



Leben in
meiner

Heimat

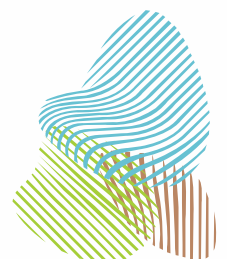
» **GUT**
INFORMIERT
ÄLTER-
WERDEN «

in Plettenberg und Herscheid. «

Wichtige Informationen und Tipps zu
den Themen Gesundheit und Pflege.



NEUAUFLAGE 2018



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID

INHALT

Besondere Freizeitmöglichkeiten

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

Miteinander – Füreinander

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

Gesundheitliche Versorgung

- 30 Notfallkarte und Notfalldose
- 31 Was ist zu tun bei einem Krankenhausaufenthalt?
- 33 Ärztinnen und Ärzte
- 35 Medikamentenplan
- 36 Apotheken
- 36 Ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst / Hausapotheke
- 38 Medizinische (Not)Fälle – was ist zu tun?
- 39 Schlaganfall
- 43 Ambulanter Rehabilitationssport
- 44 Physiotherapie / Krankengymnastik
- 44 Ergotherapie
- 45 Logopädie
- 45 Podologie
- 45 Heilpraktik und Naturheilkunde
- 46 Selbsthilfegruppen
- 47 Behindertenhilfe
- 47 Kranken- und Pflegekassen / MDK
- 47 Krankentransport

Pflege

- 50 Pflegeberatung Märkischer Kreis
- 50 Pflegeatlas Märkischer Kreis
- 51 Was ist zu tun bei Pflegebedürftigkeit?
- 51 Antragstellung / Pflegekassen
- 52 Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK)
- 54 Vorbereitung auf den Begutachtungstermin
- 56 Entlastungsbetrag
- 56 Pflegesachleistung (Pflege durch ambulante Kranken- und Pflegedienste)
- 58 Pflegegeld
- 58 Kombinationsleistungen
- 59 Verhinderungspflege
- 59 Pflegehilfsmittel
- 60 Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte
- 61 Schulungen für Pflegende
- 61 Pflegezeit nach Pflegezeitgesetz (PflegeZG)
- 63 Familienpflegezeitgesetz
- 63 Stationäre Pflegeeinrichtungen
- 64 Teilstationäre Versorgung / Tagespflege
- 65 Kurzzeitpflege

Demenz

- 68 Was genau ist eine Demenz?
- 68 Wie erkenne ich eine Demenz?
- 70 Wie kommt es zur Diagnose Demenz?
- 70 Leben mit Demenz
- 72 Beratung und Information
- 72 Betreuungsangebot
- 73 Gesprächskreise
- 73 Angebot für Betroffene
- 74 Geselliges
- 74 Bewegungsangebot

Wohnen im Alter

- 78 Betreutes Wohnen
- 80 Wohnungsanpassungen
- 81 Hauswirtschaftliche Hilfen
- 82 Hausnotruf
- 84 Wohnungsunternehmen
- 84 Neue Wohnformen

Mobilität

- 88 Mobil per Bus
- 88 Mobil per Bahn
- 89 Mobil per Mietwagen und Taxi
- 89 Mobil per Bürgerbus
- 90 Mobil durch weitere Fahrdienste
- 90 Sozialticket

Finanzielle Hilfen

- 94 Rentenangelegenheiten
- 95 Beratungen bei zu geringem oder fehlendem Einkommen für den Lebensunterhalt
- 95 Sozialleistungen bei Arbeitslosigkeit
- 95 Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung
- 96 Sozialhilfe
- 96 Altenheimaufnahme
- 97 Eingliederungshilfe
- 97 Leistungen für Gehörlose, hochgradig sehbehinderte und blinde Menschen
- 97 Prozesskostenhilfe
- 97 Sozialticket

Vorsorge, Krankheit und Todesfall

- 100 Notfallmappe
- 100 Vorsorgevollmacht
- 101 Patientenverfügung
- 102 Betreuungsverfügung / gesetzliche Betreuung
- 102 Netzwerk Hospizarbeit
- 103 Ambulante Hospizdienste
- 103 Testament
- 104 Palliativversorgung

Quellen und weiterführende Literatur

- 106 Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick
- 108 Tipps zur Suche eines ambulanten Pflegedienstes
- 109 Tipps zur Suche eines Heimes
- 109 Informationen und Tipps zum Thema "Betreutes Wohnen"
- 110 Quellen und weiterführende Literatur

Impressum



Foto: Steffen Reeder



Foto: Stadtverwaltung Plettenberg

Grußwort der Bürgermeister von Herscheid und Plettenberg

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
Immer mehr Menschen sind pflegebedürftig und werden zu Hause versorgt. Dies gilt auch für Plettenberg, Herscheid und den gesamten Märkischen Kreis. So waren 2015 1.496 Menschen im Märkischen Kreis pflegebedürftig, von denen über 70% zu Hause versorgt wurden.

Der Handlungsbedarf im Bereich Gesundheits- und Pflegeversorgung ist in der letzten Zeit nicht kleiner geworden – sondern bleibt bestehen, auch in Zukunft.

Älter werden bedeutet aber nicht automatisch pflegebedürftig werden. Auch ohne eine Pflegebedürftigkeit können Seniorinnen und Senioren besondere Bedürfnisse haben.

Seit 2013 arbeiten die Gemeinde Herscheid und die Stadt Plettenberg gemeinsam im Gesundheits- und Pflegenetzwerk daran, die gesundheitliche und pflegerische Versorgung in beiden Kommunen zu verbessern. Dabei spielen auch die besonderen Bedürfnisse fitter und mobiler Seniorinnen und Senioren eine Rolle.

Ein Projekt der gemeinsamen Arbeit im Gesundheits- und Pflegenetzwerk war bereits 2014 die

Auflage des Gesundheits- und Seniorenwegweisers mit dem Titel „Gut informiert älter werden in Plettenberg und Herscheid“. Der Wegweiser liefert seitdem wichtige Informationen über Lebensbereiche, die für ältere Menschen besonders wichtig sind.

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

Für von Pflegebedürftigkeit Betroffene und ihre Angehörige kommt es darauf an, sich in der Fülle von Angeboten und Anbietern sowie einer komplexen Pflegegesetzgebung zurecht zu finden.

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



Grußwort des Landrats des Märkischen Kreises

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
Irgendwann trifft es jeden von uns: Wir müssen uns eingestehen, dass wir älter geworden sind. Darauf haben wir leider noch keinen Einfluss. Worauf wir allerdings einen Einfluss haben, ist, wie wir alt werden.

Dank medizinischen Fortschritts und gesünderer Lebensweise waren Seniorinnen und Senioren im Alter noch nie so fit wie heute. Das gilt aber leider nicht für alle. Es gibt viele Menschen, bei denen sich die Lebensumstände durch körperliche Beschwerden zunehmend verschlechtern. Auch diese Menschen möchten sich natürlich so viel Lebensqualität wie irgend möglich erhalten. Das können sie auch, denn niemals zuvor gab es so viele Angebote und Hilfen wie heutzutage. Das gilt sowohl für die Teilnahme am öffentlichen Leben als auch für das häusliche Umfeld.

Wer möchte nicht solange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben? Das geht mit den entsprechenden Hilfen und entspricht auch der Intention von Politik und Verwaltung des Märkischen Kreises: „ambulant vor stationär“. Die Pflegeberatung des Märkischen Kreises, die ihre vor Ort-Angebote nochmals deutlich erweitert hat, kann da nützliche Tipps geben. Aber auch viele andere Vereine und Verbände stehen Ratsuchenden gerne für Auskünfte zur Verfügung. Das gilt für zu Pflegenden ebenso wie für pflegende Angehörige.

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

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

Gerade nach der Einführung der Pflegestärkungsgesetze hat sich formell und praktisch einiges geändert. Der Eintritt von Pflegebedürftigkeit bedeutet aber auch die Umstellung des alltäglichen Lebens und geht mit weitreichenden Entscheidungen und zusätzlichen Belastungen einher. Der vorliegende Wegweiser bietet hier einen ersten Überblick über die erforderlichen Schritte und zeigt auf, welche Beratungs- und Unterstützungsangebote in Plettenberg und Herscheid existieren.

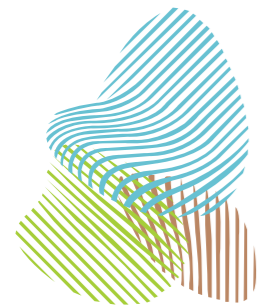
In nunmehr 5 Jahren Arbeit im Gesundheits- und Pflegenetzwerk konnten auch neue Bedarfe festgestellt werden. So enthält der Wegweiser in der 2. Auflage weitere Kapitel und mehr Informationen – u.a. zum Verhalten in Notfallsituationen oder zur Palliativversorgung. Neu entstandene Angebote haben Einzug in den Wegweiser gefunden, vor allem im Bereich der Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Wir danken ganz herzlich allen, die an der Neuauflage des Wegweisers mitgewirkt haben und sich täglich für die Verbesserung der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung in Plettenberg und Herscheid einsetzen.

5 Jahre Arbeit im Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg - Herscheid haben viel bewirkt und diese gute Arbeit wird fortgesetzt. Dieser Wegweiser bietet den Menschen eine gute Orientierung und Unterstützung, damit sie gut informiert älter werden können in Plettenberg und Herscheid.



» GEMEINSAM FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT «



Das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg – Herscheid

Der demografische Wandel fordert insbesondere ländliche Regionen in besonderer Weise. So sinken z.B. die Einwohnerzahlen, viele jüngere Fachkräfte wandern in attraktivere Ballungsgebiete ab, die Anzahl der älteren und pflegebedürftigen Menschen nimmt zu, Versorgungsbedarfe steigen, niedergelassene Ärzte/innen haben Probleme, Nachfolger/innen für ihre Praxis zu finden und viele Pflegeeinrichtungen leiden bereits heute unter dem Fachkräftemangel, der sich zukünftig noch verstärken wird.

Vor diesem Hintergrund wurde 2013 das „Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid“ gegründet, im Rahmen des BMBF-Projekts „Demografiesensible Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum – Innovative Strategien durch Vernetzung“ (StrateGIN).

Mit dem Instrument der interkommunalen Zusammenarbeit zielt das Netzwerk darauf ab, die gesundheitliche und pflegerische Versorgung in den beiden Orten mittel- und langfristig sicherzustellen. Dabei sind drei Themenfelder identifiziert worden, die für Plettenberg/Herscheid besonders wichtig sind, nämlich (1) Vermeidung von Einsamkeit und Isolation im Alter, (2) Angebote zur Demenzversorgung und (3) Schnittstellen zwischen stationärer und ambulanter Versorgung.

Seit mittlerweile 5 Jahren treffen sich die verschiedenen Akteure zu den Runden Tischen, um die gesundheitliche und pflegerische Versorgung in Plettenberg und Herscheid zu verbessern. Dabei wurde bereits viel erreicht. Im Runden Tisch 1 „Zufrieden zu Hause – Gegen Einsamkeit und Isolation im Alter“ konnten in Plettenberg und auch in Herscheid Termine für gemeinsames Frühstück an Sonntagen eingeführt werden. Auch das Projekt „Wohl zu Hause“ des Diakonischen Werks in Plettenberg wurde ausgebaut. Viele Informationsveranstaltungen und weitere Angebote zu geselligem Beisammensein haben im Rahmen des Runden Tisches 1 stattgefunden.

Der Runde Tisch 2 ist sogar in ein eigenes Netzwerk übergegangen, das Demenz-Netzwerk Plettenberg-Herscheid. Dieses Netzwerk ist sehr aktiv – und ist sogar über die Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz gefördert worden. Sicher haben Sie bereits von den Demenz-Aktionswochen und den verschiedenen Informationsveranstaltungen des Demenz-Netzwerks Plettenberg-Herscheid gehört. Auch neue Angebote wie eine Betreuungsgruppe in Herscheid, Erinnerungsspaziergänge in Plettenberg oder ein Demenz-Gottesdienst im Krankenhaus beruhen auf der Arbeit des Netzwerks.

Der Runde Tisch 3 konnte bereits die Schnittstellen zwischen ambulanter und stationärer Versorgung verbessern. Das Überleitungsmanagement vom Krankenhausaufenthalt in eine Pflegeeinrichtung oder zurück nach Hause konnte durch einen regelmäßigen Austausch der Akteure verbessert werden. Auch Fortbildungen für Pflegepersonal wurden organisiert.

Viele neue Angebote sind durch die gute Vernetzung und den Austausch der Akteure entstanden. Dabei konnten neue Kooperationen zwischen Akteuren aus verschiedenen Bereichen, wie z.B. Sport und Pflege, ganz neue Wege gehen. Durch die Arbeit des Gesundheits- und Pflegenetzwerks werden die Strukturen in Plettenberg und Herscheid stabilisiert und gestärkt. Wenn Probleme auftreten, können diese im Dialog mit den Akteuren gemeinsam gelöst werden.

Die Mitglieder des Gesundheits- und Pflegenetzwerks sind sich sicher – die gemeinsame Arbeit soll weiter gehen und neue Netzwerkmitglieder sind jederzeit willkommen!

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

BENUTZERHINWEISE

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

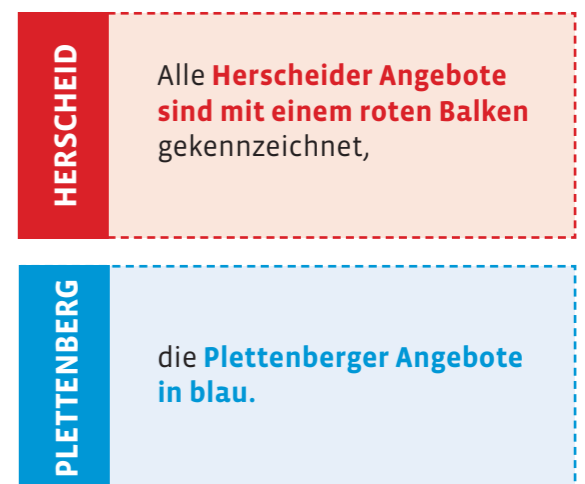
Im Inhaltsverzeichnis können Sie sehen, welche Farbe welchem Thema zugeordnet ist.

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

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.





BESONDERE FREIZEIT- MÖGLICHKEITEN

Foto: Stadtarchiv Plettenberg, Bildband 2013

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

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

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



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

Informationen über alle Angebote finden Sie in der Familienbroschüre „Wir sind Plettenberg“ und auf den Internetseiten von Herscheid und Plettenberg.

Auch die auf Seite 22+23 aufgeführten Anlaufstellen können Ihnen weiterhelfen. **Oder Sie kontaktieren Ihre Ansprechpartnerinnen in Herscheid und Plettenberg**, die einen guten Überblick über alle Angebote haben (in Herscheid Laura Brüggemann, Tel.: 02357 909321, in Plettenberg Christiane Wilk, Tel.: 02391 923187).

GESUNDHEITS-SPORT

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

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

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

? Wie können SIE Ihre Gesundheit beeinflussen?

Durch Arztbesuche, sinnvolle Medikamentenunterstützung, 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, Entzündung, Diabetes, Krebserkrankungen, Burn Out, Demenz, Lunge und Atemwege, Sturzprophylaxe, Medikamentenmissbrauch, das psychische Wohlbefinden, Stressbewältigung, Regeneration, Entspannung, Ernährung.



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 Sportanfängerinnen und -anfänger
Zusatzvorteil: In Gruppen können einfach soziale Kontakte geknüpft werden!
Beispiele: Walken, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Gerätetraining, Fitnessübungen ...
- 02** **Sport und Ernährung als Gesamtheit**, ohne Krankenkassenzuschüsse
Zielgruppe: Für alle, die sich zusätzlich zur Bewegung auch gesund ernähren möchten
Beispiele: Sport – Ernährungsseminare, Workshop „Wir kochen nach dem Sport“ ...
- 03** **Krankheiten gezielt vorbeugen**, ohne Krankenkassenzuschüsse
Zielgruppe: Für Personen, die noch keine oder nur geringe Beschwerden haben
Beispiele: gezielte Vorbeugung bei Rückenleiden, Kreislaufproblemen, Beweglichkeitsdefiziten ...
- 04** **Präventionssport: Vorsorgeorientierte Sportangebote**, viele Krankenkassen unterstützen Präventionskurse
Zielgruppe: Sinnvoll sowohl für Personen, die noch ohne aktuelle Beschwerden sind, aber auch bei Gesundheitsschäden zur Schmerzlinderung anwendbar.
Vorher klären: Ist Rehasport nicht doch sinnvoller?
Beispiele: Rückenurse, Stressbewältigung, Sport und Ernährung, Diabetes, Cardiofitness
Es gibt ein Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ als Gütenachweis
Förderung nach § 20 SGB V möglich: Fragen Sie Ihre Krankenkasse
- 05** **Rehasport:** Nachsorge orientierte Sportangebote mit ärztlicher Verordnung
ACHTUNG: Für den Bereich REHASPORT gibt es auf Seite 43 noch wichtige Zusatzinfos! Es ist viel zu beachten: Sprechen Sie vorher mit unseren Fachkräften!
Zielgruppe: Patientinnen und Patienten nach größeren medizinischen Behandlungen
Beispiele: Herzsport, Sport in der Krebsnachsorge, Diabetes, Lungensport
Förderung nach § 43 SGB V / § 44 SGB IX: Fragen Sie Ihren Arzt oder unsere Spezialisten/innen
- 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: Patientinnen und Patienten, die nach erfolgreicher Reha weiter gezielten Sport machen möchten
Beispiel: Rückensport, Diabetes, Cardiofitness, Seniorenfitness
Aber auch: Burn-out, Depressionen, Stressbewältigung, Regeneration



ACHTUNG:

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

GESUNDHEITS-SPORT



Hilft mir meine Krankenkasse?

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



Was soll ich meine Ärztin bzw. meinen Arzt fragen?

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



Wie erkenne ich gute Übungsleiterinnen und Übungsleiter?

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 Übungsleiterin / Ihres Übungsleiters sicher. Sie selbst müssen aber noch entscheiden, ob die Übungsleiterin / der Übungsleiter auf Ihrer „Wellenlänge schwimmt“.



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

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

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



Foto: ©Robert Kneschke, Fotolia.com

Bespiele für den Gesundheitssport in Herscheid:

HERSCHEID	TV 1893 Grünenthal e.V. Jan Jarnuczak, Tel.: 02357 6011166 Im Lohsiepen 28, 58849 Herscheid	Angeboten werden u.a.: Stuhlgymnastik, Seniorensport, Nordic Walking für Ältere, Diabetikersport, Herz-Kreislauftraining. Nach Absprache ist z. B. zur Stuhlgymnastik ein Abholservice möglich!
	Medi Club e.V. Stützpunkt feelgood Tel.: 02357 172780 Am Mühlengraben 8, 58849 Herscheid	

Kontakt „Team Gesundheitssport“ in Plettenberg:

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

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

PLETTENBERG	Wenn Sie lieber anrufen möchten: Tel. 02391 6096776 oder 0170 9803522: Annette Dunker / Lizenz – Übungsleiterin Rehasport oder Tel.: 02394 5959996: Tanja Suliani / Lizenz – Übungsleiterin Präventionssport oder Tel.: 02391 63250 im Selbsthilfebüro des Krankenhauses Plettenberg mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr	
	Wenn Sie lieber mit jemanden persönlich sprechen möchten: mittwochs von 10.00 - 12.00 Uhr im Krankenhaus Plettenberg, Zimmer 57, Sockelgeschoss (Selbsthilfebüro), oder donnerstags von 18.00 - 20.00 Uhr im Vereinsheim Schwimmverein Plettenberg „Altes Hallenbad“, Am Hallenbad	
	Wenn Sie lieber eine Anfrage per Brief schicken möchten: Bezug des Schreibens: „Wegweiser Gesundheitssport“ Adresse: Winfrid Schulte Am Birnbaum 6, 58809 Neuenrade	
	Wenn Sie per Email nachfragen möchten: Bitte schreiben Sie als Bezug „Wegweiser Gesundheitssport“ an rehasport@sv-plettenberg.de oder winfrid.schulte@web.de	

BEGEGNUNGSSTÄTTEN

Die Begegnungsstätten liegen uns ganz besonders am Herzen. **Gerade ältere Menschen, die relativ isoliert leben und keine familiären Bindungen vor Ort haben, sollen und müssen vor die Tür, um Gleichgesinnte zu treffen, um neue Kontakte zu knüpfen, um ihr soziales Umfeld und damit auch die Lebenszufriedenheit zu erweitern und auch über Angebote und mögliche Hilfen**

informiert zu werden. „Zufrieden zu Hause – gegen Einsamkeit und Isolation im Alter“ das war eins der drei Themen, mit denen sich das Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid seit nun fünf Jahren intensiv beschäftigt. Und diese Arbeit ist noch nicht abgeschlossen! Schön wäre es, wenn in Plettenberg und Herscheid auch weiterhin Angebote zur Begegnung entste-

„
... NEUE KONTAKTE
ZU KNÜPFEN, ...
“

hen und Gemeinschaft erlebt 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, ausländischen 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 in Miteinander – Füreinander).**



Begegnungsstätten in Herscheid

Organisation	Begegnungsstätte	Ansprechpartner/in / Telefon	Öffnungszeiten / Angebot
Altenkreis Herscheid	Bürgersaal im Herscheider Rathaus Plettenberger Str. 27	Erhard Stahlschmidt Tel.: 02357 3099	Kaffeetrinken und Ausflüge zu besonderen Terminen
Dienstleistung Glöckner	Pröleken Auf der Nacht 3	Erika Glöckner Tel.: 02357 9057798 oder 0160 2527183 AEGloeckner@aol.com www.gloeckner-dl.de	„Samstagnachmittag zu Hause“ für Seniorinnen und Senioren, gerne auch mit Enkelkindern jeden Samstag 14.30 – 17.30 Uhr Kaffee, Kekse, reden, spielen, basteln, Sonderaktionen
Ev. Kirche Herscheid	Martin-Luther-Haus Plettenberger Str. 11	Ruth Rabenschlag Tel.: 02357 1243	Luther-Café jeden 2. Sonntag im Monat (nicht von Mai – August) von 11 – 17 Uhr Mittagessen, Kaffee und Kuchen Gemeindefrühstück jeden 2. Dienstag im Monat von 9 – 10.30 Uhr Spielenachmittag jeden 1. Donnerstag im Monat ab 15 Uhr
CMS Seniorenzentrum Herscheid	Café – Bistro im Seniorenzentrum Auf dem Rode 39	Anke Dahlhaus Tel.: 02357 90690 Möglich ist auch Essen auf Rädern	Mittagstisch Sonntag - Freitag 12 – 13.30 Uhr Café Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag 15 – 18 Uhr Sonntagsfrühstück zu unterschiedlichen Terminen, Anmeldung bei Ulrike Crummenerl, Tel.: 02357 3410
Diakonie Mark-Ruhr	Martin-Luther-Haus Plettenberger Str. 11	Meike Martin Kirchstr. 2, 58840 Plettenberg Tel.: 02391 2080	Seniorentreff Vielfalt Gemeinsam durch den Vormittag Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10 bis 14 Uhr Bitte melden Sie sich vorher an!

HERSCHEID



BEGEGNUNGSSTÄTTEN

Begegnungsstätten in Plettenberg

	Organisation	Begegnungsstätte	Ansprechpartner/in / Telefon	Öffnungszeiten / Angebot
PLETTENBERG	Freiwilligenzentrale Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Sozialzentrum „Allerlei – die Halle für Alle“ Schubertstr. 5	Ursi Schiller Tel.: 02391 149962 Fahrdienst ist möglich	Montag 10 – 14 Uhr: Trödel, Café und Mittagstisch, Kleiderkammer von 10 – 12 Uhr Dienstag 10 – 16 Uhr: Trödel, Kleiderkammer, Café und Kuchen, Mittagstisch Info: Der Mittagstisch findet immer von 12 – 12:30 Uhr statt Freitag 10 – 16 Uhr: Trödel und Kleiderkammer, Café und Mittagstisch von 12 – 13 Uhr Generationencafé: jeden 3. Montag im Monat, Ansprechp. Anne Jahn (Tel.: 0151 15455034) Tafel: jeden 3. Donnerstag im Monat, Ansprechp. Susanne Vollmer (Tel.: 02391 954030)
	DRK OV Plettenberg e.V.	DRK-Heim Ratscheller Weg 34	Melanie Kamerling Tel.: 02391 60730 Fahrdienst ist möglich	Seniorentreffen jeden 1. Montag im Monat, Beginn: 14.30 Uhr Kaffee u. Kuchen, Unterhaltung, Vorträge, Aktionen, Weihnachtsfeier
	Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Stadtteiltreff Eschen Brockhauser Weg 58	Silke Corswandt Tel.: 02391 954030	Offene Sprechstunde jeden Mittwoch von 9 – 11 Uhr Nachbarschaftsfrühstück immer am 2. Mittwoch des Monats Nachbarschaftscafé immer am letzten Donnerstag des Monats Nähgruppe jeden Dienstag von 9 – 11:15 Uhr
	Kirchengemeinde St. Laurentius	Gemeindezentrum Lehmkuhler Str. 7	Marianne Großmann Tel.: 02391 10208 Fahrdienst ist möglich Anneliese Rode, Tel.: 02391 450366 Sylvia Werner, Tel.: 02391 12010	Kirchen-Café jeden 3. Sonntag im Monat von 14.30 – 17 Uhr Seniorenkreis donnerstags von 15 – 17 Uhr
	Ev. Kirche Ohle	Gemeindehaus Lennestr. 29	Elfriede Nitz Tel.: 02391 51227	Seniorentreff Ohle 1 x im Monat mittwochs 15 – 17 Uhr
	Caritasverband für das Kreisdekanat Al-tena-Lüdenscheid	Altenzentrum St. Josef Karlstr. 20	Heike Biedermann Tel.: 02391 570250	Begegnung in der Cafeteria jeden Mittwoch von 14 – 16 Uhr
	AWO Plettenberg	AWO-Haus Brachtstr. 6	Wolfgang Schrader Tel.: 02391 13719	Offene Begegnungsstätte Dienstag und Donnerstag 15 – 18 Uhr
	SoVD Plettenberg	Evangelisches Gemeindezentrum Kirchstr. 2	Dieter Beckmann Tel.: 02391 797045	Kaffee-Trinken jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr
	Seniorenvertretung Plettenberg	Café Niehaves Umlauf 6	Giesela Werda, Tel.: 02391 10686 Fahrdienst ist möglich!	Sonntagsfrühstück jeden 1. Sonntag im Monat um 10 Uhr

BESONDERE FREIZEITANGEBOTE

Besondere Freizeitangebote in Herscheid

HERSCHEID

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

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

Tanz-Café

im Bistro des Seniorenzentrums Herscheid. Sie können gemeinsam das Tanzbein schwingen jeden 1. Montag im Monat ab 15 Uhr. Informationen im Seniorenzentrum Herscheid, Tel.: 02357 90960

Besondere Freizeitangebote in Plettenberg

PLETTENBERG

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

Senioren-Verwöhnvormittag für Menschen ab 55 im AquaMagis, Böddinghauser Feld 1 - jeden Dienstag und Donnerstag von 9 – 11 Uhr

Vitaltag in der Saunawelt des AquaMagis – jeden Montag
weitere Infos zu den Angeboten im AquaMagis: www.aquamagis.de, Tel.: 02391 60550

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

Die genauen Termine können Sie bei der AWO, Wolfgang Schrader, Tel.: 02391 13710 und im Plettenberger Rathaus bei Karin Kirchhoff, Tel.: 02391 923186 erfragen. Die Termine werden auch in der Presse veröffentlicht.



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



Foto: AquaMagis Plettenberg GmbH



MITEINANDER - FÜREINANDER

Foto: Uwe Brühl

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

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

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



Dies kann nur geleistet werden, weil ein Klima besteht, in dem bürgerschaftliches Engagement großgeschrieben wird.

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

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG / ANLAUFSTELLEN

Anlaufstellen in Herscheid und Plettenberg

	Organisation	Anlaufstelle	Ansprechpartner/in / Telefon	Angebot
HERSCHEID	Pflegeberatung des Märkischen Kreises	Bismarckstr. 17 58762 Altena	Simone Kuhl, Tel.: 02352 9667190	Beratung rund um das Thema Pflege
	AWO Plettenberg	Brachtstr. 6	Wolfgang Schrader Tel.: 02391 13719	Offener Treff, Veranstaltungen
PLETTENBERG	AWO MK-HA	Schulstr. 2, 58791 Werdohl	Frau Preising Tel.: 02392 505393	Schuldner- und Insolvenzberatung
	Caritasverband Altena	Werdohler Str. 3, 58762 Altena	Tel.: 02352 91930	Lebenshilfeberatung
	Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Plettenberg	DRK-Heim Ratscheller Weg 34	Melanie Kamerling Tel.: 02391 60730	Beratung und Veranstaltungen
	Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Betreuungsverein Bahnhofstr. 25	Silvia Hoße-Wienecke Tel.: 02391 9540-13	Beratung in Betreuungsangelegenheiten
	Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Freiwilligenzentrale Bahnhofstr. 25	Heike Schaefer Tel.: 02391 9540-30	Sozialberatung / Ehrenamt
	Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg	Kur- und Erholungsdienst Bahnhofstr. 25	Tatjana Cordt Tel.: 02391 9540-17	Reisen für Menschen ab 50 ins In- und Ausland auch Reisecafé zu bestimmten Terminen
	Pflegeberatung des Märkischen Kreises	Rathaus Plettenberg Grünestr. 12 Raum 004	Simone Kuhl Tel.: 02352 9667777 (Hausbesuche sind auch möglich)	Offene Sprechstunde für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen jeden 2. und 4. Freitag im Monat 10 – 12 Uhr
Seniorenvertretung	Rathaus Plettenberg Grünestr. 12	Dörte Kaul-Hentschel Tel.: 02391 14363	Offene Sprechstunde freitags 10 – 12 Uhr	

Anlaufstellen in Plettenberg

	Organisation	Anlaufstelle	Ansprechpartner/in / Telefon	Angebot
PLETTENBERG	SoVD Plettenberg		Dieter Beckmann Tel.: 02391 959010	Beratung und Veranstaltungen für Mitglieder
	Telefonseelsorge		Tel.: 0800 1110111	
	VDK		Erika Thole Tel.: 02391 3598	Beratung und Veranstaltungen für Mitglieder

KIRCHENGEMEINDEN, GLAUBENS-GEMEINSCHAFTEN UND MOSCHEEVEREINE

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

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

Kirchengemeinden in Herscheid

- | | |
|-----------|--|
| HERSCHEID | • Ev. Kirchengemeinde Herscheid , Martin-Luther-Haus, Plettenberger Str. 11, Tel.: 02357 2246 |
| | • Kath. Kirchengemeinde St. Mariä Aufnahme in den Himmel , Gartenstr. 21, Tel.: 02357 2502. Heilige Messe: So 9:45 Uhr, Mi 18:00 Uhr |
| | • Ev. landeskirchliche Gemeinschaft e.V. Vorsitz: Frau Jutta Georg , In der Ennert 17, 58849 Herscheid, 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. Kirche Eiringhausen** (mit Unterstadt und Eschen), Reichsstr. 54, Tel.: 02391 50433
- **Ev. Kirche Ohle**, Lennestr. 29, Tel.: 02391 50965
- **Ev. Kirche Stadt** (mit Holthausen und Oesterau), Kirchstr. 2, Tel.: 02391 2088
- **Jehovas Zeugen**, Auf der Weide 35, Tel.: 02391 54653
- **Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius Plettenberg-Herscheid-Stadtmitte**, -Stadtmitte, Lehmkuhler Str. 5, Tel.: 02391 91399710
- Eiringhausen, St. Johannes-Baptist (und Ohle), Karlstr. 16, Tel.: 02391 91399750
- **Eiringhausen, St. Johannes-Baptist (und Ohle)**, Karlstr. 6, 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

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT / EHRENAMTSKARTE

Ehrensache – wir unterstützen das Ehrenamt!

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



Im Herscheider Rathaus können Sie die Ehrenamtskarte bei Ortrud Struck, Tel.: 02357 909334 beantragen, im Plettenberger Rathaus bei Marlis Kluth, Tel.: 02391 923191. 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 Laura Brüggemann, Tel.: 02357 909321 oder in Raum 126.

PLETTENBERG

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

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

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

Grünen Damen im Plettenberger Krankenhaus tun. Ansprechpartnerinnen sind Christa Hahn, Tel.: 02391 52290 und Marianne Pfeiffer, Tel.: 02391 14433. Die Seniorenvertretung Plettenberg freut sich über engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter zum Wohle der älteren Menschen. Wenden Sie sich bei Interesse an die Mitglieder der Seniorenvertretung während der wöchentlichen Sprechstunden im Plettenberger Rathaus, Zimmer 005, am Freitag von 10 - 12 Uhr oder an die Vorsitzende der Seniorenvertretung, Dörte Kaul-Hentschel, Tel.: 02391 14363.

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

Sie können gerne auch 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: Freiwilligenzentrale



Foto: ©Laura Brüggemann, Gemeinde Herscheid

BESONDERE PROJEKTE

Telefonkette in Herscheid

HERSCHEID

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

Die Telefonkette ersetzt jedoch nicht den Hausnotruf. Interessierte können sich bei Laura Brüggemann im Rathaus, Zimmer 126, oder unter Tel.: 02357 909321 melden. Hier werden die Telefonkontakte weitervermittelt.



Plettenberg – Wohl zu Hause

PLETTENBERG

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

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

Wir geben Hilfestellung, damit Sie

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

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

Gerne suchen wir mit Ihnen gemeinsam nach hauswirtschaftlichen Hilfskräften, Gartenpflegepersonal, einer Bügelhilfe, einer Putzhilfe usw. Falls gewünscht, bieten wir Fahrdienst und Begleitung zum Arzttermin, zur Physiotherapie, zum Wochenmarkt (ein stützender Arm bietet mehr Sicherheit), zum Friedhof usw. Auch die Fahrt zum Kur-aufenthalt oder zur alten Freundin, die weiter entfernt wohnt, ist möglich.

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

Nach einem Krankenhausaufenthalt holen wir Sie gerne ab, übernehmen den Gepäcktransport, kümmern uns um weitere Forma-

litäten und füllen Ihren Kühlschrank, damit erste Unsicherheiten nach der Krankheit bewältigt sind.

Zu den Kosten: Es entsteht lediglich ein Monatsbeitrag von 20,- €. Hinzu kommt ein Kilometergeld von 0,50 € pro gefahrenem Kilometer oder ein Pauschalbetrag, sowie eine Anfahrtspauschale.

TASCHENGELDBÖRSE

Das neueste Projekt ist die Taschengeldbörse. Im Rahmen der Taschengeldbörse können leichte und gelegentliche Tätigkeiten von geeigneten Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren erbracht werden, die damit ihr Taschengeld aufbessern können. Ziel dieses Projektes ist es, insbesondere die Gruppe der Senioren und Seniorinnen zu unterstützen, um ihnen zu ermöglichen, länger in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können. Dazu möchte das Projekt auch das Verständnis der einzelnen Generationen füreinander fördern und drohender Vereinsamung entgegen wirken.

Die Freiwilligenzentrale stellt den Kontakt zwischen den Personen her, die auf der Suche nach Hilfe sind und dem passenden Jugendlichen, der diese Hilfe für ein Taschengeld anbietet. Hier sind verschiedene Arten von Hilfe möglich: vom Ausführen des Hundes über gelegentliche Hilfe bei leichter Gartenarbeit, gemeinsames Kartenspielen bis hin zur Hilfestellung für den Umgang mit dem Computer oder den neuen Handy. Vieles ist denkbar.

GENERATIONENCAFÉ

Außerdem findet an jedem 3. Montag im Monat um 15:00 Uhr im Sozialzentrum „Allerlei - die Halle für alle“ ein Generationencafé statt. Hier können Jung und Alt bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen. Ein Fahrdienst steht zur Verfügung. Ansprechpartnerinnen für die Projekte Wohl zu Hause, die Taschengeldbörse und für das Generationencafé sind Anne Jahn und Martina Sühwold, montags von 9 - 11 Uhr in der Freiwilligenzentrale, Tel.: 02391 954030, sonst über die Handynummer 0151 15455034.



GESUNDHEIT- LICHE VERSORGUNG

Foto: Steffen Reeder

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

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

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



Sie erfahren, was bei einem Krankenhausaufenthalt zu tun ist und welches Verhalten bei medizinischen Notfällen richtig ist. Dabei erhalten Sie auch

Informationen zum Schlaganfall. Im Folgenden lesen Sie, was der Apothekennotdienst leisten kann oder wie Sie die nächste notdiensthabende Apotheke finden. Sie erhalten unter anderem Informationen über den ambulanten Rehabilitationssport sowie über Selbsthilfegruppen.

NOTFALLKARTE UND NOTFALLDOSE

Seit einigen Jahren gibt es die Notfallkarte der Plettenberger Seniorenvertretung. Diese passt in jede Geldbörse oder Briefftasche. **In ihr können alle persönlichen Daten zu Erkrankungen, Ärztinnen und Ärzten, Medikamenten, Allergien usw. eingetragen werden. So können bei einem Unfall oder einem krankheitsbedingtem Notfall die Rettungskräfte sowie Ärztinnen und Ärzte gleich etwaige Risiken erkennen und zielgerichteter behandeln.** Die Notfallkarte erhalten Sie bei der Plettenberger Seniorenvertretung im Rathaus Plettenberg. Ähnlich funktioniert auch die Notfalldose. **Die grüne Dose wird mit wichtigen Daten gefüllt und in die Kühlschrankschrank gestellt.** Gleichzeitig wird ein Aufkleber auf die Innenseite der Wohnungstür geklebt, damit der Rettungsdienst im Notfall von der Dose weiß. In die Dose gehören der aktuelle Medikamentenplan, Verfügungen und Vollmachten bzw. Hinweise auf diese, Informationen zu Vorerkrankungen, Daten der Angehörigen oder Vertrauenspersonen, Unverträglichkeiten und Allergien sowie die aktuellen Kontaktdaten des Hausarztes. Sie können auch einfach Ihre Notfallkarte in



Foto: Steffen Reeder

die Notfalldose legen. Zunächst sind 2.000 der Dosen in Plettenberg bei Apotheken, im Krankenhaus, im Rathaus und bei der Seniorenvertretung erhältlich. Es werden allerdings nur zwei Dosen pro Person ausgegeben.

Wichtig: halten Sie sowohl die Daten in der Notfallkarte als auch in der Notfalldose stets aktuell!

KRANKENHAUS



Foto: radprax Krankenhaus Plettenberg

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

Geschäftsführung:

Barbara Teichmann, Andreas Martin
Sekretariat, Tel.: 02391 63611

Case Management (Aufnahme- und Entlassmanagement):

Claudia Pilsner, Ute Dittmann,
Tel.: 02391 637352
Antonietta Manzke, Tel.: 637353
Mechthild Decker-Maruska (Sr. Mechthild)
Tel.: 02391 637378

WAS IST ZU TUN BEI EINEM KRANKENHAUSAUFENTHALT?

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

Das gehört mit ins Gepäck:

- Versichertenkarte der Krankenkasse, Ausweis, Einweisung
- Ober- und Unterbekleidung (u.a. festes Schuhwerk); Toilettenartikel
- sonstige persönliche Dinge
- Medikamentenplan und Medikamente (falls vorhanden)
- Impfausweis, Allergiepass, Marcumarausweis, Organspendeausweis (falls vorhanden)
- Vollmachten sofern vorhanden (z.B. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Generalvollmacht, gesetzliche Betreuung)
- Name und Anschrift der Hausärztin bzw. des Hausarztes

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



Für das Pflegepersonal im Krankenhaus sind folgende grundsätzliche Informationen wichtig:

- Wer ist Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner? (Vor- und Zuname sowie Telefonnummer)
- Wer hat die Vorsorgevollmacht oder die rechtliche Betreuung?
- Gibt es einen Pflegegrad? Wenn ja, welchen?
- Sind zusätzliche Betreuungsleistungen bei Demenz einzuplanen?
- Soll eine Begleitperson aufgenommen werden? (z.B. „Rooming in“ bei Demenz?)
- Unterstützt zu Hause bereits ein ambulanter Pflegedienst? Wenn ja, teilen Sie die Kontaktdaten mit.

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

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

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

- Brille/Augenprothese
- Hörgerät/Cochlea Implantat
- Zahnprothese/Zahnimplantat
- Gehhilfen, Rollator
- Rollstuhl
- Toilettenstuhl
- Pflegebett
- Inkontinenzhilfen

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





Entlassung aus dem Krankenhaus

Jeder Krankenhausaufenthalt endet mit der Entlassung. Was erst einmal wie eine Normalisierung des früheren Zustandes klingt, ist aber oftmals auch mit neuen Herausforderungen im Alltag verbunden. Darüber sollten Sie vor der Entlassung mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt im Krankenhaus sprechen.

Sollten sich daraus neue Fragen ergeben, lassen Sie sich beraten: **Unterstützung bei der Planung der Entlassung bekommen Sie beim Sozialdienst im Krankenhaus, Tel.: 02391 63352 oder auch bei der Pflegeberatung des Märkischen Kreises, Tel.: 02352 9667777.**

Daran sollten Sie vor dem Entlassungstermin denken:

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

Weitere Hilfsangebote für die Pflege zu Hause:

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

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



Für den Entlassungstag gilt:

- **Achten Sie darauf, dass Ihnen der Arztbrief am Entlassungstag mitgegeben wird.** Er enthält alle wichtigen Informationen für die Hausärztin oder den Hausarzt. In ihm ist auch vermerkt, welche Medikamente Ihre Angehörige bzw. Ihr Angehöriger benötigt.
- Suchen Sie die Hausärztin / den Hausarzt möglichst am Tag der Entlassung aus dem Krankenhaus auf. **Diese/Dieser kann dann unter anderem ggf. ein Rezept für benötigte neue Medikamente ausstellen.**
- **Sollte ein Hausarztbesuch nicht möglich sein**, besprechen Sie bitte mit den Pflegefachkräften der Station, wie Sie die benötigten Medikamente erhalten.
- **Sollte es notwendig sein, kann das Krankenhaus für die ersten sieben Tage häusliche Krankenpflege verordnen.**
- **Wurden Termine für mögliche Nachuntersuchungen vereinbart?**
- **Wurden die nötigen Hilfsmittel nach Hause geliefert?**

(Quelle: in Anlehnung an www.lpfa-nrw.de/checkliste.html)

ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Ärztinnen und Ärzte in Herscheid

HERSCHEID

ALLGEMEINMEDIZIN

- **Gemeinschaftspraxis Kornelia und Michael Hauswald**, Neuer Weg 6, Tel.: 02357 3385, info@praxis-hauswald.de, www.praxis-hauswald.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

Ärztinnen und Ärzte in Plettenberg

PLETTENBERG

ALLGEMEINMEDIZIN

- **Dr. Hendrik Altenkämper (Allgemeinmedizin / Phlebologie)**, Am Nocken 4, Tel.: 02391 1651, info@venenzentrum-mk.de, www.venenzentrum-mk.de
- **Ute Hülsmann / Rodica Csapo (Allgemeinmedizin / Innere Medizin)**, Lennestr. 23, Tel.: 02391 914410
- **Dr. Nicola Cramer**, Am Wall 1, Tel.: 02391 1515
- **Dr. Harald Kallweit**, Kaiserstr. 15, Tel.: 02391 1558
- **Dr. Olaf König**, Grünestr. 11, Tel.: 02391 45800
- **Bernd Oehlschlägel**, Kaiserstr. 19, Tel.: 02391 2434, praxisoehlschlaegel@hotmail.de, www.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
- **Gemeinschaftspraxis Drs. Vieregge**, Grafweg 7
Dr. Malte Vieregge (Allgemeinmedizin, Innere Medizin), Tel.: 02391 590050
Dr. Sebastian Vieregge (Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Geriatrie), Tel.: 02391 590030, info@dr-m-vieregge.de, www.dr-m-vieregge.de

CHIRURGIE

- **Dr. Torsten Schulz**, Grafweg 7, Tel.: 02391 590060, info@schulz-chirurgie.de, www.schulz-chirurgie.de
Dr. Uwe Trauzettel (auch Phlebologie), Tel.: 02391 590040



Ärztinnen und Ärzte in Plettenberg

FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

- **Hans-Georg Cremer**, Reichsstr. 43, Tel.: 02391 50022
- **Dr. Maximilian Niculescu**, Kaiserstr. 9, Tel.: 02391 952181
- **Dr. Monika Majic**, Grafweg 7, Tel.: 02391 9242475, info@praxis-majic.de, www.praxis-majic.de
- **Ralf Franz Nowak**, Am Oberstadtgraben 3, Tel.: 02391 3055, nowakattendorn@t-online.de

HALS-, NASEN-, OHRENHEILKUNDE

- **Dr. Herbert Klimesch**, Grünestr. 7, Tel.: 02391 4197, hk@klimesch-hno.de, www.klimesch-hno.de

HAUT- UND GESCHLECHTSKRANKHEITEN

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

INNERE MEDIZIN

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

KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

- **Michael Achenbach und Dr. Ingrid Tewes-Holtvoeth**, Kaiserstr. 17, Tel.: 02391 2211, info@kinder-und-jugendarzt.org

MUND-, KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

- **Dr. Dr. Marcus Brehme**, Waskebieke 7, Tel.: 02391 6074260, info@praxis-brehme.de, www.praxis-brehme.de

ORTHOPÄDIE

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

PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

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

UROLOGIE

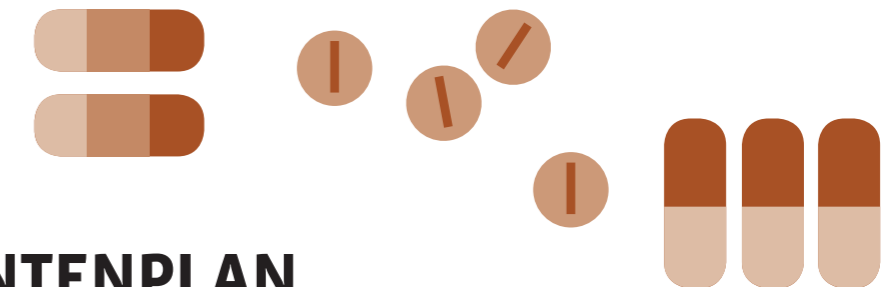
- **Christine und Dr. Alfred Schuller**, Lindengraben 2, Tel.: 02391 12400



Foto: ©Laura Brüggemann, Gemeinde Herscheid

ZAHNMEDIZIN

- **Dr. Peter Wilhelm Baetzel**, Wilhelmstr. 12 a, Tel.: 02391 3343, www.zaehne-zahnfleisch-zauberstab.de
- **Mike Bahrstadt**, Am Obertor 3, Tel.: 02391 2552, mike-bahrstadt@t-online.de, www.zahnarzt-bahrstadt.de
- **Dr. Ulrich Kaiser**, Am Spieker 4, Tel.: 02391 54141
- **Hakan Kuranel**, Viktoriastr. 4, Tel.: 02391 3735
- **Dr. Soen Liang Na und Manuela Kellner**, Schleusinger Str. 6, Tel.: 02391 990909
- **Dr. Wolfgang Palmowski**, Herscheider Str. 10, Tel.: 02391 3699
- **Dr. Dirk Plassmann**, Dorfstr. 7, Tel.: 02391 10744, praxis@dr-plassmann.de, www.schoene-zaehne-plettenberg.de
- **Dr. Steffen Freiburg und Dr. Norbert Freiburg**, Grünestr. 7, Tel.: 02391 9177725, praxis@gebrueder-freiburg.de, www.gebrueder-freiburg.de



MEDIKAMENTENPLAN

Seit Oktober 2016 haben Sie 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 gesamten Körper wirken. Mit diesem Medikationsplan sollen Wechselwirkungen verschiedener Medikamente verhindert werden. Sprechen Sie mit 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!

Apotheke in Herscheid

HERSCHEID

- **Dorf Apotheke**, Lüdenscheider Str. 17, Claudia Cramer, Tel.: 02357 903186, Fax: 02357 903187, info@dorfapotheke-herscheid.de
- **Apotheke Neuer Weg Herscheid**, Neuer Weg 6, Jörg Lehmann, Tel.: 02357 1719 000 Fax: 02357 1719001, neuer-weg@lehmanns-apotheke.de, www.lehmanns-apotheke.de

Apotheken in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Apotheke am Nocken**, Am Nocken 4, Jörg Lehmann, Tel.: 02391 12511, nocken@lehmanns-apotheke.de, www.lehmanns-apotheke.de
- **Berg-Apotheke**, Wilhelm-Seissenschmidt-Str. 1, Gabriele Schmidt, Tel.: 02391 10289, info@berg-apo.de, www.berg-apo-plettenberg.de
- **Engel-Apotheke**, Maiplatz 2, Ralf Brensel, Tel.: 02391 2821, info@engel-apotheke-plettenberg.de, www.engel-apotheke-plettenberg.de
- **Märkische Apotheke**, Grafweg 7, Claudia Sielermann, Tel.: 02391 913980, info@apomark.de, www.apomark.de
- **Victoria-Apotheke**, Poststr. 7, Wernhard Dilthey, Tel.: 02391 50962, victoria_apotheke@hotmail.com, www.victoria-apotheke-plettenberg.de
- **Wieden-Apotheke**, Grünestr. 11, Jörg Düerkop, Tel.: 02391 2220, qms@wieden-apotheke.de, www.wieden-apotheke-app.de

ÄRZTLICHER NOTDIENST UND APOTHEKENNOTDIENST / HAUSAPOTHEKE

Apothekennotdienst

Ganz allgemein soll der Apothekennotdienst eine Versorgung im Notfall sicherstellen. So bequem und umfassend, wie Sie es zu den normalen Öffnungszeiten gewohnt sind, kann der Apothekennotdienst also nicht sein. **Es gibt immer weniger Ärztinnen und Ärzte auf dem Land.** Die Anzahl der Schultern, auf die die Notdienste verteilt werden können, wird also immer kleiner. Die Wege zur Notarztpra-

xis und zur Notdienstapotheke sind weiter geworden. Dennoch können Sie den Notdienst der Apotheken **im Notfall** auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten nutzen. **Der Apothekennotdienst wird seit 2012 zentral von der Apothekerkammer verteilt. Jede Apotheke bekommt ihre Dienste zu Jahresbeginn mitgeteilt.**



Ein Tausch oder eine Erkrankung, die dazu führt, dass der Notdienst nicht wie vorgesehen geleistet werden kann, muss wieder über die Apothekerkammer beantragt werden. Die diensthabende Apotheke erfahren Sie auf www.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 tagesaktuell aus, die Ansage auf einem Anrufbeantworter ist allerdings nicht verpflichtend. Einen gedruckten Jahresplan, in dem alle Apothekennotdienste verzeichnet sind, gibt es seit 2012 nicht mehr.

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

Auch im Notdienst gelten Verschreibungspflicht und Rabattverträge. Sie benötigen also für Ihre Antibabypille und Ihre Herztabletten auch im Notdienst ein gültiges Rezept, und die Apothekerin oder der Apotheker sind an die Rabattverträge der Krankenkassen gebunden. Es kann natürlich möglich sein, dass manche Arzneimittel im Notdienst

Ärztlicher Notdienst

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

vergriffen sind, oder dass gerade das Medikament, das in der Notfallpraxis verordnet wurde, in der Apotheke nicht vorrätig ist. Wenn möglich, wird die Apothekerin bzw. der Apotheker dann eine Alternative abgeben. **Leider ist eine Medikamentenlieferung im Notdienst nicht möglich.**



Foto: ©Volker Witt, Fotolia.com

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 zurück greifen und ersparen sich den eventuell weiten Weg zur diensthabenden Apotheke.

Ihre Apotheken aus dem Gesundheits- und Pflegenetzwerk

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



Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Für Herscheid und Plettenberg befindet sich die zugehörige Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes am **Klinikum Lüdenscheid, Paulmannshöher Str. 14 in 58515 Lüdenscheid**. Öffnungszeiten: werktags ab 18 Uhr, mittwochs und freitags ab 13 Uhr sowie an den Wochenenden und Feiertagen ab 8 Uhr. Zusätzlich ist die Praxis des ärztlichen Bereitschaftsdienstes in der **Helios Klinik Attendorn, Hohler Weg 9 in 57439 Attendorn** an den Wochenenden und Feiertagen besetzt.

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

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

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

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

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



MEDIZINISCHE (NOT)FÄLLE – WAS IST ZU TUN?

Wann rufe ich welche Nummer an?



116 117 - ärztlicher Bereitschaftsdienst

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

Martin Boncek, Plettenberg

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?

Ein 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 herab hängen.
- 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 als 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

Kompetenznetz Schlaganfall: www.kompetenznetz-schlaganfall.de/22.ohm/

Deutsches Rotes Kreuz: www.drk.de/hilfe/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/der-kleine-lebensretter/schlaganfall

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



AMBULANTER REHABILITATIONSSPORT

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

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

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

Herzsport, 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.**

Annette Dunker, Plettenberg

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

Reha-Sport-Angebote in Herscheid

HERSCHEID

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 und auch das AquaMagis Angebote im Reha-Sport an, manche Kurse sogar im Wasser.

Einen ersten **Überblick über die bestehenden Angebote** finden sie auf der Seite www.rehasport-in-nrw.de.

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



PHYSIOTHERAPIE / KRANKENGYMNASTIK

Physiotherapie in Herscheid

HERSCHEID

- Praxis für Physiotherapie Carsten Michel, Lüdenscheider Str. 27, Tel.: 02357 172860
- Therapiehaus Herscheid, Lüdenscheider Str. 9, Tel.: 02357 6016430

Physiotherapie und Krankengymnastik in Plettenberg

PLETTENBERG

- Praxis Susanne Drobny-Buttgereit, Oesterweg 24, Tel.: 02391 12338
- Praxis Henning Ermes, Poststr. 7, Tel.: 02391 54331
- Praxis Knipp-Antenbrink, Seydlitzstr. 1, Tel.: 02391 54751, www.knipp-physiotherapie.de
- Physio-Fit Tanja Eisenbach und Jörg Appelbaum, Ebbetalstr. 106, Tel.: 02391 976997
- flow – Petra Schawag, Im Maisel 5, Tel.: 02391 952311, Petra.Schawag@flow-pilates.de, www.flow-pilates.de
- Julia Stute – Physiotherapie im Zentrum, Grünestr. 4, Tel.: 02391 2111
- Therapie-Haus Plettenberg Wlada Braun, An der Lohmühle 1, Tel.: 02391 917134, info@therapiehaus-plettenberg.de, www.therapiehaus-plettenberg.de
- Therapie-Zentrum Krankenhaus, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 63368

ERGOTHERAPIE

Ergotherapie in Herscheid

HERSCHEID

- Therapiehaus Herscheid Wlada Braun, Lüdenscheider Str. 9, Tel.: 02357 6016430

Ergotherapie in Plettenberg

PLETTENBERG

- Ergotherapie Evelyn Kramer, Grünestr. 4, Tel.: 02391 917110
- Ergotherapie Schmidt-Auschner, Herscheider Str. 12, Tel.: 02391 605760, ergotherapie@schmidt-auschner.de, www.schmidt-auschner.de
- Therapie-Zentrum Krankenhaus, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17 Tel.: 20391 63368

LOGOPÄDIE

Logopädie in Herscheid

HERSCHEID

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

Logopädie in Plettenberg

PLETTENBERG

- Logopädie Sebastian Dringenberg, Offenbornstr. 1, Tel.: 02392 506184, dringenbergs@aol.com, www.logopaedie-dringenberg.de
- Logopädie Christina Schliwa, Kaiserstr. 10, Tel.: 02391 602287, logopaedie-ch.schliwa@t-online.de, www.logopaedie-plettenberg.de
- Therapiezentrum Krankenhaus, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 63368

PODOLOGIE

Podologie in Herscheid

HERSCHEID

- Bettina Tennigkeit, Espenweg 8, Tel.: 02357 906832
- Podologische Praxis Sandra Herfel, Holunderweg 1, Tel.: 02357 9065040, praxis@sandraherfel.de, www.sandraherfel.de

Podologie in Plettenberg

PLETTENBERG

- Helga Klinker, Lennestr. 48, Tel.: 02391 54967, kontakt@podologie-klinker.de, www.podologie-klinker.de
- Gabi Heidenheim, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, Tel.: 02391 914310
- Anke Stremel, Grafweg 7, Tel.: 02391 590090

HEILPRAKTIK UND NATURHEILKUNDE

Heilpraktik und Naturheilkunde in Herscheid

HERSCHEID

- Erika Schröder, An der Helle 20, Tel.: 02357 17092
- Sonja Schaub, Nieder-Holte 7, Tel.: 02357 3344

Heilpraktik und Naturheilkunde in Plettenberg

- **Dieter Casper**, Selscheid 5, Tel.: 02392 70144
- **Britta Gärtner**, Schlieffenstr. 3, Tel.: 02391 10362
- **Naturkundliches Zentrum Plettenberg**, Herscheider Str. 97, Tel.: 02391 917454
Dr. Malte Vieregge und Dr. Sebastian Vieregge, **Heilpraktikerinnen:** Zeynep Celik, Petra Hammecke, Carola Maus, Tel.: 02391 917454, info@dr-m-vieregge.de
www.dr-m-vieregge.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen in Plettenberg

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

Folgende aktive Selbsthilfegruppen kennen wir:

- Adipositas Selbsthilfegruppe
- Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz
- COPD Selbsthilfegruppe Plettenberg
- Diabetes Selbsthilfegruppe
- Diabetes-Stammtisch
- Deutsche Herzstiftung
- Deutsche Rheumaliga (nur Sport)
- Deutsche Parkinson Vereinigung
- Die Lymphies Plettenberg
- Familienorientierte Selbsthilfe nach Krebs
- Frauenselbsthilfe nach Krebs

Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenlos. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

- **Selbsthilfe-Kontaktstelle MK**, Andreas Teschner, Friedrichstr. 30, 58507 Lüdenscheid, Tel.: 02351 390526. Hier erreichen Sie auch das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Märkischer Kreis, Brigitte Wiesner-Ganz, Tel.: 02351 988925. **Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen im Krankenhaus Plettenberg** ist der Selbsthilfebeauftragte Detlef Badekow, Tel.: 02391 63 7260.

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



- Osteoporose Selbsthilfegruppe Plettenberg
- Parkinson-Selbsthilfegruppe
- Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Plettenberg
- Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose
- Verein für Sehbehinderte und Blinde Westfalen e.V.
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige Herscheid



Die Ansprechpartner der einzelnen Gruppen kann Ihnen die Selbsthilfe-kontaktstelle des MK nennen (siehe Infokasten links).

BEHINDERTENHILFE

Behindertenhilfe in Plettenberg

- **Ambulante Behindertenhilfe WHW**, Annette Kerler, Brauckstr. 4, Tel.: 02391 54109, info@behindertenhilfe-whw.de, www.behindertenhilfe-whw.de
- **„Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“**, Thomas Branscheidt, Goethestr. 34, Tel.: 02391 2138, branscheidt@gemeinsam-leben-mk-sw.de, www.gemeinsam-leben-mk-sw.de

Überörtliche Behindertenhilfe

- **Lebenshilfe Lüdenscheid e.V.**, Tel.: 02351 66800, Wehberger St. 4, 58507 Lüdenscheid, info@lebenshilfe-luedenscheid.de, www.lebenshilfe-luedenscheid.de

KRANKEN- UND PFLEGEKASSEN / MDK

Kranken- und Pflegekassen in Plettenberg / MDK

- **AOK**, Königstr. 13, Tel.: 02391 91830
- **Continental BKK**, Maipplatz 3, Tel.: 02391 9032520
- **Debeka**, Grünestraße 13, Tel.: 02391 450250
- **MDK Westfalen-Lippe**, Tel.: 02331 38510, Körnerstr. 40, 58095 Hagen

KRANKENTRANSPORT

Krankentransport in Plettenberg

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



PFLEGE

Foto: Uwe Brühl

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

möglich ist oder ob eine stationäre Heimaufnahme notwendig ist.

Das folgende Kapitel informiert allgemein zu allen Fragen, die in der Pflegesituation auftauchen. Was ist Pflegeberatung? Was ist zu tun bei Hilfs- und Pflegebedürftigkeit? Ab wann bin ich pflegebedürftig?

¹ Die Texte des folgenden Kapitels sind mit freundlicher Genehmigung dem Serviceheft – Vereinbarkeit Beruf & Pflege – (2. und vollständig überarbeitete Auflage Dezember 2017), herausgegeben von der agentur mark GmbH, verfasst von Frau Dr. Vera Gerling, GER-ON Consult & Research UG (haftungsbeschränkt), entnommen.



Fürsorge
in meiner

Heimat

Wo stelle ich den Antrag für die Begutachtung? **Was ist der Unterschied zwischen Pflegegeld, Pflegesachleistung und Kombinationsleistung?** Oder was bedeutet Pflegezeit? Darüber hinaus enthält das Kapitel einen Überblick über die Pflege- und Betreuungsangebote in Plettenberg und Herscheid, wie Ambulante Pflegedienste und stationäre Pflegeeinrichtungen.

PFLEGEBERATUNG MÄRKISCHER KREIS

Aufgabe der Pflegeberatung ist es, ältere und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige über alle Fragen rund um das Thema Pflege zu beraten. **Die Beratung ist kostenlos und trägerunabhängig.**

Die Pflegeberatung erfolgt je nach Bedarfssituation telefonisch, persönlich oder auch im Rahmen eines Hausbesuchs.

Die Pflegeberatung umfasst u. a. folgende Themen:

- Information über passende Angebote des Pflegemarktes (Ambulante Pflegedienste, Alten- und Pflegeheime)

Ansprechpartnerin Herscheid

HERSCHEID

- Simone Kuhl, Bismarckstr. 17, 58762 Altena, Tel.: 02352 9667190

Ansprechpartnerin Plettenberg

PLETTENBERG

- Simone Kuhl, Bismarckstr. 17, 58762 Altena, Tel.: 02352 9667190

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

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



Foto: ©Peter Maszlen, Fotolia.com

PFLEGEATLAS MÄRKISCHER KREIS

Ausgesprochen hilfreich für die Orientierung über die verschiedenen Unterbringungs- und Betreuungsmöglichkeiten im Märkischen Kreis ist der online verfügbare Pflegeatlas.

Neben einer Übersicht der ambulanten Pflegedienste präsentiert er das Angebot an stationären und teilstationären Pflegeeinrichtungen sowie Tages- und Kurzzeitpflegen. Er umfasst darüber hinaus auch

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

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



WAS IST ZU TUN BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT?

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

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.

Sie sollten für sich zu aller erst klären: **Wollen Sie pflegen? Warum wollen/ sollen Sie pflegen? Wo soll die Pflege stattfinden?**

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.

ANTRAGSTELLUNG / PFLEGEKASSEN

Pflegebedürftigkeit 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.

cherte in den letzten zehn Jahren vor der Antragstellung zwei Jahre als Mitglied in die Pflegekasse eingezahlt haben oder familienversichert gewesen sein. Der Antrag für Leistungen der Pflegeversicherung muss bei der Pflegekasse gestellt werden. Die Antragstellung kann mit Vollmacht auch von Familienangehörigen, Nachbarinnen oder Nachbarn oder guten Bekannten übernommen werden. Sobald der Antrag bei der Pflegekasse gestellt wird, beauftragt diese den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Um Pflegeleistungen voll in Anspruch nehmen zu können, muss die/der Versi-



Die gesetzlich vorgegebene Bearbeitungsfrist für Anträge auf Pflegeleistungen beträgt 25 Arbeitstage.

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

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben einen Anspruch auf frühzeitige und umfassende Beratung. Anbieterinnen / Anbieter können ihre Pflegekasse, die Pflegeberatung des Märkischen Kreises oder Pflegeberaterinnen / Pflegeberater sein,

„
**PFLEGE BEDÜRFTIGKEIT
KANN IN ALLEN
LEBENSABSCHNITTEN
AUF TRETEN.**
“

die einen Beratungsvertrag mit einer Pflegekasse haben. Auf Wunsch kommt die Pflegeberaterin bzw. der Pflegeberater auch zu Ihnen nach Hause.

BEGUTACHTUNG DURCH DEN MEDIZINISCHEN DIENST DER KRANKENVERSICHERUNG (MDK)

Die Pflegekasse lässt vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung oder bei knappschaftlich Versicherten vom Sozialmedizinischen Dienst (SMD) ein Gutachten erstellen, um die Einschränkungen der Selbstständigkeit und Fähigkeiten im Einzelnen zu ermitteln. Privatversicherte stellen einen Antrag bei ihrem privaten Versicherungsunternehmen, die Begutachtung erfolgt dort durch Gutachterinnen bzw. Gutachter des Medizinischen Dienstes MEDICPROOF. Die Begutachtung geschieht in der Regel bei einem – zuvor angemeldeten – Hausbesuch einer Gutachterin oder eines Gutachters (Pflegefachkraft oder Ärztin bzw. Arzt). **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 Gutachterin oder der Gutachter 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 Gutachterinnen und Gutachter 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**



Foto: Stadtverwaltung Plettenberg

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 Gutachterinnen und Gutachter die außerhäuslichen Aktivitäten und die Haushaltsführung. Die Antworten in diesen Bereichen werden nicht für die Einstufung der Pflegebedürftigkeit herangezogen. Allerdings helfen diese Informationen den Pflegeberaterinnen und -beratern, 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 Antragstellerin / dem Antragsteller 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 / des Antragstellers trifft. **Ebenfalls werden benötigte Hilfsmittel im Gutachten empfohlen und in der Regel von den Pflegekassen bereitgestellt.**



Foto: TWINNERS

VORBEREITUNG AUF DEN BEGUTACHTUNGSTERMIN

Fünf Pflegegrade ersetzen seit dem 1. Januar 2017 die bisherigen drei Pflegestufen. Sie ermöglichen es, Art und Umfang der Leistungen der Pflegeversicherung unabhängig von körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen auf die jeweiligen individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse abzustimmen. Zugleich wurde der Anspruch auf Leistungen ausgeweitet. Die Unterstützung durch die Pflegeversicherung setzt nun deutlich früher an. In den Pflegegrad 1 werden künftig Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber schon in gewissem Maß – zumeist körperlich – eingeschränkt sind. **Die Pflegegrade orientieren sich an der Schwere der Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person.**

Machen Sie sich daher zur Vorbereitung auf den Begutachtungstermin Notizen zu folgenden Fragen:

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?

Der Pflegegrad wird mithilfe eines pflegfachlich begründeten Begutachtungsinstrumentes 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.

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?

ENTLASTUNGSBETRAG

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich. Dies gilt auch für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für Leistungen zur Entlastung pflegenden 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) 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 106 oder auf der Seite des Märkischen Kreises (www.maerkischer-kreis.de, Stichwort: Pflegeberatung). Auch ihre Pflegekasse berät Sie in allen Fragen rund um die Pflege.

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

PFLEGESACHLEISTUNG (PFLEGE DURCH AMBULANTE KRANKEN- UND PFLEGEDIENSTE)

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

- Grundpflegerische Tätigkeiten wie etwa Körperpflege, Ernährung, Mobilisation und Lagerung
- häusliche Krankenpflege 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. 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 oder sich selbst im Pflegeatlas des Märkischen Kreises einen Überblick verschaffen (www.maerkischer-kreis.de/service/pflege-atlas.php).

Die ambulanten Sachleistungen der Pflegeversicherung für die Inanspruchnahme eines Pflegedienstes (Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung) betragen monatlich:

bei Pflegegrad 2	689 €
bei Pflegegrad 3	1.289 €
bei Pflegegrad 4	1.612 €
bei Pflegegrad 5	1.995 €

Ambulanter Kranken- und Pflegedienst in Herscheid

HERSCHEID

- **Pflegedienst Liebeskind**, Am Alten Schulplatz 5, Leitung Kerstin Liebeskind, Tel.: 02357 9060800

Ambulante Kranken- und Pflegedienste in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Diakoniestation Plettenberg**, Kirchstr. 2, Leitung Manuela Ahlert, Tel.: 02391 2080
- **Märkische Sozialstation**, Rötelnmannstr. 22, Leitung Monika Franckenstein, Tel.: 02391 950983
- **Pflegedienst Liebeskind**, Kaiserstr. 8, Leitung Kerstin Liebeskind, Tel.: 02391 602998
- **Pflegedienst Meier**, Plettenberger Str.137, 57439 Attendorn – Lichtringhausen, Leitung Gabriele Meier, Tel.: 02722 8089500
- **Pflegedienst Stahlschmidt**, Wiehenkamp 1, Leitung Christine Stahlschmidt, Tel.: 02391 51231
- **Pflegeteam König** Bahnhofstr. 57, Leitung Beate Gamrot-König, Tel.: 02391 6030895

PFLEGE GELD

Pflegebedürftige 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.



Foto: ©Laura Brüggemann, Gemeinde Herscheid

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

bei Pflegegrad 2	316 €
bei Pflegegrad 3	545 €
bei Pflegegrad 4	728 €
bei Pflegegrad 5	901 €

KOMBINATIONSL EISTUNGEN

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

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

Rechenbeispiel: Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen

Ein Pflegebedürftiger mit Pflegegrad 3 hat gewöhnlich entweder Anspruch auf monatlich 1.298 Euro Sachleistungen für professionelle Pflege durch einen Pflegedienst oder auf das volle Pflegegeld von 545 Euro bei alleiniger Pflege durch Angehörige oder Freunde. Nimmt er aber nur 70 Prozent (d. h. 908,60 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. 163,50 Euro), über die er frei verfügen kann.

VERHINDERUNGSPFLEGE

Ist 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 sechs Wochen je Kalenderjahr, die sogenannte **Verhinderungspflege**. Ein Anspruch auf Verhinderungspflege besteht jedoch erst, nachdem die Pflegeperson die bzw. den Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate in ihrer bzw. seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat.

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 Nachbarinnen beziehungsweise Nachbarn übernommen, beläuft sich die Leistung auf bis zu 1.612 Euro je Kalenderjahr.

Wird die Ersatzpflege durch nahe Angehörige nicht erwerbsmäßig sichergestellt, dürfen die Aufwendungen der Pflegekasse

den 1,5-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 1.612 Euro aufgestockt werden. Insgesamt dürfen die Aufwendungen der Pflegekasse den Betrag von 1.612 Euro nicht übersteigen.



Foto: ©Miriam Dörr, Fotolia.com

PFLEGEHILFSMITTEL

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

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

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 40 € 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 der Krankenversicherung (MDK) oder die von der Pflegekasse beauftragten Gutachterinnen und Gutachter 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 dem Gutachter im Rahmen der Begutachtung und wird im Gutachtenformular schriftlich dokumentiert. Mit der jeweiligen Empfehlung der Gutachterinnen beziehungsweise Gutachter wird zugleich bestätigt, dass die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln notwendig beziehungsweise die Versorgung mit bestimmten, pfe-

gerelevanten 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.

Die verschiedenen Hilfsmittel wie z.B. Rollstühle oder Rollatoren können Sie u.a. über das Deutsche Rote Kreuz ausleihen:

• **DRK Kreisverband
Altena-Lüdenscheid e.V.,**
Frau Baars, Tel.: 02351 6732010,
k.baars@drk-kv-allued.de,
Bahnhofstr. 1, 58507 Lüdenscheid



AUSLÄNDISCHE HAUSHALTS- UND BETREUUNGSKRÄFTE

Seit einigen Jahren gibt es neben den bestehenden Angeboten von ambulanten 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, Freunden, Nachbarn 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

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

Die von den Pflegekassen angebotenen Pflegekurse sind kostenlos oder finanziert. Entsprechende Kurse bieten beispielsweise ambulante Pflegedienste, Volkshochschulen oder Einrichtungen wie das Deutsche Rote Kreuz an. Daneben bieten einige Krankenhäuser wie z.B. das Krankenhaus Plettenberg über das Modellprogramm „Familiale Pflege unter den Bedingungen des GDRG“ in Zusammenarbeit mit der Universität Bielefeld Pflegekurse und Einzel-Pflegetrainings 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.

Informationen über das Angebot des Krankenhauses Plettenberg zum Thema „Familiale Pflege“ erhalten Sie unter www.radprax.de/krankenhauses-plettenberg/patienteninfo/familiale-pflege/.



PFLEGEZEIT NACH PFLEGEZEITGESETZ (PFLEGEZG)

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

Kurzzeitige Arbeitsverhinderung (§ 2 PflegeZG)

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

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

Längerfristige Arbeitsbefreiung (§ 3 PflegeZG)

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

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

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

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

Pflegepersonen haben Anspruch auf Pflegegeld durch die Pflegeversicherung. Außerdem sind sie während der Pflegetätigkeit 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

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer 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 PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Die 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	770 €
bei Pflegegrad 3	1.262 €
bei Pflegegrad 4	1.775 €
bei Pflegegrad 5	2.005 €

Wählen Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 vollstationäre Pflege, gewährt ihnen die Pflegeversicherung einen Zuschuss in Höhe von 125 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. Seit dem 1. Januar 2017 gilt in jeder vollstationären Pflegeeinrichtung ein einrichtungseinheitlicher Eigenanteil für die Pflegegrade 2 bis 5. Das heißt, Betroffene im Pflegegrad 5 zahlen für die Pflege genauso viel wie Betroffene im Pflegegrad 2. Der Eigenanteil unterscheidet sich nur noch von Einrichtung zu Einrichtung.

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 Bewohnerinnen und Bewohner 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 geben zum Beispiel die Leistungs- und Preisvergleichslisten, die die Pflegekassen auf Anforderung kostenfrei zur Verfügung stellen sowie der Pflegeatlas des Märkischen Kreises. Sie erreichen den Pflegeatlas unter: www.maerki-scher-kreis.de/service/pflegeatlas.php.



Foto: ©Peter Maszlen, Fotolia.com



Stationäre Pflegeeinrichtung in Herscheid

HERSCHEID

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

Stationäre Pflegeeinrichtungen in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Altenzentrum St. Josef**, Karlstr. 20
Leitung Heike Biedermann, Tel.: 02391 5701
- **Matthias-Claudius-Haus**, Wilhelm-Seiðenschmidt-Str. 3
Leitung Gerlinde Himmel, Tel.: 02391 609890
- **Seniorenzentrum Krankenhaus Plettenberg gGmbH**, Brachtweg 34
Leitung Elke Reperich Tel.: 02391 63102

TEILSTATIONÄRE VERSORGUNG / TAGESPFLEGE

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

morgens abgeholt und nachmittags zurück nach Hause gebracht.

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

Gewährt wird teilstationäre Pflege nur, wenn dies im Einzelfall erforderlich ist – beispielsweise weil häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang zur Verfügung gestellt werden kann.

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

Die Höhe der Leistung beträgt monatlich	
bei Pflegegrad 2	689 €
bei Pflegegrad 3	1.298 €
bei Pflegegrad 4	1.612 €
bei Pflegegrad 5	1.995 €

Personen mit Pflegegrad 1 können ihren Entlastungsbetrag einsetzen. Für den zu leistenden Eigenanteil kann ebenfalls der Entlastungsbetrag von 125 Euro eingesetzt werden.

Tagespflegeangebote in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Tagespflege im Seniorenzentrum Krankenhaus Plettenberg gGmbH**, Brachtweg 34, Leitung Daniela Rother, Tel.: 02391 63104
- **Tagespflege am Matthias-Claudius-Haus**, Wilhelm-Seiðenschmidt-Str. 3, Leitung Michaela Vogt, Tel.: 02391 609890



Foto: ©Laura Brüggemann, Gemeinde Herscheid

„
Während der Kurzzeitpflege wird die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes weitergezahlt.
“

KURZZEITPFLEGE

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

Die Leistung der Pflegeversicherung für die Kurzzeitpflege unterscheidet sich betragsmäßig nicht nach Pflegegraden, sondern steht allen Pflegebedürftigen der Pflegegrade 2 bis 5 in gleicher Höhe zur Verfügung. Die Höhe der Leistung beträgt bis zu 1.612 € für bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr. Pflegebedürftige Personen mit dem Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro pro Monat einsetzen, um Leistungen der Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen.

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.



LEBEN MIT DEMENZ

Foto: Laura Brüggemann, Gemeinde Herscheid

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.



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?

Die 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 abgebauten 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?

Häufig wird eine Demenz erst erkannt, wenn die neuronalen Veränderungen 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 erleben.

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 schwer fallen, 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 zum 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 oder

Magnet-Resonanztomografie die Demenz näher bestimmt werden. **Auch kann eine Untersuchung des Nervenwassers näheren Aufschluss über die Form der Demenz geben. Diese Untersuchungen werden durch Neurologen, Psychiater 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 unbefangenen unterstützen. Das eigene Leben selbstständig zu gestalten ist ein Wunsch, den jeder 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 helfen 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

www.deutsche-alzheimer.de in der Broschüre „Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber.“ 4. Aufl., Berlin.



„
Das eigene Leben
selbstständig
zu gestalten ist ein
Wunsch
“



BERATUNG UND INFORMATION

Beratung und Information in Herscheid

HERSCHEID

- **Pflegeberatung Märkischer Kreis**, Bismarckstr. 17, 58762 Altena, Frau Kuhl, Tel.: 02352 966 7190
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Märkischer Kreis**, Werdohler Str. 30, 58511 Lüdenscheid, Frau Haarmann, Tel.: 02351 9667622, u.haarmann@maerkischer-kreis.de
- **Bei der Gemeinde Herscheid**, Laura Brüggemann, Quartiersentwicklung, Tel.: 02357 909321, brueggemann@herscheid.de

Beratung und Information in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Pflegeberatung Märkischer Kreis**, Bismarckstr. 17, 58762 Altena, Frau Kuhl, Tel.: 02352 966 7190, **Sprechstunde im Plettenberger Rathaus jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 10-12 Uhr**
- **Bei der Stadt Plettenberg**, Christiane Wilk, Fachgebietsleiterin Soziales, Tel.: 02391 923187, c.wilk@plettenberg.de

BETREUUNGSANGEBOT

Betreuungsgruppen in Herscheid

HERSCHEID

- **Seniorentreff Vielfalt**,
Gemeinsam durch den Vormittag in der betreuten Tagesgruppe für Senioren jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10 – 14 Uhr
im Martin-Luther-Haus, Plettenberger Str. 11, 58849 Herscheid
Anmeldungen und Information: Diakonie Mark-Ruhr, Frau Martin, Tel.: 02391 2080

Betreuungsgruppen in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Betreuungsgruppe „Frei-Zeit“ für Demenzkranke**,
Jeden Mittwoch und Freitag von 14 – 18 Uhr beim Pflegedienst Liebeskind,
Kaiserstr. 8d, 58840 Plettenberg
Anmeldung und Information: Tel.: 02391 602998



GESPRÄCHSKREISE

Gesprächskreise in Herscheid

HERSCHEID

- **Gesprächskreis für Pflegende Angehörige**,
Jeden 4. Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr,
Im Panoramaraum im CMS Seniorenzentrum Herscheid,
Auf dem Rode 39, 58849 Herscheid, Tel.: 02357 90690

Gesprächskreise in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz in Plettenberg**,
Jeden 2. Mittwoch im Monat um 17 Uhr beim Pflegedienst Liebeskind,
Kaiserstr. 8d, 58840 Plettenberg, Tel.: 02391 602998
- **Trauercafé Schmetterling**,
Jeden 2. Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr beim Pflegedienst Liebeskind
Kaiserstr. 8d, 58840 Plettenberg, Tel.: 02391 602998

ANGEBOT FÜR BETROFFENE

- **Leben mit Demenz im Frühstadium (geplant)**
Informationen und Austausch für Menschen mit der Diagnose Demenz im Frühstadium.
Die Treffen werden durch zwei erfahrene Fachkräfte begleitet. Informationen erhalten Sie bei Rita Pfeiffer, Tel.: 0151 40741186





GESELLIGES

Geselliges in Herscheid

HERSCHEID

- **Tanzcafé im CMS Seniorenzentrum Herscheid,**
Jeden 1. Montag im Monat ab 15:30 Uhr im Bistro des Seniorenzentrums Herscheid laden alte Schlager zum Tanzen ein. Das Tanzcafé findet nicht an Feiertagen statt.
Weitere Informationen: CMS Seniorenzentrum Herscheid, Auf dem Rode 39, 58849 Herscheid, Tel.: 02357 90690
- **Samstagnachmittag für Jedermann,**
Samstags von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr wird im Pröleken gelacht, gesungen und gespielt, gerne auch mit Enkelkindern.
Auf der Nacht 3,58849 Herscheid,
Weitere Informationen: Erika Glöckner, Tel.: 02357 9057798

Geselliges in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Reisen für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen,**
bietet das Diakonische Werk Lüdenscheid-Plettenberg,
Information und Anmeldung: Tatjana Cordt,
Di, Do, Fr: Bahnhofstr. 25-27, 58840 Plettenberg, Tel.: 02391 954017
Mo, Mi: Heedfelder Str. 22, 58509 Lüdenscheid, Tel.: 02351 907450
- **Offenes Café,**
im Matthias-Claudius-Haus, Wilhelm-Seissenschmidt-Str.3 in Plettenberg.
Die Cafeteria ist jeden Sonntagnachmittag von 14:30 bis 16:30 Uhr für alle geöffnet
- **Tanztee im Ohler Saal,**
Gasthof zur Post, Termine können erfragt werden bei Herrn Schrader,
AWO-Ortsverein Plettenberg, Tel.: 02391 13710 oder bei Frau Kirchhoff,
Stadt Plettenberg, Tel.: 02391 923 186

BEWEGUNGSANGEBOT

Ob 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 Herscheid

HERSCHEID

- **Reha-Sportgruppe im Herscheider Seniorenzentrum,**
Die Reha-Sportgruppe ist auch offen für externe Teilnehmer immer dienstags von 9 bis 9:45 Uhr im CMS Seniorenzentrum,
Auf dem Rode 39, 58849 Herscheid.
Informationen und Anmeldung: CMS Seniorenzentrum, Tel.: 02357 90690

Bewegung in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Schwimmen mit Neurologischen Befunden (Reha-Sport),**
donnerstags, 14:30 bis 15:30 Uhr,
Vereinsheim Schwimmverein Plettenberg 1951 e.V., Am Hallenbad 6, 58840 Plettenberg
- **Sportgruppe für Menschen mit Neurologischen Befunden (Reha-Sport),**
montags 10:30 bis 11:30 Uhr und dienstags 15:30 bis 16:30 Uhr,
Altenzentrum St. Josef, Karlstraße 20, 58840 Plettenberg.
Anmeldung: Annette Dunker, Tel.: 02391 6096776 oder 0170 9803522,
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

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 Ansprechpartner. Gemeinsam für mehr Lebensqualität – diesem Ziel hat sich das Demenz-Netzwerk als Teil des Gesundheits- und Pflegenetzwerks verschrieben.





WOHNEN IM ALTER

Foto: TWINNERS

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

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

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



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

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

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

BETREUTES WOHNEN

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

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

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

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

Barrierearme Miet- und Eigentumswohnungen für ältere Menschen in Herscheid

HERSCHEID

- **Am Alten Schulplatz 5**
Vermietung über GWU, Frau Bock, Tel.: 02391 929221
- **Neuer Weg 6**
Vermittlung über Hausverwaltung J. Schade GmbH, Roxanne Santos, Tel.: 02391 6022433 www.schade-immobilien.com
- **Räriner Str. 42**
Vermittlung über Hausverwaltung J. Schade GmbH, Roxanne Santos, Tel.: 02391 6022433 www.schade-immobilien.com

und Auslandsreisen im Angebot. Die Preise schwanken dementsprechend. Umso wichtiger ist es, sich ein Angebot auszuwählen, das den eigenen Bedürfnissen entspricht. (www.verbraucherzentrale.nrw.de Rubrik: Gesundheit+Pflege).

Qualitätssiegel

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



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



Barrierearme Miet- und Eigentumswohnungen für ältere Menschen in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Karlstr. 20**
Vermietung über Altenzentrum St. Josef, Frau Biedermann, Tel.: 02391 570250
- **Kaiserstraße 8 a-d und Umlauf 14**
Vermietung über GWU, Frau Bock, Tel.: 02391 929221
- **Ernst-Moritz-Arndt-Str. 11 – 13** (Eigentumswohnungen)
Vermittlung über Hausverwaltung Schade, Herr Boosch, Tel.: 02391 6022432 www.schade-immobilien.com

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.

WOHNUNGSANPASSUNGEN

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

Wohnungsanpassungen 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, die Stufen am Eingangsbereich können nicht mehr überwunden werden.
- Der Balkon wird aufgrund einer hohen Türschwelle nicht mehr genutzt.
- Fehlende Halte-/Stützgriffe oder Handläufe erschweren tägliche Bewegungsabläufe innerhalb der Wohnung.

Viele Menschen arrangieren sich mit diesen Unzulänglichkeiten und nehmen auch die Gefahr eines Sturzes, der schwerwiegende Folgen haben kann, in Kauf. 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 Handwerkern und klären über Hilfsmittel und deren Beschaffung auf. Außerdem wissen die Wohnberaterinnen und Wohnberater in der Regel auch, welche Wohnalternativen vor Ort vorhanden sind, falls ein Verbleib in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich sein sollte. In der Regel findet die Beratung zur Wohnungsanpassung nach einem Erstgespräch im Rahmen eines Hausbesuches statt, um die Örtlichkeiten und Wohngewohnheiten kennen zu lernen und darauf abgestimmte Lösungen zu finden.

Wohnberatung

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

Sie können sich auch von ihrer Kranken- und Pflegekasse über Fördermöglichkeiten des Wohnungsumbaus informieren lassen. Der Märkische Kreis, Fachdienst Wohnungswesen, bietet auch Fördermöglichkeiten von Investitionen über die Richtlinien zur Förderung der Modernisierung im Wohnungsbestand. **Dieses Programm bietet ein Darlehen für bis zu 100 % der Kosten, z.B. für Umbauten für mehr Barrierefreiheit. Zuständig ist Svenja Krause, Tel.: 02351 9666852.**

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



HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN

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

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

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

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

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

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

Die Verbraucherzentrale NRW hat Qualitätskriterien entwickelt, die zeigen, ob ein Dienstleister kundenorientiert arbeitet. In Form einer Checkliste bieten sie eine Orientierung für interessierte Kundinnen und Kunden. **Die Checkliste können Sie auf den Seiten der Verbraucherzentrale NRW einsehen (www.verbraucherzentrale.nrw.de Rubrik: Gesundheit+Pflege, Pflege zu Hause).**

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 Osteuropa, finden Sie im Kapitel Pflege.

In Herscheid und Plettenberg gibt es vom Hausmeisterservice über Gärtner, Putz- und Bügelhilfen bis hin zum Schneeräumdienst zahlreiche Dienste, die hauswirtschaftliche Hilfen anbieten. Wir können hier leider nicht alle Dienste auflisten. **In Herscheid können Sie sich beispielsweise an Haushaltsnahe Dienstleistungen Glöckner, Tel.: 02357 9057798 wenden, in Plettenberg bekommen Sie auch bei der Freiwilligenzentrale über das Projekt „Wohl zu Hause“, Tel.: 02351 954030 einige Hinweise zu Ansprechpartnern.**



HAUSNOTRUF

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

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

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

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

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

Ein wichtiges Kriterium ist, ob der Anbieter sowohl in der Notrufzentrale als auch beim Hilfspersonal vor Ort qualifizierte Fachkräf-

te 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 MDK geprüft. Voraussetzung für die Bewilligung ist, dass die Pflegebedürftigen alleine leben, mit handelsüblichen Telefonen keinen Hilferuf absetzen können und jederzeit eine „lebensbedrohliche Zustandsverschlechterung“ zu erwarten ist. Der Anbieter muss von der Pflegeversicherung anerkannt sein. **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.nrw.de Rubrik Gesundheit+Pflege, Pflege zu Hause](http://www.verbraucherzentrale.nrw.de/Rubrik/Gesundheit+Pflege,Pflege%20zu%20Hause)

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

• **DRK Kreisverband
Altena-Lüdenscheid e.V.,**
Frau Baars, Tel.: 02351 6732010,
k.baars@drk-kv-allued.de,
Bahnhofstr. 1, 58507 Lüdenscheid



„
DAS AUSLÖSEN DES NOTRUFES ERFOLGTE ÜBER EINEN FUNKSENDER, DEN DIE PERSON UM DEN HALS ODER ALS ARMBAND TRÄGT
“

WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Wohnungsunternehmen für Herscheid

HERSCHEID

- **GWU**, Umlauf 14, 58840 Plettenberg, Herr Baltot, Tel.: 02391 929212
- **LEG Wohnen NRW Mieterhotline Tel.: 0211 7407400**
- **Mark Wohnungsgesellschaft GmbH**, An den Husareneichen 1, 58511 Lüdenscheid, Tel.: 02351 94900

Wohnungsunternehmen für Plettenberg

PLETTENBERG

- **GWU**, Umlauf 14, 58840 Plettenberg, Frau Bock, Tel.: 02391 909221
- **LEG Wohnen NRW Mieterhotline Tel.: 0211 7407400**

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

Mehrgenerationenhäuser, Wohn- und Hausgemeinschaften sind per se keine neuen Ideen. Sie verbreiten sich auch im Märkischen Kreis immer mehr. Dabei organisiert sich die Gemeinschaft eines Mehrgenerationenhauses 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 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.



Foto: Uwe Brühl

Neben Mehrgenerationenhäusern 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 Bewohnerinnen und Bewohner oder deren Angehörige organisiert

werden, oder direkt durch Pflegedienste. Auch in diesen Wohngemeinschaften wird das Zusammenleben im Alltag durch die Bewohnerinnen und Bewohner 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 Sturzsensoren 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 Gesellschaft für Gerontotechnik in Iserlohn.



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

MOBILITÄT + +



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

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

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

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

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



MOBIL PER BUS

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

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

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

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



MVG Märkische Verkehrsverwaltung GmbH

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



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



MOBIL PER BAHN

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

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

Tickets können Sie in den örtlichen Reisebüros, im Zug oder unter www.bahn.de kaufen. **Ältere Menschen ab 60 erhalten vergünstigte Bahncards.**

Abellio wirbt mit einem großen Sitzplatzangebot sowie viel Platz für Rollstühle und garantiert bequemes und komfortables Zugfahren. Bei mobilitätseingeschränkten Personen ist das Zugbegleitpersonal selbstverständlich beim Ein- und Aussteigen behilflich. Schwerbehinderte Personen werden unentgeltlich befördert.

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

Alternativ erhalten Sie jeden Tag rund um die Uhr telefonische Hilfe bei Reisen mit der Deutschen Bahn über die Service-Nummer der Bahn **0180 6 99 66 33**.

Nennen Sie nach der Begrüßung einfach nur das **Stichwort: „Betreuung“** und Sie werden umgehend mit einer kompetenten Bahn-Fachkraft verbunden.



MOBIL PER MIETWAGEN UND TAXI

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 in Herscheid und Plettenberg Bürgerbusvereine gegründet, die feste Strecken nach festen Fahrplänen zu aktuellen Preisen der MVG fahren. Die ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer helfen auch gerne beim Einsteigen in den Bus oder beim tragen der Tasche.

Auch in diesen Vereinen sind neue interessierte Ehrenamtliche herzlich willkommen.

Die aktuellen Fahrpläne liegen in den Rathäusern in Plettenberg und Herscheid aus.

Angebote in Herscheid

HERSCHEID

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

Angebote in Plettenberg

PLETTENBERG

- **Bürgerbus Plettenberg e.V.,** Ulrich Schlotmann, Tel.: 02391 13479



Foto: Laura Brüggemann, Gemeinde Herscheid - Bürgerbus Herscheid



MOBIL DURCH WEITERE FAHRDIENSTE

Angebote in Herscheid

HERSCHEID

- **Haushaltsnahe Dienstleistungen Glöckner**, Auf der Nacht 3, Tel.: 02357 9057798 oder 0160 2527183
-bietet auch Fahrdienste z.B. Krankenfahrten, Fahrten zum Einkaufen, Bahnhofs- und Flughafentransfer, Preise auf Anfrage

Angebote in Plettenberg

PLETTENBERG

FAHRDIENST FÜR KRANKE UND BEHINDERTE MENSCHEN

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

FAHRDIENSTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

- **Freiwilligenzentrale, Projekt „Wohl zu Hause“**, Heike Schaefer, Tel.: 02391 954030

SOZIALTICKET

Zum April 2018 hat der Märkische Kreis das Sozialticket eingeführt. Durch dieses können Sie für kleines Geld alle Linienbusse und Regionalbahnen im jeweiligen Geltungsbereich nutzen.

Anspruch auf das Sozialticket haben alle Personen, die im Märkischen Kreis:

- Arbeitslosengeld II 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

beziehen.

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, wo Sie ihre Monatswertmarke kaufen können.

Die Wertmarken gibt es für zwei Geltungsbereiche:

- Für eine Stadt oder Gemeinde = **25,00 €**
- Für den gesamten Märkischen Kreis = **35,00 €**

Die Wertmarke gilt immer vom 15. eines Monats bis zum 14. des Folgemonats. Das Sozialticket gilt nur für die TicketinhaberIn / den Ticketinhaber, weshalb immer ein Lichtbildausweis mitzuführen ist.



„
**HELFEN AUCH GERNE
BEIM EINSTEIGEN IN DEN
BUS ODER BEIM TRAGEN
DER TASCHE.**
“





+ + FINANZIELLE HILFEN

Foto: Uwe Brühl

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

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

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



Unterstützung
in meiner
Heimat

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

RENTENANGELEGENHEITEN

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

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

Die Rentenstellen helfen Ihnen gerne bei

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

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

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

Rentenstelle in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Yilmaz	A – R	Tel.: 02357 909325	Zimmer 115
Frau Bartling	S – Z	Tel.: 02357 909326	Zimmer 116

Rentenstelle in Plettenberg:

PLETTENBERG

Herr Kreuzmann	A – L	Tel.: 02391 923192	Zimmer 51
Frau Kluth	M – Z	Tel.: 02391 923191	Zimmer 50

BERATUNGEN BEI ZU GERINGEM ODER FEHLENDEM EINKOMMEN FÜR DEN LEBENSUNTERHALT

- **Jobcenter MK (bei Arbeitsfähigkeit)**, Maiplatz 3, 58840 Plettenberg, Tel.: 02391 601877
- **Fachgebiet Soziales** (Sozialhilfe s.u.)
- **Jobcenter MK in Herscheid**: Di. von 8 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr im Rathaus Zimmer 108
Tel.: 0800 6664888

SOZIALLEISTUNGEN BEI ARBEITSLOSIGKEIT

- **Agentur für Arbeit**, Grünestr. 12, 58840 Plettenberg, Tel.: 0800 4555500

GRUNDSICHERUNG IM ALTER UND BEI DAUERHAFTER ERWERBSMINDERUNG

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

Wer kann Leistungen erhalten?

Personen mit gewöhnlichem Aufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland, die

- **das 65. Lebensjahr vollendet haben** oder
- **das 18. Lebensjahr vollendet haben und unabhängig von der jeweiligen Arbeitsmarktlage auf Dauer voll erwerbsgemindert sind.**

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

Zuständig für Grundsicherung in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Bartling	A – F	Tel.: 02357 909326	Zimmer 116
Frau Berg	G – Z	Tel.: 02357 909323	Zimmer 114

Zuständig für Grundsicherung in Plettenberg:

PLETTENBERG

Herr Bernek	Tel.: 02391 923180	Zimmer 49
Frau Kluth	Tel.: 02391 923191	Zimmer 50

SOZIALHILFE

Sie wird Personen gewährt, die noch keinen Anspruch auf Regelaltersrente haben (unter zurzeit 65,5 Jahre) und ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften (zum Beispiel Einsatz ihrer Arbeitskraft) und Mitteln (Einkommen und Vermögen) beschaf-

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

Zuständig für Sozialhilfe in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Bartling	A – F	Tel.: 02357 909326	Zimmer 116
Frau Berg	G – Z	Tel.: 02357 909323	Zimmer 114

Zuständig für Sozialhilfe in Plettenberg:

PLETTENBERG

Frau Schulze	A – L	Tel.: 02391 923172	Zimmer 124
Frau Funke	M – Z	Tel.: 02391 923184	Zimmer 125

ALTENHEIMAUFNAHME

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

Beim Fachgebiet Soziales 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 Heimaufnahme in Herscheid:

HERSCHEID

Frau Berg	Tel.: 02357 909323	Zimmer 114
-----------	--------------------	------------

Zuständig für Heimaufnahme in Plettenberg:

PLETTENBERG

Frau Kirchhoff	Tel.: 02391 923186	Zimmer 40
----------------	--------------------	-----------

Sonstige beziehungsweise einmalige Hilfen

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

sich bitte an die Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter aus den Bereichen Sozialhilfe/Grundsicherung im Alter. Sie werden Ihnen weiter helfen?

EINGLIEDERUNGSHILFE

Zuständig ist hier das Sozialamt des Märkischen Kreises.

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

bei Herrn Bernek, Zimmer 49, Frau Funke, Zimmer 125, Frau Kluth, Zimmer 50 und Frau Schulze, Zimmer 124 bekommen.

LEISTUNGEN FÜR GEHÖRLOSE, HOCHGRADIG SEHBEHINDERTE UND BLINDE MENSCHEN

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

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

PROZESSKOSTENHILFE

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

für Herscheid ist ebenfalls das Amtsgericht Plettenberg zuständig.

SOZIALTICKET



Seit April 2018 gibt es das Sozialticket im gesamten Märkischen Kreis. **Damit können EmpfängerInnen von Sozialleistungen Bus und Bahn entweder in der eigenen Stadt (Kosten 25 € im Monat) oder im gesamten Märkischen Kreis (für 35 € im Monat) nutzen.**

Die Kundenkarten, mit denen Sie im MVG-Büro Ihre Sozialtickets kaufen können, bekommen Sie bei den für Sie zuständigen SachbearbeiterInnen in den Rathäusern oder bei den Jobcentern.





VORSORGE, KRANKHEIT UND TODESFALL

Foto: Uwe Brühl

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

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



Beistand
in meiner

Heimat

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

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

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

NOTFALLMAPPE

Plettenberger Besonderheit

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



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



VORSORGEVOLLMACHT

Durch eine Vorsorgevollmacht können Sie eine Person Ihres Vertrauens bevollmächtigen, für Sie bestimmte Angelegenheiten zu regeln.

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

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

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

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



Foto: Steffen Reeder

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

Sollten Sie sich für eine Vorsorgevollmacht entscheiden, bewahren Sie die Vollmacht so auf, dass sie im Notfall auch gefunden wird. Bitte sprechen Sie für eine Vollmacht, die Ihre Bankgeschäfte umfasst, mit Ihrer Hausbank.

Weitere Informationen zur Vorsorgevollmacht erhalten Sie unter: www.bmjv.de Rubrik: *Vorsorge+Patientenrechte* oder in den Informationsbroschüren zur Vorsorgevollmacht.

PATIENTENVERFÜGUNG

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

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

Auf diese Weise können Sie Einfluss auf eine spätere ärztliche Behandlung nehmen und damit Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren,

auch wenn Sie zum Zeitpunkt der Behandlung nicht mehr ansprechbar und nicht mehr einwilligungsfähig sind.

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

Damit Ihr Wille voll berücksichtigt werden kann, ist es wichtig, dass Sie sich so konkret wie möglich ausdrücken. So können Sie z.B. die Situation, auf die Sie sich beziehen, genau beschreiben, ebenso wie die Maßnahmen, die Sie sich wünschen. Broschüren mit Formulierungsbeispielen sind im Herscheider Rathaus und bei der Plettenberger Seniorenvertretung oder unter www.bmjv.de Rubrik: *Vorsorge+Patientenrechte* erhältlich.

BETREUUNGSVERFÜGUNG / GESETZLICHE BETREUUNG

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

Anderenfalls wählt das Betreuungsgericht eine dritte Person aus - soweit möglich, aus Ihrem näheren Umfeld, sonst eine fremde ehrenamtliche oder berufliche Betreuung. **Die Betreuungsverfügung unterliegt keinen Formvorschriften.** Sie sollte jedoch schriftlich verfasst sein und kann mit einer Vorsorgevollmacht verknüpft werden: Sie können damit festlegen, dass die von Ihnen bevollmächtigte Person bei Bedarf auch als rechtlicher Betreuer eingesetzt werden soll. Informationen zur Betreuungsverfügung erhalten Sie ebenfalls in den Broschüren des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz. Dort sind auch Vordrucke für eine Betreuungsverfügung enthalten.

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

- **Betreuungsverein des Diakonischen Werkes Lüdenscheid-Plettenberg,** Bahnhofstr. 25-17, 58840 Plettenberg, Silvia Hoße-Wieneke, Tel.: 02391 954016
- **Betreuungsstelle des Märkischen Kreises für Herscheid und Plettenberg,** Werdohler Str. 30. 58511 Lüdenscheid, Thomas Herde, Tel.: 02351 9667619, t.herde@maerkischer-kreis.de
Petra Platt, Tel.: 02351 9667618, p.platt@maerkischer-kreis.de

NETZWERK HOSPIZARBEIT

Einsamkeit im Alter und in Krankheit ist keine Seltenheit, wir alle haben Angst davor. **Das Netzwerk Hospizarbeit in Plettenberg kann die Krankheit nicht verhindern, aber es kann helfen, dass niemand vergessen wird.** Das Netzwerk Hospizarbeit bietet ehrenamtlich und kompetent Sterbebegleitung bei schwerer Krankheit und in der Sterbephase. Auch bei Trauer um einen schmerzhaften Verlust finden Sie dort die richtige Begleitung. Angehörige finden Rat und Austausch im Umgang mit Pflegebedürftigen.

Unter Tel.: 0170 3890101 erreichen Sie die Koordinatorin des Hospiz-Netzwerks. Frau Franzen vermittelt Ihnen eine geschulte, persönliche Trauerbegleitung. Und jeden zweiten Donnerstag im Monat von 15 – 17 Uhr können sich Menschen im Trauercafé, Kaiserstr. 8d, 58840 Plettenberg, treffen.

Netzwerk Hospizarbeit Plettenberg e.V.
Kerstin Liebeskind, Tel.: 02391 602998



AMBULANTE HOSPIZDIENSTE

Sterbe- und Trauerbegleitung bieten auch die ambulanten Hospizdienste.

- **Pflegedienst Liebeskind,** Kaiserstr. 8d, 58840 Plettenberg, Kerstin Liebeskind, Tel.: 02391 602998



TESTAMENT

Ob 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: Sie können ein Testament handschriftlich selbst erstellen oder beim Notar beurkunden lassen. Einen Sonderfall stellt das Berliner Testament dar, bei dem zwei Partner

ihren letzten Willen in einem gemeinsamen Dokument festhalten.

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

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



PALLIATIVVERSORGUNG

Die 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 steht 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 5090112
PKDLO@t-online.de
www.PKDLO.de

Der Palliativmedizinische Konsiliardienst Lüdenscheid-Olpe besteht aus Ärztinnen und Ärzten verschiedener Fachrichtungen mit der Zusatzbezeichnung Palliativmedizin und den Koordinatorinnen und Koordinatoren.

Die Koordinatorinnen und Koordinatoren sind speziell ausgebildete Pflegefachkräfte im Bereich Palliativ Care und der Ansprechpartner für Patienten, Angehörige, Hausärzte und Hausärztinnen und andere Netzwerkpartner. **Ihre Aufgabe ist es, die Patienten und deren Angehörige in der häuslichen Umgebung zu unterstützen. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit ihrer Hausärztin und ihrem Hausarzt und in einem Netzwerk von Kooperationspartnern.**

„
**IHRE AUFGABE IST ES,
DIE PATIENTEN UND DEREN
ANGEHÖRIGE IN DER
HÄUSLICHEN 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



	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Pflegegeld (€ monatlich)	-	316	545	728	901
Pflegesachleistung (bis zu € monatlich)	-	689	1.298	1.612	1.995
Kombinationsleistung	-	Wird die Pflegesachleistung nicht ausgeschöpft, wird ein anteiliges Pflegegeld ausgezahlt			
Kurzzeitpflege¹ (Pflegeaufwendungen für bis zu 56 Tage im Jahr)	-	1.612 € 3.224 € wenn die Verhinderungspflege (1.612 €) in Kurzzeitpflege umgewandelt wird			
Verhinderungspflege (Pflegeaufwendungen für bis zu 42 Tage im Jahr bis zu €)					
- für sonstige Personen	-	1.612 € 2.418 € wenn die Hälfte der Kurzzeitpflege (806 €) für Verhinderungspflege eingesetzt wird			
- Pflegegeld für nahe Angehörige² (max. 1,5-facher Pflegegeldbetrag in €)	-	474	817,50	1092	1.351,50
Entlastungsleistung (bis zu € monatlich)	125	125	125	125	125
Tages- und Nachtpflege³ (Pflegeaufwendungen bis zu € monatlich)	-	689	1.298	1.612	1.995



	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Leistungen für Pflegebedürftige in Wohngruppen (€ monatlich)	214				
Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes (Zuschuss je Maßnahme bis zu €)	4.000				
Pflegehilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind (Aufwendungen bis zu € monatlich)	40				
Technische Pflegehilfsmittel⁴	Übernahme von 100% der Kosten, unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Zuzahlung in Höhe von 10% - höchstens jedoch 25 € je Hilfsmittel zu leisten.				
Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen	-	Zahlung von Arbeitslosen- und Rentenversicherungsbeiträgen für Pflegepersonen ⁵			

¹ Neben dem Anspruch auf Kurzzeitpflege bleibt ein hälftiger Anspruch auf das bisher bezogene Pflegegeld erhalten.

² Auf Nachweis werden den nahen Angehörigen notwendige Aufwendungen (Verdienstaufschlag, Fahrtkosten, usw.) bis zum Höchstbetrag für sonstige Personen erstattet. Nahe Angehörige sind Großeltern, (Stief-)Eltern, (Stief-)Kinder, adoptierte Kinder, Enkelkinder, Geschwister und Schwager/Schwägerin.

³ Neben dem Anspruch auf Tagespflege bleibt ein Anspruch auf die jeweilige ambulante Pflegesachleistung oder das Pflegegeld in vollem Umfang erhalten.

⁴ Technische Pflegehilfsmittel werden vorrangig leihweise, also unentgeltlich und somit zuzahlungsfrei zur Verfügung gestellt.

⁵ Für alle Pflegepersonen, die einen Pflegebedürftigen im PG 2-5 mindestens 10 Stunden wöchentlich, verteilt auf mindestens 2 Tage in der Woche, zu Hause pflegen.



Foto: Uwe Brühl

TIPPS ZUR SUCHE EINES AMBULANTEN PFLEGEDIENSTES

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

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

Auf folgenden Internetseiten werden die Transparenzberichte veröffentlicht:

- www.aok-pflegedienstnavigator.de
- www.bkk-pflegefindex.de
- www.der-pflegekompas.de
- www.pflegelotse.de

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

Daher hat die Verbraucherzentrale NRW auf ihrer Website eine „Gebrauchsanweisung“ für den Umgang mit den Qualitätsberichten in der ambulanten Pflege eingestellt. Damit gibt sie Betroffenen eine konkrete Hilfe an die Hand, wie sie diese Informationen für ihren individuellen Fall auswerten und nutzen können: www.verbraucherzentrale.nrw.de Rubrik: *Gesundheit+Pflege, Pflege zu Hause*



TIPPS ZUR SUCHE EINES HEIMES

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

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

- www.pflegeheim-navigator.de
- www.bkk-pflegefindex.de
- www.der-pflegekompas.de
- www.pflegelotse.de



Allerdings ist das Thema „Qualitätsberichte“ für Laien sehr schwer zugänglich. Es stellen sich Fragen wie: Welchen Nutzen haben Pflegebedürftige und ihre Angehörigen von den veröffentlichten Ergebnissen der Qualitätsprüfungen in der Pflege? Was ist von der geplanten Bewertungssystematik für Pflegeheime zu halten? Worauf müssen Betroffene besonders achten, wenn sie das persönlich richtige Pflegeheim suchen?

Tipps für die Suche nach der passenden stationären Einrichtung hat die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hier zusammengestellt:

www.verbraucherzentrale.nrw.de Rubrik: *Gesundheit+Pflege, Pflege im Heim*

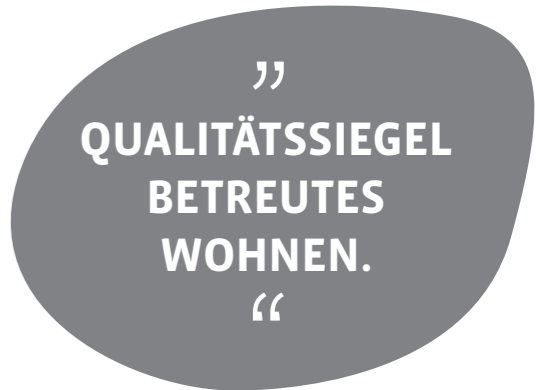
INFORMATIONEN UND TIPPS ZUM THEMA “BETREUTES WOHNEN”

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

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

Nähere Informationen finden sich unter: www.kuratorium-betreutes-wohnen.de (Rubrik Siegelträger).

Seit Herbst 2006 gibt es die DIN Norm 77800 für Betreutes Wohnen, nach der einzelne Wohnanlagen zertifiziert wurden. Nähere Informationen finden sich unter: www.verbraucherzentrale.nrw.de Rubrik: *Gesundheit+Pflege, Pflege in Wohngemeinschaften*



QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

- agentur mark GmbH (Hrsg.) (2017): **servicemappe vereinbarkeit beruf & pflege für unternehmen und beschäftigte aus dem märkischen kreis, Informationen und Anlaufstellen Teil 1: Für Unternehmen.**
- agentur mark GmbH (Hrsg.) (2017): **servicemappe vereinbarkeit beruf & pflege für unternehmen und beschäftigte aus dem märkischen kreis, Informationen und Anlaufstellen Teil 2: Für Beschäftigte.**
- Apothekerkammern Westfalen Lippe und Nordrhein (Hrsg.): **Apothekennotdienst NRW**, Düsseldorf & Münster, 2013
www.apothekennotdienst-nrw.de
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2017): **Die Pflegestärkungsgesetze. Das Wichtigste im Überblick**, Berlin, April 2017
www.bundesgesundheitsministerium.de, Rubrik: Pflege, Publikationen
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2017): **Ratgeber Demenz. Informationen für die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz**, Berlin, 2017
www.bundesgesundheitsministerium.de, Rubrik: Pflege, Publikationen
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2018): **Ratgeber Pflege. Alles, was Sie zur Pflege und den Pflegestärkungsgesetzen wissen müssen**, Berlin, April 2018
www.bundesgesundheitsministerium.de, Rubrik: Pflege, Publikationen
- Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz (Hrsg.) (2018): **Betreuungsrecht. Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht**, Berlin. PDF-Dokument
www.bmjv.de, Rubrik: Publikationen
- Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz (Hrsg.) (2018): **Vorsorge und Patientenrechte**, Berlin 2018
www.bmjv.de, Rubrik: Themen, Vorsorge + Patientenrechte
- Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz (Hrsg.) (2018): **Erben und Vererben. Informationen und Erläuterungen zum Erbrecht**, Berlin. PDF-Dokument
www.bmjv.de, Rubrik: Publikationen
- Bundesministerium für Gesundheit & Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2014): **Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen**, Berlin 2014
www.bmfsfj.de, Rubrik: Service
- Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz (Hrsg.) (2018): **Patientenverfügung. Leiden-Krankheit-Sterben. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?** Berlin. PDF-Dokument.
www.bmjv.de, Rubrik: Publikationen
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hrsg.): **Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige**, Bonn, 7. Aufl. 2018
www.bagso.de, Rubrik Publikationen
- Caritas: **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
www.caritas.de,
Rubrik: Hilfe und Beratung, Ratgeber, Alter, Sterben und Tod, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Deutsches Rotes Kreuz e.V. (Hrsg.): **Schlaganfall**, Berlin 2018
www.drk.de, Rubrik: Erste Hilfe, Der kleine Lebensretter

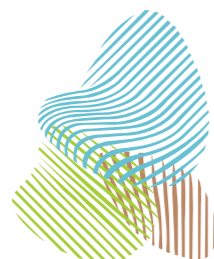
- Justizportal Nordrhein- Westfalen: **Vorsorgevollmacht**
www.justiz.nrw.de, Rubrik: Gerichte und Behörden, Gerichte, Freiwillige Gerichtsbarkeit, Betreuungsverfahren, Vorsorgevollmacht
- Kompetenznetz Schlaganfall Charité Campus Mitte (Hrsg.): **Kompetenznetz Schlaganfall**, Berlin 2018
www.kompetenznetz-schlaganfall.de, Rubrik: Patienteninformation
- Kuratorium Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.): **Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen**, Bochum, 2011
www.kuratorium-betreutes-wohnen.de, Rubrik Downloads
- LAG Wohnberatung NRW (Hrsg.): **Wohnberatung in Nordrhein-Westfalen. Adressen, Materialien, Informationen**, Dortmund, Oktober 2012
- Landesseniorenvertretung NRW (Hrsg.) (2017): **Krankenhaus – Was nun? Checkliste für die Aufnahme und die Entlassung aus dem Krankenhaus**, Münster, 2017
www.lsv-nrw.de, Rubrik: Themen, Gesundheit.
- Landesstelle pflegende Angehörige NRW (Hrsg.) (2013): **Was ist, wenn...? 24 Fragen zum Thema Häusliche Pflege**, Münster, April 2013
www.lpfa-nrw.de, Rubrik: Info und Links
- Landestelle Pflegende Angehörige (Hrsg.) (2012): **Ihr Pflegetagebuch. Informationen und Dokumentationen**, Münster, 2012
www.lpfa-nrw.de, Rubrik Info und Links
- Märkischer Kreis (Hrsg.): **Pflegeatlas Märkischer Kreis**, Lüdenscheid 2018
www.märkischer-kreis.de, Rubrik Service, Pflegeatlas
- radprax Gesellschaft für Medizinische Versorgungszentren mbH (Hrsg.): **Familiale Pflege**, Wuppertal 2018
www.radprax.de, Rubrik: Krankenhaus Plettenberg, Patienteninformationen
- Senioren Ratgeber: **Testament: So verfassen Sie es richtig**, 2017
www.senioren-ratgeber.de, Rubrik: Soziales
- Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe (Hrsg.): **Der Fast-Test. Richtig Handeln bei Schlaganfall**, Gütersloh 2018
www.schlaganfall-hilfe.de, Rubrik: Richtig Handeln bei Schlaganfall
- Verband der Privaten Bausparkassen: **Barrierefrei umbauen und bauen – mehr Lebensqualität für alle**, Berlin, Mai 2016
www.bausparkassen.de, Rubrik Service
- Verbraucherzentrale NRW: **Pflege in Wohngemeinschaften**, Wuppertal 2018
www.verbraucherzentrale.nrw.de, Rubrik: Themen, Gesundheit + Pflege
- Verbraucherzentrale NRW: **Betreutes Wohnen – eine Alternative für Wohnen im Alter**, Wuppertal 2018
www.verbraucherzentrale.nrw.de, Rubrik: Themen, Gesundheit + Pflege, Pflege in Wohngemeinschaften, Betreutes Wohnen – eine Alternative fürs Wohnen im Alter
- Verbraucherzentrale NRW: **Ambulanter Pflegedienst – Checkliste für die Auswahl**, Wuppertal 2018
www.verbraucherzentrale.nrw.de, Rubrik: Themen, Gesundheit + Pflege, Pflege zu Hause
- Verbraucherzentrale NRW: **Hausnotrufsystem – Schneller Draht zur Hilfe**, Wuppertal 2018
www.verbraucherzentrale.nrw.de, Rubrik: Themen, Gesundheit + Pflege, Pflege zu Hause



* wie z.B. diese Broschüre hier. Konzept & Design by twinnners



IMPRESSUM



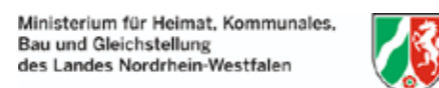
**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID

Herausgeber des vorliegenden Wegweisers ist das **Gesundheits- und Pflegenetzwerk Plettenberg-Herscheid**. Der Wegweiser ist ein Gemeinschaftswerk des erweiterten Steuerkreises des Gesundheits- und Pflegenetzwerks mit Gastbeiträgen verschiedener Mitglieder des Netzwerks.

Einige Texte und Checklisten entstammen der „Service-mappe Vereinbarkeit Beruf & Pflege für Unternehmen und Beschäftigte aus dem Märkischen Kreis, Informationen und Anlaufstellen Teil 1: Unternehmen“. Die Wiedergabe erfolgt mit freundlicher Genehmigung der agentur mark GmbH, sowie der Autorin Frau Dr. Vera Gerling.

Die Koordination des Gesundheits- und Pflegenetzwerks liegt vor allem bei der Stadt Plettenberg, der Gemeinde Herscheid und dem Märkischen Kreis.

Die Kosten für den Wegweiser wurden von der Stadt Plettenberg und der Gemeinde Herscheid getragen. Der Wegweiser wurde zum Teil über Fördermittel der Altengerechten Quartiersentwicklung in Herscheid finanziert.



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 nimmt Jonas Borgmann bei der Stadt Plettenberg gerne entgegen, Tel.: 02391 923207.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Autorinnen und Autoren, bei allen, die Korrektur gelesen und lektoriert haben, bei allen, die Fotos zur Verfügung gestellt haben, sowie bei allen, die uns bei der Erarbeitung dieses Wegweisers sonst noch geholfen haben. Die Fotolia-Bilder dürfen mit freundlicher Unterstützung von der Brancheninitiative Gesundheitswirtschaft Südwestfalen e.V. verwendet werden.

Herscheid und Plettenberg im Oktober 2018

Design

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

radprax
Krankenhaus Plettenberg



**WIR SIND EIN KRANKENHAUS DER
GRUNDVERSORGUNG MIT
LEISTUNGSINHALTEN DER
GEHOBENEN AKUTVERSORGUNG:**

- Gastroenterologie
- Unfall- und orthopädische Chirurgie
- Geriatrie
- Allgemeine & Bauchchirurgie
- Diabetologie
- Anästhesiologie & Intensivmedizin
- HNO
- Radiologie

SENIORENZENTRUM

mit Vollzeit, Kurzzeit- und Tagespflege

THERAPIE-ZENTRUM

mit Physio- und Ergotherapie,
Logopädie mit diversen Kursangeboten





**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID