jedoch 25 € zuzahlen. Größere technische Pflegehilfsmittel werden oft leihweise überlassen, sodass eine Zuzahlung entfällt. Das Pflegehilfsmittel-Verzeichnis der Pflegekassen informiert darüber, welche Pflegehilfsmittel zur Verfügung gestellt werden. **Die Kosten für Verbrauchsprodukte werden bis zu 42 € pro Monat von der Pflegekasse erstattet.**

**Zu den Verbrauchsgütern zählen z.B. Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel oder auch aufsaugende Bettschutzeinlagen.**

Seit dem 1. Januar 2017 haben der Medizinische Dienst (MD) oder die von der Pflegekasse beauftragten Gutachter:innen im Gutachten zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit konkrete Empfehlungen zur Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittelversorgung

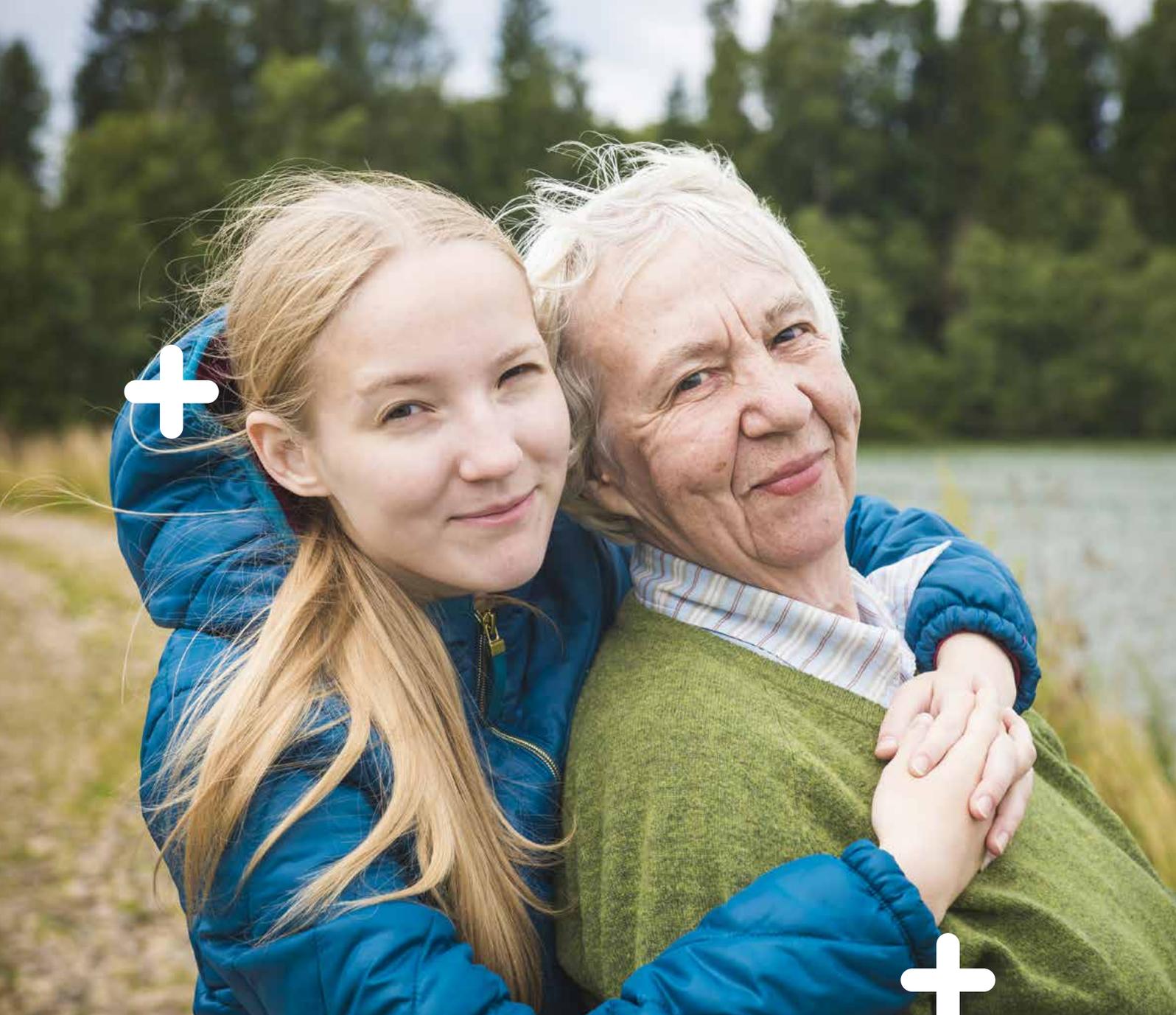
abzugeben. Diese Empfehlungen gelten jeweils als Antrag auf diese Leistungen, sofern die pflegebedürftige Person zustimmt. Die Zustimmung erfolgt gegenüber der Gutachterin beziehungsweise des Gutachters im Rahmen der Begutachtung und wird im Gutachtenformular schriftlich dokumentiert. Mit der jeweiligen Empfehlung der Gutachterin beziehungsweise Gutachter wird zugleich bestätigt, dass die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln notwendig beziehungsweise die Versorgung mit bestimmten, pflegerelevanten Hilfsmitteln der gesetzlichen Krankenversicherung erforderlich ist – eine entsprechende Prüfung durch die zuständige Pflege- oder Krankenkasse entfällt daher. Diese Regelungen dienen der Vereinfachung des Antragsverfahrens, damit die Versicherten diese für die Selbstständigkeit wichtigen Leistungen schneller und einfacher erhalten.

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

Bitte wenden Sie sich an den

- **DRK OV Herscheid e.V.**, Im Uerp 16, Herscheid, Tel.: 02357 903840  
[www.drk-herscheid.de](http://www.drk-herscheid.de)
- **DRK OV Plettenberg e.V.**, Ratscheller Weg 34, Plettenberg, Tel.: 02391 60730,  
[info@drk-plettenberg.de](mailto:info@drk-plettenberg.de),  
[www.drk-plettenberg.de](http://www.drk-plettenberg.de),





**Alzheimer und Demenz – diese beiden Begriffe hat sicher jeder schon einmal gehört. Die Diagnose Demenz stellt die Betroffenen und ihre Angehörigen vor einige Herausforderungen. Aber was genau ist Demenz eigentlich und was ist Alzheimer? Wie kommt es zur Diagnose und wo finde ich Beratungsmöglichkeiten? Erste Informationen zum Thema Demenz erhalten Sie auf den nachfolgenden Seiten.**

**Auch erste Tipps zur Gestaltung des Alltags für Menschen mit Demenz sind enthalten. Das Demenz-Netzwerk Plettenberg-Herscheid leistet in diesem Bereich Unterstützung: durch Information, Beratung und Entlastungsangebote.**



# + LEBEN MIT DEMENZ

Foto: Birgit Hüttebräucker

Das Demenz-Netzwerk Plettenberg-Herscheid ist 2015 aus dem Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid heraus gegründet worden. Während einer großen Veranstaltung haben viele Akteure nicht nur ausdrücklich erklärt, Teil des Demenz-Netzwerks zu sein, sondern auch genannt, warum ihnen die Arbeit im Demenz-Netzwerk Plettenberg-Herscheid wichtig ist.



**Neben ersten Informationen und Tipps rund um die Demenz sind auf den folgenden Seiten auch die Angebote der Akteure aus dem Demenz-Netzwerk Plettenberg-Herscheid für Sie zusammengestellt.**

# WAS GENAU IST EINE DEMENZ?

**D**ie Demenz umfasst verschiedene degenerative Erkrankungen, bei welchen die Gehirnleistung abbaut. Grundsätzlich ist die Demenz als degenerative Krankheit nicht heilbar, aber behandelbar. Häufig werden Demenz und Alzheimer synonym verwendet, aber Alzheimer ist eine Form der Demenz. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste demenzielle Erkrankung.

Bei einer demenziellen Erkrankung sind Bereiche des Gehirns, die für kognitive Fähigkeiten, das Verhalten oder die Persönlichkeit zuständig sind, geschädigt. Durch Ablagerungen von nicht vollständig abge-

bauten Eiweißen werden Nerven nicht ausreichend durchblutet und sterben ab. Die konkreten Symptome einer Demenz hängen davon ab, in welchem Hirnareal die Ablagerungen und Schädigungen vorliegen. **Die häufigsten demenziellen Erkrankungen sind die Alzheimer-Krankheit, vaskuläre Demenz (durch Durchblutungsstörungen verursacht), die Lewy-Körperchen-Demenz und die Frontotemporale Demenz.** Auch bei Parkinsonpatienten kann eine Demenz auftreten.

## WIE ERKENNE ICH EINE DEMENZ?

**H**äufig wird eine Demenz erst erkannt, wenn die Veränderungen im Gehirn weit fortgeschritten sind. **In frühen Stadien sind die Symptome der Demenz nicht stark ausgeprägt. Jeder ist ab und an vergesslich.** Die Betroffenen sind noch in der Lage, ihren Alltag selbstständig und ohne weitere Hilfe zu bewältigen.

**Im weiteren Verlauf einer demenziellen Erkrankung sind die auftretenden Symptome abhängig von den Funktionen der betroffenen Hirnareale.**

**Grundsätzlich können bei einer demenziellen Erkrankung die folgenden Anzeichen wiederholt auftreten:**

### GEDÄCHTNISSTÖRUNGEN

Zunächst machen sich Veränderungen des Kurzzeitgedächtnisses bemerkbar, die sich mit der Zeit verstärken. **So werden häufiger wichtige Termine vergessen oder der Herd wird nicht ausgeschaltet.** Der Alltag kann nur noch mit Erinnerungshilfen bewältigt werden.

### SCHWIERIGKEITEN BEIM PLANEN KOMPLEXER ZUSAMMENHÄNGE UND BEIM LÖSEN VON PROBLEMEN

**Auch fällt es Betroffenen schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren und vorausschauend zu planen.** Dabei ist die Aufmerksamkeitsfähigkeit beeinträchtigt und komplexere Zusammenhänge können nicht erfasst und umgesetzt werden.

## PROBLEME MIT GEWOHNTEN TÄTIGKEITEN UND ROUTINEN

Mit der Zeit können auch die alltäglichen Routinen als große Herausforderung empfunden werden. Dadurch wird der Alltag erheblich beeinträchtigt. So können sich Betroffene z.B. an die Regeln eines altbekannten Spiels nicht erinnern. **Statt gelegentliche Unterstützung benötigen Menschen mit Demenz dauerhafte Hilfe bei der Erledigung alltäglicher Aufgaben.**

## RÄUMLICHE UND ZEITLICHE ORIENTIERUNG FÄLLT SCHWER

Im Verlauf einer Demenzerkrankung kann es Betroffenen schwerfallen, sich räumlich und zeitlich zu orientieren. **So können Räume nicht mehr zugeordnet werden und die Tages- oder Jahreszeiten können nicht benannt werden.** Oft verlaufen sich Betroffene oder wirken orientierungslos.

## WAHRNEHMUNGSSTÖRUNGEN

Es können Probleme auftreten, Bilder wahrzunehmen oder auch räumliche Dimensionen zu erfassen. **Teilweise können auch bekannte Gesichter nicht wiedererkannt werden.**

## WORTFINDUNGSSTÖRUNGEN

**Vor allem bei einer schweren Demenz können Betroffene die Fähigkeit zu sprechen verlieren.** In leichteren Stadien kommt es zu Schwierigkeiten, Worte zu finden.

## VERHALTENSVERÄNDERUNGEN

Menschen mit Demenz ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück und nehmen nicht mehr an gewohnten Aktivitäten teil. **Sie verlieren jeden Drang zur Aktivität und werden antriebslos.** Dies ist u.a. dadurch bedingt, dass die Betroffenen die Veränderungen durch die Demenz wahrnehmen und sich daher abgrenzen.

## PERSÖNLICHKEITSÄNDERUNGEN

Auch die Persönlichkeit kann durch bestimmte Formen der Demenz beeinflusst und verändert werden. **So können ohne Grund Stimmungsschwankungen auftreten, Menschen mit Demenz können traurig oder misstrauisch sein.** Häufig treten auch aggressives Verhalten, Impulskontrollstörungen und Rastlosigkeit auf.

**Durch die verschiedenen Symptome sind Menschen mit Demenz nicht mehr in der Lage, ihren Alltag selbstständig zu organisieren und zu gestalten. Sie fühlen sich ohnmächtig und hilflos, zusammen mit dem Rückzug aus sozialen Aktivitäten führt dies häufig zu Depressionen.**

# WIE KOMMT ES ZUR DIAGNOSE DEMENZ?

Sollte die Befürchtung einer Demenzerkrankung im Raum stehen, geht der erste Gang zur Hausärztin bzw. Hausarzt. Neben einer gründlichen körperlichen Untersuchung mit Laborwerten befragt der Hausarzt Betroffene ausführlich zur gesundheitlichen Vorgeschichte. **Nur mit einer ausführlichen Anamnese zusammen mit entsprechenden Testverfahren zur Feststellung kognitiver Einschränkungen kann eine Demenz diagnostiziert oder ausgeschlossen werden.** Diese Testverfahren bestehen, je nach Test, aus verschiedenen Aufgaben. In einem zweiten Schritt kann durch weitere bildgebende

Verfahren wie Computertomografie (CT) oder Magnet-Resonanztomografie (MRT) die Demenz näher bestimmt werden.

**Auch kann eine Untersuchung des Nervenwassers näheren Aufschluss über die Form der Demenz geben. Diese Untersuchungen werden durch Neurolog:innen, Psychiater:innen oder in einer Gedächtnisambulanz durchgeführt.** Im Anschluss werden die entsprechenden Medikamente zusammengestellt.

## LEBEN MIT DEMENZ

**Die Diagnose Demenz stellt einen Einschnitt in das bisherige Leben dar. Von ihr ausgehend muss das Leben neu geplant werden.** Wichtig dabei ist zu wissen, dass es sowohl für Betroffene als auch für Angehörige verschiedene Beratungs- und Unterstützungsangebote gibt.

### Tipps für ein Leben mit Demenz:

**Grundsätzlich kann sich ein offener Umgang mit einer demenziellen Erkrankung positiv auswirken. Das Umfeld ist entsprechend eingestellt und kann unbefangene unterstützen.** Das eigene Leben selbstständig zu gestalten ist ein Wunsch, den jeder Mensch nachvollziehen kann. Daher ist es sinnvoll, rechtzeitig zu besprechen, welche Wünsche für die Zukunft bestehen. Wie soll die Pflege aussehen, wo soll versorgt werden? Doch auch im Alltag können Angehörige unterstützend wirken und z.B. Mobilität ermöglichen. Auch ein sensibles Unterstützen der Betroffenen durch regelmäßige Ermutigung und Aktivierung hilft, ebenso wie ein gut strukturierter Alltagsablauf. **Grundsätzlich gilt: Probieren, welche Maßnahmen und Veränderungen helfen, und welche nicht.** Zudem ist es besonders für

pflegende Angehörige wichtig, bestehende Entlastungsangebote zu nutzen, um der eigenen Überforderung vorzubeugen und Zeit für schöne Momente zu haben.

Im Folgenden finden Sie verschiedene Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, die aus der Arbeit der Akteure im Demenz-Netzwerk hervorgegangen sind. Dabei kommt neben Beratung, Betreuung und Information, das Gesellige nicht zu kurz.

**Diese und weitere Informationen rund um das Thema Demenz erhalten Sie hier:**

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

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) in der Broschüre „Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber.“



# BERATUNG UND INFORMATION

## Beratung und Information in Herscheid

HERSCHEID

- **Pflegeberatung Märkischer Kreis**, Simone Kuhl, Bismarckstr. 17, Altena, Tel.: 02352 9667190, s.kuhl@maerkischer-kreis.de, [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)  
**Sprechstunde im Herscheider Rathaus Jeden 3. Dienstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr**
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Märkischer Kreis**, Frau Fischer, Werdohler Str. 30, Lüdenscheid, Tel.: 02351 9667678, a.fischer@maerkischer-kreis.de, [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)
- **Bei der Gemeinde Herscheid**, Plettenberger Str. 27, Herscheid, Meryem Yilmaz, Tel.: 02357 909325, yilmaz@herscheid.de, [www.herscheid.de](http://www.herscheid.de)

## Beratung und Information in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Pflegeberatung Märkischer Kreis**, Simone Kuhl, Bismarckstr. 17, Altena, Tel.: 02352 9667190, s.kuhl@maerkischer-kreis.de, [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)  
**Sprechstunde im Plettenberger Rathaus, Jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr**
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Märkischer Kreis**, Frau Winkler-Brahimi, Werdohler Str. 30, Lüdenscheid, Tel.: 02351 9667619, e.winkler-brahimi@maerkischer-kreis.de, [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)
- **Bei der Stadt Plettenberg**, Grünestr. 12, Plettenberg, Katja Gerecht, Tel.: 02391 923207, k.gerecht@plettenberg.de, [www.plettenberg.de](http://www.plettenberg.de)



„  
Das eigene Leben  
selbstständig  
zu gestalten ist ein  
großer Wunsch.  
“

# GESELLIGES

## Geselliges in Herscheid

HERSCHEID

- **Pröleken**, in der Begegnungsstätte Pröleken, Auf der Nacht 3, wird gelacht, gesungen und gespielt, gerne auch mit Enkelkindern. Termine auf Anfrage.

## Geselliges in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Offenes Café**,  
im Matthias-Claudius-Haus, Wilhelm-Seissenschmidt-Str. 3 in Plettenberg.  
Die Cafeteria ist jeden Sonntagnachmittag von 14:30 – 16:30 Uhr für alle geöffnet
- **Tanz-Treff LebensFreude im Ohler Saal**,  
Immer am 3. Mittwoch in den ungeraden Monaten von 15:00 – 18:00 Uhr, Alter Weg 7,  
**Weitere Informationen:** Diakonisches Werk, Projekt LebensFreude, Silke Vieregge,  
Tel.: 0163 1649032, oder Tatjana Cordt, Tel.: 02391 954017



# BEWEGUNG

**O**b mit Demenz oder ohne – Bewegung hält fit und trägt erheblich zu einer guten Lebensqualität bei. Daher finden Sie hier aufgelistet verschiedene Bewegungsangebote für Menschen mit und ohne Demenz.

## Bewegung in Plettenberg

- **Sportgruppe für Menschen mit Neurologischen Befunden (Reha-Sport)**

**montags 10:00 – 11:00 Uhr und dienstags von 15:00 – 16:00 Uhr,**

Altenzentrum St. Josef, Karlstraße 20

**donnerstags 14:30 – 15:30 Uhr,**

Vereinsheim Schwimmverein Plettenberg 1951 e.V., Am Hallenbad 6

**Anmeldugen bei** Annette Dunker, Tel.: 02391 6096776 oder 0170 9503522,  
rehasport@sv-plettenberg.de

- **Bewegung für Menschen mit beginnender Demenz und Menschen ohne Demenz,**  
Der Plettenberger Turnverein bietet ein Konzentrations- und Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren, welches auch besonders für Menschen mit beginnender Demenz geeignet ist. **Information und Anmeldung: Winfrid Schulte, Tel.: 02394 242130 oder winfrid.schulte@web.de**

- **TV Jahn Plettenberg 1889 e.V.**

**montags 20:30 – 21:55 Uhr** Faustball

**dienstags 14:30 – 15:30 Uhr und 16:00 – 17:00 Uhr** Seniorensport

**mittwochs 20:15 – 21:45 Uhr** Spieleabend für Männer

**donnerstags 20:30 – 21:45 Uhr** Turnerinnen

Bahnhofstr. 66, Ansprechpartner Sebastian Six, Tel.: 02391 609760,  
sebastian@jahn-plettenberg.de, [www.jahn-plettenberg.de](http://www.jahn-plettenberg.de)

Im Demenz-Netzwerk Plettenberg-Herscheid arbeiten viele Akteure gemeinsam an dem Ziel, die Lebensqualität für Menschen mit Demenz zu verbessern. So entstehen auch immer wieder neue Angebote, die in diesem Wegweiser noch nicht aufgeführt sind. Um zu erfahren, ob es neue Angebote gibt, können Sie sich vertrauensvoll an die Pflegeberatung des Märkischen Kreises wenden. Wenn Sie genauere Informationen zu einzelnen Angeboten wünschen, dann wenden Sie sich bitte direkt an die entsprechenden Ansprechpersonen. Gemeinsam für mehr Lebensqualität – diesem Ziel hat sich das Demenz-Netzwerk als Teil des Gesundheits- und Pflegenetzwerks verschrieben.



Aktuelle Infos und den digitalen Wegweiser erhalten Sie hier!

# PSYCHOSOZIALE HILFEN

Für Bürger:innen  
aus Plettenberg und Herscheid

Ausgabe 2025



**GESUNDHEITS-  
UND PFLEGENETZWERK**  
PLETTENBERG-HERSCHEID

# PSYCHOSOZIALE HILFEN

**P**sychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe. Psychische Beeinträchtigungen umfassen ein breites Spektrum. Sie reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis hin zu schweren psychischen Störungen. Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit gehen mit erheblichen individuellen und gesellschaftlichen Folgen einher und beeinflussen auch die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten.

Seelische Beeinträchtigungen können uns alle treffen und sind heutzutage längst kein Einzelschicksal mehr. Fast jeder dritte Mensch leidet Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. So sind psychische Erkrankungen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und jede zweite Frühverrentung geht auf ein psychisches Leiden zurück. Die meisten psychischen Erkrankungen können aber, wenn sie frühzeitig diagnostiziert werden, genauso behandelt

oder geheilt werden, wie viele körperliche Leiden.

Da das Gesundheitswesen in Deutschland in verschiedene Sektoren gegliedert und zudem stark spezialisiert ist, ist es nicht immer leicht, die richtigen Hilfen und Angebote zu finden. Das gilt umso mehr, wenn sich Menschen in einer Notlage befinden und schnelle Hilfen benötigen. Sowohl von psychischen Beeinträchtigungen betroffene Menschen als auch ihre An- und Zugehörigen sind dann oft überfordert, sich durch den Angebotsdschungel zu kämpfen und die richtigen Ansprechpartner:innen zu finden.

Vor diesem Hintergrund hat das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid im Jahr 2022 den „Wegweiser psychosoziale Hilfen für Bürger:innen in Plettenberg und Herscheid“ erarbeitet.

**Der Wegweiser zeigt auf, welche Angebote, Hilfen, Therapie-, Behandlungs- und Wohnformen es für psychisch beeinträchtigte Menschen gibt.**

**Ergänzt wird dies mit wichtigen Adressen und Kontaktdaten.**

**11 Kapitel umfassen u.a. folgenden Themen und Informationen:**

- Was sind psychische Beeinträchtigungen und wie gehe ich vor, wenn ich Hilfe brauche?
- Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche
- Beratungsstellen für Erwachsene
- Kontaktliste aller ambulanten und (Teil) stationären Behandlungs- und Therapieformen
- Ambulante und stationäre Wohnformen für psychisch erkrankte Menschen
- Arbeit und Beschäftigung
- Hilfe für zugewanderte Menschen
- Der Gemeindepsychiatrische Verbund
- Krisendienst

Der Wegweiser wendet sich an erster Stelle an Menschen in Herscheid und Plettenberg, die auf der Suche nach psychosozialen Hilfen sind – entweder selbst Betroffene oder Familienangehörige, Freund:innen, Kolleg:innen oder Bekannte. Darüber hinaus wendet er sich auch an professionell im psychosozialen Hilfesystem arbeitende Menschen. Denn auch diese können nicht

alle Angebote kennen und erhalten so einen besseren Überblick und wertvolle Hilfestellung, an welche Stellen sie hilfeschuchende Menschen ggf. weiterverweisen können.

**Der Wegweiser liegt u.a. in den Rathäusern Plettenberg und Herscheid aus und kann unter [www.plettenberg.de](http://www.plettenberg.de) oder [www.herscheid.de](http://www.herscheid.de) auch heruntergeladen werden.**



**Wie und wo will ich leben? Welcher Standort macht für mein Leben Sinn? Welche Ansprüche stelle ich ganz persönlich an mein Wohnumfeld? Diese Fragen beschäftigen Menschen in jedem Lebensabschnitt. Ganz besonders wichtig sind diese Überlegungen jedoch für ältere Menschen, die oft alleine wohnen und immer seltener die**

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



# WOHNEN IM ALTER

Foto: Birgit Hüttebräucker

Wer bietet Hilfen im Haushalt, die das Leben erleichtern? Wer hilft, die Sicherheit der Senior:innen in ihren vier Wänden zu gewährleisten? Wer gibt Ratschläge, was Zuhause umgestaltet werden kann, um den Verbleib zu ermöglichen? Wie kann ich mein Badezimmer barrierefrei bzw. barrierearm umbauen lassen? Welche technischen Hilfen und (Pflege-)Hilfsmittel gibt es? Und nicht zuletzt: Wer hilft, diese Dinge zu finanzieren?

**Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu Organisationen, Einrichtungen und Anbietern, die Dienstleistungen für diese Bedürfnisse bereitstellen.**

Suchen Sie sich das passende Angebot heraus und informieren Sie sich ausführlich und unverbindlich. Vielleicht eröffnen sich dabei neue Perspektiven, die Sie bisher nicht in Betracht gezogen haben.



## BETREUTES WOHNEN

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

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

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

**Da der Begriff „Betreutes Wohnen“ nicht geschützt ist, verbergen sich hinter diesem Angebot sehr unterschiedliche Konzepte.** Die Angebote reichen von Wohnungen, die eng an ein Altenheim angegliedert sind und dementsprechende Vor- und Nachteile mit sich bringen, über seniorengerechte Wohnungen im normalen Wohnungsbau, die nur

einen Hausmeisterdienst bieten, bis hin zu eher hotelähnlichen Immobilien mit Sauna, Wellness und Auslandsreisen im Angebot. Die Preise schwanken dementsprechend. Umso wichtiger ist es, sich ein Angebot auszuwählen, das den eigenen Bedürfnissen entspricht.

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



[www.kuratorium-nrw.de](http://www.kuratorium-nrw.de)

In Herscheid und Plettenberg gibt es noch zu wenige Wohnungen im Betreuten Wohnen oder mit Service-Leistungen.

## Barrierearme Miet- und Eigentumswohnungen für ältere Menschen in Herscheid

### HERSCHEID

- **Am Alten Schulplatz 5**  
Vermittlung über GWU Plettenberg eG, Tel.: 02391 92920, [www.gwu-plettenberg.de](http://www.gwu-plettenberg.de)
- **Räriner Str. 42,**  
Vermittlung über Hausverwaltung J. Schade GmbH, Tel.: 02391 602240, [www.hausverwaltung-schade.de](http://www.hausverwaltung-schade.de)
- **Räriner Str. 40,**  
Vermittlung über Hausverwaltung J. Schade GmbH, Tel.: 02391 602240, [www.hausverwaltung-schade.de](http://www.hausverwaltung-schade.de)
- **Hohle Str. 3-5,**  
Vermittlung über Habona Objekt GmbH, Frankfurt, Tel.: 069 45001580
- **Neuer Weg 6,**  
Vermittlung über Hausverwaltung J. Schade GmbH, Tel.: 02391 602240, [www.hausverwaltung-schade.de](http://www.hausverwaltung-schade.de)

## Barrierearme Miet- und Eigentumswohnungen für ältere Menschen in Plettenberg

### PLETTENBERG

- **Karlstr. 20,**  
Vermietung über Altenzentrum St. Josef, Frau Flüs, Tel.: 02391 5701
- **Kaiserstraße 8 a-d und Umlauf 14,**  
Vermietung über GWU Plettenberg eG, Tel.: 02391 92920
- **Ernst-Moritz-Arndt-Str. 11 – 13** (Eigentumswohnungen),  
Vermittlung über Hausverwaltung J. Schade GmbH, Tel.: 02391 602240, [www.hausverwaltung-schade.de](http://www.hausverwaltung-schade.de)

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



Foto: CMS Seniorenzentrum Herscheid



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

# WOHNRAUMANPASSUNGEN / -UMBAUTEN

**W**ohnungsanpassungen können in verschiedenen Situationen relevant werden. Mit zunehmendem Alter oder bei eintretenden Behinderungen verändern sich die Ansprüche und Wünsche an das Wohnen. Die meisten Wohnungen und Häuser entsprechen diesen veränderten Bedürfnissen nicht:

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

Viele Menschen arrangieren sich mit diesen Unzulänglichkeiten und nehmen auch die Gefahr eines Sturzes, der schwerwiegende Folgen haben kann, in Kauf. Auch für Familien mit Kindern kann die Beseitigung von Barrieren eine Entlastung im Alltag bedeuten.

**Mit Hilfe von Wohnungsanpassung können bauliche Barrieren und Ausstattungsmängel beseitigt werden.** Die Maßnahmen reichen vom Einbau einer ebenerdigen Dusche, Türverbreiterungen, dem Einbau eines Treppenliftes und dem Anbau von Rampen über den Einsatz von Hilfsmitteln bis hin zur Umorganisation der Wohnung.

So kann z. B. der Kühlschrank höher gestellt werden, damit man sich nicht mehr bücken muss, oder das Schlafzimmer kann verlegt werden, damit man auf kurzem Weg das Badezimmer erreichen kann.

**Auch für die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz oder mit Sinnes Einschränkungen gibt es sinnvolle Veränderungsmaßnahmen zur Erleichterung des Alltags.**

Informationen zur Wohnungsanpassung bieten die Wohnberatungsstellen. Sie informieren unabhängig über mögliche Maßnahmen, beraten zu eventuell vorhandenen Finanzierungshilfen, helfen beim Beauftragen von Handwerker:innen, klären über (Pflege-) Hilfsmittel und deren Beschaffung auf.

Außerdem wissen die Wohnberater:innen in der Regel auch, welche Wohnalternativen vor Ort vorhanden sind, falls ein Verbleib in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich sein sollte. In der Regel findet die Beratung zur Wohnungsanpassung nach einem Erstgespräch im Rahmen eines Hausbesuches statt, um die Örtlichkeiten und Wohngewohnheiten kennen zu lernen und darauf abgestimmte Lösungen zu finden.

## Wohnberatung

**In Herscheid und Plettenberg wird die Wohnberatung des Märkischen Kreises mit von der Pflegeberatung übernommen, die Kontaktdaten finden Sie im Kapitel Pflege ab Seite 58.**



Bei der GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik® mbH in Iserlohn haben Sie die Möglichkeit, sich zu altersgerechten und generationenübergreifenden Produkten zu informieren. Die Ausstellung „Forum für Generationen“ präsentiert auf über 1200qm 1000 Produkte von über 100 Herstellern. Die Themenbereiche umfassen Küche, Bad, Sicherheit & Kommunikation, Haustechnik, Wohnen und Schlafen, Mobilität sowie Alltagshilfen und Pflege. Im Vordergrund stehen Produkte, die sich durch Komfort, Nutzerfreundlichkeit, Sicherheit und Funktionalität auszeichnen und generationenübergreifend genutzt werden können. Ausstellungsbesuche mit geführter Beratung sind jederzeit kostenfrei nach Terminabsprache möglich!

- **GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik® mbH**  
Max-Planck-Straße 5 58638 Iserlohn  
Frau Christina Thamm -  
Veranstaltungsorganisation  
Tel.: 02371 95950  
kontakt@gerontotechnik.de  
[www.gerontotechnik.de](http://www.gerontotechnik.de)



Sie können sich auch von Ihrer Krankenkasse über Möglichkeiten zur Versorgung mit Hilfsmitteln und von Ihrer Pflegekasse zu wohnumfeldverbessernden (baulichen) Maßnahmen, z.B. im Bad, beraten lassen.



Für den barrierefreien Umbau gibt es Fördermöglichkeiten bei der KfW Bank.  
[www.kfw.de](http://www.kfw.de)

Der Märkische Kreis, Fachdienst Wohnungswesen, bietet ebenfalls Beratung zu Fördermöglichkeiten an. **Zuständig ist:**

• **Ute Brake**, Tel.: 02351 9666850,  
u.brake@maerkischer-kreis.de



Wenn Sie als Mieter:in nicht mehr in Ihrer Wohnung zurechtkommen, wenden Sie sich bitte an Ihre Vermieter:innen. Einige Wohnungsunternehmen beispielsweise investieren im Rahmen ihrer Möglichkeit nach und nach in barrierearme Umbauten im Bestand.

## HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN

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

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

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

Die Hilfen werden sowohl durch Ehrenamtliche als auch Fachkräfte erbracht. Es handelt sich im Wesentlichen um Tätigkeiten zur Weiterführung des Haushaltes und um eine soziale Betreuung.

Mit einfachen Besuchs- und Begleitdiensten können oft schon die Kirchengemeinden weiterhelfen. In Plettenberg kooperiert beispielsweise die GWU mit der Freiwilligenzentrale, um Einkaufsdienste anzubieten.

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

Die Verbraucherzentrale NRW hat Qualitätskriterien entwickelt, die zeigen, ob ein Dienstleister kundenorientiert arbeitet. In Form einer Checkliste bieten sie eine Orientierung für interessierte Kund:innen. **Die Checkliste können Sie auf den Seiten der Verbraucherzentrale NRW einsehen [www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflegeantrag-und-leistungen/haushaltshilfe-die-pflege-mit-haushaltsnahen-dienstleistungen-ergaenzen-42698](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflegeantrag-und-leistungen/haushaltshilfe-die-pflege-mit-haushaltsnahen-dienstleistungen-ergaenzen-42698)**



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

**Informationen zur Beschäftigung von Hilfen, auch aus dem Ausland, finden Sie im Kapitel Pflege ab Seite 58.**



**In Herscheid und Plettenberg gibt es vom Hausmeisterservice über Gärtner:innen, Putz- und Bügelhilfen bis hin zum Schneeräumdienst zahlreiche Dienste, die hauswirtschaftliche Hilfen anbieten.** Im Kapitel Pflege sind diese Anbieter:innen unter der Rubrik „Entlastungsbetrag“ (ab Seite 68) aufgeführt.



# HAUSNOTRUF

**E**in Hausnotrufsystem ist ein elektronisches Meldesystem, das mit einer Notrufzentrale verbunden ist, die im Bedarfsfall Hilfe organisieren kann. Es gibt pflegebedürftigen, älteren oder alleinlebenden Personen die Möglichkeit, sich in Notlagen bemerkbar zu machen.

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

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

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

Als technische Voraussetzung werden lediglich ein normaler Telefonanschluss mit dreifach-TAE-Dose und eine freie Steckdose für die Stromversorgung des Geräts benötigt. Es gibt mittlerweile auch digitale Lösungen. **Ein wichtiges Kriterium ist, ob der Anbieter sowohl in der Notrufzentrale als auch beim Hilfspersonal vor Ort qualifizierte Fachkräfte beschäftigt.** Außerdem kann die Nutzung eines regionalen Anbieters von Vorteil sein,

wenn die Fachkräfte dadurch schnell vor Ort sein können.

**Die monatlichen Kosten liegen, je nach Anbieter, bei etwa 25 Euro im Basistarif. Unter Umständen fällt eine Anschlussgebühr an. Wenn zusätzliche Leistungen hinzukommen, liegen die monatlichen Kosten entsprechend höher.**

**Personen, die im Rahmen der Pflegeversicherung als pflegebedürftig anerkannt sind, können ein Hausnotrufsystem als technisches Pflegehilfsmittel bei der Pflegekasse beantragen.** Der Antrag wird vom Medizinischen Dienst (MD) geprüft. Voraussetzung für die Bewilligung ist, dass die Pflegebedürftigen alleine leben, mit handelsüblichen Telefonen keinen Hilferuf absetzen können und jederzeit eine „lebensbedrohliche Zustandsverschlechterung“ zu erwarten ist. Der Anbieter muss von der Pflegeversicherung anerkannt sein. **Eine Anschlussgebühr und die monatlichen Mietkosten werden dann von der Pflegekasse übernommen.** Die Kosten werden von der Pflegekasse direkt an den Leistungserbringer erstattet.

**Die Verbraucherzentrale NRW hat auf ihrer Internetseite eine Checkliste veröffentlicht, die dabei helfen soll, den passenden Anbieter, das passende Gerät und den passenden Service zu finden:**

**[www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflege-zu-hause/hausnotrufsysteme-schneller-draht-zur-hilfe-10566](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflege-zu-hause/hausnotrufsysteme-schneller-draht-zur-hilfe-10566)**

Den Hausnotruf vermitteln alle bekannten Pflegedienste. Die Kontaktdaten finden Sie im Kapitel „Pflege“ ab Seite 58. Sie können den Hausnotruf auch über das Deutsche Rote Kreuz erhalten:



- **DRK OV Plettenberg e.V.,** Ratscheller Weg 34, Plettenberg, Tel.: 02391 60730, info@drk-plettenberg.de, [www.drk-plettenberg.de](http://www.drk-plettenberg.de)
- **Sommer Care,** Am Wall 1, Plettenberg, Tel.: 02391 6030195, info@sommer-care.de, [www.sommer-care.de/hausnotrufbereitschaft](http://www.sommer-care.de/hausnotrufbereitschaft)





„  
DAS AUSLÖSEN DES  
NOTRUF S ERFO LGT ÜBER  
EINEN FUNKSENDER,  
DEN DIE PERSON UM DEN  
HALS ODER ALS  
ARMBAND TRÄGT.  
“

# WOHNUNGSUNTERNEHMEN

## Wohnungsunternehmen für Herscheid

HERSCHEID

- **GWU Plettenberg eG**, Umlauf 14, 58840 Plettenberg, Tel.: 02391 92920, [info@gwu-plettenberg.de](mailto:info@gwu-plettenberg.de), [www.gwu-plettenberg.de](http://www.gwu-plettenberg.de)
- **LEG Wohnen NRW Mieterhotline**, Tel.: 0211 7407400, [www.leg-wohnen.de/mietwohnungen/herscheid](http://www.leg-wohnen.de/mietwohnungen/herscheid)
- **Mark Wohnungsgesellschaft mbH**, An den Husareneichen 1, 58511 Lüdenscheid, Tel.: 02351 94900, [info@mark-wohnen.de](mailto:info@mark-wohnen.de), [www.mark-wohnen.de](http://www.mark-wohnen.de)

## Wohnungsunternehmen für Plettenberg

PLETTENBERG

- **GWU Plettenberg eG**, Umlauf 14, 58840 Plettenberg, Tel.: 02391 92920, [info@gwu-plettenberg.de](mailto:info@gwu-plettenberg.de), [www.gwu-plettenberg.de](http://www.gwu-plettenberg.de)
- **LEG Wohnen NRW Mieterhotline**, Tel.: 0211 7407400, [www.leg-wohnen.de/mietwohnungen/herscheid](http://www.leg-wohnen.de/mietwohnungen/herscheid)

# NEUE WOHNFORMEN

Immer wieder hört man von neuen Wohnformen. Doch was genau kann man sich darunter vorstellen? Und für wen ist welche Wohnform überhaupt geeignet? Im Folgenden werden die verschiedenen Aspekte neuer Wohnformen kurz vorgestellt.

## Gemeinschaftliches Wohnen

Mehrgenerationenwohnen, Wohn- und Hausgemeinschaften sind per se keine neuen Ideen. Sie verbreiten sich auch im Märkischen Kreis immer mehr. Dabei organisiert sich die Gemeinschaft eines Mehrgenerationenwohnens von der Idee über die Bauphase bis hin zum Einzug und Zusammenleben eigenständig. Hier finden Jung und Alt zusammen und planen ihr Wohnprojekt über alle Phasen selbstständig.

**Gemeinschaftliches Wohnen in Hausgemeinschaften zeichnet sich vor allem durch eine soziale Vielfalt aus. In diesen Wohnformen kann man sein Wohnumfeld gemeinsam gestalten und erleben, aber es besteht dennoch immer die Möglichkeit, sich in das Private zurückzuziehen. Grundsätzlich sollte für das Zusammenleben im Gemeinschaftlichen Wohnen die Bereitschaft bestehen, sich in die Gruppe**

**einzubringen und am Gemeinschaftsleben teilzunehmen.** Neben Mehrgenerationenwohnen und Hausgemeinschaften verbreiten sich auch Wohngemeinschaften immer mehr. So können Sie sich einfach mit anderen Menschen zusammenschließen, und gemeinsam eine Wohnung bewohnen. Doch auch Menschen mit Pflegebedarf leben vermehrt in Wohngemeinschaften. Diese können eigenverantwortlich durch die Bewohner:innen oder deren Angehörige organisiert werden, oder direkt durch Pflegedienste. Auch in diesen Wohngemeinschaften wird das Zusammenleben im Alltag durch die Bewohner:innen gestaltet – die Pflegeleistungen werden entsprechend des individuellen Bedarfs erbracht. Nähere Informationen zu Wohngemeinschaften für Pflegebedürftige erhalten Sie bei der Pflegeberatung des Märkischen Kreises.

## **Technikunterstütztes Wohnen**

Vielleicht haben Sie bereits von den Begriffen „Smart Home“, „Smart Living“ oder „Ambient Assisted Living“ gehört? Hinter diesen Begriffen verbirgt sich nichts anderes als technische Systeme, die das Wohnen und den Alltag durch Technik unterstützen. Oftmals bieten diese Systeme ein vernetztes Zuhause an, in dem sich verschiedene Funktionen über das Smartphone oder über einen Computer steuern lassen. Doch auch elektrisch verstellbare Jalousien oder Fenster, eine Ausschaltautomatik am Herd oder eine Türkamera fallen in den Bereich des technikunterstützten Wohnens.

Ein Sturzsensor kann zu Hause Sicherheit bieten, ebenso wie Bewegungssensoren das Licht in Schlafzimmer, Flur und Bad automatisch einschalten können. Das technikunterstützte Wohnen bietet aber auch einfachere Lösungen für zu Hause: Greifhilfen erleichtern das Heben von Tassen und Gläsern, Schuhanzieher oder Telefone mit ausreichend großen Tasten erleichtern den Alltag. Einen guten Überblick über die Möglichkeiten dieser Hilfen erhalten Sie bei der GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik® mbH in Iserlohn.

**Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 94.**



## **Praktische Tipps:**



**Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie zu Hause nicht mehr ausreichend zurechtkommen, können Sie ganz einfach Ihren Tagesablauf durchgehen: Gibt es Dinge in Ihrer Umgebung, die Sie stören oder behindern? Vielleicht können Sie diese Hindernisse ja ganz einfach alleine oder mit etwas Unterstützung beseitigen. Größere Anpassungen wie Rampen oder Treppenlifte sollten gut geplant sein. Erste Informationen hierzu kann die Pflegeberatung des Märkischen Kreises geben.**





Freiheit  
in meiner  
*Heimat*

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

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



# MOBILITÄT

*Foto: Birgit Hüttebräucker*

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

**Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote, durch die ältere Menschen in ihrer Mobilität unterstützt werden.**

Fahrdienste, spezielle seniorenge- rechte Verkehrsmittel – gewerb- lich oder auf ehrenamtlicher Basis – sind hier zusammengestellt. Informieren Sie sich, ob etwas für Sie dabei ist. Vielleicht gibt es ein Angebot, das Ihnen zu etwas mehr Unabhängigkeit und damit mehr Lebensqualität verhilft.



## MOBIL PER BUS

Der größte Anbieter im öffentlichen Personen Nahverkehr ist die **MVG Märkische Verkehrsverwaltung GmbH** mit ihren Bussen im Märkischen Kreis. In den Service-Centern erhalten Sie das gesamte Ticketsortiment, bekommen Fahrplan- und Tarifauskünfte und können Fundsachen sichten.



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

### MVG Märkische Verkehrsverwaltung GmbH

**Kundencenter „Büssken“**,  
Rathausplatz 23, Lüdenscheid  
Tel.: 02351 18010, [www.mvg-online.de](http://www.mvg-online.de)



**Wg der KulTour GmbH**, Wilhelmstr. 9,  
Plettenberg, Tel.: 02391 6054228,  
[mvg@plettenberg-kultour.de](mailto:mvg@plettenberg-kultour.de),  
[www.plettenberg-kultour.de](http://www.plettenberg-kultour.de)

*Foto: Plettenberger KulTour GmbH/  
Sebastian Mark*



## MOBIL PER BAHN

Regionalbahnen und InterCity bringen Sie vom Plettenberger Bahnhof an viele verschiedene Reiseziele. So erreichen Sie ohne Umstieg Siegen, Hagen, Münster oder Dortmund. Tickets können Sie im Zug oder unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) kaufen. **Ältere Menschen ab 60 erhalten vergünstigte Bahncards.**

Ein großes Sitzplatzangebot sowie viel Platz für Rollstühle garantieren bequemes und komfortables Zugfahren. Bei mobilitätseingeschränkten Personen ist das Zug-Begleitpersonal selbstverständlich beim Ein- und Aussteigen behilflich. Schwerbehinderte Personen können mit einer Wertmarke zum Schwerbehindertenausweis unentgeltlich befördert werden.

Weitere Informationen zum Mobilitäts-service der DB erhalten Sie bei der **Mobilitäts-Service-Zentrale**  
Tel.: 030 65212888, [msz@deutschebahn.com](mailto:msz@deutschebahn.com)



### Deutschland-Ticket (D-Ticket)

**Mit dem Deutschland-Ticket (D-Ticket) können Sie unkompliziert und unbegrenzt in allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Nahverkehrs in ganz Deutschland reisen. Eingeschlossen sind Busse, RE, RB, S-Bahnen und RRR, unabhängig vom Betreiber.**

**Das Ticket kostet 63 € (Preis ab 01.01.2026) monatlich und ist bei allen genannten Verkaufsstellen der MVG und DB erhältlich.**



## MOBIL PER TAXI

Neben Bus und Bahn bringen Sie auch gern die Taxiunternehmen an Ihr Ziel. Die Fahrer:innen sind gerne behilflich bei Ein- und Ausstieg, oder beim Tragen von Gepäck und Einkauf.

Der besondere Vorteil hier: **wenn gewünscht werden Sie auch direkt in Ihrer Wohnung abgeholt und bei dem Weg vom Fahrzeug zu Ihrem Ziel, egal ob zum Friseur oder bis in die Bahn, unterstützt und begleitet.**

### Angebote in Plettenberg

PLETTENBERG

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

## MOBIL PER BÜRGERBUS

Nach dem Motto „**Bürger fahren Bürger**“ haben sich Bürgerbusvereine gegründet, die feste Strecken nach festen Fahrplänen zu aktuellen Preisen der MVG fahren. Die ehrenamtlichen Fahrer:innen helfen auch gerne beim Einsteigen in den Bus oder beim Tragen der Tasche. **Auch in diesem Verein sind neue interessierte Ehrenamtliche herzlich willkommen.**

### Angebote in Herscheid

HERSCHEID

- **Bürgerbus Herscheid e.V.**,  
Weitere Informationen bei  
Reinhard Merkschien, Jahnstraße,  
58849 Herscheid, Tel.: 02357 4130,  
reinhard-merkschien@t-online.de,  
[www.buergerbus-herscheid.de](http://www.buergerbus-herscheid.de)

Der aktuelle Fahrplan liegt im Rathaus Herscheid aus.



Foto: Gemeinde Herscheid – Bürgerbus Herscheid



# MOBIL DURCH WEITERE FAHRDIENSTE

**D**ie Anbieter zur Betreuung und hauswirtschaftlichen Hilfe bieten ebenfalls Fahrdienste an. Eine Übersicht der Anbieter finden Sie im Kapitel Pflege ab Seite 68 unter der Rubrik „Entlastungsbetrag“.

## Zusätzlich gibt es in Herscheid folgende Angebote:

HERSCHEID

- **Haushaltsnahe Dienstleistungen Glöckner, Fahrdienst im Mietwagen,**  
Auf der Nacht 3, Tel.: 02357 9057798, aegloeckner@aol.com, [www.gloeckner-dl.de](http://www.gloeckner-dl.de)

## Zusätzlich gibt es in Plettenberg folgende Angebote:

PLETTENBERG

- **Die Freiwilligenzentrale des Diakonischen Werks über das Projekt „Wohl zu Hause“** bietet einen Fahrdienst für ältere Menschen an. Weitere Informationen im Kapitel „Miteinander – Füreinander“ ab Seite 24 oder über Anne Jahn und Tatjana Cordt, Tel.: 0151 15455034
- **Fahrdienst für kranke und behinderte Menschen DRK OV Plettenberg e. V.,**  
Ratscheller Weg 34, Plettenberg, Tel.: 02391 60730, info@drk-plettenberg.de, [www.drk-plettenberg.de](http://www.drk-plettenberg.de)



# MOBILTICKET (SOZIALTICKET) & DEUTSCHLANDTICKET SOZIAL

## MobilTicket (Sozialticket)

**D**urch das MobilTicket können Sie für kleines Geld alle Linienbusse und Regionalbahnen im jeweiligen Geltungsbereich einer Stadt oder Gemeinde nutzen.

**Anspruch auf das MobilTicket haben alle Personen, die im Märkischen Kreis folgende Leistungen beziehen:**

- Bürgergeld oder Sozialgeld (SGB II)
- Leistungen für Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie laufende Hilfe zum Lebensunterhalt außerhalb von Einrichtungen („Sozialhilfe“, SGB XII)
- Regelleistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- laufende Leistungen der Kriegsopferfürsorge nach dem Bundesversorgungsgesetz

Diesen Anspruch müssen Sie sich von der ausgebenden Sozialbehörde bescheinigen lassen. Diese gibt Ihnen dann auch Ihre Kundenkarte, mit der Sie zu den MVG-Service-Centern und -Vorverkaufsstellen gehen und ihre Monatswertmarke kaufen können.

## Deutschlandticket sozial

**D**urch die Einführung des Deutschlandtickets wurde auch das Deutschlandticket sozial eingeführt. Mit dem Deutschlandticket sozial können Sie in ganz Deutschland mit allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Nahverkehrs reisen.

**Anspruch auf das Deutschlandticket sozial haben alle Personen, die im Märkischen Kreis folgende Leistungen beziehen:**

- Bürgergeld oder Sozialgeld (SGB II)
- Leistungen für Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie laufende Hilfe zum Lebensunterhalt außerhalb von Einrichtungen („Sozialhilfe“, SGB XII)
- Regelleistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Das MobilTicket kostet für eine Stadt oder Gemeinde = **30,00 €**



Die Wertmarke gilt immer vom **15. eines Monats** bis zum **14. des Folgemonats**. Das MobilTicket gilt nur für die Ticketinhaber:in, weshalb immer ein Lichtbildausweis mitzuführen ist.



- laufende Leistungen der Kriegsopferfürsorge nach dem Bundesversorgungsgesetz

- Wohngeld

Diesen Anspruch müssen Sie sich von der ausgebenden Sozialbehörde auf dem Antragsvordruck bescheinigen lassen. Den Antragsvordruck erhalten Sie bei der MVG oder bei der DB.

Das Deutschlandticket sozial kostet = **53,00 €**  
**(Preis ab 01.01.2026)**



Das Ticket ist immer ab dem **1. eines Monats** gültig und ist nur für die Ticketinhaber:in gültig, weshalb immer ein Lichtbildausweis mitzuführen ist.



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

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

- Wo kann ich mich bei Rentenangelegenheiten informieren lassen?
- Wer ist für Grundsicherung (Sozialhilfe) in Herscheid und Plettenberg zuständig?
- Welche Vergünstigungen bietet das neue MobilTicket im Märkischen Kreis?



# FINANZIELLE HILFEN

Foto: Fotowettbewerb #MeinPlettenberg, Plettenberger KulTour GmbH

Nutzen Sie die Ihnen zustehenden finanziellen Hilfen, auf die Sie eventuell einen Rechtsanspruch haben.

Lassen Sie sich beraten, denn auch eine gesicherte finanzielle Basis ermöglicht Ihnen mehr Lebensqualität!



# RENTENANGELEGENHEITEN

**D**ie Rentenversicherungsträger, wie zum Beispiel Deutsche Rentenversicherung Westfalen, Deutsche Rentenversicherung Bund oder Knappschaft-Bahn-See, können nicht an allen Orten präsent sein.

Deshalb gibt es Rentenstellen bei den Kommunen, auch bei der Gemeinde Herscheid und bei der Stadt Plettenberg.

## Die Rentenstellen helfen Ihnen gerne bei

- **der Beantragung Ihrer Rente**
- Ihren **Fragen zur Rentenauskunft** Ihres Rententrägers
- Ihrem **Antrag auf Kontenklärung** zu ungeklärten Zeiten oder Sachverhalten, zum Beispiel Ausbildungs- oder Wehrdienstzeiten, Fehler oder Lücken in Ihrem Versicherungsverlauf
- Ihrem **Antrag auf Kontenklärung im Rahmen eines Versorgungsausgleiches bei Scheidung**
- Ihrem **Antrag auf Rehabilitationsmaßnahmen** der Rentenversicherungsträger

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

Ihre Anträge werden an Ihren zuständigen Rententräger weitergeleitet.

## Rentenstelle in Herscheid:

HERSCHEID

<b>Frau Kaiser</b>	Tel.: 02357 909317	kaiser@herscheid.de
<b>Frau Schmidt</b>	Tel.: 02357 909323	schmidt@herscheid.de

## Rentenstelle in Plettenberg:

PLETTENBERG

<b>Frau Kluth</b>	Tel.: 02391 923191	m.kluth@plettenberg.de
<b>Frau Vorderstemann</b>	Tel.: 02391 923202	a.vorderstemann@plettenberg.de

# BERATUNGEN BEI ZU GERINGEM ODER FEHLENDEM EINKOMMEN FÜR DEN LEBENSUNTERHALT

## BÜRGERGELD

**M**it dem Bürgergeld hat die Bundesregierung eine große Sozialreform auf den Weg gebracht.

Zum 1. Januar 2023 hat es das Arbeitslosengeld II (Hartz IV) abgelöst. Die staatliche Hilfe ist nun bürgernäher, unbürokratischer

und zielgerichteter. Menschen in der Grund-  
sicherung werden besser qualifiziert und  
damit in dauerhafte Jobs vermittelt.

Außerdem wurde die Berechnung der Regel-  
bedarfe auf eine neue Grundlage gestellt.

### Zuständig für Bürgergeld in Herscheid:

HERSCHEID

- **Jobcenter Märkischer Kreis**, Sauerfelder Str. 2, 58511 Lüdenscheid, Tel.: 02371 7852000, [www.jobcenter-mk.de](http://www.jobcenter-mk.de)

### Zuständig für Bürgergeld in Plettenberg:

PLETTENBERG

- **Jobcenter Märkischer Kreis**, Maiplatz 3, 58840 Plettenberg, Tel.: 02371 7852000, [www.jobcenter-mk.de](http://www.jobcenter-mk.de)

## ARBEITSLOSENGELD I

### Zuständig für Arbeitslosengeld I in Herscheid:

HERSCHEID

- **Agentur für Arbeit**, Christine-Schnur-Weg 1, Lüdenscheid Tel.:0800 4555500 [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

### Zuständig für Arbeitslosengeld I in Plettenberg:

PLETTENBERG

- **Agentur für Arbeit**, Freiheitsstr. 16, Werdohl, Tel.:0800 4555500 [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

# GRUNDSICHERUNG IM ALTER UND BEI DAUERHAFTER ERWERBSMINDERUNG

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

## Zuständig für Grundsicherung in Herscheid:

HERSCHEID

**Herr Krehmer** Tel.: 02357 909330 krehmer@herscheid.de

**Frau Schmidt** Tel.: 02357 909323 schmidt@herscheid.de

## Zuständig für Grundsicherung in Plettenberg:

PLETTENBERG

**Herr Bernek** Tel.: 02391 923180 m.bernek@plettenberg.de

**Frau Hühnerjäger** Tel.: 02391 9232023 a.huenerjaeger@plettenberg.de

**Frau Gbur** Tel.: 02391 923135 j.gbur@plettenberg.de

# HILFE ZUM LEBENSUNTERHALT

**S**ie wird Personen gewährt, die noch keinen Anspruch auf Regelaltersrente haben und ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften (zum Beispiel Einsatz ihrer Arbeitskraft) und Mit-

teln (Einkommen und Vermögen) beschaffen können und auch keine Hilfe von Anderen (zum Beispiel von Unterhaltspflichtigen) erhalten. Es darf kein gleichzeitiger Anspruch auf Bürgergeld bestehen.

## Zuständig für Sozialhilfe in Herscheid:

HERSCHEID

**Herr Krehmer** Tel.: 02357 909330 krehmer@herscheid.de

**Frau Schmidt** Tel.: 02357 909323 schmidt@herscheid.de

## Zuständig für Sozialhilfe in Plettenberg:

PLETTENBERG

**Frau Hühnerjäger** Tel.: 02391 9232023 a.huenerjaeger@plettenberg.de

**Frau Gbur** Tel.: 02391 923135 j.gbur@plettenberg.de



Foto: Birgit Hüttebräucker

## HILFE ZUR PFLEGE

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

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

### Zuständig für Antragsaufnahme in Herscheid:

HERSCHEID

**Frau Schmidt** Tel.: 02357 909323 schmidt@herscheid.de

### Zuständig für Antragsaufnahme in Plettenberg:

PLETTENBERG

**Frau Hühnerjäger** Tel.: 02391 9232023 a.huenerjaeger@plettenberg.de

**Frau Gbur** Tel.: 02391 923135 j.gbur@plettenberg.de

### Sonstige beziehungsweise einmalige Hilfen

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

sich bitte an die Sachbearbeiter:innen aus den Bereichen Hilfe zum Lebensunterhalt/ Grundsicherung im Alter. Sie werden Ihnen weiterhelfen!

## EINGLIEDERUNGSHILFE

**Zuständig ist hier das Sozialamt des Märkischen Kreises.**

Wenn Sie hierzu Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Sachbearbeiter:innen aus den Bereichen Hilfe zum Lebensunterhalt/

Grundsicherung im Alter. Sie werden Ihnen weiterhelfen.

# LEISTUNGEN FÜR GEHÖRLOSE, HOCHGRADIG SEHBEHINDERTE UND BLINDE MENSCHEN

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

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

## PROZESSKOSTENHILFE

Zuständig ist hier das **Amtsgericht Plettenberg, An der Lohmühle 5, Tel.: 02391 81390**,

für Herscheid ist ebenfalls das **Amtsgericht Plettenberg** zuständig.

## MOBILTICKET & DEUTSCHLANDTICKET SOZIAL



Der Märkische Kreis hat das MobilTicket und das Deutschlandticket sozial eingeführt. Durch dieses können Sie für kleines Geld alle Linienbusse und Regionalbahnen im jeweiligen Geltungsbereich nutzen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Kapitel Mobilität ab Seite 100 unter der Rubrik „MobilTicket und das Deutschlandticket sozial“.

## TAFEL

Die Tafeln sammeln von Händler:innen und Einzelpersonen überschüssige oder nicht mehr verkaufbare, aber noch vollwertige

Lebensmittel und stellen sie Menschen mit geringem Einkommen zur Verfügung.

### Angebote für Herscheid & Plettenberg

HER-  
SCHEID

PLETTEN-  
BERG

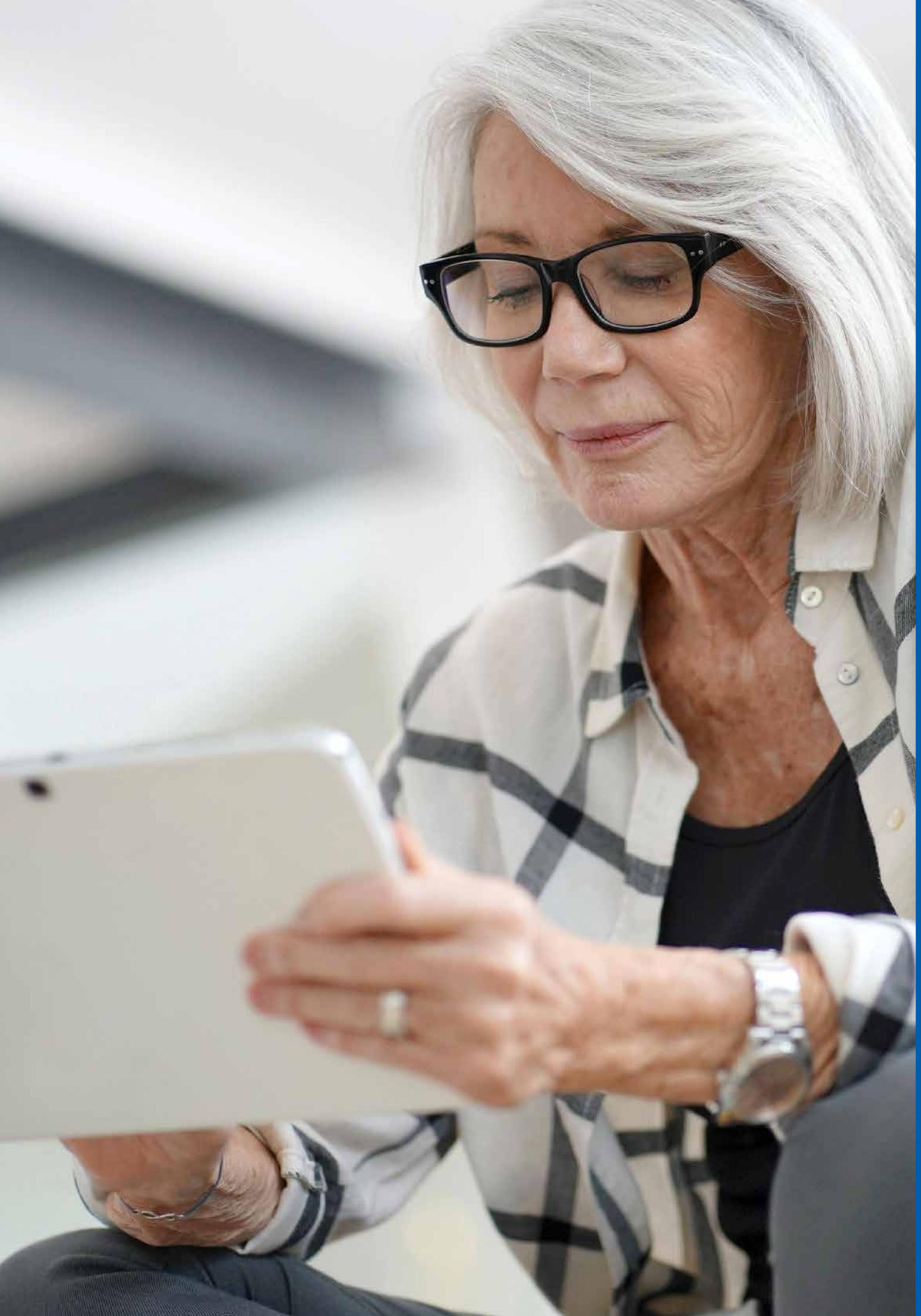
- **Begegnungszentrum Allerlei**, Schubertstr. 5, Plettenberg  
Jeden 3. Donnerstag von 14:00 – 17:00 Uhr. Die Aufnahme neuer Tafelkund:innen erfolgt grundsätzlich nur nach vorheriger Absprache. Weitere Informationen erhalten Sie über die Freiwilligenzentrale des Diakonischen Werks. Heike Schaefer, Tel.: 02391 954029 oder im Begegnungszentrum 02391 149962, freiwilligenzentrale@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de, begegnungszentrum@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de  
[www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de](http://www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de)

### Angebot für Herscheid

HERSCHEID

- **Lüdenscheider Tafel e. V.**, Altenaer Str. 23, Lüdenscheid, Tel.: 02351 4339090

I





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

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



+  
+ VORSORGE,  
KRANKHEIT  
UND TODESFALL



Foto: TWINNERS

**In diesem Kapitel können Sie nachlesen, was Sie mit einer Vorsorgevollmacht, einer Patientenverfügung und einer Betreuungsverfügung regeln können.**

Des Weiteren wird erläutert, wann ein Testament sinnvoll ist und wie dieses zu erstellen ist. Zudem enthält dieses Kapitel Informationen dazu, welche Stellen in Plettenberg und Herscheid Fragen zu den Themen Vorsorge, Krankheit und Tod beantworten oder bei schwerer Krankheit Unterstützung leisten können.

# VORSORGEVOLLMACHT

**M**it einer Vorsorgevollmacht können Sie vorsorglich eine Vertrauensperson rechtsgeschäftlich bevollmächtigen, im Bedarfsfall Ihre Angelegenheiten im Umfang der erteilten Vollmacht wahrzunehmen, wenn Sie infolge von Krankheit, Unfall oder (altersbedingtem) Nachlassen der geistigen Kräfte Ihre eigenen rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr oder nur noch teilweise regeln können.

Liegt eine wirksame Vorsorgevollmacht einer betreuungsbedürftigen Person für die erforderlichen Aufgabenbereiche vor und ist die bevollmächtigte Person bereit, die Angelegenheiten der betreuungsbedürftigen Person wahrzunehmen, so ist die gerichtliche Bestellung eines rechtlichen Betreuers nicht erforderlich.

Eine wirksame Vollmacht kann durch eine volljährige, geschäftsfähige Person erteilt werden. Es empfiehlt sich, die Vorsorgevollmacht schriftlich zu erteilen.

Eine Vollmacht zur Vorsorge gibt der bevollmächtigten Person gegebenenfalls weitreichende Befugnisse. Deshalb ist die wichtigste Voraussetzung hierfür uneingeschränktes Vertrauen zu der Person, die aufgrund dieser Vollmacht vertreten soll. Denn die Vorsorgevollmacht wird gerade dann eingesetzt, wenn die bevollmächtigende Person selbst nicht mehr in der Lage ist zu überwachen, was die bevollmächtigte Person in ihrem Namen tut.

Für die Erteilung einer Vorsorgevollmacht sollte man sich Zeit nehmen und sich nicht drängen lassen und die Angelegenheit vorher mit einer vertrauenswürdigen Person aus dem Verwandten- oder Freundeskreis

besprechen. Auch wenn eine Vertrauensperson bevollmächtigt wird, sollten möglichst Vorkehrungen gegen Missbrauch der Vollmacht getroffen werden. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten (z.B. die Bevollmächtigung mehrerer Personen für unterschiedliche Aufgaben; die Untersagung bestimmter Rechtsgeschäfte oder die Festlegung, diese nur durch mehrere bevollmächtigte Personen vornehmen zu können oder Rechenschaftspflichten gegenüber weiteren Personen).

**Die Vollmachtsurkunde sollte so verwahrt werden, dass sie zur Verfügung steht, wenn es nötig ist.** Sie kann entweder an einem im Ernstfall leicht zugänglichen Ort, den die bevollmächtigte Person kennt, hinterlegt werden oder bereits von vornherein der bevollmächtigten Person mit der Maßgabe ausgehändigt werden, von dieser nur in dem besprochenen Fall Gebrauch zu machen. Möglich ist auch, die Vollmachtsurkunde einer anderen Vertrauensperson zur treuhänderischen Verwahrung zu übergeben mit der Auflage, sie der bevollmächtigten Person im Bedarfsfall auszuhändigen.

Zudem besteht die Möglichkeit, beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer die Tatsache der Vorsorgebevollmächtigung und den Namen der bevollmächtigten Person/en registrieren zu lassen.

## Weitere Informationen:

[www.bmj.de/DE/themen/vorsorge\\_betreuungsrecht/vorsorgevollmacht/vorsorgevollmacht\\_node.html](http://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorgevollmacht/vorsorgevollmacht_node.html)





Foto: Birgit Hüttebräucker

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

## PATIENTENVERFÜGUNG

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

Das Gesetz definiert die Patientenverfügung als schriftliche Festlegung einer volljährigen Person, ob sie in bestimmte, zum Zeitpunkt der Festlegung noch nicht unmittelbar bevorstehende Untersuchungen ihres Gesundheitszustands, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einwilligt oder sie untersagt (§ 1827 Absatz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs – BGB).

Die gesetzliche Regelung der Patientenverfügung sieht vor, dass Festlegungen für bestimmte ärztliche Maßnahmen verbindlich sind, wenn durch diese Festlegungen Ihr Wille für eine konkrete Lebens- und Behandlungssituation eindeutig und sicher festgestellt werden kann. Dafür müssen Sie in der Patientenverfügung genau bezeichnen, ob Sie in eine indizierte ärztliche Behandlung oder pflegerische Begleitung einwilligen oder diese ablehnen. Die Ärztin oder der Arzt, aber auch alle anderen Personen, die mit Ihrer medizinischen Behandlung befasst sind, also etwa Krankenhaus- und Pflegepersonal, müssen eine derart verbindliche Patientenverfügung beachten, auch wenn keine Vertreterin oder kein Vertreter bestellt ist. Diese Verpflichtung gilt unabhängig davon, wie schwer die Patientin oder der Patient erkrankt ist.

Wenn Sie überlegen, ob Sie eine Patientenverfügung erstellen wollen oder nicht, empfiehlt es sich zunächst darüber nachzudenken, was Ihnen im Zusammenhang

mit Krankheit, Leiden und Tod wichtig ist, wovor Sie Angst haben und was Sie sich erhoffen.

Am Ende Ihrer persönlichen Willensbildung kann die Entscheidung stehen, eine Patientenverfügung zu erstellen oder der Entschluss, keine Vorsorge treffen zu wollen. Sie sollten sich deshalb für diese Überlegungen Zeit nehmen und sich nicht unter Druck setzen.

Am besten lassen Sie sich von einer ärztlichen oder anderen fachkundigen Person oder Organisation beraten, bevor Sie eine schriftliche Patientenverfügung abfassen. Eine fachkundige Beratung kann Ihnen helfen, Widersprüche zwischen einzelnen Festlegungen zu vermeiden. **Beschreiben Sie möglichst konkret, in welchen Situationen die Patientenverfügung gelten soll und welche Behandlungswünsche Sie in diesen Situationen haben.**

Broschüren mit Formulierungsbeispielen sind im Herscheider Rathaus und bei der Plettenberger Seniorenvertretung erhältlich.

**Weitere Informationen inklusive der Broschüre zum Herunterladen unter:**

[www.bmj.de/DE/Themen/VorsorgeUndBetreuungsrecht/Patientenverfuegung/Patientenverfuegung\\_node.html](http://www.bmj.de/DE/Themen/VorsorgeUndBetreuungsrecht/Patientenverfuegung/Patientenverfuegung_node.html)



# BETREUUNGSVERFÜGUNG / GESETZLICHE BETREUUNG

**K**ann eine volljährige Person aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht nachkommen, so bestellt das Betreuungsgericht auf seinen Antrag oder von Amts wegen für sie eine rechtliche Betreuerin oder einen rechtlichen Betreuer. Zu der Krankheit oder Behinderung muss ein Fürsorgebedürfnis hinzutreten. Es kann sich dabei etwa um Vermögens-, Renten- oder Wohnungsangelegenheiten, aber auch um Fragen der Gesundheitspflege oder des Aufenthalts handeln.

Eine rechtliche Betreuung darf nur dann bestellt werden, wenn dies erforderlich ist. Hieran kann es insbesondere fehlen, wenn eine Vorsorgevollmacht vorhanden ist oder noch erstellt werden kann, die die Bereiche,

in denen ein Handlungsbedarf besteht, abdeckt. Eine Betreuerin oder ein Betreuer darf für diejenigen Aufgabenbereiche bestellt werden, deren rechtliche Wahrnehmung durch eine Betreuung erforderlich ist. Bereiche, welche die Betroffenen eigenständig erledigen können, dürfen nicht einer Betreuung übertragen werden. Gegen den Willen des Betroffenen darf ein Betreuer nur dann bestellt werden, wenn der Betroffene entweder nicht einsichtsfähig oder nicht in der Lage ist, nach dieser Einsicht zu handeln.

**Weiterführende Informationen finden Sie unter:**

[www.bmj.de/DE/themen/vorsorge\\_betreuungsrecht/rechtliche\\_betreuung/rechtliche\\_betreuung\\_node.html](http://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/rechtliche_betreuung/rechtliche_betreuung_node.html)



**Weitergehende Informationen und persönliche Beratung zu Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und gesetzlichen Betreuungen erhalten Sie hier:**

- **Verein für Vormundschaften & Betreuungen des Diakonischen Werkes Lüdenscheid-Plettenberg**, Susanne Stahlschmidt, Tel.: 02391 954013, [betreuungsverein@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de](mailto:betreuungsverein@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de), [www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de/website/de/diakonie/begegnung-beratung-betreuung/verein-fuer-vormundschaften-betreuungen-e-v-](http://www.diakonie-luedenscheid-plettenberg.de/website/de/diakonie/begegnung-beratung-betreuung/verein-fuer-vormundschaften-betreuungen-e-v-)
- **Betreuungsstelle des Märkischen Kreises für Herscheid und Plettenberg**, Werdohler Str. 30. 58511 Lüdenscheid, Thomas Herde, Tel.: 02351 9667619, [t.herde@maerkischer-kreis.de](mailto:t.herde@maerkischer-kreis.de) Petra Platt, Tel.: 02351 9667618, [p.platt@maerkischer-kreis.de](mailto:p.platt@maerkischer-kreis.de), [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)

# NETZWERK HOSPIZARBEIT

**D**as Netzwerk Hospizarbeit Plettenberg e.V. begleitet schwerkranke und sterbende Menschen in ihrem familiären Umfeld und in stationären Einrichtungen.

Unter hauptamtlicher, fachlicher Koordination übernehmen ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter:innen die Begleitung von

sterbenden Menschen und ihrer Angehörigen. Im Mittelpunkt der Begleitung steht der sterbende Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen.

Das gesamte Angebot ist unabhängig von Konfession, Nationalität, Weltanschauung und Alter.

- **Netzwerk Hospizarbeit Plettenberg e.V.**, Grafweg 9, Plettenberg, Frau Franzen, Tel.: 0170 3890101, [koordination@netzwerk-hospizarbeit.de](mailto:koordination@netzwerk-hospizarbeit.de), [www.netzwerk-hospizarbeit.de](http://www.netzwerk-hospizarbeit.de)

## TESTAMENT

**O**b ein Testament verfasst wird oder nicht, ist eine persönliche Entscheidung. Liegt nach dem Ableben kein letzter Wille vor, greift die gesetzliche Erbfolge. Sie teilt das Erbe unter den Hinterbliebenen auf. **Wer von der gesetzlichen Erbfolge abweichen und beispielsweise einen Verwandten besonders bevorzugen oder einen Teil seines Vermögens einer Stiftung hinterlassen will, sollte dies in einem Testament festhalten.** Gerade bei komplizierten Vermögensverhältnissen ist ein letzter Wille sinnvoll.

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

**Drei grundsätzliche Möglichkeiten gibt es:**

- das handschriftliche Testament,
- das notarielle Testament oder
- das Berliner Testament.

Bei dem Berliner Testament halten zwei Partner:innen ihren letzten Willen gemeinsam fest.



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

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



## PALLIATIVVERSORGUNG

**D**ie palliative Versorgung dient Menschen mit schweren Erkrankungen, **bei denen keine Heilungsmöglichkeiten mehr bestehen**. Der Palliativmedizinische Konsiliardienst Lüdenscheid-Olpe möchte für unheilbar schwerstkranke Menschen und deren Angehörige ein erreichbarer und fachlich qualifizierter Begleiter sein. **Das individuelle Wohlergehen und die Selbstbestimmung der betroffenen Menschen in ihrer gewohnten Umgebung stehen im Mittelpunkt.**

In der ambulanten palliativmedizinischen Versorgung geht es vor allem um die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität in der verbleibenden Zeit zu Hause oder in einer Alten-, Pflege- oder Behinderteneinrichtung.

**Ziel ist es, belastende Symptome wie z.B. Schmerzen, Übelkeit, Luftnot, Angst und Unruhe unter besonderer Berücksichtigung der psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse zu lindern und zu behandeln.**

**Der Palliativmedizinische Konsiliardienst Lüdenscheid-Olpe ist für Sie erreichbar:**

- **Palliativmedizinischer Konsiliardienst Lüdenscheid-Olpe**  
Kölner Straße 77-79, 58566 Kierspe, Tel.: 02359 2976474, Fax: 02359 2976473,  
pkdlo@t-online.de, [www.PKDLO.de](http://www.PKDLO.de)



”

**IHRE AUFGABE IST ES, DIE  
PATIENT:INNEN UND DEREN  
ANGEHÖRIGE IN DER HÄUS-  
LICHEN UMGEBUNG ZU  
UNTERSTÜTZEN.**

“

# QUELLEN UND WEITERE INFORMATIONEN

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

## LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG IM ÜBERBLICK

### Pflegeberatung



	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
<b>Pflegegeld</b> (monatlich)	—	347 €	599 €	800 €	990 €
<b>Pflegesachleistung</b> (monatlich)	—	796 €	1.497 €	1.859 €	2.299 €
<b>Kombinationsleistung</b> (monatlich)	—	Pflegesachleistung und Pflegegeld werden miteinander kombiniert und prozentual ausgezahlt			
<b>Entlastungsbetrag<sup>1</sup></b> (monatlich)	131 €	131 €	131 €	131 €	131 €
<b>Umwandlungsanspruch<sup>2</sup></b> (monatlich)	—	318,40 €	598,80 €	743,60 €	919,60 €
<b>Kurzzeitpflege<sup>3</sup></b> (jährlich/max. 56 Tage)	—	Insgesamt steht für die Kurzzeit- und Verhinderungspflege ein Gemeinsamer Jahresbetrag von 3.539 Euro zur Verfügung. Versicherte dürfen frei entscheiden, wie der Gemeinsame Jahresbetrag eingesetzt werden soll.			
<b>Verhinderungspflege<sup>3</sup></b> (jährlich/max. 56 Tage)	—				
- <b>sonstige Personen/Dienste</b> (jährlich)	—				
- <b>nahe Angehörige<sup>4</sup></b> (jährlich/2-fache des Pflegegeldes)	—	694 €	1.198 €	1.600 €	1.980 €
<b>Tages- und Nachtpflege<sup>5</sup></b> (monatlich)	131 € <sup>9</sup>	721 €	1.357 €	1.685 €	2.085 €
<b>vollstationär Pflege<sup>6</sup></b> (monatlich)	131 € <sup>9</sup>	805 €	1.319 €	1.855 €	2.096 €
<b>Wohngruppenzuschlag</b> (monatlich)	224 €	224 €	224 €	224 €	224 €
<b>Wohnraumanpassende Maßnahmen<sup>7</sup></b> (pro Maßnahme bis zu)	4.180 €	4.180 €	4.180 €	4.180 €	4.180 €



	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
<b>Pflegehilfsmittel</b>					
- <b>technische Pflegehilfsmittel</b>	Bestimmte Hilfsmittel erfordern eine Zuzahlung von 10 %, höchstens jedoch 25 € je Hilfsmittel				
- <b>Hilfsmittel zum Verbrauch</b> (monatlich bis zu)	42 €	42 €	42 €	42 €	42 €
<b>Pflegeberatung</b>					
- <b>verpflichtende Beratung bei Bezug von Pflegegeld<sup>8</sup></b>	—	1/2 jährlich	1/2 jährlich	1/4 jährlich	1/4 jährlich
- <b>Recht auf Beratung</b>	ja	ja	ja	ja	ja
<b>Hausnotruf<sup>10</sup></b>					
- <b>Anschlussgebühr</b>	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
- <b>Mietgebühr</b> (monatlich)	25,50 €	25,50 €	25,50 €	25,50 €	25,50 €

- Der Entlastungsbetrag wird nach erbrachter Leistung mit entsprechendem Nachweis erstattet. Bitte informieren Sie sich über das Vorgehen bei Ihrer Pflegekasse. Wird der Entlastungsbetrag nicht genutzt, verfällt der angesparte Betrag zum 30.06. des Folgejahres.
- Maximal 40 % des Sachleistungsbetrages dürfen für Hilfen zur Unterstützung im Alltag umgewandelt werden. Bei Nutzung wird das Pflegegeld prozentual gekürzt.
- Ab dem 01. Juli 2025 können die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege als gemeinsamer Jahresbetrag von max. 3.539 € abgerufen werden. Pflegebedürftige können frei entscheiden, wie die Beträge der Kurzzeit- und Verhinderungspflege aufgeteilt werden. Bei Nutzung der Verhinderungspflege muss eine Pflegeperson vorhanden sein.
- Als nahe Angehöriger gelten: Großeltern, (Stief-) Eltern, (Stief-) Kinder, adoptierte Kinder, Enkelkinder, Geschwister, Schwager/Schwägerin
- Werden die Leistungen der Tagespflege genutzt, bleibt der Anspruch auf Pflegegeld, Pflegesachleistung oder Kombinationsleistung bestehen
- Die Pflegeversicherung zahlt zusätzlich einen Zuschuss zur Reduzierung des pflegebedingten Eigenanteils. Dieser Zuschuss richtet sich nach der Länge des Aufenthaltes in der stationären Einrichtung: Im ersten Jahr 15%, im zweiten Jahr 30%, im dritten Jahr 50% und danach 75%.
- Leben mehrere Anspruchsberechtigte gemeinsam in einer Wohnung, können die Leistungen der Wohnraumanpassung gemeinsam beantragt werden, beispielsweise von einem pflegebedürftigen Ehepaar. Dann kann die Pflegeversicherung einen Betrag von 8.360 Euro bewilligen. Maximal kann der Betrag für vier Anspruchsberechtigte gleichzeitig beantragt werden (16.720 Euro).
- Wird ausschließlich die Pflegesachleistung oder die Kombinationsleistung in Anspruch genommen, entfällt die Pflicht einer Pflegeberatung. Auf Wunsch kann eine Beratung aber in Anspruch genommen werden.
- Im Pflegegrad 1 darf der Entlastungsbetrag als Zuschuss für den Eigenanteil bei einer Tages-, Nachtpflege oder vollstationären Pflege genutzt werden.
- Die Pflegekassen bezuschussen die Anschlussgebühren sowie die monatliche Mietgebühr. Mögliche Zusatzleistungen (z.B. Schlüsselaufbewahrung, Einsätze bei Notruf etc.) werden nicht von der Pflegekasse übernommen. Diese Kosten müssen die Betroffenen selbst finanzieren.

## Leistungen der Pflegeversicherung in 18 verschiedenen Sprachen:

**Den digitalen Handzettel der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz zu den Leistungen der sozialen Pflegeversicherung (SGB XI) gibt es nun in 18 verschiedenen Sprachen, unter anderem in Arabisch, Ukrainisch, Russisch, Türkisch und Farsi.**

Das Infoblatt ist gedacht als Unterstützung für Pflegeberater:innen. Sie können ihn an Menschen weitergeben, die Leistungen der Pflegeversicherung beantragen wollen.

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/2023/02/27/barriereloser-zugang-infos-zu-pflegeversicherung-in-18-sprachen-verfuegbar/](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/2023/02/27/barriereloser-zugang-infos-zu-pflegeversicherung-in-18-sprachen-verfuegbar/)



# DIE SUCHE EINES AMBULANTEN PFLEGEDIENSTES

**V**or Einführung der Pflegeversicherung im Jahr 1995 gab es vor allem die Sozialstationen der kirchlichen Träger und der Wohlfahrtsverbände. Diese wurden durch Mittel der Kommunen und der Bundesländer finanziert. Mit Einführung der Pflegeversicherung wurden die Angebote der ambulanten Pflegedienste ein Teil der Leistungen der Pflegeversicherung. Mit dieser Veränderung können seitdem auch Pflegedienste in privater Trägerschaft entstehen.

**Heute kennen wir unterschiedliche Bezeichnungen wie Sozialstation, Pflegedienst oder Pflege-Team. Dabei ist es unerheblich unter welcher Trägerschaft ein Pflegedienst geführt wird, alle tätigen Dienste benötigen eine Zulassung der Pflegekassen, um ihre Leistungen abrechnen zu können. Hierfür müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, z.B. muss die Leitung eines Pflegedienstes eine abgeschlossene pflegerische Ausbildung nachweisen.**

## Was übernimmt ein Pflegedienst für Aufgaben?

**Ein Pflegedienst unterstützt bei den körperbezogenen Maßnahmen,** wie beispielsweise bei der Mobilität, beim Essen und Trinken oder der Körperpflege.

**Weiterhin gehören Leistungen der pflegerischen Betreuung zu den Aufgaben eines Pflegedienstes.** Dies kann die Begleitung bei Spaziergängen oder auch die Unterstützung bei der Ausführung eines Hobbies sein.

**Weiterhin übernehmen Pflegedienste Hilfen bei der hauswirtschaftlichen Versorgung,** wie das Reinigen der Wohnung, Einkaufsdienste oder das Beheizen der Wohnung.

**Pflegedienste leisten auch im Bereich der häuslichen Krankenpflege Unterstützung.** Hierzu gehören Maßnahmen, die ärztlich verordnet und von Pflegekräften ausgeführt werden. Dazu gehören Tätigkeiten wie die Verabreichung von Medikamenten, die Versorgung von Wunden oder das Spritzen von Medikamenten, beispielsweise von Insulin.

**Aber auch die Beratung zu pflegerischen Fragen** gehören zum Aufgabenbereich ambulanter Pflegedienste, wie die Qualitätsbesuche von Pflegebedürftigen, die ausschließlich das Pflegegeld zur Versorgung nutzen.

## Was sollten Sie auf der Suche nach Unterstützung beachten?

**Als erstes sollte die Frage geklärt werden, für welche Hilfeleistung Sie Unterstützung benötigen.** Sollte die Hilfe ausschließlich für die hauswirtschaftliche Versorgung benötigt werden, können Sie auch auf die haushaltsnahen Dienste zurückgreifen (siehe Seite 69 in dieser Broschüre).

**Weiterhin sollten Sie überlegen, ob eine spezialisierte Pflege benötigt wird,** wie z.B. die palliative Versorgung. Wenn Sie unsicher sind, welche Unterstützung Sie benötigen, lassen Sie sich beraten.

**Die Beratung ist ebenfalls hilfreich, wenn es um die Kosten der Pflege geht.** Fällt ein Eigenanteil an, der nicht selbst finanziert werden kann, können ggf. Sozialleistungen in Anspruch genommen werden.

**Auch die Befragung von Freund:innen, Bekannten oder auch selbst gemachte Erfahrungen können Ihnen eine erste Hilfe bei der Auswahl eines Dienstes sein.**

Trotz Wahlfreiheit stoßen viele Dienste an ihre Kapazitätsgrenzen, so dass Sie vielleicht nicht den Pflegedienst ihrer ersten Wahl in Anspruch nehmen können. Aus diesem Grund ist es wichtig zu wissen, welche Pflegedienste vor Ort tätig sind.

**Die Informationszettel der Pflegeberatung des Märkischen Kreises bieten eine erste Übersicht aller vor Ort ansässigen Pflegeangebote:** [www.maerkischer-kreis.de/soziales/pflege/pflegeberatung](http://www.maerkischer-kreis.de/soziales/pflege/pflegeberatung).



## Was sollten Sie auf der Suche nach Unterstützung beachten?

Die Pflegekassen halten weitere Informationen vor, um sich über die Angebote vor Ort zu informieren. Dabei bieten der **Pflegekompass der Knappschaft und der Pflgelotse des Verbands der Ersatzkassen (vdek) die umfangreichsten**

**Informationen.** Unter anderem sind dort auch die Berichte der regelmäßig durchgeführten Qualitätsprüfungen und eine Übersicht der Kosten der einzelnen Einrichtungen zu finden:

- [www.knappschaft.de/pflege/stationaere-pflege/stationaere-pflege.html](http://www.knappschaft.de/pflege/stationaere-pflege/stationaere-pflege.html)
- [www.pflegelotse.de/presentation/pl\\_startseite.aspx](http://www.pflegelotse.de/presentation/pl_startseite.aspx)
- [www.aok.de/pk/cl/uni/pflege/pflegenavigator/](http://www.aok.de/pk/cl/uni/pflege/pflegenavigator/)
- <https://pflegefinder.bkk-dachverband.de/pflegedienste/>



**Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt in der kostenfreien Broschüre „Ambulante Pflege – Gute professionelle Pflege erkennen“ weitere wichtige Informationen bei der Suche nach einem Pflegedienst.** Laut dem ZQP zeichnen sich gute Pflegedienste wie folgt aus:

- Offene Informationen über die Grundsätze, Arbeitsweisen und Grenzen ihrer Angebote
- Verständliche Informationen über die Kosten der Leistungen. Dies beinhaltet ebenso Informationen über eventuell anfallende Kosten, die als Eigenleistung übernommen werden müssen.
- Vereinbarte Leistungen werden verbindlich umgesetzt, dokumentiert und verständlich abgerechnet
- Die Pflege erfolgt stets nach aktuellen Fachwissen
- Die Pflegenden sind für die erbrachten Leistungen qualifiziert (z.B. Wundversorgung)
- Die Mitarbeiter:innen besuchen regelmäßig Fortbildungen zu pflegerischen Themen
- Die verbindlich geltenden Expertenstandards in der Pflege werden umgesetzt
- Der Pflegedienst verfügt über betriebsinterne Verfahrensregeln, in den Zuständigkeiten und Vorgehensweisen in bestimmten Situationen geregelt werden
- Für Fragen gibt es feste Ansprechpersonen
- Alle Mitarbeiter:innen sind fachlich und menschlich kompetent, sie verhalten sich respektvoll und achten auf das Recht der Selbstbestimmung der Pflegebedürftigen und berücksichtigen Gewohnheiten und Vorlieben
- Der Dienst ist telefonisch gut erreichbar
- Falls möglich wird versucht, dass die Pflege von festen Bezugspersonen durchgeführt wird
- Die Angehörigen werden einbezogen und beraten
- Sollten Beschwerden eingehen oder Fehler passieren, reagiert der Dienst schnell und wirksam um diese zu beheben



Den vollständigen Ratgeber des ZQP können Sie auf der Internetseite herunterladen ([www.zqp.de](http://www.zqp.de) unter Ratgeber und Hilfen) oder als Broschüre kostenfrei bestellen.

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardstr. 45  
10117 Berlin



## Hilfe beim Lesen und Verstehen von ambulanten Pflegeverträgen:

**In einem Pflegevertrag steht, welche Leistungen ein pflegebedürftiger Mensch bekommt und welche Kosten der Pflegedienst dafür veranschlagt.** Den Vertrag vor dem Unterschreiben aufmerksam zu lesen und zu verstehen, ist wichtig. Denn nur wenn alle Pflegeleistungen im Vertrag aufgeführt sind, lässt sich überprüfen, ob sie auch erbracht wurden.

**Der BIVA-Pflegeschatzbund bietet dafür jetzt Unterstützung: eine Broschüre mit einer Anleitung zum Lesen eines Pflegevertrags.** Außerdem wird eine Internetseite mit einem Überblick über Bestandteile und Besonderheiten eines Pflegevertrags bereitgestellt.

<https://www.biva.de/dokumente/broschueren/anleitung-pflegevertrag.pdf>



# DIE AUFNAHME IN EINE STATIONÄRE EINRICHTUNG

Schon das Sprichwort „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ beschreibt sehr gut welche Gedanken mit dem Einzug in ein Pflegeheim verbunden werden: **Für die pflegebedürftigen Personen ist der Einzug in eine Einrichtung vielfach ein großer Einschnitt in das bisherige Leben.** Vielfach wird befürchtet, dass Entscheidungen nicht mehr selbständig getroffen werden dürfen oder die bisherigen Bezugspersonen ihre Unterstützung nicht mehr zur Verfügung stellen. Ähnlich geht es den nahen Angehörigen, die sich beim Umzug in ein Pflegeheim häufig Vorwürfe machen, ihre Eltern, Ehepartner:innen oder Großeltern nicht weiterhin versorgen zu können. Vielleicht hat man den Betroffenen in der Vergangenheit versprochen, dass sie nicht in eine Einrichtung ziehen müssen – ohne zu wissen, welche gesundheitlichen Einschränkungen eine Versorgung zu Hause unmöglich machen. Neben der emotionalen Belastung für alle Beteiligten kommen bei einem Umzug ins Pflegeheim ebenfalls Fragen zur Finanzierung und Vorgehen auf.

**Der Schritt zum Einzug in ein Pflegeheim ist für alle Beteiligten keine leichte Entscheidung und muss oftmals wegen einer akuten Verschlechterung des Gesundheitszustandes getroffen werden. Der Gedanke, dass die Aufnahme in eine Einrichtung mal notwendig sein kann, wird oftmals weit weggeschoben – dabei lohnt es sich schon im Vorfeld, sich damit zu beschäftigen, was bei der Suche nach einem Pflegeheimplatz für jeden einzelnen wichtig ist. Wer gut vorbereitet ist, kann in einer plötzlichen auftretenden Situation dann auf diese Vorbereitung zurückgreifen.**

**Im Vergleich zur Pflege im häuslichen Bereich werden viel weniger Menschen in einer stationären Einrichtung versorgt. So werden von insgesamt rund 28.500 pflegebedürftigen Menschen im Märkischen Kreis „nur“ knapp 4.300 Menschen in einer stationären Einrichtung betreut** (Stand: 31.12.2021, Information und Technik Nordrhein-Westfalen). Trotzdem ist es, ähnlich wie in der häuslichen Pflege, nicht immer möglich, einen Platz in einer Einrichtung zu finden, die man selbst bevorzugt. Auch hier gilt, sich als erstes einen Überblick zu verschaffen, welche Einrichtungen sich in der näheren Umgebung befinden. Auch hier können Sie verschiedene Angebote zur ersten Informationsammlung nutzen:

<https://www.maerkischer-kreis.de/service/dienstleistungen-a-z/dienstleistung/show/pflegerberatung>

Eine weitere Hilfe bietet die Seite des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS) „Heimfinder NRW“. Auf dieser Seite werden Ihnen freie Plätze der Einrichtungen angezeigt – dies gilt sowohl für Plätze der Kurzzeitpflege als auch der Langzeitpflege. Die Einrichtungen sind verpflichtet, einmal täglich die freien Plätze zu melden.

[www.heimfinder.nrw.de](http://www.heimfinder.nrw.de)



**Genau wie ambulante Pflegedienste unterliegen Pflegeeinrichtungen regelmäßigen Prüfungen zur Qualität durch den medizinischen Dienst und der Behörde für das Wohn- und Teilhabegesetz (WTG- Behörde, ehemals Heimaufsicht). Dabei hat die WTG Behörde die Aufgabe, die Rechte, die Interessen und Bedürfnisse der älteren oder pflegebedürftigen Menschen sowie der Menschen mit Behinderung zu schützen.**

Darüber hinaus soll die WTG-Behörde die angemessene Qualität der Betreuung und Pflege in den Einrichtungen sicherstellen.

Dies geschieht in enger Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Dienst.

Die regelmäßig erstellten Qualitätsberichte werden ebenfalls unter folgenden Seiten veröffentlicht:

- [www.knappschaft.de/pflege/stationaere-pflege/stationaere-pflege.html](http://www.knappschaft.de/pflege/stationaere-pflege/stationaere-pflege.html)
- [www.pflegelotse.de/presentation/pl\\_startseite.aspx](http://www.pflegelotse.de/presentation/pl_startseite.aspx)
- [www.aok.de/pk/cl/uni/pflege/pflegenavigator/](http://www.aok.de/pk/cl/uni/pflege/pflegenavigator/)
- <https://pflegefinder.bkk-dachverband.de/>

### **Was ist bei der Wahl einer Einrichtung wichtig?**

Auch für diese Entscheidung hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) eine Broschüre veröffentlicht, die kostenfrei erhältlich ist.

Den vollständigen Ratgeber des ZQP können Sie auf der Internetseite herunterladen ([www.zqp.de](http://www.zqp.de) unter Ratgeber und Hilfen) oder als Broschüre kostenfrei bestellen.

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardstr. 45  
10117 Berlin



Foto: Steffen Reeder



## Tipps zur Auswahl einer Pflegeeinrichtung:

- Wenn möglich besuchen Sie die Einrichtung und suchen Sie das Gespräch mit der Pflegedienst- / Einrichtungsleitung
- Sie erhalten Informationen zur Finanzierung des Platzes
- Sie können einen Mustervertrag erhalten, um alles in Ruhe nachzulesen
- Sie erhalten Informationen über die Grundsätze der pflegerischen Betreuung, der Arbeitsweisen aber auch Grenzen der Angebote
- Die Pflege erfolgt nach aktuellem pflegerischen Fachwissen
- Die Mitarbeiter:innen besuchen regelmäßig Fortbildungen zu pflegerischen Themen
- Die verbindlich geltenden Expertenstandards in der Pflege werden umgesetzt
- Der Pflegedienst verfügt über betriebsinterne Verfahrensregeln, in denen Zuständigkeiten und Vorgehensweisen in bestimmten Situationen geregelt werden
- Für Fragen gibt es feste Ansprechpersonen
- Alle Mitarbeiter:innen sind fachlich und menschlich kompetent, sie verhalten sich respektvoll und achten auf das Recht der Selbstbestimmung der Pflegebedürftigen und berücksichtigen Gewohnheiten und Vorlieben
- Bietet die Einrichtung eine Spezialisierung, beispielsweise in der Betreuung von Menschen mit Demenz oder Schlaganfällen?
- Informieren Sie sich, ob es in der Einrichtung speziell in den ersten Wochen gezielte Maßnahmen zur Eingewöhnung gibt, zum Beispiel durch eine feste Bezugsperson, Vorstellung der Mitbewohner:innen und Mitarbeiter:innen, Erfassung von Wünschen und Bedürfnissen der neuen Bewohner:innen
- Konflikte dürfen offen und ehrlich angesprochen werden
- Es werden Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention durchgeführt, beispielsweise zur Verbesserung und Förderung der Beweglichkeit
- Wie ist die ärztliche Versorgung geregelt?
  - \_ Ist die Behandlung durch die gewohnte Hausärztin / den gewohnten Hausarzt möglich?
  - \_ Gibt es eine Versorgung vor Ort durch Zahnärzt:innen oder andere Fachärzt:innen?
- Können Gewohnheiten bei den Mahlzeiten beachtet werden?
  - \_ Zwischenmahlzeiten
  - \_ Uhrzeiten
  - \_ Umgang mit speziellen Wünschen
- Es gibt spezialisierte Angebote zur Freizeitgestaltung, z.B.
  - \_ Gottesdienste
  - \_ Kulturelle Veranstaltungen
- Ist unter Umständen die Mitnahme eines Haustieres erlaubt?
- die Bewohner:innen dürfen sich aktiv in die Tagesgestaltung einbringen und werden in Tätigkeiten einbezogen
- das Zimmer darf nach individuellen Wünschen eingerichtet und eigene Möbel dürfen mitgebracht werden

### **Auch ihre eigenen Beobachtungen spielen eine wichtige Rolle:**

- Wie empfanden Sie die Atmosphäre in der Einrichtung?
  - \_ War der Umgang mit den Bewohner:innen respektvoll und geduldig?
  - \_ Wurde mit den Bewohner:innen zugewandelt und freundlich gesprochen?
  - \_ Waren die Zimmer freundlich und sauber?

# HINWEISE ZUR FINANZIERUNG EINES HEIMPLATZES

Die Höhe der Kosten für einen Pflegeplatz ist von Heim zu Heim unterschiedlich. Können die Kosten nicht selbst finanziert werden, kann ein Antrag auf Sozialleistungen gestellt werden.

## Wie setzen sich die Heimkosten zusammen?

### Pflegekosten

Die Kosten für die pflegerische Versorgung werden als Pflegekosten (auch Pflegesatz genannt) zusammengefasst. Die Pflegeversicherung zahlt, abhängig von der Höhe des Pflegegrades, für die Kosten der pflegerischen Versorgung einen pauschalen Leistungsbetrag. Des Weiteren zahlen die Pflegekassen seit Anfang 2022 einen weiteren Zuschlag, der mit der Länge des Aufenthalts steigt.

### Ausbildungsumlage

Hiermit soll die Vergütung und Ausbildung von Auszubildenden gesichert werden.

### Unterkunft & Verpflegung

Hierunter fallen die sogenannten „Hotelkosten“, wie z.B. Mahlzeiten, Zimmerreinigung, Strom- oder Heizkosten. Der Bewohner:innen zahlt diese Kosten selbst.

### Investitionskosten

Hierzu gehören Kosten für Umbau- oder Ausbau, Modernisierung oder Instandhaltung. Auch diese Kosten tragen die Bewohner:innen selbst.

**Für Bewohner:innen einer vollstationären Pflegeeinrichtung besteht die Möglichkeit Pflegegeld nach dem Alten- und Pflegegesetz NRW und Sozialhilfe nach dem Sozialgesetzbuch SGB XII (Hilfe zur Pflege in stationären Einrichtungen) zu beantragen.** In der Regel wird das Pflegegeld mit Zustimmung der Bewohnerin / des Bewohners von der Einrichtung beantragt. Sofern ein Anspruch auf Pflegegeld besteht, werden hierdurch die Investitionskosten (vollständig oder bei Einkommensüberhang teilweise) übernommen. Beim Pflegegeld wird kein Unterhaltsanspruch gegenüber Unterhaltspflichtigen (z.B. Kindern) geltend gemacht.

**Voraussetzung für die Gewährung dieser Leistungen ist die Anerkennung der Pflegegrade 2-5.** Sofern ein Pflegegrad 2 besteht, prüft die Pflegeberatung des Märkischen Kreises im Einzelfall die Notwendigkeit einer Heimaufnahme. Grundlage hierfür ist die gesetzliche Regelung, dass eine ambulante/teilstationäre (z.B. Tagespflege) Versorgung Vorrang vor einem stationären Aufenthalt hat.  
**Wurde lediglich ein Pflegegrad 1 festgestellt, besteht kein Anspruch auf Pflegegeld und Hilfe zur Pflege in Einrichtungen.**



## Voraussetzung für die Gewährung von Sozialhilfe (§§ 61 ff, SGB XI)

- Antragstellung erfolgt vor Heimaufnahme. Eine formlose Antragsstellung beim örtlich zuständigen Sozialamt oder beim Märkischen Kreis ist zunächst ausreichend. Der sogenannte „Grundantrag“ mit allen erforderlichen Unterlagen ist auf jeden Fall nachzureichen.
- Es besteht ein Pflegegrad 3-5. Bei einem Pflegegrad 2 wird die Heimnotwendigkeit anhand von pflegerischen und medizinischen Unterlagen durch die Pflegeberatung des Märkischen Kreises geprüft. Auch ein Besuch vor Ort ist möglich, damit sich ein umfassendes Bild gemacht werden kann.
- Das Einkommen der Bewohnerin / des Bewohners und ggf. der Ehe- oder Lebenspartnerin bzw. des Ehe- oder Lebenspartners, die Leistungen der Pflegeversicherung und das Pflegewohngeld reichen zur Deckung der Heimkosten nicht aus.
- Das Vermögen der Bewohnerin / des Bewohners ist nicht höher als 10.000 Euro, bei Ehe- und Lebenspartner:innen nicht höher als 20.000 Euro.

Wer auf Sozialhilfe angewiesen ist, erhält für die kleinen Wünsche des Alltags einen Barbetrag (früher: Taschengeld) in Höhe von mindestens 152,01 € pro Monat (Stand 01/2024).

**Bei Fragen können Sie sich an die örtlichen Sozialämter und an den Märkischen Kreis wenden.**

Auf der Seite des Märkischen Kreises können Sie den erforderlichen Antrag herunterladen.

- <https://www.maerkischer-kreis.de/service/dienstleistungen-a-z/detailseite/dienstleistung/show/pflegehilfe-zur-pflege>

**Weitere Informationen erhalten Sie auch hier:**

Das deutsche Gesundheitswesen einfach erklärt in 14 Sprachen:



- <https://deutsch.gesundheit-mehrsprachig.de/>

## INFORMATIONEN ZUM THEMA “BETREUTES WOHNEN“

**W**eitere Informationen können Sie folgender Broschüre entnehmen: Kuratorium Betreutes Wohnen e.V. (Hrsg.): **Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen in Nordrhein-Westfalen** oder unter folgender Internetadresse herunterladen: [www.kuratorium-nrw.de](http://www.kuratorium-nrw.de)

Das Kuratorium Betreutes Wohnen e.V. zertifiziert betreute Wohnprojekte mit dem gleichnamigen Qualitätssiegel, wenn sie die notwendigen Anforderungen erfüllen. **Die Website des Kuratoriums bietet u.a. einen Überblick über die Siegelträger.**

**Nähere Informationen finden sich unter:** [www.kuratorium-nrw.de](http://www.kuratorium-nrw.de) (Rubrik Qualitätssiegel).

Weitere Informationen zum Thema „Betreutes Wohnen – eine Alternative fürs Wohnen im Alter“ gibt die Verbraucherzentrale NRW [www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflege-in-wohngemeinschaften/betreutes-wohnen-eine-alternative-fuers-wohnen-im-alter-13905](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflege-in-wohngemeinschaften/betreutes-wohnen-eine-alternative-fuers-wohnen-im-alter-13905)

„  
**QUALITÄTSSIEGEL  
BETREUTES  
WOHNEN.**  
“

# QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

- Märkischer Kreis und agentur mark GmbH (Hrsg.) (2022): **Leitfaden zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf**  
[www.maerkischer-kreis.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/FB7/2022-03-31Leitfaden.pdf](http://www.maerkischer-kreis.de/fileadmin/user_upload/Downloads/FB7/2022-03-31Leitfaden.pdf)
- Apothekerkammern Westfalen Lippe und Nordrhein  
[www.apothekennotdienst-nrw.de](http://www.apothekennotdienst-nrw.de)
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2023): **Pflegeleistungen zum Nachschlagen**  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html)
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2022): **Ratgeber Demenz. Informationen für die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz**, Berlin, 2022  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html)
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2023): **Ratgeber Pflege. Alles, was Sie zur wissen müssen**, Berlin, 2023  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html)
- Bundesministerium der Justiz: **Vorsorge und Betreuungsrecht**  
[www.bmj.de/DE/themen/vorsorge\\_betreuungsrecht/vorsorge\\_betreuungsrecht\\_node.html](http://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorge_betreuungsrecht_node.html)
- Bundesministerium der Justiz: **Patientenrechte**  
[https://www.bmjv.de/DE/themen/vorsorge\\_betreuungsrecht/patientenrechte/Patientenrechte.html](https://www.bmjv.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/patientenrechte/Patientenrechte.html)
- Bundesministerium der Justiz: **Erbrecht**  
[www.bmj.de/DE/themen/gesellschaft\\_familie/erbrecht/erbrecht\\_node.html](http://www.bmj.de/DE/themen/gesellschaft_familie/erbrecht/erbrecht_node.html)
- Bundesministerium für Gesundheit & Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2020): **Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen**, Berlin 2020  
[www.bmfsfj.de/resource/blob/93450/be474bfdb4016bbbc9bf87b4cb9264b/charta-der-rechte-hilfe-und-pflegebeduerftiger-menschen-data.pdf](http://www.bmfsfj.de/resource/blob/93450/be474bfdb4016bbbc9bf87b4cb9264b/charta-der-rechte-hilfe-und-pflegebeduerftiger-menschen-data.pdf)
- Bundesministerium der Justiz: **Patientenverfügung**  
[https://www.bmjv.de/DE/themen/vorsorge\\_betreuungsrecht/patientenverfuegung/patientenverfuegung\\_artikel.html](https://www.bmjv.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/patientenverfuegung/patientenverfuegung_artikel.html)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.: **Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige**, 12.2023  
<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/>
- Caritas: **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**  
<https://www.caritas.de/vorsorgevollmacht>
- Deutsches Rotes Kreuz e.V.: **Schlaganfall**  
[www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/schlaganfall/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/schlaganfall/)
- Justizportal Nordrhein- Westfalen: **Vorsorgevollmacht**  
[www.justiz.nrw.de/BS/recht\\_a\\_z/V/Vorsorgevollmacht/index.php](http://www.justiz.nrw.de/BS/recht_a_z/V/Vorsorgevollmacht/index.php)



# QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

- Kompetenznetz Schlaganfall: **Kompetenznetz Schlaganfall**  
<https://www.kompetenznetz-schlaganfall.de/patinfo.o.html>
- Kuratorium Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.): **Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen**  
[www.kuratorium-nrw.de/](http://www.kuratorium-nrw.de/)
- LAG Wohnberatung NRW:  
[www.wohnberatungsstellen.de/hintergruende/lag-wohnberatung-nrw/](http://www.wohnberatungsstellen.de/hintergruende/lag-wohnberatung-nrw/)
- Landessenorenvertretung NRW: **Krankenhaus – Was nun? Checkliste für die Aufnahme und die Entlassung aus dem Krankenhaus**  
[www.lsv-nrw.de/checkliste-fuer-die-aufnahme-und-entlassung-aus-dem-krankenhaus](http://www.lsv-nrw.de/checkliste-fuer-die-aufnahme-und-entlassung-aus-dem-krankenhaus)
- radprax Krankenhaus Plettenberg: **Familiale Pflege**  
[www.radprax.de/krankenhaus-plettenberg/patienteninfo/](http://www.radprax.de/krankenhaus-plettenberg/patienteninfo/)
- Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe: **Der Fast-Test. Richtig Handeln bei Schlaganfall**  
[www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/schlaganfall-erkennen/fast-test](http://www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/schlaganfall-erkennen/fast-test)
- Verbraucherzentrale NRW: **Pflege in Wohngemeinschaften**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheit-pflege/pflege-in-wohngemeinschaften/die-pflegewohngemeinschaft-eine-alternative-zum-heim-13583](http://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheit-pflege/pflege-in-wohngemeinschaften/die-pflegewohngemeinschaft-eine-alternative-zum-heim-13583)
- Verbraucherzentrale NRW: **Betreutes Wohnen – eine Alternative für Wohnen im Alter**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheit-pflege/pflege-in-wohngemeinschaften/betreutes-wohnen-eine-alternative-fuers-wohnen-im-alter-13905](http://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheit-pflege/pflege-in-wohngemeinschaften/betreutes-wohnen-eine-alternative-fuers-wohnen-im-alter-13905)
- Verbraucherzentrale NRW: Ambulanter Pflegedienst – **Checkliste für die Auswahl**  
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/ambulanter-pflegedienst-checkliste-fuer-die-auswahl-10748>
- Verbraucherzentrale NRW: **Digitale Assistenzsysteme – Was können digitale Helfer für Senioren**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/digitale-assistenzsysteme-was-koennen-digitale-helfer-fuer-senioren-55315](http://www.verbraucherzentrale.nrw/digitale-assistenzsysteme-was-koennen-digitale-helfer-fuer-senioren-55315)
- Alter-Pflege-Demenz-NRW: **Die Leistungen der Pflegeversicherung in 18 Sprachen**  
<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/li/materialie/zur-weitergabe-an-ratsuchende-leistungen-der-pflegeversicherung/>
- Zentrum für Qualität in der Pflege: **Ratgeber**  
<https://www.zqp.de/ratgeber/>
- BIVA-Pflegeschutzbund: **Broschüre**  
[www.biva.de/dokumente/broschueren/anleitung-pflegevertrag.pdf](http://www.biva.de/dokumente/broschueren/anleitung-pflegevertrag.pdf)
- BIVA-Pflegeschutzbund: Barbetrag im Pflegeheim  
[www.biva.de/pflege-im-heim/pflegeheim-kosten/barbetragsverwaltung/](http://www.biva.de/pflege-im-heim/pflegeheim-kosten/barbetragsverwaltung/)
- Klinikum Lüdenscheld: Notfallpraxis  
[www.maerkische-kliniken.de/klinikum-luedenscheld/medizin/klinik-fuer-akut-und-notfallmedizin/notfallpraxis.html](http://www.maerkische-kliniken.de/klinikum-luedenscheld/medizin/klinik-fuer-akut-und-notfallmedizin/notfallpraxis.html)
- Kassenzahnärztliche Körperschaften Westfalen-Lippe: Zahnärztlicher Notfalldienst  
[www.zahnaerzte-wl.de/pages/notdienstsuche](http://www.zahnaerzte-wl.de/pages/notdienstsuche)

# IMPRESSUM



**GESUNDHEITS-  
UND PFLEGENETZWERK**  
PLETTENBERG-HERSCHEID

Herausgeber des vorliegenden Wegweisers ist das **Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid. Die Koordination des Gesundheits- und Pflegenetzwerks liegt bei der Stadt Plettenberg und der Gemeinde Herscheid mit Unterstützung des Märkischen Kreises.**

Der Wegweiser wurde finanziert von den Landesverbänden der Pflegekassen NRW und dem Lions-Hilfswerk e.V. Plettenberg. Ihnen gilt unser herzlicher Dank!

Alle im Wegweiser abgedruckten Daten und Informationen sind ohne Gewähr, Fehler schleichen sich trotz sorgfältiger Arbeitsweise immer ein.

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für eine evtl. nächste Auflage des Wegweisers nehmen Frau Yilmaz von der Gemeinde Herscheid, Tel.: 02357 909325, E-Mail: yilmaz@herscheid.de und Frau Gerech von der Stadt Plettenberg, Tel.: 02391 923207, E-Mail: k.gerech@plettenberg.de gerne entgegen.

**Wir bedanken uns auch ganz herzlich bei allen, die Beiträge geliefert haben, die Korrektur gelesen und lektoriert haben, die Fotos zur Verfügung gestellt haben, sowie bei allen, die uns bei der Erarbeitung dieses Wegweisers unterstützt haben.**

**Herscheid und Plettenberg im November 2025**



Gemeinde Herscheid



**Lions International**

## Design

**TWINNERS** Heseler & Heseler GbR  
[www.twinnners-home.de](http://www.twinnners-home.de)



**Freude in  
meiner**

*Heimat*



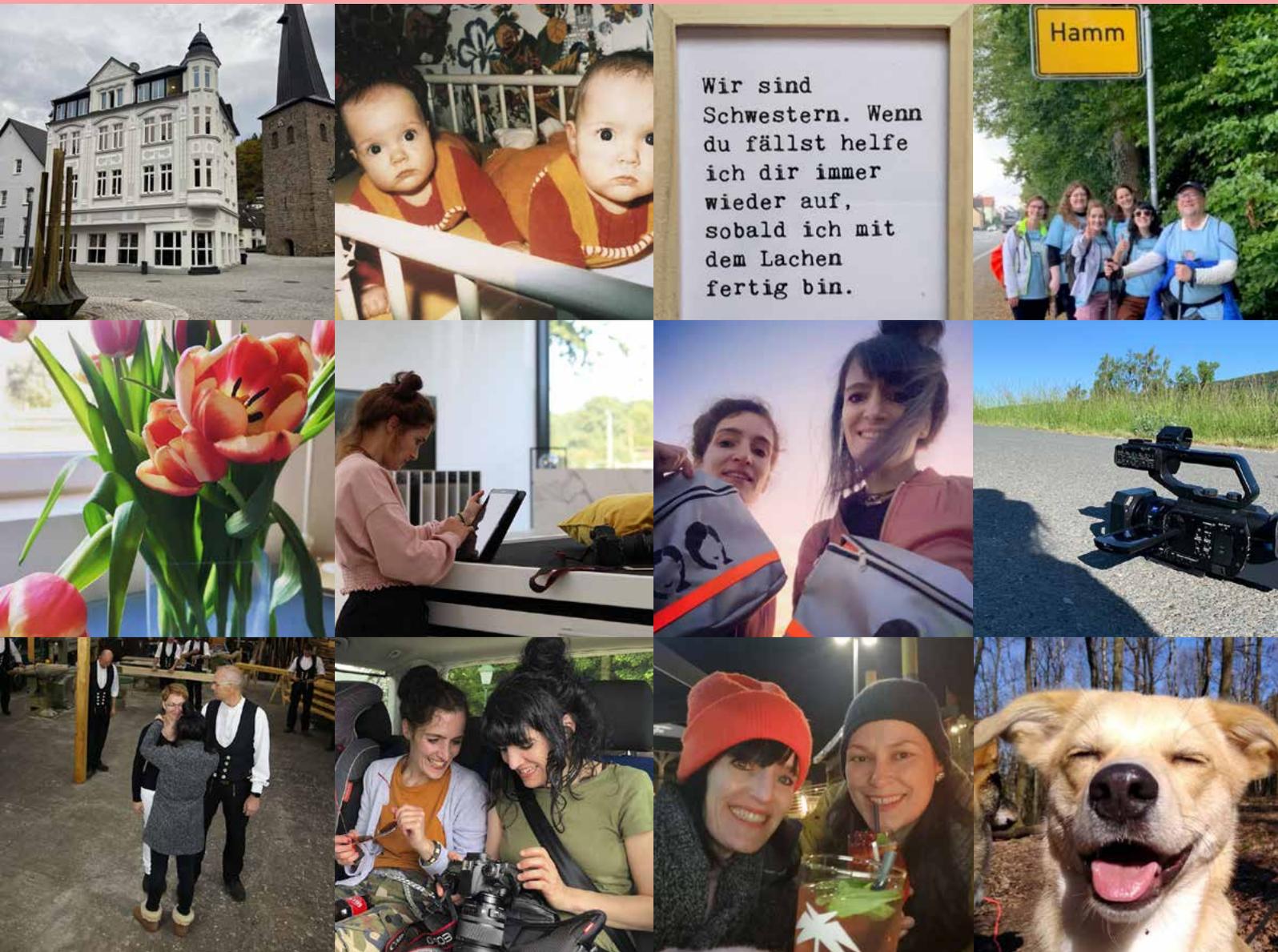
**Die Zwillingagentur macht Design, das was zu sagen hat, wie z.B. diese Broschüre hier.**

Oder auch Logoentwicklung, Corporate Design, Marketingkonzepte, Webseiten, Broschüren, Anzeigen, Werbekampagnen, ...

Wir lieben es, wenn wir dann noch mit unserer Arbeit **Plettenberg – unsere Heimat – ein wenig schöner machen dürfen; vielleicht ein bisschen**

**grafischer, bunter, reduzierter, auffälliger, klarer, intuitiver, plakativer.**

Dabei geben wir gemeinsam mit unseren Kunden alles, um optimale Kommunikation zu entwickeln.



Mehr unter:

[www.twinnners-home.de](http://www.twinnners-home.de) oder 78 sportliche Stufen zu unserem Plettenberger Büro im ehemaligen Schadwinkelhaus hinaufsteigen;) Wir freuen uns über Besuch.



**GESUNDHEITS-  
UND PFLEGENETZWERK**  
PLETTENBERG-HERSCHEID