



Bundesministerium
für Gesundheit

Ratgeber Demenz

Informationen für die häusliche Pflege
von Menschen mit Demenz

Ratgeber Demenz

Informationen für die häusliche Pflege von
Menschen mit Demenz



Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Demenz beginnt meist schleichend. Das Interesse an Hobbys und Kontakten lässt nach, die Wortfindung fällt immer schwerer oder die Erinnerung von kürzlich Erlebtem wird lückenhafter. Die ersten Symptome offenbaren sich häufig erst in der Rückschau. Dabei sind eine frühe Erkennung und Behandlung von Demenz sehr wichtig. Sie ermöglichen es, länger selbstständig und selbstbestimmt zu leben.

Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, nimmt mit steigendem Lebensalter zu. Etwa 95 Prozent der Betroffenen sind 65 Jahre oder älter. In unserer alternden Gesellschaft wird die Zahl der Neuerkrankungen weiter steigen.

Die Bundesregierung hat sich vorgenommen, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu verbessern. Daher werden wir die Nationale Demenzstrategie fortführen. Menschen mit Demenz sollen einen Platz in der Mitte der Gesellschaft haben. Dazu gehört – neben einer guten Versorgung – vor allem ein offenes Klima für den Umgang mit Betroffenen. Diesem Leitbild der Strategie hat sich ein breites gesellschaftliches Bündnis verschrieben.

Demenz kann alle treffen. Liegt die Diagnose vor, stellen sich viele Fragen: Welche Auswirkungen hat die Erkrankung auf den bisherigen Alltag? Was folgt daraus für die Angehörigen? Welche Unterstützungs- und Beratungsangebote gibt es?

Auf diese und weitere Fragen gibt dieser Ratgeber Antworten. Die wichtigste Botschaft ist: Es gibt ein großes Angebot an Hilfe, Unterstützung und Beratung. Viele Menschen und ihre Angehörigen haben zudem ähnliche Erfahrungen. Der Austausch kann hier helfen. Nutzen Sie die Angebote und nehmen Sie Hilfe an!

Dafür wünsche ich Ihnen alles Gute!



Nina Warken
Bundesministerin für Gesundheit

Die Demenz





1 – Diagnose Demenz: Symptome und Verlauf	S. 13
2 – Die Demenz gemeinsam bewältigen	S. 27
3 – Leben mit einem Menschen mit Demenz – Tipps für den Betreuungsalltag	S. 57
4 – Gute Pflege für Menschen mit Demenz	S. 89
5 – Hilfe für pflegende Angehörige	S. 131

Inhaltsverzeichnis

1. Diagnose Demenz: Symptome und Verlauf	13
1.1 Was ist Demenz?	15
1.2 Ausprägungen, Ursachen und Prävention	16
1.2.1 Alzheimer-Demenz	16
1.2.2 Gefäßbedingte („vaskuläre“) Demenzen	20
1.3 Die Diagnose	21
1.3.1 Erkennen einer Demenz	21
1.3.2 Medizinische Diagnose	23
1.4 Die Behandlung	24
2. Die Demenz gemeinsam bewältigen	27
2.1 Mit einer Demenz leben	29
2.1.1 Die Aufklärung des Menschen mit Demenz	29
2.1.2 Reaktionen und Gefühle der Angehörigen	30
2.2 Schlüssel zum Verstehen von Demenz	33
2.2.1 Gestörte Merkfähigkeit und Gedächtnisabbau	34
2.2.2 Verlust von Urteilsfähigkeit und Denkvermögen	36
2.2.3 Wechselwirkung von Denken und Fühlen	38
2.3 Besondere Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz	40
2.3.1 Wiederholen immer gleicher Fragen und Handlungen	40
2.3.2 Nächtliche Unruhe und Wandern	42
2.3.3 Wirklichkeitsfremde Überzeugungen und Sinnestäuschungen	44
2.3.4 Aggressives Verhalten	46

2.4 Der Umgang mit Betroffenen und sich selbst	48
2.4.1 Zeit lassen und Verlässlichkeit schaffen	48
2.4.2 Die Betroffenen einbeziehen und motivieren	50
2.4.3 Für den eigenen Ausgleich sorgen	51
2.5 Rechtliche Aspekte	54

3. Leben mit einem Menschen mit Demenz – Tipps für den Betreuungsalltag

3.1 Gestaltung des Wohn- und Lebensraums	59
3.1.1 Orientierung bieten	59
3.1.2 Sicherheit in der Wohnung	61
3.1.3 „Wandern“ und „Verirren“	64
3.2 Teilnahme am täglichen Leben	66
3.2.1 Hobbys fördern und aktiv bleiben	67
3.2.2 In Verbindung bleiben – Kommunikation mit Betroffenen	70
3.2.3 Jahreszeiten, Feste, Rituale – Fixpunkte zur zeitlichen Orientierung	72
3.2.4 Beziehungen zu Verwandten und Freunden	74
3.3 Hilfe bei der Sorge für sich selbst	77
3.3.1 Umgang mit gefährdenden Gewohnheiten: Autofahren und Rauchen	78
3.3.2 Körperpflege	80
3.3.3 An- und Ausziehen	82
3.3.4 Essen und Trinken	84
3.3.5 Probleme beim Toilettengang	86

4. Gute Pflege für Menschen mit Demenz

4.1 Pflegebedürftigkeit: Grundlagen und Antragstellung	91
4.2 Die Begutachtung	92
4.3 Die fünf Pflegegrade	96
4.4 Der Leistungsbescheid	97

4.5 Wohn- und Versorgungsformen für Menschen mit Demenz	99
4.5.1 Pflege zu Hause	99
4.5.2 Neue Wohnformen: die Pflege-WG und andere alternative Wohnformen	101
4.5.3 Wohnen und Pflege in einer Pflegeeinrichtung	102
4.6 Leistungen der Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz	103
4.6.1 Leistungen bei häuslicher Pflege	104
4.6.2 Leistungen bei vollstationärer Pflege	121
4.6.3 Leistungen bei Tages- und Nachtpflege (teilstationäre Versorgung)	124
4.6.4 Leistungen bei Kurzzeitpflege	126
4.6.5 Weitere Leistungen bei stationärer Pflege	128

5. Hilfe für pflegende Angehörige 131

5.1 Auswirkungen der Demenz auf die Angehörigen	133
5.1.1 Gebundenheit und Vereinsamung	133
5.1.2 Veränderte Rollen und Beziehungen innerhalb der Familie	135
5.1.3 Emotionale Reaktionen	136
5.2 Informations- und Beratungsangebote für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige	137
5.2.1 Recht auf individuelle Pflegeberatung durch die Pflegekassen	138
5.2.2 Beratung in der eigenen Häuslichkeit	141
5.2.3 Zusätzliche Informations- und Beratungsmöglichkeiten	142
5.3 Leistungen und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige	148
5.3.1 Kostenloser Pflegekurs	148
5.3.2 Unterstützung für den Betreuungsalltag zu Hause	148
5.3.3 Auszeiten von der Pflege	153
5.3.4 Vereinbarkeit von Pflege und Beruf	158
5.3.5 Soziale Absicherung von Pflegepersonen	166
5.4 Wenn die Pflege von Menschen mit Demenz zu Hause nicht mehr zu leisten ist	168

Stichwortregister	172
--------------------------	-----

Adressen	176
-----------------	-----

Informationsangebote	181
-----------------------------	-----

Weitere Publikationen	182
-----------------------	-----

Bürgertelefon	184
---------------	-----

Infotelefone des Bundesinstituts für	
--------------------------------------	--

Öffentliche Gesundheit (BIÖG)	185
-------------------------------	-----

Impressum	186
------------------	-----

1

Diagnose Demenz: Symptome und Verlauf

„Weg vom Geist“ respektive „ohne Geist“ – so lautet die wörtliche Übersetzung des Begriffs „Demenz“ aus dem Lateinischen. Damit ist bereits das wesentliche Merkmal von Demenzerkrankungen beschrieben, nämlich die Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten bis hin zum völligen Verlust. Am Anfang der Demenz sind häufig Kurzzeitgedächtnis und Merkfähigkeit gestört, im weiteren Verlauf verschwinden auch bereits eingetragene Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Menschen mit Demenz verlieren so mehr und mehr die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.



1.1 Was ist Demenz?

Eine Demenz ist weitaus mehr als eine Gedächtnisstörung. In ihrem Verlauf kommt es auch zu einer zunehmenden Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, der Sprache, des Auffassungs- und Denkvermögens sowie der Orientierung. Somit erschüttert eine Demenz das ganze Sein des Menschen – seine Wahrnehmung, sein Verhalten und sein Erleben.

Für Demenzerkrankungen wird eine Vielzahl verschiedener Ursachen beschrieben. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen primären und sekundären Formen der Demenz. Bis zu 90 Prozent entfallen auf die primären, auf hirnorganischen Ursachen beruhenden und in der Regel unumkehrbar („irreversibel“) verlaufenden Demenzen.

Sekundäre Demenzen, die etwa 10 Prozent aller Fälle ausmachen, können durch Intoxikationen (zum Beispiel eine Arzneimittelvergiftung), einen Vitaminmangel oder eine Schilddrüsenfehlfunktion ausgelöst werden und sind zum Teil heilbar. Dabei ist häufig eine Rückbildung der Symptome der Demenz möglich. Zur Abgrenzung und rechtzeitigen Behandlung dieser Demenzformen ist eine frühzeitige Diagnose besonders wichtig.

1.2 Ausprägungen, Ursachen und Prävention

Schätzungen zufolge ist die Alzheimer-Demenz mit einem Anteil von circa 60 bis 65 Prozent die häufigste irreversible Demenzform. Mit etwa 20 bis 30 Prozent folgen die gefäßbedingten („vaskulären“) Demenzen. Bei etwa 15 Prozent liegt eine Kombination beider Demenzformen vor. Andere Demenzformen finden sich nur bei 5 bis 15 Prozent der Menschen mit Demenz.

1.2.1 Alzheimer-Demenz

Die Alzheimer-Demenz ist eine degenerative Erkrankung des Gehirns, in deren Verlauf Nervenzellen des Gehirns unumkehrbar zerstört werden. Diese Demenzform verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Es lassen sich jedoch grundsätzlich drei Stadien feststellen, die fließend ineinander übergehen. Von den ersten Symptomen bis zum Tod dauert es in den meisten Fällen zwischen drei und zehn Jahre.

Charakteristisch ist ihr schleichender, nahezu unmerklicher Beginn. Anfangs treten leichte Gedächtnislücken und Stimmungsschwankungen auf, die Lern- und Reaktionsfähigkeit nimmt ab. Hinzu kommen erste Sprachschwierigkeiten. Die Menschen mit Demenz benutzen einfachere Wörter und kürzere Sätze oder stocken mitten im Satz und können ihren Gedanken nicht mehr zu Ende bringen. Örtliche und zeitliche Orientierungsstörungen machen sich bemerkbar. Die Menschen mit Demenz werden antriebschwächer und verschließen sich zunehmend Neuem gegenüber.

In diesem Stadium nehmen die Menschen mit Demenz bewusst die Veränderungen wahr, die in ihnen vorgehen. Viele von ihnen reagieren darauf mit Wut, Angst, Beschämung oder Niedergeschlagenheit.

Im weiteren Krankheitsverlauf werden die Symptome unübersehbar, spätestens jetzt müssen Beruf und Autofahren aufgegeben werden. Bei alltäglichen Tätigkeiten wie Körperpflege, Toilettengang oder Essen und Trinken sind die Betroffenen zunehmend auf die Unterstützung anderer Personen angewiesen. Kennzeichnend für dieses Stadium ist eine hochgradige Störung des Gedächtnisses – nahe Verwandte können nicht mehr namentlich benannt werden, das Zeit- und Ortsgefühl geht verloren und die Sprache wird undeutlich und inhaltsleer.

Später können manche Menschen mit Demenz ihre Gefühle kaum noch kontrollieren, plötzliche Stimmungsschwankungen, Aggressionen und Depressionen nehmen zu.

Im Spätstadium sind Menschen mit Demenz vollkommen auf Pflege und Betreuung durch andere Personen angewiesen. Familienmitglieder werden nicht mehr erkannt, eine Verständigung mit Worten ist unmöglich. Vermehrt treten körperliche Symptome wie Gehschwäche und Schluckstörungen auf. Die Kontrolle über Blase und Darm nimmt ab. Vereinzelt kann es auch zu epileptischen Anfällen kommen. Bettlägerigkeit erhöht die Gefahr von Infektionen. Menschen mit Demenz versterben häufig an Komplikationen wie zum Beispiel einer Lungenentzündung.



Ursachen

Die Ursachen der Alzheimer-Demenz sind bislang noch nicht ausreichend erforscht. Bekannt ist aber eine Reihe von Veränderungen im Gehirn, die bei Menschen mit Alzheimer-Demenz auftreten. So kommt es bei der Demenz zu einem Absterben von Nervenzellen und der Zerstörung ihrer Verbindung untereinander. Damit verbunden ist ein Rückgang der Hirnmasse (Hirnatrophie).

Darüber hinaus werden Eiweißablagerungen im Gehirn (Plaques beziehungsweise Fibrillen) sowie die Verminderung eines für das Gedächtnis wichtigen Botenstoffs (Acetylcholin) beobachtet. Diese Veränderungen geben aber noch keine Auskunft darüber, warum die Demenz entsteht. Ein wichtiger Forschungsansatz ist deshalb die Suche nach sogenannten Risikofaktoren.

Genetische Faktoren als alleinige Ursache liegen nur in weniger als zwei Prozent der Fälle vor. Insgesamt betrachtet spielen sie daher bei der Entstehung von Alzheimer eine untergeordnete Rolle. Eine Demenz bei Verwandten ersten Grades – Eltern, Kindern oder Geschwistern – erhöht das individuelle Risiko nur geringfügig.

Je älter die Menschen werden, umso größer ist bei ihnen das Risiko für das Auftreten von Demenzerkrankungen. Während in der Altersgruppe der 65- bis 70-Jährigen bei weniger als drei Prozent eine Alzheimer-Demenz vorliegt, ist im Alter von 85 Jahren ungefähr jede fünfte Person und ab 90 Jahren bereits jede dritte betroffen.



Prävention

Auch wenn die Ursachen der Alzheimer-Demenz noch nicht hinreichend bekannt sind, lässt sich aus entsprechenden Studien ableiten, dass neben nicht veränderbaren Faktoren (wie Alter, Geschlecht und Genetik) und Vorerkrankungen auch Verhaltensweisen und Lebensumstände das Risiko beeinflussen, daran zu erkranken. Das Risiko sinkt beispielsweise durch körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität und soziale Teilhabe. Neuere Untersuchungen weisen zudem auf ein erhöhtes Risiko durch folgende Faktoren hin: Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Diabetes, schwere Kopfverletzungen, Infektionen, Depression, chronischer Stress sowie, Vorliegen einer Hör- oder Sehminderung, erhöhte Cholesterinwerte. Da der neurobiologische Krankheitsprozess bereits 15 bis 30 Jahre vor dem Auftreten klinischer Symptome beginnt, ist die Prävention vor allem ab dem mittleren Lebensalter relevant.

Der schleichende Beginn der meisten Demenzerkrankungen ist die Ursache dafür, dass auffällige Verhaltensweisen oft erst im Rückblick als erste Symptome erkannt werden.

1.2.2 Gefäßbedingte („vaskuläre“) Demenzen

Bei gefäßbedingten Demenzen kommt es infolge von Durchblutungsstörungen des Gehirns zum Absterben von Nervengewebe. Dabei hängt es vom Ausmaß der Durchblutungsstörung ab, wie ausgeprägt die Demenz ist.

Eine besondere Form vaskulärer Demenz ist die „Multiinfarkt-demenz“. Hierbei führen wiederholte kleine örtliche Durchblutungsstörungen zum Absterben von Hirnzellen. Die Symptome ähneln denen der Alzheimer-Demenz, oftmals kommen jedoch körperliche Beschwerden wie Taubheitsgefühle und Lähmungserscheinungen oder sonstige neurologische Auffälligkeiten hinzu. Kennzeichnend für den Verlauf vaskulärer Demenzen sind ein vergleichsweise plötzlicher Beginn, schrittweise Verschlechterungen und ausgeprägte Schwankungen der Leistungsfähigkeit auch innerhalb eines Tages.

Als Hauptursachen gelten Faktoren, die generell das Risiko von Gefäßerkrankungen erhöhen, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) und Rauchen.

1.3 Die Diagnose

Der schleichende Beginn der meisten Demenzerkrankungen ist die Ursache dafür, dass Einschränkungen und auffällige Verhaltensweisen der Betroffenen oft erst im Rückblick als erste Symptome einer Demenz erkannt werden. Dies ist besonders problematisch, da es sinnvoll ist, eine Demenz möglichst frühzeitig zu diagnostizieren.

Ein geringer Teil der Demenzen („reversible Demenzen“) kann durch Behandlungen wesentlich gebessert werden. Bei den primären Demenzen wie etwa der Alzheimer-Demenz gibt ein frühzeitiges Erkennen den Betroffenen zumindest die Chance, sich mit der Demenz und ihren Folgen auseinanderzusetzen, bevor sie dazu die Fähigkeit verlieren. Zudem kann der Verlauf bei den primären Demenzen durch das gezielte Eingehen auf Risikofaktoren und eine Anpassung des Lebensstils positiv beeinflusst und damit das Fortschreiten der Erkrankungen verlangsamt werden. Es ist daher wichtig, dass Angehörige vermeintliche Symptome nicht verdrängen, sondern sich bewusst und rechtzeitig mit ihnen befassen.

1.3.1 Erkennen einer Demenz

Nicht jede Beeinträchtigung des geistigen Leistungsvermögens muss für sich genommen schon ein Alarmsignal sein. Antriebschwäche kann sich jedoch bereits vor dem Auftreten der „Vergesslichkeit“ ausbilden: Hat jemand stets gern Sport getrieben und äußert jetzt wiederholt seine Unlust, zum wöchentlichen Training zu gehen, könnte dies bereits auf eine Demenzentwicklung hinweisen. Allerdings sollten auch andere mögliche Erklärungen wie zum Beispiel eine depressive Störung in Betracht gezogen werden. Treten Gedächtnislücken regelmäßig auf und kommen weitere Merkmale wie Sprach- oder Orientierungsschwierigkeiten hinzu, sollte zur Abklärung dringend eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Oft ist es nicht einfach, Menschen mit Demenz von einem Arztbesuch zu überzeugen. Gerade im Anfangsstadium der Demenz versuchen viele Betroffene, ihr Handicap vor anderen zu verbergen und Gedächtnislücken mithilfe von Merktzetteln zu überspielen. Manchmal reagieren sie aggressiv oder ablehnend, wenn Angehörige sie auf Probleme oder Missgeschicke ansprechen. In einem solchen Fall hilft es, das Verhalten der Betroffenen über einen längeren Zeitraum zu dokumentieren. Dabei sollten möglichst viele Personen wie Verwandte, Nachbarn oder Freunde miteinbezogen werden. Anhand einer solchen Liste kann eine Ärztin oder ein Arzt eine vorläufige Diagnose stellen, die hinsichtlich des weiteren Vorgehens Sicherheit gibt.

Auf keinen Fall sollte man den Verdacht einer Demenz verdrängen: Gerade eine frühzeitige Diagnose kann sicherstellen, dass die Betroffenen und ihre Angehörigen Zugang zu möglichen Hilfsangeboten bekommen.

Warnsignale

Folgende Beschwerden können auf eine Demenz hindeuten:

- Vergessen kurz zurückliegender Ereignisse
- Schwierigkeiten, gewohnte Tätigkeiten auszuführen
- Sprachstörungen
- nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobbys und Kontakten
- Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden
- fehlender Überblick über finanzielle Angelegenheiten
- Fehleinschätzung von Gefahren
- ungekannte Stimmungsschwankungen, andauernde Ängstlichkeit, Reizbarkeit und Misstrauen
- hartnäckiges Abstreiten von Fehlern, Irrtümern oder Verwechslungen

1.3.2 Medizinische Diagnose

Eine erste Verdachtsdiagnose wird oft von der Hausärztin oder vom Hausarzt gestellt. Es sollte grundsätzlich die Einschätzung einer Fachärztin oder eines Facharztes für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde folgen, um eine neurologische und psychiatrische Diagnostik durchzuführen. Denn eine eingehende Untersuchung des körperlichen und psychischen Gesundheitszustands sowie eine neuropsychologische Untersuchung sind nötig, um ein Demenzsyndrom genauer zuzuordnen sowie die Ursache benennen und gegebenenfalls behandeln zu können.

Neben einer körperlichen Untersuchung sind Blutproben erforderlich, um beispielsweise Schilddrüsenerkrankungen auszuschließen. Hinzu kommt eine Aufnahme des Gehirns mit sogenannten bildgebenden Verfahren wie der Computer-Tomografie (CT) oder der Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT), um sonstige Hirnerkrankungen auszuschließen. Oftmals ist auch eine Untersuchung des Nervenwassers (Liquordiagnostik) erforderlich, zum Beispiel, um eine entzündliche Erkrankung des Gehirns auszuschließen. Jedoch gibt es Liquor-Biomarker, die Hinweise auf das Vorliegen einer Demenz vom Alzheimer-Typ geben können. Dabei handelt es sich um Beta-Amyloid 42 (den Hauptbestandteil der Amyloid-Plaques im Gehirn), Tau sowie Phospho-Tau (Hauptbestandteile der Tau-Tangles im Gehirn, die ein weiteres Kennzeichen der Alzheimer-Krankheit sind).

Bluttests zum Nachweis der für Alzheimer typischen Biomarker sind noch in der wissenschaftlichen Erprobung und finden momentan im Versorgungsalltag noch keine Anwendung. Das könnte sich aber zukünftig ändern.



1.4 Die Behandlung

Für die Mehrzahl der Demenzformen gibt es derzeit noch keine Therapie, die zur Heilung führt. Deshalb liegt das Hauptziel der Behandlung darin, die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu verbessern. Zudem kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden.



Die medizinische Behandlung von Menschen mit Alzheimer-Demenz setzt unter anderem beim Botenstoff Acetylcholin im Gehirn an. So werden Arzneimittel eingesetzt, die das Enzym hemmen, das für den natürlichen Abbau von Acetylcholin sorgt. Ein weiterer medikamentöser Ansatzpunkt ist die Blockierung der Wirkung des Botenstoffs Glutamat, dem eine schädliche Rolle im Krankheitsprozess zugeschrieben wird. Bei einem Teil der Betroffenen führen derartige Arzneimittel zu einer Verbesserung des Gedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit. Mitunter verzögern sie auch das Fortschreiten der Symptome. Den im Gehirn stattfindenden eigentlichen Krankheitsprozess können sie aber nicht verzögern oder stoppen.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Arzneimitteln, welche die Begleitsymptome einer Demenz, wie Unruhe, Sinnestäuschungen, Angst oder Schlafstörungen, lindern können. Die medikamentöse Behandlung sollte stets durch Ärztinnen und Ärzte erfolgen, die mit Nervenerkrankungen im Alter vertraut sind.

Zur Linderung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Lebensqualität spielen nichtmedikamentöse Therapieverfahren eine wichtige Rolle. So kann etwa im Anfangsstadium der Demenz eine Psychotherapie sinnvoll sein, um die Diagnose zu bewältigen. Zusätzlich können begleitend auch Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) die Behandlung unterstützen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) informiert zu sicheren digitalen Versorgungsangeboten, die von der Krankenkasse übernommen werden, über das DiGA-Verzeichnis: diga.bfarm.de/de.

Eine Vielzahl von Behandlungen zielt darauf ab, verbliebene Fähigkeiten der Menschen mit Demenz zu trainieren sowie ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Dazu gehören etwa Musik- und Kunsttherapie, Bewegungsübungen oder Sinnes- und Wahrnehmungsübungen wie beispielsweise „Kim-Spiele“, bei denen die Mitspielenden mit verbundenen Augen durch Tasten oder Riechen Gegenstände erraten müssen. Dabei kommt es darauf

an, sich an den vorhandenen Fähigkeiten und Bedürfnissen der Betroffenen zu orientieren, ihren lebensgeschichtlichen Hintergrund zu berücksichtigen und Leistungsdruck zu vermeiden. Auch eine auf die spezielle Situation der oder des Betroffenen zugeschnittene ergotherapeutische Behandlung kann bei Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz zum Erhalt von Alltagsfunktionen beitragen.

Nicht zuletzt können insbesondere Menschen im frühen und mittleren Stadium einer Demenz von einem Rehabilitationsangebot profitieren, das gezielt auf ihre Symptome eingeht. Dies gilt unabhängig davon, ob eine Rehabilitationsmaßnahme wegen der Demenz selbst oder wegen einer anderen Erkrankung notwendig wird.

Aufgrund ihrer Demenz sind die Betroffenen immer weniger in der Lage, sich ihrer Umgebung anzupassen und ihren Alltag bewusst zu gestalten. Deshalb hängt ihr Wohlbefinden in hohem Maße davon ab, wie sich die Umwelt auf ihre Beeinträchtigung einstellt. Die Anpassung der äußeren Umstände an die Erlebenswelt der Menschen mit Demenz wird dabei als „Milieuthapie“ bezeichnet.

Die Europäische Kommission hat am 15. April und am 24. September 2025 die ersten arzneimittelbasierten Alzheimer-Therapien zugelassen, die auf zugrunde liegende Krankheitsprozesse abzielen und diese verlangsamen sollen. Die antikörperhaltigen Arzneimittel mit den Wirkstoffen Lecanemab beziehungsweise Donanemab sind für eine Behandlung im frühen Stadium für eine bestimmte Patientengruppe zugelassen worden, für die basierend auf den klinischen Daten ein positives Nutzen-Risiko-Verhältnis festgestellt wurde. Beide Arzneimittel stehen über ein kontrolliertes Zugangsprogramm zur Verfügung. Die Forschung und Entwicklung an weiteren Therapien bei Demenzerkrankungen geht intensiv weiter.

2

Die Demenz gemeinsam bewältigen

Das Lesen von Fachliteratur und Gespräche mit der Ärztin oder dem Arzt helfen dabei, den Verlauf der Demenz und das Verhalten der Betroffenen besser einzuschätzen und die notwendigen Schritte ins Auge zu fassen.



2.1 Mit einer Demenz leben

Mit der Diagnose „Demenz“ kommen nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf ihre Angehörigen große Belastungen zu. Die gesamte Familie ist fortan gefordert, die betroffene Person zu verstehen, sich in sie einzufühlen und sie kompetent zu betreuen. So müssen sich die Angehörigen nicht nur mit einer schweren, unheilbaren Krankheit eines geliebten Menschen auseinandersetzen, sondern auch Entschlüsse hinsichtlich der künftigen Versorgung und Pflege des betroffenen Familienmitglieds fassen.

2.1.1 Die Aufklärung des Menschen mit Demenz

Für die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt kann es eine Herausforderung sein, den betroffenen Menschen über seine Demenz aufzuklären.

Streitet beispielsweise ein Mensch mit Demenz seine (offensichtlichen) Schwierigkeiten hartnäckig ab oder hat er bereits im Vorfeld der Untersuchungen klargemacht, dass er das Ergebnis nicht wissen möchte, kann es schwierig sein, offen mit ihm über das Ergebnis der Untersuchung beziehungsweise über die Diagnose zu sprechen.

Als Argument, einen betroffenen Menschen nicht über seine Demenzerkrankung aufzuklären, wird häufig angeführt, dass er unter Umständen stark depressiv und mit massiven Ängsten reagieren könnte. Zu bedenken ist allerdings, dass auch das Verschweigen oder Nichtaussprechen der Diagnose zu erheblichen Belastungen, Ängsten und Depressionen führen kann.

Die Aufklärung erschöpft sich in der Regel nicht in einem einmaligen Gespräch, sondern stellt einen länger andauernden Prozess dar, der sich in Art und Umfang an der individuellen Situation des Menschen mit Demenz orientiert. Dieser Prozess ermöglicht es der betroffenen Person jedoch, bewusst zu planen und aus den kommenden Jahren das Beste zu machen. Auf diese Weise hat sie die Möglichkeit, sich an der Organisation

der Pflege aktiv zu beteiligen und kann zudem die wichtigsten finanziellen Entscheidungen noch selbst treffen oder entscheiden, wer sich später um diese kümmern soll. Aus diesen Gründen geht man heute davon aus, dass jeder Mensch das Recht hat, selbst zu entscheiden, ob er über das Untersuchungsergebnis aufgeklärt werden oder lieber darauf verzichten möchte.

Hat die Person erfahren, woran sie leidet, sollte ihr dabei geholfen werden, die Diagnose anzunehmen und gegebenenfalls auch mit Emotionen wie Wut, Angst oder Niedergeschlagenheit zurechtzukommen. Eine psychologische Beratung oder die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe können hilfreich sein, solange die Demenz noch nicht zu weit fortgeschritten ist. Auch vertraute Personen, wie Familienangehörige und Freunde, können dabei eine große Unterstützung sein. Ist die betroffene Person allerdings ihr Leben lang daran gewöhnt, Probleme mit sich selbst auszumachen, wird sie derartige Angebote wahrscheinlich nur ungern oder nicht in Anspruch nehmen.

2.1.2 Reaktionen und Gefühle der Angehörigen

Die Diagnose „Demenz“ kann bei den Angehörigen eine Reihe widersprüchlicher Gefühle hervorrufen. Das Untersuchungsergebnis selbst löst oft einen Schock aus. Gleichzeitig fühlen

sich viele Angehörige aber auch erleichtert, da sie sich schon lange Sorgen gemacht und jetzt endlich eine Erklärung für das veränderte Verhalten der betroffenen Person gefunden haben.

„Besonders am Anfang war es für mich sehr schwer. Ich hatte mit Schlafproblemen und Appetitlosigkeit zu kämpfen. Ich habe einfach nicht verstanden, warum es gerade uns trifft, und suchte nach Erklärungen für die Krankheit: War es Überlastung oder Stress? Dabei hatten wir noch so viele gemeinsame Pläne für unser Leben ...“

* Dieses und folgende Zitate sind typisierte Fallbeispiele, die auf der Grundlage von Fachliteratur erstellt wurden.

Hinzu kommen Wut auf die Krankheit, Schuldgefühle oder Angst. So haben manche Menschen an irgendeinem Punkt das Gefühl, es nicht mehr zu schaffen und die Zukunft nicht mehr bewältigen zu können.

Es ist wichtig, sich bewusst zu werden, dass alle diese Gefühle normale Reaktionen auf eine äußerst belastende Situation sind. Betroffene Angehörige sollten daher versuchen, sie zu akzeptieren und – eventuell mithilfe professioneller Beratung – Schritt für Schritt zu verarbeiten. Die Gefühle zu verdrängen oder auf Dauer an ihnen festzuhalten, erschwert allen Beteiligten und möglicherweise auch dem Menschen mit Demenz nur das Leben.

Häufig wird die Entscheidung, ein Familienmitglied mit Demenz zu betreuen, unbewusst getroffen. Das hängt mit dem schleichenden Charakter von Demenzerkrankungen zusammen. Angehörige, die in der Nähe des betroffenen Familienmitglieds wohnen, übernehmen nach und nach immer mehr Aufgaben und wachsen so allmählich in die Rolle der Betreuenden hinein, ohne sich dessen bewusst zu werden.

Es kann aber auch geschehen, dass die Angehörigen von einer Notsituation oder der Diagnose überrascht und so zu einer schnellen Entscheidung gezwungen werden.

In beiden Fällen ist es ratsam, wenn der Entschluss zur Betreuung nicht von der Hauptpflegeperson allein getroffen wird. Es hilft, wenn alle Familienmitglieder gemeinsam überlegen, wer für

„ Wir sind eine große Familie. Meine vier Geschwister und ich haben alle Ehepartner und insgesamt sieben Kinder. Als unsere Mutter vor einigen Jahren an Demenz erkrankte und nicht mehr allein leben konnte, entschieden wir gemeinsam, dass sie zu Hause betreut werden soll und bei uns einziehen würde. Wir erstellten eine Liste, auf der jedes Familienmitglied eintragen konnte, wie es sich einbringen wird. Ich habe die Wochenendbetreuung übernommen, meine Schwester das Einkaufen. Bei der Abend- und Morgentoilette hilft uns ein ambulanter Pflegedienst.“



welchen Part verantwortlich sein wird und wie die unterschiedlichen Aufgaben gerecht verteilt werden. Das trägt auch zur Solidarität unter den Angehörigen bei. Um spätere Enttäuschungen oder Missverständnisse zu vermeiden, sollten Hilfeleistungen anderer nach Möglichkeit schriftlich festgehalten werden. Ebenso ratsam ist es, von Beginn an ambulante Pflegedienste, die möglicherweise Entlastung bringen können, in die Überlegungen miteinzubeziehen. Nur wenn pflegende Angehörige sich ihre eigenen Freiräume schaffen, werden sie stets genug Kraft und Energie für die Versorgung der pflegebedürftigen Person aufbringen.

Egal wie und für welche Dauer: Wenn Angehörige die häusliche Betreuung übernehmen, verdient diese Entscheidung Respekt und Anerkennung. Besonders für Menschen mit Demenz, die sich verloren fühlen und unter Orientierungsstörungen leiden, ist es eine große Hilfe, wenn sie in der gewohnten Umgebung bleiben und mit vertrauten Menschen zusammen sein können.

2.2 Schlüssel zum Verstehen von Demenz

Eine Demenz geht weit über den Verlust der geistigen Fähigkeiten hinaus. Sie beeinträchtigt die Wahrnehmungen, das Verhalten und Erleben der Betroffenen – das gesamte Sein des Menschen. In der Welt, in der sie leben, besitzen die Dinge und Ereignisse oft eine völlig andere Bedeutung als in der Welt der Gesunden. Die Betroffenen vereinsamen innerlich, da ihnen keiner in ihrem Erleben der Welt mehr zu folgen vermag.

Niemand weiß wirklich, wie es in einem Menschen mit Demenz aussieht, denn nur im Anfangsstadium der Demenz können sich die Betroffenen selbst mitteilen. Später müssen die Angehörigen erfahren, wie es dem Menschen mit Demenz geht, was er benötigt und was ihm guttut.

Für die Betreuenden bedeutet das, dass sie sich in die Welt der Betroffenen begeben müssen, um von ihnen verstanden zu werden. Um in Kontakt mit ihnen zu bleiben, müssen sie sich in deren Situation einfühlen und auf diese Weise mit ihnen in Verbindung treten.

Der Schlüssel für etliche Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz liegt in ihrer Biografie verborgen. Einschneidende Erlebnisse, persönliche Ängste und Charaktereigenschaften der Betroffenen zu kennen, heißt, sie auch im Verlauf der Demenz besser zu verstehen. Deshalb können nahe Angehörige das Verhalten der Menschen mit Demenz meist am besten verstehen.

„Manchmal stelle ich mir seltsame Fragen. Wenn ich keine Frau mehr bin, warum fühle ich mich wie eine? Wenn das Festhalten keinen Sinn mehr hat, weshalb will ich es denn mit aller Gewalt? Wenn meine Sinne nichts mehr empfinden, warum genieße ich dann immer noch das Gefühl von Satin und Seide auf meiner Haut? Wenn ich nicht mehr sensibel bin, weshalb bringen bewegende Liedertexte Saiten in mir zum Klingen? Jedes einzelne Molekül in mir scheint in die Welt herauszuschreien, dass ich existiere und dass diese Existenz für irgendeinen Menschen von Wert sein muss.“

2.2.1 Gestörte Merkfähigkeit und Gedächtnisabbau

Die Schwierigkeit, sich Dinge zu merken, steht in der Regel am Beginn einer Demenzerkrankung. Den Betroffenen gelingt es nicht mehr, neue Informationen im Langzeitgedächtnis zu speichern – sie vergessen Termine, verlegen Gegenstände oder erinnern sich nicht an die Namen entfernter Bekannter. Von einer Demenz Betroffene bemerken ihre Leistungsverluste meist schneller als alle anderen. Oft geraten sie aufgrund ihrer Gedächtnislücken völlig durcheinander und fühlen sich gedemütigt und beschämt. Mithilfe von Merktzetteln oder durch Zurückhaltung in Gesprächen versuchen sie, ihre Vergesslichkeit zu verbergen. Hobbys werden aus vorgeschobenen Gründen aufgegeben, Fehler abgestritten und Angehörige beispielsweise beschuldigt, Geld weggenommen zu haben.

Im weiteren Verlauf der Demenz sind sich die Betroffenen ihrer Gedächtnisprobleme immer weniger bewusst. Das Leiden an den Folgen, wie beispielsweise dem Verlust von Unabhängigkeit, bleibt aber bestehen. Zur schwindenden Merkfähigkeit tritt ein fortschreitender Gedächtnisabbau, zunehmend verblassen auch bereits eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses. In der Folge wird das logische Denken beeinträchtigt, gehen erwor-

bene Fähigkeiten verloren und nimmt das Sprachvermögen ab. Am Ende verlieren die Betroffenen schließlich das Wissen darüber, „wer sie waren“ und „wer sie sind“.

„Seit ich an Demenz erkrankt bin, gehe ich nicht mehr gerne unter Leute. Meine Vergesslichkeit ist mir sehr unangenehm. Früher war ich gesprächig und belesen. Heute kann ich mich oft nicht an Dinge erinnern, die erst gestern oder sogar heute passiert sind, und kann mich auf einmal nicht mehr richtig ausdrücken.“

Gedächtnisstörungen

- Verzichten Sie auf Korrekturen von Fehlleistungen, wann immer das möglich ist, da diese die betroffene Person beunruhigen und beschämen.
- Vermeiden Sie vermeintliches „Gehirntraining“ durch regelmäßiges Abfragen. Da die Vergesslichkeit nicht mehr rückgängig gemacht werden kann, sind solche Übungen lediglich quälend und beschämend.
- Nehmen Sie das Verhalten nicht persönlich – etwa, wenn die betroffene Person Ihren Namen vergisst.
- Lassen Sie vergessene Informationen wie das aktuelle Datum oder Namen unauffällig ins Gespräch einfließen.
- Im Anfangsstadium der Demenz können Notizen (zum Beispiel Tagebucheinträge) oder Schilder (zum Beispiel an Türen) helfen, das Erinnerungsvermögen zu stützen.
- Eine gleichbleibende Umgebung und ein strukturierter Tagesablauf mindern die Probleme, die durch Gedächtnisstörungen auftreten.
- Halten Sie biografische Erinnerungen des Menschen mit Demenz lebendig. Schauen Sie sich beispielsweise gemeinsam alte Fotos an.



In fehlenden Erinnerungen liegt häufig der Grund für das unverständliche Verhalten der Menschen mit Demenz: Wer sich nicht mehr an die Person erinnert, die einem gerade aus den Kleidern helfen möchte, wird sie als Zumutung für seine Intimsphäre empfinden – und sie unter Umständen beschimpfen oder sich weigern, sich auszuziehen. Versetzt man sich in die Welt der betroffenen Person, ist dies also durchaus eine verständliche Verhaltensweise. Durch angemessene Reaktionen wie praktische Hilfe der Angehörigen können die negativen Folgen der Gedächtnisstörungen für die Betroffenen zumindest gemildert werden.

2.2.2 Verlust von Urteilsfähigkeit und Denkvermögen

Entstehen im Gedächtnis immer mehr Lücken, leidet auch das Denkvermögen. Menschen mit Demenz sind dadurch immer weniger in der Lage, mithilfe ihres Verstandes die auf sie einströmenden Informationen und Eindrücke zu ordnen oder zu bewerten. Deshalb fällt es den Betroffenen immer schwerer, Entscheidungen zu treffen oder Probleme durch logische Schlussfolgerungen zu lösen. Verbrennt sich beispielsweise

„Meine Frau war früher Krankenschwester. Seit sie an Demenz erkrankt ist, denkt sie abends oder nachts oft, dass sie ins Krankenhaus muss, um zu arbeiten. Wenn ich versuche, sie am Rausgehen zu hindern, wird sie schnell sehr zornig. Es bringt auch nichts, wenn ich ihr sage, dass sie schon seit vielen Jahren in Rente ist oder dass es Zeit ist zu schlafen. Doch wenn ich ihr erzähle, dass ihr Vorgesetzter angerufen hat und sie Bereitschaftsdienst hat, setzt sie sich neben das Telefon und wartet. Meist vergisst sie dann wieder ihren ‚Dienst‘ und ich kann sie ins Bett bringen.“

ein Mensch mit Demenz die Zunge, gelingt der Rückschluss, dass der Tee zu heiß war, unter Umständen nicht mehr. Es kann daher sein, dass er trotz Schmerzen weitertrinkt.

Logische Erklärungen versteht die betroffene Person häufig nicht mehr, genauso wenig kann sie Fragen nach Gründen für ihr Verhalten oder ihre Gefühlsäußerungen beantworten. Deshalb ist es nicht zielführend, sich mit Menschen mit Demenz auf Streitereien oder Diskussionen einzulassen und dabei zu versuchen, die betroffene Person durch logische Argumente zu überzeugen. Sucht etwa ein 80-jähriger Mann seine Mutter, verpufft der Einwand, sie müsse schon über 100 Jahre alt sein, wenn sich der Betroffene nicht mehr an das eigene Alter erinnert.

Verständnisverlust

- Versuchen Sie nicht, den Menschen mit Demenz mithilfe logischer Argumente von Ihrer Sicht der Dinge zu überzeugen.
- Gehen Sie Streitereien oder Diskussionen aus dem Weg, indem Sie nachgeben oder ablenken.
- Erwarten Sie nicht, dass ein Mensch mit Demenz fähig ist, eigene Handlungen zu erklären.
- Beseitigen Sie die Ursachen von Sorgen und Fehlinterpretationen wie etwa knackende Heizungsrohre.
- Ist dies nicht möglich, versuchen Sie, auf der Gefühlsebene zu beruhigen, etwa durch Argumente wie: „Ich verstehe, dass das Heulen des Windes dir Angst macht, aber ich passe auf, dass uns nichts passiert.“
- Suchen Sie nach Ursachen, wenn der Mensch mit Demenz scheinbar grundlos beunruhigt oder verängstigt ist.

Oftmals leidet die betroffene Person unter Dingen, die sie nicht mehr nachvollziehen kann. Kommen Besucherinnen und Besucher vorbei, drängt sich die Befürchtung auf, sie könnten ihr vertraute Angehörige wegnehmen, raschelndes Laub deutet auf gefährliche Einbrecher hin, ein knackendes Heizungsrohr wird zu Gewehrschüssen. Der Mensch mit Demenz ist so zunehmend von der Wirklichkeit überfordert – einfache Gegenstände wie eine Zahnbürste oder eine Gabel verlieren ihren Sinn, unkomplizierte Tätigkeiten im Alltag können nicht mehr ausgeführt werden.

2.2.3 Wechselwirkung von Denken und Fühlen

Die von einer Demenz betroffene Person büßt zwar Teile ihres Erinnerungs- und Denkvermögens ein, ihre Erlebnisfähigkeit und ihr Gefühlsleben bleiben jedoch erhalten.

Menschen mit Demenz empfinden die Trauer über ihren Verlust an Fähigkeiten und Unabhängigkeit umso stärker, weil sie nicht in der Lage sind, ihren Gefühlen mit dem Verstand zu begegnen. Versagt ein gesunder Mensch in einer bestimmten Situation, kann er sich darauf besinnen, dass dieses Versagen eine Ausnahme darstellt oder dass er gestern eine ähnliche Situation erfolgreich bewältigt hat. Vor diesem Hintergrund schöpft er neue Hoffnung und bewältigt seine Krise. Hoffnung bedeutet, sich nach negativen Erlebnissen an gute Erfahrungen zu erinnern und zu wissen, dass es beim nächsten Mal besser klappen wird. Menschen mit Demenz sind insofern „hoffnungslos“, als dieser Verarbeitungsmechanismus bei ihnen oftmals nicht mehr vorhanden ist und sie ihren negativen Gefühlen damit vollständig ausgeliefert sind.

Das häufige Erleben von Misserfolgen führt bei Menschen mit Demenz zu Angst vor der eigenen Leistungsunfähigkeit. Viele vereinsamen innerlich, da ihnen niemand in ihre eigene Welt zu folgen vermag. Verlustängste prägen ihr Dasein besonders stark, da ihr Leben mehr und mehr als eine Reihe von Verlustsituationen erscheint. Das Zurechtfinden auch in vertrauter Umgebung wird immer schwieriger, Autofahren ist nicht mehr

Umgang mit Gefühlen

- Akzeptieren Sie Ausreden und Leugnungen wie etwa ein „Das war ich nicht“ für ein eingesenktes Bett als Bewältigungsversuch.
- Vermeiden Sie so weit wie möglich alles, was negative Gefühle auslöst, wie zum Beispiel Kritik, Überforderung oder unangenehme Situationen.
- Ermutigen und loben Sie den Menschen mit Demenz so oft wie möglich.
- Beruhigen Sie ihn bei Angst- oder Furchtreaktionen und halten Sie Körperkontakt.
- Beziehen Sie starke Gefühlsschwankungen nicht auf sich.
- Wenn die betroffene Person sich an Sie klammert oder Ihnen hinterherläuft, versichern Sie ihr, dass Sie wiederkommen, und suchen Sie jemanden, der sich während Ihrer Abwesenheit um sie kümmert.

möglich, Telefonieren gerät zur Qual, Schlüssel werden verlegt, Bargeld wird nicht mehr gefunden. Die Betroffenen sehnen sich in dieser Situation danach, nicht noch mehr Einschränkungen und Verluste zu erleiden. Sie ziehen sich daher immer mehr von Aktivitäten zurück und klammern sich an ihre Angehörigen – aus Angst, diese auch noch zu verlieren.

„Seit mein Vater an Demenz erkrankt ist, weicht er mir nicht mehr von der Seite. Es frustriert mich sehr, dass ich keine Zeit mehr für mich allein habe. Sogar wenn ich nur kurz das Zimmer verlasse, schreit er verzweifelt nach mir, bis ich zurückkomme.“

Für die Betreuung von Menschen mit Demenz ist es wichtig, den Zusammenhang von Denken und Fühlen zu erkennen und negative Gefühle, wenn möglich, zu vermeiden.

2.3 Besondere Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz

Zu den Symptomen der Demenz gehören verschiedene typische Verhaltensweisen und Handlungsmuster der Betroffenen, mit denen sich die meisten Angehörigen zu einem bestimmten Zeitpunkt auseinandersetzen müssen. Die Ursachen liegen zum Großteil im Verlust von Gedächtnis und Erinnerungsvermögen und in der Unfähigkeit, logische Verknüpfungen herzustellen.

2.3.1 Wiederholen immer gleicher Fragen und Handlungen

Viele Menschen mit Demenz stellen immer wieder dieselbe Frage oder wiederholen die gleichen Sätze oder Handlungen. Das kann für die Betreuenden ausgesprochen anstrengend und belastend sein und den Eindruck nähren, dass der Mensch einen

„Sie stellt immer wieder die gleiche Frage. Hin und wieder hat sie auch eine fixe Idee, die den ganzen Tag über anhält. Meistens dreht es sich aber nur darum, wann endlich Essenszeit ist oder wann Besuch kommt. Wenn sie von mir keine Antwort bekommt, wird sie zornig und schimpft mit mir.“

mit Absicht ärgern will. Das ist jedoch normalerweise nicht der Fall. Vielmehr hat er wahrscheinlich einfach vergessen, dass er die Frage schon einmal gestellt hat. Die ständige Vergewisserung hilft ihm, mit seinen Zweifeln umzugehen.

Oftmals ist wiederholtes Fragen auch ein Zeichen von Angst oder Unsicherheit. Fragt eine betroffene Person beispielsweise immer wieder nach Andrea, die gerade im Urlaub ist, kann es sein, dass sie sich darüber Sorgen macht, dass Andrea sie längere Zeit nicht besucht hat. Vielleicht ist es aber auch ein Zeichen dafür, dass sie sich einsam fühlt und Gesellschaft sucht.



Wiederholtes Fragen

- Versuchen Sie, die Frage zu beantworten.
- Schreiben Sie die Antwort gut lesbar auf und zeigen Sie auf die Notiz, sobald der Mensch mit Demenz die Frage stellt.
- Geben Sie nicht nur eine Antwort, sondern beruhigen Sie auch.
- Wenn Sie die Geduld verlieren, gehen Sie für kurze Zeit aus dem Zimmer.
- Falls Sie die Frage nicht beantworten können, widmen Sie dem Menschen mit Demenz anderweitig mehr Aufmerksamkeit.
- Unterbrechen Sie die Situation, indem Sie die betroffene Person mit etwas anderem beschäftigen.

In diesem Fall hilft es nicht, wenn man immer wieder versichert: „Andrea ist im Urlaub.“ Aber vielleicht hört die betroffene Person auf, diese Frage zu stellen, wenn man ihr sagt, dass sie nicht allein ist, bis Andrea wiederkommt.

Manchmal neigt ein Mensch mit Demenz auch dazu, die gleiche Handlung immer wieder auszuführen, wie etwa Regale abzustauben oder Schuhe zu putzen. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung, sondern ein Zeichen dafür, dass er eine Beschäftigung finden konnte, die ihm gut gelingt und gefällt.

2.3.2 Nächtliche Unruhe und Wandern

Im mittleren Stadium der Demenz zeigen viele betroffene Menschen einen ausgeprägten Bewegungsdrang, gepaart mit starker Unruhe. Mögliche Ursachen sind innere Anspannung oder Nervosität, die oftmals durch krankhafte Veränderungen im Gehirn hervorgerufen werden. Hinzu kommt, dass das Gehen für sie von besonderer Bedeutung ist. Es gehört zu den wenigen Tätigkeiten, die noch selbstständig ausgeführt werden können. Gehen stärkt ihr Selbstwert- und Körpergefühl, gibt ihnen eine gewisse Entscheidungsfreiheit und wirkt sich positiv auf ihre Stimmung aus. Oftmals drückt sich in diesem sogenannten „Wandern“ von Menschen mit Demenz auch die Suche nach dem aus, was sie ihrer Meinung nach verloren haben, beispielsweise einen Gegenstand, Menschen aus ihrer Vergangenheit oder allgemein Sicherheit und Geborgenheit.

Nervöses Hin-und-her-Laufen

- „Laufen lassen“ ist oft die beste Lösung.
- Suchen Sie nach Ursachen für die Unruhe, wie etwa körperliches Unwohlsein oder ein spitzer Stein im Schuh.
- Der gemeinsame Beginn einer anderen Aktivität oder ein gemeinsamer Ortswechsel kann die Unruhe lindern.
- Finden Sie zusammen mit der Person eine sinnvolle Tätigkeit wie Kartoffelschälen oder Gartenarbeit.
- Versuchen Sie, der betroffenen Person zu vermitteln, dass sie in Ihrer Nähe sicher und geborgen ist.
- Eventuell wirkt bereits ein Schluck Wasser beruhigend.



Nächtliches Wandern

- Versuchen Sie, eine sichere Umgebung zu schaffen, und sorgen Sie dafür, dass die Türen nach draußen nachts verschlossen sind.
- Bewegungsmelder zeigen an, wenn die Person das Zimmer verlässt. So vermeiden Sie unnötiges Aufstehen, um nach dem Rechten zu sehen.
- Begrenzen Sie den Schlaf der Person tagsüber und sorgen Sie dafür, dass sie ausreichend Bewegung hat.
- Ein bequemes Bett, eine angenehme Raumtemperatur und ein warmes Getränk, wie zum Beispiel Tee, helfen beim Einschlafen.
- Falsch dosierte Beruhigungsmittel können nächtliches Wandern verstärken.

Schlafstörungen und die zunehmende Unfähigkeit, Tag und Nacht zu unterscheiden, führen häufig dazu, dass sich „Gehen“ und „Wandern“ auch auf die Nacht ausdehnen. Das ständige Hin-und-her-Laufen kann die Nerven der betreuenden Personen stark strapazieren. Wandern Menschen mit Demenz auch nachts umher, besteht die Gefahr, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden der gesamten Familie leiden. Verschiedene Maßnahmen können dabei helfen, mit beiden Phänomenen besser zurechtzukommen.

„Seit mein Vater zu uns gezogen ist, irrt er oft in der Nacht orientierungslos durch unser Haus, weil er nicht schlafen kann. Meine Frau und ich haben uns große Sorgen gemacht, dass er die Treppen herunterfallen könnte und sich verletzt. Seit wir ein Sicherheitsgitter oben an der Treppe befestigt haben, fällt es uns leichter, sein Herumlaufen zu hören, weil wir nicht mehr in permanenter Angst leben. Wir können wieder besser schlafen.“

2.3.3 Wirklichkeitsfremde Überzeugungen und Sinnestäuschungen

Die eingeschränkte Fähigkeit der Betroffenen, Situationen und Wahrnehmungen richtig zu deuten, führt häufig zu Erklärungsversuchen, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen. So beschuldigen sie beispielsweise ihre Angehörigen, Geld gestohlen zu haben, oder halten Verwandte für verkleidete Fremde. Sie erkennen den „alten Menschen“ im Spiegel nicht und fürchten sich vor Bildmotiven oder Teppichmustern.

Die Abweichungen zwischen der mit Demenz erlebten Welt und der Realität der Angehörigen führen leicht zu Konflikten im Betreuungsalltag. So kann es ein äußerst schockierendes Erlebnis sein, vom Vater oder von der Ehefrau als Dieb bezeichnet

„Meine Frau war von heute auf morgen von der Idee besessen, dass die Nachbarn unsere Post stehlen. Erst als ich kürzlich feststellte, dass unsere Nachbarin die gleiche Gartenzeitschrift wie wir abonniert hat, verstand ich, woher diese Verdächtigung kam. Ich konnte besser darauf reagieren und meine Frau beruhigen.“

zu werden. Der Umgang miteinander wird daher erleichtert, wenn sich die Pflegenden vor Augen führen, dass die „Beschuldigungen“ keine böseartigen Verleumdungen darstellen, sondern lediglich ein Versuch sind, Lücken in der Erinnerung zu füllen. Oft verstecken Menschen mit De-

menz wichtige Gegenstände wie Schlüssel, Geld, aber auch Lebensmittel aus einem vermeintlichen Sicherheitsbedürfnis heraus. Finden sie diese Gegenstände dann nicht wieder, erscheint ihnen „Diebstahl“ die einzige Erklärung zu sein. Meist genügt es, den Gegenstand wieder aufzufinden, um die Person zu beruhigen.

Mit dem Fortschreiten der Demenz wird die Lebenswelt der Betroffenen weitgehend von den noch vorhandenen Erinnerungen geprägt. Sie leben mit den Vorstellungsbildern einer bestimmten Lebensphase und verhalten sich dementsprechend: Sie machen sich auf den Weg zur Arbeit oder suchen ihre Eltern. Oftmals gibt das Leben in der Vergangenheit Halt und Sicher-

heit. Erwarten die Angehörigen von ihnen, dass sie sich ihre Verirrung eingestehen, wird dies als Bedrohung erlebt. Deshalb ist es meist sinnvoller, den Betroffenen auf der Gefühlsebene zu begegnen, statt den Wahrheitsgehalt ihrer Äußerungen anzuzweifeln. So kann man sie beispielsweise ermuntern, etwas über ihre Arbeit oder die Eltern zu erzählen.

Verständnisvolle Beziehung

- Versuchen Sie, den Überblick darüber zu behalten, wo die betroffene Person Gegenstände normalerweise versteckt.
- Beruhigen Sie und helfen Sie, den vermissten Gegenstand wiederzufinden.
- Suchen Sie die Ihnen bekannten Verstecke regelmäßig nach gehorteter Nahrung ab.
- Achten Sie beim Ausleeren von Papierkörben auf möglicherweise versteckte Gegenstände.
- Nehmen Sie – auch wenn es schwerfällt – Anschuldigungen nicht persönlich, sondern als Symptom der Krankheit.
- Versuchen Sie zu erklären und zu beruhigen, ohne den Menschen mit Demenz der Lüge zu bezichtigen.
- Versuchen Sie, die betroffene Person von Sorgen abzulenken.
- Entfernen Sie Bilder, Tapeten oder Teppiche mit irritierenden Mustern oder Motiven und leuchten Sie dunkle Ecken gut aus.

2.3.4 Aggressives Verhalten

Menschen mit Demenz verhalten sich manchmal verbal oder körperlich aggressiv. Sie schreien und beschimpfen die betreuenden Personen oder – was allerdings seltener vorkommt – schlagen oder werfen mit Gegenständen.

Auslöser für Wutausbrüche und aggressives Verhalten sind weniger krankheitsbedingte Veränderungen im Gehirn als vielmehr die erschwerten Lebensbedingungen und die daraus resultierende Angst der Betroffenen. Sie leben in einer Welt, die sich für sie dauernd verändert, und sind deshalb ständig beunruhigt, weil sie nicht wissen, was sie als Nächstes erwartet. Ein plötzlicher lauter Satz oder eine Situation, die sie überfordert, können dazu führen, dass sie aggressiv reagieren. Manchmal missverstehen sie auch die Absicht anderer Menschen oder die gesamte Situation: So fühlen sie sich etwa bedroht, weil ein scheinbar „Fremder“ ihre Hose ausziehen möchte, oder sie wollen ihren Pyjama nicht anziehen, da sie denken, sie seien gerade erst aufgestanden.

Gerade wenn sich Menschen mit sanftmütigem Charakter plötzlich aggressiv verhalten, ist dies für die Angehörigen ein Schock. In solchen Momenten ist es mitunter hilfreich, daran zu denken, dass ihr Verhalten durch die Demenz verursacht wird und nicht durch sie selbst. Um solchen Aggressionen vorzubeugen, ist es wichtig, die Anlässe für dieses Verhalten herauszufinden und, wenn möglich, zu beseitigen. Gelingt dies nicht, kann Ablenkung eine sinnvolle Strategie sein.

„Herr U. wurde von seinem Sohn in die Tagespflegereinrichtung gebracht und setzte sich prompt wieder neben den Eingang. Als die Pflegerin ihn daraufhin mit einer leichten Berührung bitten wollte, in den Aufenthaltsraum zu kommen, brüllte er sie an und schlug um sich. Herr U. dachte, dass es bereits Abend sei und sie ihn daran hindern wolle, von seinem Sohn abgeholt und nach Hause gebracht zu werden.“

Wenn Menschen mit Demenz beispielsweise bei der Körperpflege aggressiv reagieren, reicht es unter Umständen schon aus, in solchen Situationen gemeinsam deren Lieblingslieder zu singen. Auf diese Weise abgelenkt, vergessen sie oftmals ihren Widerwillen.



Umgang mit Aggressionen

- Versuchen Sie, gelassen zu bleiben und die betroffene Person zu beruhigen. In manchen Fällen hilft Körperkontakt.
- Versuchen Sie, von der Situation abzulenken.
- Achten Sie auch auf Ihre Sicherheit, falls der Mensch mit Demenz zu aggressivem Verhalten neigt und dabei gefährliche Gegenstände benutzt. Für solche Situationen kann es auch ratsam sein, sich einen Fluchtweg offenzuhalten und zu lernen, wie man sich sanft aus einem festen Griff befreit.
- Sprechen Sie, sobald Sie sich überfordert oder bedroht fühlen, mit jemandem, dem Sie vertrauen.
- Beraten Sie sich mit einer Ärztin beziehungsweise einem Arzt.

Das sollten Sie vermeiden:

- Konfrontation, Diskussion und Streit
- den Versuch, die Person gewaltsam festzuhalten
- sich selbst in eine Ecke treiben zu lassen
- der Person keinen Platz zu lassen
- Provokation durch Necken oder Lachen
- Angst zu zeigen
- gewaltsames Losreißen, wenn Sie festgehalten werden
- die Bestrafung der Person

2.4 Der Umgang mit Betroffenen und sich selbst

Da die Veränderungen im Gehirn von Menschen mit Demenz nicht umkehrbar sind, ist es wichtig, die betroffene Person so anzunehmen, wie sie ist, und das zu akzeptieren, was sie tatsächlich leisten kann. Eine angenehme und spannungsfreie Atmosphäre, die Halt und Sicherheit gibt, steigert das Wohlbefinden maßgeblich. Dafür müssen die Betreuenden täglich neue Ideen und Kreativität aufbringen – eine anstrengende Aufgabe, bei der sie mit ihren Kräften gut haushalten müssen, um selbst gesund und leistungsfähig zu bleiben.

2.4.1 Zeit lassen und Verlässlichkeit schaffen

Wechselhafte Situationen und Neuerungen belasten die von Demenz Betroffenen stark, da ihr Kurzzeitgedächtnis nicht mehr in der Lage ist, neue Informationen aufzunehmen. Neue Anschaffungen oder plötzliche Umstellungen im Tagesablauf werden daher oftmals nicht als Abwechslung empfunden, sondern als bedrohliche Verunsicherung, die den Betroffenen Sorgen und Ängste bereitet. Änderungen bei den gewohnten Handlungsabläufen führen häufig dazu, dass die entsprechende Tätigkeit (etwa Baden, Ankleiden oder Essen) komplett verweigert wird.

Feste Regeln und Gewohnheiten geben hingegen ein Gefühl von Sicherheit. Das Gleichmaß bei den gewohnten Abläufen mag den Angehörigen zwar langweilig vorkommen, bedeutet aber weniger Stress für die Menschen mit Demenz und erspart den Betreuenden eine Menge an Erklärungen, Überzeugungskünsten und misslichen Situationen. Muss es nicht unbedingt schnell gehen, dann sollte man dem betroffenen Menschen genügend Zeit lassen, sich in seinem eigenen Rhythmus zu artikulieren oder zu handeln. Werden seine Sätze zu häufig unterbrochen oder von dem Betreuenden zu Ende geführt, entmutigt ihn dies. In der Folge führt dies sehr wahrscheinlich dazu, dass

er sich in Passivität zurückzieht und sich hilfsbedürftiger fühlt, als er ist. Deshalb sollten Antworten oder Erklärungen nochmals wiederholt werden. Gleichfalls sollten Betreuende des Öfteren zeigen, was sie von dem Familienmitglied mit Demenz erwarten. Ungeduld führt nur zur Verunsicherung des Menschen und kann seine Fähigkeiten unnötig einschränken.



So schaffen Sie Beständigkeit

- Halten Sie so lange wie möglich an Altbewährtem fest.
- Führen Sie unvermeidbare Änderungen in Handlungsabläufen oder bei der Wohnungseinrichtung nur langsam und schrittweise ein.
- Verbinden Sie Neuerungen (beispielsweise Trocken- statt Nassrasur) mit möglichst angenehmen Gefühlen, wie etwa einem wohlriechenden Rasierwasser.
- Führen Sie feste Zeiten für Essen, Zubettgehen, Beschäftigungs- und Ruhephasen ein.
- Schaffen Sie durch positive Haltung und Geduld eine Atmosphäre, in der sich die betroffene Person entspannt und sicher fühlt.
- Lassen Sie ihr bei den täglichen Abläufen und Gesprächen ausreichend Zeit.
- Suchen Sie sich Unterstützung bei der Betreuung, wenn Sie aus Zeitgründen oder anderen Motiven nicht die erforderliche Geduld aufbringen können.

2.4.2 Die Betroffenen einbeziehen und motivieren

Pflegende Angehörige, die ihr Augenmerk vor allem auf die Einschränkungen und „Fehlleistungen“ der zu Betreuenden richten, übersehen oft noch verbliebene Fähigkeiten. Damit verpassen sie die Chance, die Lebensqualität entscheidend zu verbessern. Was kann der Mensch noch? Wie kann ich ihn dabei am besten unterstützen? Was macht ihm am meisten Spaß? Dies alles sind Fragen, die sich an den vorhandenen Stärken der Person ausrichten und dazu beitragen, sich gemeinsam an den Dingen zu erfreuen, die sie noch kann. Besonders bei fortgeschrittener Demenz können Betroffene dazu neigen, sich in Untätigkeit zu flüchten, sobald sie Situationen als zu anstrengend empfinden. Doch auch wenn Ruhepausen notwendig sind, sollte man keinesfalls akzeptieren, dass sich die betreute Person dauerhaft ins Bett zurückzieht. Versuchen Sie in einem solchen Fall, den Men-

„Auch als mein Großvater keine sinnvollen Sätze mehr bilden konnte und kaum noch sprach, funktionierte sein musikalisches Gedächtnis immer noch hervorragend. Die Volkslieder, die er schon in Kindertagen gelernt hatte, konnte er nach wie vor – oft sogar mit Text – mitsingen. Es genügte meist, eine Strophe anzustimmen, und er fiel konzentriert mit ein. Danach war er so glücklich, dass wir von dieser Freude angesteckt wurden.“

schen zur Mitarbeit zu bewegen und durch entsprechende Angebote zu motivieren. Musik oder einfache Hilfeleistungen im Haushalt sind dabei beliebte Anknüpfungspunkte.

Um noch vorhandene Fähigkeiten zu unterstützen, haben sich reine Gedächtnisübungen – Abfragen von Daten, Namen oder Fakten – hingegen als ungeeignet erwiesen. Sie

wirken sich negativ auf das Empfinden der Betroffenen aus, da so etwas sie überfordert und ihnen immer wieder ihr Unvermögen vor Augen führt. Besser werden Wahrnehmungsübungen wie das speziell für Menschen mit Demenz entwickelte Geräusche-Memory angenommen. Dabei werden Klänge wie Fahrradklingeln oder Kirchengeläut vom Tonband abgespielt und die entsprechenden Bilder zugeordnet. Sinnvoll sind derartige Beschäftigungen aber nur, solange sie dem Menschen mit Demenz Spaß machen und Erfolgserlebnisse ermöglichen.

Verbliebene Fähigkeiten aktivieren, zum Beispiel mit:

- Bewegungsübungen
- Musik- und Kunsttherapie
- Einbeziehung in Haushaltstätigkeiten, Unterstützung bei der Körperpflege
- Förderung der Kommunikation
- Wahrnehmungsübungen und Anregung der Sinne
- Wiederbeleben alter Erinnerungen und vertrauter Aktivitäten (sogenannte Biografiearbeit)



2.4.3 Für den eigenen Ausgleich sorgen

Die Betreuung eines Familienmitglieds mit Demenz ist außerordentlich schwer und kann viele Jahre dauern. Es wäre ein Irrtum zu glauben, dass ein einzelner Mensch die für die Betreuung erforderliche seelische und körperliche Kraft jederzeit und unbegrenzt aufbringen kann. Den selbst auferlegten Leistungsdruck abzubauen, steht daher an erster Stelle. Niemand kann einen anderen Menschen täglich 24 Stunden betreuen, versorgen und beobachten, ohne sich dabei selbst vollkommen zu überfordern. Das Missachten der eigenen Belastungsgrenze schadet aber nicht nur der betreuenden, sondern auch der betreuten Person. So verursachen Ungeduld oder Reizbarkeit als Folgen der Überlastung häufig Konflikte im Betreuungsalltag. Ein Verteilen der Lasten auf mehrere Schultern, ganz gleich ob auf Familienangehörige oder professionelle Helferinnen oder Helfer, ist oft der beste Weg, die häusliche Betreuung über viele Jahre hinweg aufrechtzuerhalten.

Für die Hauptbetreuungsperson ist es wichtig, private Bekanntschaften und Hobbys weiterzupflegen. Sie sollte sich von Anfang an feste Freiräume schaffen, die allein ihr gehören, und sich jeden Tag etwas gönnen, worauf sie sich freuen kann, wie etwa ungestört Musik hören, einen Spaziergang machen, eine Zeitschrift lesen oder im Garten arbeiten. Vermeiden sollte sie unbedingt ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich Zeit für sich nimmt. Denn schließlich vernachlässigt die beziehungsweise der Betreuende den Menschen mit Demenz nicht, sondern nimmt sich nur notwendige Pausen. Von der Kraft und guten Laune, die ein freier Tag schenkt, profitiert schließlich auch das betroffene Familienmitglied. Oft suchen pflegende Angehörige erst dann nach Entlastungsmöglichkeiten, wenn sie kurz vor dem Zusammenbruch stehen. Dann erweist sich die Suche jedoch als zusätzlicher Stressfaktor, der kaum noch verkraftet werden kann. Pflegende Angehörige sollten sich deshalb um Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten kümmern, solange sie noch Zeit und Energie dafür haben. Je früher sich der Mensch mit Demenz daran gewöhnt, von mehreren Personen Hilfe zu erhalten, desto leichter nimmt er sie auch an.



Eigene Entlastung

- Pro Woche sollten ein ganzer Tag und möglichst eine Nacht frei sein.
- Abwechslung vom Betreuungsalltag bringt oft die größte Entspannung – Begegnung mit vielen Menschen anstatt Konzentration auf einen einzelnen, Bewegung an frischer Luft, statt still zu Hause zu sitzen.
- Autogenes Training (Form der Selbsthypnose) oder andere entspannende Techniken können helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Volkshochschulen oder Krankenkassen bieten entsprechende Kurse an.
- Tauschen Sie sich mit anderen Betreuenden aus und nehmen Sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen auf.
- Suchen Sie emotionale Unterstützung bei Ihrer Familie, im Freundeskreis oder bei professionellen Helferinnen und Helfern.
- Überfordert Sie Ihre Aufgabe, setzen Sie Prioritäten: Widmen Sie sich zunächst dem dringlichsten Problem und suchen Sie eine Lösung.



2.5 Rechtliche Aspekte

Menschen mit Demenz verlieren bei fortgeschrittener Demenz auch die Fähigkeit, ihre rechtlichen Angelegenheiten zu besorgen, also zum Beispiel wirksam Verträge abzuschließen, ihr Vermögen zu verwalten oder in ärztliche Behandlungen einzuwilligen.

Es ist dann wichtig, dass eine Vertreterin oder ein Vertreter rechtliche Angelegenheiten besorgen kann. Es sollte daher rechtzeitig überlegt werden, ob mit einer Vorsorgevollmacht eine Person des Vertrauens bevollmächtigt werden kann. Voraussetzung ist jedoch, dass die Vollmachtgeberin oder der Vollmachtgeber zum Zeitpunkt der Bevollmächtigung geschäftsfähig ist. Wurde keine wirksame Vorsorgevollmacht erteilt, kann vom Betreuungsgericht eine rechtliche Betreuerin oder ein rechtlicher Betreuer nach §§ 1814 ff. des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB) bestellt werden. Diese werden dabei vorrangig aus dem Kreis der Angehörigen und nahestehenden Personen ausgewählt. Beratung dazu bieten anerkannte Betreuungsvereine oder Notarinnen und Notare sowie Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte. Zudem haben Betreuungsbehörden die Aufgabe, über allgemeine betreuungsrechtliche Fragen, insbesondere über eine Vorsorgevollmacht, zu informieren und zu beraten (vgl. § 5 Betreuungsorganisationsgesetz [BtOG]). Beim Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) kann außerdem kostenfrei die Broschüre „Betreuungsrecht – Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht“ bestellt oder von dessen Website heruntergeladen werden (www.bmjbv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Betreuungsrecht). Die Broschüre gibt sowohl einen Überblick über die Einrichtung einer Betreuung im Sinne des BGB und deren Folgen als auch Hinweise zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht. Die Verbraucherzentrale bietet auf ihrer Website zudem die Möglichkeit an, eine Vorsorgevollmacht online zu erstellen (www.verbraucherzentrale.de/onlinevorsorgevollmacht-jetzt-kostenlos-erstellen-und-vorsorgen-76131). Diese muss dann noch ausgedruckt und unterschrieben werden.

Darüber hinaus kann auch eine Patientenverfügung ein geeignetes Vorsorgeinstrument sein. Mit einer Patientenverfügung kann eine Person für den Fall ihrer späteren Entscheidungsunfähigkeit im Voraus festlegen, ob sie in bestimmte, zum Zeitpunkt der Festlegung noch nicht unmittelbar bevorstehende Untersuchungen ihres Gesundheitszustandes, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einwilligt oder diese untersagt. Über die Möglichkeiten, eine Patientenverfügung zu verfassen, informiert ausführlich die ebenfalls vom BMJV herausgegebene Broschüre „Patientenverfügung“ (www.bmjbv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Patientenverfuegung). Auch die Verbraucherzentrale bietet die Möglichkeit an, eine Patientenverfügung online zu erstellen (www.verbraucherzentrale.de/patientenverfuegung-online).

Menschen mit geringem Einkommen können bei rechtlichen Fragen gegebenenfalls Beratungshilfe nach dem Beratungshilfegesetz (BerHG) erhalten. Hierzu muss in der Regel ein Antrag beim örtlich zuständigen Amtsgericht gestellt werden. Soweit dieses die Auskunft nicht selbst erteilen kann, erfolgt die Beratung zumeist durch Rechtsanwältinnen oder -anwälte, wobei nur eine geringe Gebühr von 15 Euro anfällt. Nähere Informationen hierzu bietet die Broschüre „Beratungs- und Prozesskostenhilfe“ des BMJV (www.bmjbv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Beratungs_und_Prozesskostenhilfe).

3

**Leben mit einem
Menschen mit Demenz –
Tipps für den Betreuungsalltag**

Menschen mit Demenz fällt es zunehmend schwer, sich in ihrem alltäglichen Umfeld zu orientieren. Das Risiko wächst, dass sie sich und andere in Gefahr bringen. Deshalb ist es wichtig, die Lebensumstände – soweit möglich – an ihre Bedürfnisse anzupassen. Damit hilft man Menschen mit Demenz, sich noch lange in ihrer vertrauten Umgebung zurechtzufinden.



3.1 Gestaltung des Wohn- und Lebensraums

3.1.1 Orientierung bieten

Eine Demenzerkrankung schränkt die Fähigkeit der Betroffenen ein, sich in ihrer Umgebung zurechtzufinden. Vertraute Erinnerungsgegenstände und die gewohnte Ordnung helfen ihnen, sich zu orientieren, und vermitteln ein Gefühl von Sicherheit. Veränderungen in der Wohnung können hingegen als verwirrend und beängstigend erlebt werden. Deshalb gilt es zunächst abzuwägen, ob eine Änderung wirklich notwendig ist. Ist sie nicht zu vermeiden, sollte sie möglichst behutsam und schrittweise eingeführt werden. Ein Beispiel: Wenn ein neuer Herd angeschafft werden muss, empfiehlt es sich, ein möglichst ähnliches Modell zu kaufen, bei dem die Reihenfolge der Schaltknöpfe gleich bleibt und Form und Farbe übereinstimmen.

Der meist zu einem bestimmten Zeitpunkt notwendige Umzug in die Wohnung der Angehörigen bedeutet für den Menschen mit Demenz oftmals einen Schock, da dies mit dem Verlust der gewohnten Umgebung einhergeht. Wird das neue Zimmer jedoch mit den eigenen Möbeln in der vertrauten Ordnung eingerichtet, erleichtert ihm dies, sich zu orientieren und heimisch zu fühlen.

„Seitdem meine Mutter bei mir eingezogen ist, gelingt es ihr oft nicht, die Zimmertür zu ihrem neuen Schlafzimmer zu finden. Sie steht entweder regungslos mitten im Raum herum und wartet, bis sie jemand dahin bringt, oder läuft ziellos in der Wohnung herum und spricht mit sich selbst. Erst seitdem wir gemeinsam Bilder von ihr selber herausgesucht haben und sie dann an ihrer Schlafzimmertür angebracht haben, erkennt sie ihr neues Zimmer an diesen Bildern an der Tür und findet sich besser in unserer Wohnung zurecht.“



Orientierungshilfen

Sie können die räumliche Orientierung des Menschen mit Demenz erleichtern, indem Sie:

- den Wohnbereich einfach und übersichtlich gestalten
- die gewohnte Ordnung von Möbel- und Erinnerungsstücken auch nach einem Umzug beibehalten
- die Ordnung akzeptieren, in der sich die Betroffenen am besten zurechtfinden und die sie als angenehm empfinden – auch wenn es für Sie wie Unordnung aussieht
- mögliche Reize im Raum reduzieren (so können etwa Teppichmuster von den Erkrankten als Hindernisse begriffen werden)
- Räume und Aufbewahrungsorte für persönliche Dinge kennzeichnen, etwa das Bild eines Kochtopfs an der Küchentür
Auf der Seite www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/ratgeber-demenz finden Sie geeignete Hinweisschilder zum Herunterladen und Ausdrucken
- Kontrastfarben verwenden, um Geländer, Türen und elektrische Schalter hervorzuheben
- für eine helle und möglichst schattenfreie Beleuchtung sorgen

3.1.2 Sicherheit in der Wohnung

Es ist schwer zu sagen, welche Maßnahmen helfen, Unfälle zu vermeiden, und zugleich die Betroffenen darin unterstützen, so lange wie möglich selbstbestimmt zu leben. Vergesslichkeit, Wahrnehmungsstörungen und Persönlichkeitsveränderungen erhöhen das Risiko einer Selbst- und Fremdgefährdung. Jedoch sollte die Würde des betroffenen Menschen im Mittelpunkt jeder Überlegung stehen.



Spannungen und Unruhe im Leben der betroffenen Person erhöhen die Unfallgefahr.

Der berechtigte Wunsch, die betroffene Person zu schützen, kann leicht in Überwachen und Überbehüten umschlagen, was ihr die letzte Eigenständigkeit nimmt. Man sollte zudem mitbedenken, dass absolute Sicherheit unmöglich ist und ein Restrisiko – auch bei gesunden Menschen – immer ein Teil des Lebens

bleibt. Gleichwohl ist es sinnvoll, die Wohnung der betroffenen Person auf Gefahrenquellen hin zu untersuchen. Zu vermeiden sind auch Spannungen und Unruhe in ihrem Leben, da diese die Unfallgefahr erhöhen.

”Obwohl die Demenzerkrankung unserer Mutter bereits im fortgeschrittenen Stadium war, bestand sie darauf, weiterhin allein in ihrer eigenen Wohnung zu wohnen. Als ich eines Abends zu ihr nach Hause kam, stellte ich erschrocken fest, dass der Backofen voll aufgedreht war, meine Mutter aber bereits im Bett lag. Kurze Zeit später wiederholte sich diese beängstigende und gefährliche Situation. Meine Schwester entdeckte wieder den heißen Backofen, als sie bei unserer Mutter nach dem Rechten sehen wollte. Zuerst dachten wir, dass ‚Essen auf Rädern‘ die geeignete Lösung für das Problem sei. Da unsere Mutter aber unbedingt weiterhin selbst kochen wollte, fiel diese Option weg. Stattdessen entschieden wir uns dafür, eine Nachbarin zu bitten, jeden Abend die Sicherung des Herdes im Haus unserer Mutter heraus- und am nächsten Morgen wieder hineinzudrehen.“



Unfälle vermeiden

- Installieren Sie Herdabschaltungsrichtungen: automatische Absperrventile, Zeitschaltuhren oder Gas- und Temperaturmelder.
- Markieren Sie Heißwasserhähne und stellen Sie gegebenenfalls die Temperatur des Wasserboilers niedriger ein.
- Bewahren Sie gegebenenfalls gefährliche Elektrogeräte wie Bügeleisen außerhalb der Reichweite der Erkrankten auf.
- Um Stürze zu vermeiden, entfernen Sie rutschende Teppiche oder Läufer und beseitigen Sie Stolperstellen wie aufgeworfene Teppichränder.
- Haltegriffe erhöhen die Sicherheit im Badezimmer. Beidseitige stabile Handläufe erleichtern das Treppensteigen.
- Fenster und niedrige Geländer sollten nach Möglichkeit gesichert werden. Installieren Sie nach sorgfältiger Abwägung eine Gittertür am oberen Ende von Treppen.
- Halten Sie Arzneimittel, Haushaltschemikalien und Tabakwaren unter Verschluss.

3.1.3 „Wandern“ und „Verirren“

Viele Menschen mit Demenz zeigen vor allem im mittleren Stadium der Demenz einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Dieser Wandertrieb ist nach einem Umgebungswechsel meist besonders stark. Ein erhebliches Risiko besteht dann, wenn der Mensch mit Demenz auf seiner Suche nach Vertrautem das Haus verlässt und nicht wieder zurückfindet.

„Ein paar Wochen nachdem Herr D. bei seiner Tochter eingezogen war, verließ er unbemerkt ihre Wohnung. Da er den Fahrstuhl nicht bedienen konnte, benutzte er das Nottreppenhaus, um seinen Weg nach draußen zu finden. Obwohl sein Verschwinden relativ schnell bemerkt worden war, dauerte es trotzdem mehrere Stunden, bis Herr D. wiedergefunden wurde. Schlussendlich hatte ein Kioskbesitzer die Polizei verständigt, bei dem Herr D. einen Großeinkauf tätigen wollte, den er weder nach Hause tragen noch bezahlen konnte.“

Nicht alle „Irrgänge“ von Menschen mit Demenz laufen so glimpflich ab. So besteht nicht nur die Gefahr, dass sich die betroffene Person selbst verletzt, sondern auch, dass sie weitere Personen gefährdet.

Die Bewegungsfreiheit der betroffenen Person zu beschränken, ist aber nicht nur rechtlich problematisch, sondern kann sich auch negativ auf das Befinden auswirken. So kann der Mensch mit Demenz etwa

die Begrenzung als unverständliche Strafe oder Bedrohung erleben und mit Wut und Panik reagieren. Deshalb sollten zunächst alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Ganz wichtig ist es, Menschen mit Demenz bei ihren „Wanderungen“ auf jeden Fall vom Autofahren abzuhalten, da das Unfallrisiko extrem hoch ist.



Irrgänge verhindern

Beispiele für einfache Mittel gegen das unbemerkte Verlassen des Hauses:

- Anbringen von Klangspielen an der Tür, die anzeigen, dass die Tür geöffnet wird;
- Verwenden einer Fußmatte mit einem Signalgeber, der als Türglocke im Haus ertönt, wenn jemand die Matte betritt.

Wenn die betroffene Person dennoch unbemerkt die Wohnung verlässt, können folgende Maßnahmen beim schnellen Auffinden helfen:

- Informieren Sie Nachbarn und Geschäftsinhaber der Gegend über die Demenzerkrankung der Person.
- Lassen Sie die Person Armbänder oder Ketten tragen, auf denen Ihre Telefonnummer steht. Auf die Angabe der Wohnanschrift sollte allerdings verzichtet werden, um einem möglichen Einbruch in die eigene Häuslichkeit vorzubeugen.
- Halten Sie mehrere aktuelle aussagekräftige Fotos der vermissten Person bereit (für Polizei, Nachbarschaft).

3.2 Teilnahme am täglichen Leben

Die Demenz raubt den Betroffenen zunehmend die Möglichkeit, vertrauten Tätigkeiten nachzugehen und ihre Freizeit wie gewohnt zu gestalten. Oft ziehen sie sich aus Angst vor Versagen und peinlichen Situationen immer mehr zurück. Deshalb sollten pflegende Angehörige dem Familienmitglied mit Demenz ermöglichen, weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen. Das kann sein Wohlbefinden erheblich steigern und seine verbliebenen Fähigkeiten länger erhalten.



Von einer Demenz betroffene Menschen brauchen Aktivitäten, um Bestätigung und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erleben.

3.2.1 Hobbys fördern und aktiv bleiben

Von einer Demenz betroffene Menschen brauchen Aktivitäten, um Bestätigung und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erleben und um ihre quälende Unruhe zu lindern. Deshalb sollte man keinen Versuch scheuen, sie zu motivieren und mit ihnen gemeinsam nach angemessenen Beschäftigungen zu suchen. Bei der Auswahl der Aktivitäten ist es wichtig, sowohl Unterforderung als auch Überforderung des Menschen mit Demenz zu vermeiden. Überforderung kann dazu führen, dass er Versagensängste aufbaut und sich in Untätigkeit flüchtet. Fühlt sich die Person hingegen unterfordert, besteht die Gefahr, dass sie sich abhängiger fühlt, als sie ist, und ihre Selbstachtung verliert.

Zweckmäßige Tätigkeiten wie Staubwischen oder Gartenarbeiten werden oft leichter angenommen als beispielsweise Basteln, da Menschen mit Demenz so das Gefühl haben, nützlich zu sein und gebraucht zu werden. Bevorzugt werden dabei Aktivitäten, die sie immer schon gerne und oft ausgeübt haben. Wer als Gesunder viel mit Schreibmaterial und Papier umgegangen ist, wird das auch als von Demenz betroffene Person lieber tun als Unkraut jäten. Mit fortschreitender Krankheit ist von den Angehörigen viel Fantasie gefordert, da die Möglichkeiten zur Beschäftigung der Betroffenen immer weniger werden. Monotonie in den Abläufen schreckt die Angehörigen, nicht aber die

Menschen mit Demenz, die aus gleichförmigen Tätigkeiten ein Gefühl von Sicherheit und Kompetenz ziehen. Deshalb können einem betroffenen Menschen beispielsweise ruhig immer die gleichen Handtücher zum Falten oder dieselben Schuhe zum Putzen gegeben werden, wenn er dies wünscht.

Viele Aufgaben werden von den Betroffenen nicht mehr so ausgeführt, dass sie den Maßstäben ihrer Mitmenschen genügen. Wichtiger als Perfektion ist aber, dass der Mensch mit Demenz sich angenommen und nützlich fühlt – und Spaß bei seinem Tun empfindet. Werden beispielsweise beim Tischdecken die Untertassen vergessen oder wird das Besteck falsch angeordnet, sollte dies nicht unmittelbar korrigiert werden, sondern eher dezent zu einem späteren Zeitpunkt. Kritik belastet Menschen mit Demenz enorm, da sie der Argumentation meist nicht mehr folgen können. Lob hingegen aktiviert und tut gerade Betroffenen besonders gut.

Sinnvoll sind auch sanfte Hilfestellungen, die die Arbeitsprozesse in überschaubare kleine Schritte gliedern. Bereitet etwa Kuchenbacken der betroffenen Person Probleme, reicht es oftmals aus, die Zutaten in der richtigen Reihenfolge anzureichen.

„Jedes Mal, wenn die Enkeltochter von Herrn P. ihm einen Blumenstrauß mitbrachte, brach er alle Blumen ab und setzte sie in neuen Sträußen zusammen. Offenbar machte es ihm mehr Spaß, mit Blumen und Pflanzen etwas zu tun, als sie nur in der Vase anzusehen. Aus diesem Grund bekam er im Garten seines Sohnes ein eigenes Beet, in dem er so viel werkeln konnte, wie er wollte. Für Tage, an denen es draußen zu kalt war, bekam er Plastikblumen, die er arrangieren und mit denen er sich beschäftigen konnte.“

Bei anderen Tätigkeiten wie beispielsweise dem Umgang mit Messer und Gabel kann es eine Erleichterung bedeuten, wenn der Mensch mit Demenz die Handgriffe nochmals sieht.



Beschäftigungsideen:

- reduzierte Tätigkeiten im Haushalt, am besten mit anderen zusammen, beispielsweise Tischdecken, Kartoffelschälen, Staubwischen
- Gartenarbeiten wie Unkrautjäten, Gießen oder Ähnliches
- Bei früher gern gespielten Gesellschaftsspielen können die Regeln immer weiter vereinfacht werden. Beispielsweise kann man die Anzahl von Karten reduzieren.
- einfache Handarbeiten; kann die Person zum Beispiel nicht mehr stricken, kann sie immer noch Pullover aufrübbeln
- gemeinsames Musizieren, Tanzen oder Singen vertrauter Lieder
- gemeinsame Ausflüge, Spaziergänge, Schaufensterbummel und Ähnliches
- Tätigkeiten, die Erinnerungen an vergangene Ereignisse oder Beziehungen wiederbeleben, wie das Betrachten von Fotoalben oder Dias
- einfache Bewegungsübungen oder Gymnastik

3.2.2 In Verbindung bleiben – Kommunikation mit Betroffenen

Die Fähigkeit zu sprechen nimmt mit Fortschreiten der Demenz immer weiter ab. Schwierigkeiten bei der Verständigung führen dazu, dass sich der Mensch mit Demenz häufig enttäuscht oder verwirrt fühlt und zunehmend in Isolation gerät. Es ist daher wichtig, Wege zu finden, mit ihr oder ihm trotz gestörter Sprache in Verbindung zu bleiben.

Solange sich die betroffene Person noch sprachlich mitteilen kann, sollte dies aufgegriffen werden. Erzählt sie viel aus der Vergangenheit, bietet sich die Chance, von dort eine Brücke in die Gegenwart zu schlagen. Spricht sie über gemeinsame Kindheitserlebnisse – zum Beispiel mit ihrem Bruder Erwin –, könnte man etwa berichten, dass Erwin bald Geburtstag hat und man gemeinsam zum Kaffee eingeladen sei.

Die sprachlichen Äußerungen von Menschen mit Demenz werden mit der Zeit immer zusammenhangloser und scheinen oft inhaltsleer zu sein. Umso wichtiger wird es, auf den Sinn hinter dem Gesagten zu achten. So drückt andauerndes Rufen nach der bereits verstorbenen Mutter etwa den Wunsch nach Geborgenheit oder Zuwendung aus. Vielleicht hilft es, den betroffenen Menschen in diesem Moment in den Arm zu nehmen, statt darauf zu beharren, dass seine Mutter seit vielen Jahren tot ist. Je länger und besser die betreuende Person ihn kennt, desto besser gelingt es ihr im Regelfall, die Wünsche und Bedürfnisse hinter den Worten herauszufiltern.

Die Fähigkeit der Betroffenen, nichtsprachliche Äußerungen zu verstehen und zu benutzen, bleibt sehr lange erhalten. Deshalb wird es immer wichtiger, auf ihre Körpersprache zu achten und aufgrund von Haltung, Gestik und Gesichtsausdruck zu entschlüsseln, was sie mitteilen möchten. Auf der Gefühlsebene sind Menschen mit Demenz besonders ansprechbar: Umarmungen, Streicheln und Blickkontakte geben ihnen ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Auch wenn sie der Sinn der Worte nicht mehr erreicht, werden Unterhaltungen als Zuwen-

dung aufgefasst und genossen. Besonders sensibel reagieren Menschen mit Demenz im Regelfall darauf, wenn das, was gesagt wird, nicht mit der Körpersprache übereinstimmt. Die gegensätzlichen Botschaften können verwirren und das Gefühl von Hilflosigkeit erzeugen.

Gesprächsführung

- Begeben Sie sich in die Nähe und auf Augenhöhe des Menschen mit Demenz.
- Schauen Sie ihm während des Gesprächs in die Augen und berühren Sie ihn gegebenenfalls.
- Sprechen Sie langsam und deutlich.
- Benutzen Sie einfache und kurze Sätze.
- Machen Sie nur eine Mitteilung auf einmal.
- Sprechen Sie in bejahenden Sätzen.
- Lassen Sie der betroffenen Person ausreichend Zeit für ihre Antworten.
- Korrigieren Sie nicht unnötig Wort- oder Satzfehler.
- Geben Sie vorsichtige Hilfestellung.
- Ermutigen Sie den Menschen mit Demenz immer wieder zum Sprechen.
- Stellen Sie sicher, dass die Verständigung nicht durch körperliche Probleme (zum Beispiel Schwerhörigkeit) erschwert wird.

3.2.3 Jahreszeiten, Feste, Rituale –

Fixpunkte zur zeitlichen Orientierung

Das Zeitgefühl der Betroffenen geht nach und nach verloren. Sie sind dann nicht mehr fähig, den Tag in sinnvolle Abschnitte zu gliedern. Ihre innere Uhr ist oft nachhaltig gestört, der Zeitpunkt für Mahlzeiten oder um schlafen zu gehen, wird selbstständig nicht mehr erkannt. Werden sie allein gelassen, sind sie oft davon

„Als ich vor Kurzem nach einem zehnminütigen Spaziergang mit unserem Hund nach Hause kam, traf ich meine Schwester völlig verzweifelt an. Sie war der festen Überzeugung, dass ich schon seit Stunden weg war, obwohl ich ihr gesagt hatte, dass ich mit dem Hund draußen und gleich wieder da sei.“

überzeugt, dieser Zustand habe stundenlang angedauert, auch wenn ihre Angehörigen nur für wenige Minuten das Zimmer verlassen haben.

Die zeitliche Orientierungslosigkeit löst große Ängste bei den Betroffenen aus, etwa wichtige Ereignisse zu verpas-

sen oder für immer verlassen zu werden. Deshalb ist es wichtig, den Menschen mit Demenz möglichst lange Orientierungshilfen zu geben, die sie dabei unterstützen, den Tagesablauf zu strukturieren. Besonders hilfreich sind feste Zeiten für die Aktivitäten des täglichen Lebens wie Mahlzeiten, das Schlafen gehen oder den gewohnten Spaziergang. Das Gleichmaß der Abläufe mag den Angehörigen zwar langweilig vorkommen, die Ritualisierung gibt aber Orientierung und Sicherheit.

Treten dennoch Ängste auf, ist es sinnvoll, den betroffenen Menschen emotional zu beruhigen. Wenn er immer wieder besorgt fragt, ob schon Essenszeit sei, ist es wahrscheinlich besser zu versichern, dass er sich keine Sorgen zu machen brauche, Sie würden ihn rechtzeitig zum Mittagessen holen, anstatt ihm lediglich zu sagen, es sei erst zehn Uhr. Lebensgeschichtliche Erinnerungen helfen dabei, ihm möglichst lange einen Bezug zu Wochentagen oder Jahreszeiten zu vermitteln. So sollte zum Beispiel der Samstag als Badetag beibehalten werden, wenn

immer samstags gebadet wurde. Das gilt auch für Familientraditionen wie Gänsebraten an Weihnachten oder Marmeladeeinkochen im Sommer, die weiter gepflegt werden sollten. So wird dem Menschen mit Demenz die zeitliche Orientierung erleichtert und er wird gleichzeitig darin unterstützt, die Verbindung mit seiner Biografie und damit sich selbst aufrechtzuerhalten.

Zeitliche Orientierung

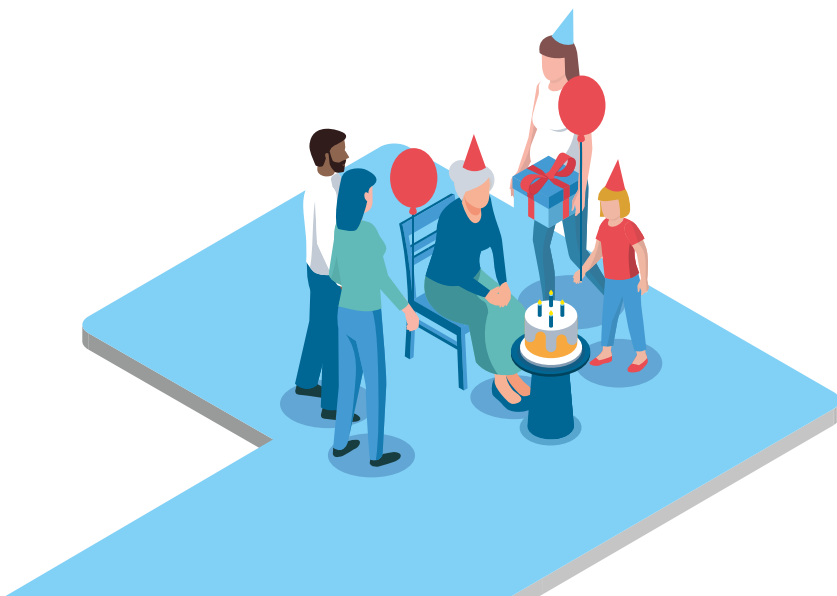
- Behalten Sie Rituale bei, die an bestimmte Jahreszeiten gebunden sind, wie Einkochen, Frühlingssträußebinden oder Ähnliches.
- Bereiten Sie Feste wie Weihnachten oder Geburtstage gemeinsam vor und feiern Sie sie auch gemeinsam.
- Hängen Sie gut sichtbar Kalender auf und heben Sie dabei das tägliche Datum hervor.
- Stellen Sie gut sichtbar Uhren mit großen Zeigern auf.
- Sanduhren oder Eieruhren können helfen, kurze Zeitspannen verständlich zu machen.
- Ersetzen Sie exakte Zeitangaben wie zum Beispiel „14 Uhr“ durch Angaben wie „nach dem Mittagessen“ oder „wenn die Waschmaschine fertig ist“, falls diese besser verstanden werden.
- Lassen Sie notwendige Informationen wie das tägliche Datum unauffällig ins Gespräch einfließen.

3.2.4 Beziehungen zu Verwandten und Freunden

Besucherinnen und Besucher sind gerade für Menschen mit Demenz, deren Beschäftigungsmöglichkeiten immer eingeschränkter werden, eine willkommene Abwechslung. Oft geraten aber die Betroffenen gemeinsam mit den betreuenden Angehörigen immer weiter in die Isolation. Es ist wichtig, dass sich die Betreuenden nicht aus Scham oder falsch verstandener Rücksichtnahme immer weiter zurückziehen, sondern dass sie Verwandte und gute Freunde zu Besuchen ermuntern und so weit wie möglich in die Betreuung miteinbeziehen. Dies

„Die Demenzerkrankung meines Vaters ist schon sehr fortgeschritten. Er kann sich meist nicht mal an die Namen meiner Geschwister oder die seiner Enkelkinder erinnern. Trotzdem passiert es oft, dass er bei unseren Besuchen ein vertrautes Gesicht erkennt und dann Dinge tut oder sagt, die wir nicht mehr für möglich gehalten hätten.“

ist wichtig, um Einsamkeit vorzubeugen. Solange es noch möglich ist, sind gemeinsame Café- oder Restaurantbesuche eine gute Möglichkeit, gesellschaftliche Beziehungen zu pflegen und den Alltag abwechslungsreicher zu gestalten.



Es ist wichtig, dass sich die Betreuenden nicht aus Scham oder falsch verstandener Rücksichtnahme immer weiter zurückziehen.

Nachbarn und Freunde können eine wichtige Rolle bei der Betreuung spielen. Oft sind sie in der Lage, Probleme zu erkennen oder neue Lösungen zu finden, die Familienangehörige wegen zu großer emotionaler Nähe zur betroffenen Person übersehen. Der Kontakt zu Verwandten und alten Freundinnen und Freunden hilft Menschen mit Demenz dabei, länger in Verbindung mit ihrer Lebensgeschichte zu bleiben. Gemeinsam alte Erinnerungen aufleben zu lassen, macht ihnen meist viel Freude und bietet eine willkommene Abwechslung zu ihrem demenzbedingt gleichbleibenden Tagesablauf.

Manchmal brechen pflegende Angehörige aus Scham über die ungewöhnlichen, als befremdlich verstandenen Verhaltensweisen der betroffenen Person Kontakte zu langjährigen Freundinnen und Freunden oder sogar zu Verwandten ab. Oft genügt es aber stattdessen, Mut für ein offenes Gespräch zu fassen. Es kann eine helfende Maßnahme sein, Nahestehende über Verlauf und Auswirkungen der Demenz aufzuklären und Sorgen über den Eindruck zu formulieren, den das Verhalten der betroffenen Person womöglich bei anderen hervorruft.

Vielleicht gibt es in Ihrem Ort eine Angehörigen- oder Selbsthilfegruppe zum Thema Demenz oder sogar eine Lokale Allianz für Menschen mit Demenz. Dies sind lokale Netzwerke, die es sich zur Aufgabe gemacht haben zu unterstützen, damit Menschen

mit Demenz und ihre Angehörigen weiter am alltäglichen Leben teilhaben können. Sie entwickeln Angebote, die vor Ort noch fehlen oder besonders nachgefragt werden. Es kann sein, dass es an Ihrem Ort Schulungen und Gesprächsgruppen für Angehörige gibt oder dass zum Beispiel Sport-, Kultur- und Bildungsangebote für Menschen mit Demenz vorhanden sind. Neben der aktiven Beschäftigung von Betroffenen kann dies Angehörigen helfen, in den Austausch mit anderen zu kommen und neue Kraft für ihren schwierigen Betreuungsalldag zu schöpfen.

Die nächstgelegene Lokale Allianz ist über die Projektlandkarte auf dem Wegweiser Demenz (www.wegweiser-demenz.de) zu finden.

Soziale Kontakte

- Die Anzahl der Besucherinnen und Besucher sollte für die Betroffenen überschaubar sein, um sie nicht zu überfordern.
- Sie müssen sich nicht schämen, wenn mit den Fingern gegessen wird, die Namen der Gäste vergessen oder andere ungewöhnliche Verhaltensweisen an den Tag gelegt werden.
- Klären Sie Besucherinnen und Besucher gegebenenfalls über sinnvolle Reaktionen auf das Verhalten des Menschen mit Demenz auf, wie etwa Fehler möglichst wenig zu korrigieren.
- Planen Sie Besuche zeitlich so ein, dass Sie selbst Entlastung finden und beispielsweise in Ruhe einkaufen oder sich einen freien Nachmittag gönnen können.
- Ermutigen Sie langjährige Freundinnen und Freunde oder Nachbarn, sich insbesondere an der Betreuung und gegebenenfalls an der Pflege zu beteiligen und Sie damit zu entlasten.



3.3 Hilfe bei der Sorge für sich selbst

Menschen mit Demenz verlieren nach und nach die Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen. Sie unterschätzen gefährliche Situationen und sind im Alltag zunehmend auf die Hilfe anderer angewiesen. Die Abhängigkeit von den Pflegenden bedeutet für die Betroffenen meist eine tiefe Kränkung ihres Selbstwertgefühls. Deshalb lehnen viele notwendige Hilfe ab, etwa beim Toilettengang oder bei der Körperpflege, und empfinden sie stattdessen als Aufdringlichkeit.

3.3.1 Umgang mit gefährdenden Gewohnheiten:

Autofahren und Rauchen

Unnachgiebigkeit der betreuenden Personen ist dann gefragt, wenn Menschen mit Demenz sich und andere ernsthaft gefährden könnten. Autofahren stellt Betroffene sehr früh vor große Probleme: Es verlangt volle Konzentration über einen längeren Zeitraum hinweg, zahlreiche vernetzte Entscheidungen müssen getroffen werden und die räumliche Orientierung ist stark gefordert. Allerdings bedeutet der Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel einen entscheidenden Eingriff in die persönlichen Freiräume der Betroffenen. Gerade Autofahren gilt vielen Menschen als Symbol für Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Deshalb erfordert der Schritt, das Autofahren nicht mehr zuzulassen, von den Betreuenden sehr viel Fingerspitzengefühl. Zunächst sollte versucht werden, die betroffene Person im Gespräch zu überzeugen, das Autofahren aufzugeben. Hier können die Vorteile, die dieser Schritt haben kann, wie zum Beispiel keine Parkplätze mehr suchen zu müssen, schon überzeugen. Gelingt dies nicht, dann müssen andere Wege gefunden werden. Im Zweifel sollte dafür Sorge getragen werden, dass der Zugriff auf das Auto nicht mehr möglich ist.

Auch das Rauchen entwickelt sich mit der Zeit zu einer immer gefährlicheren Angewohnheit: Viele Menschen mit Demenz verwechseln Gefäße wie Papierkörbe mit Aschenbechern, lassen ihre brennenden Zigaretten liegen oder vergessen gar, dass sie eine Zigarette in der Hand halten, und verbrennen sich die Finger. In manchen Fällen ist es relativ einfach, die Betroffenen zum Aufhören zu bewegen: Sind die Zigaretten einmal aus ihrem Blickfeld verschwunden, vergessen sie oftmals, dass sie jemals geraucht haben. Gelingt dies nicht, sollte die betroffene Person nur noch in Gesellschaft rauchen.



Gefahrenvermeidung

Autofahren:

- Bestehen Sie auf der Überprüfung der Fahrtauglichkeit durch die Führerscheinstelle.
- Ziehen Sie eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt oder Rechtsbeistand zurate. Den Anweisungen von Autoritäten wird häufiger Folge geleistet.
- Räumen Sie die Autoschlüssel außer Sichtweite der betroffenen Person und verstecken Sie sie gegebenenfalls.
- Parken Sie das Auto außer Sichtweite oder schließen Sie es in der Garage ein.
- Setzen Sie das Auto außer Betrieb.

Rauchen:

- Stellen Sie überall große, gut sichtbare Aschenbecher auf.
- Ersetzen Sie Papierkörbe durch Metallbehälter.
- Kaufen Sie schwer entflammbare Kleidung und Bettwäsche sowie schwer entflammbare Möbel und Ähnliches.
- Falls noch nicht vorhanden, bringen Sie umgehend Rauchmelder in der Wohnung an.
- Halten Sie zum Rauchen benötigte Utensilien wie Zündhölzer und Zigaretten unter Verschluss, sodass die betroffene Person nur in Ihrem Beisein rauchen kann.
- Auf keinen Fall sollten Menschen mit Demenz die Möglichkeit haben, nachts allein im Bett zu rauchen.

3.3.2 Körperpflege

Menschen mit Demenz benötigen mit der Zeit immer mehr Hilfe bei der Körperpflege. Manchmal vergessen sie, sich zu waschen, oder sie sind der Meinung, sie hätten es bereits getan. Im weiteren Verlauf der Demenz können sie die Fähigkeit verlieren, Gegenstände wie eine Zahnbürste oder einen Kamm zu

benutzen, oder sie vergessen deren Verwendungszweck.

„Mein Vater reagierte immer extrem zornig, wenn ich ihn dazu aufforderte, mit seiner Morgentoilette zu beginnen. Selbst die Pflegekraft, die mich unterstützt, konnte an dieser Lage nichts ändern. Erst vor Kurzem haben wir festgestellt, dass mein Vater anstandslos ins Badezimmer geht, wenn man ihn ungefähr 30 Minuten nach der ersten Aufforderung nochmals dazu auffordert.“

Die Tatsache, dass Menschen mit Demenz bei der Körperpflege dauerhaft auf Hilfe angewiesen sind, bedeutet aber nicht, dass sie diese Hilfe auch gern annehmen. Viele alte Menschen haben sich noch nie in der Gegenwart anderer Personen ausgezogen oder gewa-

schsen. Sie schämen sich und haben das Gefühl, dass die Pflegenden in ihre Intimsphäre eindringen. Oft fühlen sie sich gedemütigt und in die Rolle eines kleinen Kindes zurückversetzt.

So lassen sich manche Betroffene auch ungern von Verwandten – vor allem von den eigenen Kindern – waschen. In diesem Fall empfiehlt es sich, für die Körperpflege eine professionelle Pflegekraft zu engagieren. Die Pflegenden sollten jedenfalls versuchen, die betroffene Person noch so viel wie möglich selbstständig erledigen zu lassen. Oft genügen schon einfache Impulse, wie beispielsweise eine Zahnbürste anzureichen, um die gewünschte Tätigkeit in Gang zu setzen. Hilfeleistungen sollten unter Berücksichtigung der Würde der Menschen mit Demenz besonders taktvoll und vorsichtig angeboten werden.



Körperpflege

- Achten Sie auf einen stets gleichbleibenden Ablauf und behalten Sie – wenn möglich – die Gewohnheiten des Betroffenen bei.
- Geben Sie die notwendige Hilfestellung, ohne der Person ihre Selbstständigkeit zu nehmen.
- Haltegriffe, rutschfeste Matten und Duschsitze sorgen für Sicherheit im Badezimmer.
- Kontrollieren Sie die Wassertemperatur.
- Machen Sie Baden oder Duschen zu einem möglichst angenehmen Ereignis: Verwenden Sie flauschige Handtücher und wohlriechende Düfte, schließen Sie eventuell eine Rückenmassage an.
- Lackierte Nägel, eine Rasur oder eine neue Frisur können dabei helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken.
- Achten Sie auf gründliche Mundhygiene und Pflege der eventuell vorhandenen Zahnprothese. Dies sind auch wichtige Voraussetzungen für eine ausreichende Ernährung.

3.3.3 An- und Ausziehen

Im mittleren Stadium der Demenz wird es für die Betroffenen immer schwieriger, sich selbstständig an- und auszuziehen. Sie verwechseln die Reihenfolge der Kleidung, vergessen, halb entkleidet, ob sie sich gerade an- oder ausziehen wollten, oder sie erinnern sich nicht mehr, wann sie ihre Wäsche zum letzten Mal gewechselt haben. Aufgrund körperlicher Einschränkungen gelingt es oft nicht, Knöpfe zu schließen oder Schnürsenkel zu binden.

Auch beim An- und Auskleiden sollte die Hilfe auf das Notwendigste beschränkt werden. Häufig genügt es schon, die Kleidung in der richtigen Reihenfolge zurechtzulegen oder die betroffene Person zum Weitermachen zu ermutigen. Bei Knöpfen oder Reißverschlüssen sollte behutsam Hilfestellung gegeben und die Schritte mit Erklärungen begleitet werden.

Oft ist es sinnvoll, die Kleidung gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz herauszusuchen. Um Konflikte zu vermeiden, sollten am besten nur der Jahreszeit angemessene Kleidungsstücke zur Auswahl angeboten werden. Ist die betroffene Person damit überfordert, sollten nur noch zwei Kombinationen zur Wahl

„Frau K. ist ihr Aussehen sehr wichtig. Sie zieht sich mehrmals täglich um. Aber dabei passieren ihr immer häufiger Fehler: Entweder legt sie mehrere Kleidungsstücke übereinander an oder sie vertauscht die Reihenfolge ihrer Anzieh-sachen. Manchmal macht sie sich mitten in der Nacht bereit, um ‚auszugehen‘, oder sie zieht im Hochsommer zwei Pullover übereinander an.“

gestellt werden. Hilfreich ist es, Kleidungsstücke auszuwählen, die einfach zu handhaben sind. Damit kommt die Person besser zurecht und es ist leichter, Hilfestellung zu geben.

Oft ist es sinnvoll, die Kleidung gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz herauszusuchen.

Auswahl der Kleidung

Sinnvoll sind:

- große Reißverschlüsse oder Klettverschlüsse
- Röcke, BHs und Kleider mit Vorderverschluss
- Schuhe ohne Schnürsenkel und mit rutschfester Sohle
- locker sitzende Kleidung mit weiten Ärmeln
- Pullover und Blusen mit weitem Ausschnitt
- Hüftgürtel
- elastische Bünde, etwa an Röcken und Hosen

Probleme bereiten:

- Knöpfe, kleine, versteckte Reißverschlüsse und Haken
- Schnür- und Schnallenschuhe
- Röcke, BHs und Kleider mit Rückenverschluss
- eng anliegende Kleidung
- Gürtel mit Schnallen
- enge, halterlose Strümpfe (Durchblutungsprobleme)

Essen ist für Menschen mit Demenz oftmals eine der verbliebenen Freuden und ein wichtiges gemeinschaftsstiftendes Ritual.

3.3.4 Essen und Trinken

Essen ist für Menschen mit Demenz oftmals eine der verbliebenen Freuden. Mahlzeiten knüpfen an altbekannte Abläufe an und helfen, den Tag zu strukturieren. In Gesellschaft anderer Menschen ist Essen zudem ein wichtiges gemeinschaftsstiftendes Ritual.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, die gemeinsamen Mahlzeiten möglichst angenehm und spannungsfrei zu gestalten. Dazu gehört, die Selbstständigkeit der oder des Betroffenen beim Essen mit allen Mitteln zu unterstützen. Gelingt das Schneiden von Fleisch nicht mehr, können die Bissen mundgerecht vorbereitet werden. Ist die betroffene Person bei der Auswahl der Speisen auf dem Tisch überfordert, ist es sinnvoll, die Gerichte auf einem Teller zu servieren. Kleckert sie beim Essen oder ist sie nur noch in der Lage, mit den Fingern zu essen, sollte das nicht kritisiert werden. Auch sollte nicht versucht werden, das Essen zu verabreichen. Besser ist es, Menschen mit Demenz behutsam zu unterstützen, etwa indem fingergerechte Speisen wie Kuchen statt Pudding serviert werden. Kritik beschämt die betroffene Person und kann dazu führen, dass das Essen und Trinken verweigert wird.



Mahlzeiten

- Bestecke mit großen Griffen erleichtern die Handhabung. Schwere Bestecke erinnern Menschen mit Demenz daran, dass sie etwas in der Hand halten.
- Rutschfeste Unterlagen, tiefe Teller oder spezielle Aufsätze für Teller erleichtern die Nahrungsaufnahme.
- Tassen, Gläser und Teller sollten nicht ganz gefüllt werden, um Verschütten zu vermeiden.
- Die Speisen sollten nicht zu heiß sein, damit sich die Betroffenen nicht unmerklich verbrennen.
- Mehrere kleine Mahlzeiten sind sinnvoller als wenige opulente.
- Die Hauptmahlzeit sollte mittags eingenommen werden, um Schlafproblemen vorzubeugen.
- Bevorzugen Sie Tischdecken ohne Muster sowie Geschirr, das sich farblich vom Untergrund abhebt.
- Berücksichtigen Sie die Essgewohnheiten und Vorlieben der Betroffenen.
- Das Auge isst mit: Ein ansprechend gedeckter Tisch erhöht das Essvergnügen.
- Ausreichend Bewegung steigert den Appetit.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken.

Häufig kommt es im Verlauf der Demenz dazu, dass die Betroffenen zu wenig essen. Entweder werden die Mahlzeiten einfach vergessen oder die Person glaubt, bereits gegessen zu haben. Manchmal liegen auch körperliche Ursachen wie Zahnschmerzen oder Kau- und Schluckbeschwerden zugrunde. Generell können diese Beschwerden durch das Meiden bestimmter Lebensmittel eine einseitige Ernährung zur Folge haben und ursächlich für eine Mangelernährung sein. Bei anhaltender Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust sollte deshalb unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Ist das Essen und Trinken nicht mehr möglich, muss gemeinsam mit der Hausärztin oder dem Hausarzt überlegt werden, ob eine künstliche Ernährung sinnvoll ist. Es kommt auch vor, dass die betroffene Person dauernd essen möchte. Um eine starke Gewichtszunahme zu vermeiden, sollte dann vermehrt leichte Kost angeboten werden.

Es ist nicht notwendig, für Menschen mit Demenz nach einer bestimmten Diät zu kochen. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass ausreichend Ballaststoffe, Obst und Gemüse angeboten werden, um Verstopfungen vorzubeugen. Es ist sehr wichtig, dass ausreichend Flüssigkeit (mindestens ein Liter = acht Tassen pro Tag, bei Hitze mehr) zu sich genommen wird, um Austrocknung, Verwirrtheitszustände und Verstopfung zu vermeiden. Bei Schluck- oder Kaubeschwerden kann eine bedürfnisgerechte Konsistenz (weich, homogen) in vielen Fällen hilfreich sein.

3.3.5 Probleme beim Toilettengang

Das Unvermögen, Urin oder Stuhl willentlich zurückzuhalten („Inkontinenz“), ist eine häufige Begleiterscheinung der Demenz. Dabei verliert das Gehirn seine Kontrollfunktion über die Muskeln, die Stuhlgang und Blasenentleerung regulieren. Andere Ursachen von Inkontinenz sind behandelbare Krankheiten wie Blasenentzündung oder Prostataleiden. Deshalb ist es wichtig, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, wenn die Betroffenen einnässen oder einkoten. Insbesondere in den frühen Stadien der Demenz liegt bei Schwierigkeiten, Harn oder Stuhl zu halten, häufig gar keine Inkontinenz vor. Die betroffene Person ist

vielleicht lediglich nicht mehr in der Lage, die Toilette rechtzeitig zu finden oder Stuhl- und Harndrang richtig zu deuten. Ist das der Fall, reicht es oftmals aus, sie regelmäßig zur Toilette zu führen oder den Weg zum Badezimmer zu kennzeichnen.

Umgang mit Inkontinenz

- Achten Sie darauf, dass die Toilette leicht zu finden ist, beispielsweise durch farbliche Markierung oder ein symbolträchtiges Schild.
- Eine große Entfernung zur Toilette oder schwer zu öffnende Kleidung erschweren die rechtzeitige Benutzung.
- Haltegriffe, ein ausreichend hoher WC-Sitz und eine angenehme Temperatur sorgen dafür, dass die Toilette bequem zu benutzen ist.
- Der Gang zur Toilette sollte regelmäßig erfolgen, zum Beispiel nach dem Aufstehen, nach jeder Mahlzeit, vor dem Zubettgehen und darüber hinaus tagsüber etwa alle zwei Stunden.
- Führen Sie über die Zeiten des Wasserlassens und Stuhlgangs Buch, damit Sie wissen, wann der Mensch mit Demenz zur Toilette geführt werden muss.
- Achten Sie auf Signale wie Nesteln an der Hose oder verstärkte Unruhe, mit denen er sein Bedürfnis anzeigt.
- Sind Inkontinenzvorlagen wie Klebewindeln oder Einlagen unerlässlich, muss auf eine sorgfältige Hautpflege geachtet werden.

” Seit einiger Zeit nässt mein Vater nachts ein. Schnell war das Problem klar: Er fand im Dunkeln den Weg zur Toilette nicht. Unsere Lösung: Wir lassen nun immer das Licht im Bad an und das Problem ist seitdem nicht mehr aufgetreten.“

Sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen bedeutet Inkontinenz eine große Belastung. Die Menschen mit Demenz empfinden es meist

als äußerst beschämend und erniedrigend, keine Kontrolle mehr über den eigenen Körper ausüben zu können. Die Angehörigen fühlen oft Ekel und Wut, kombiniert mit Schuldgefühlen, weil sie nicht gelassener mit der Situation umgehen können. Der Einsatz eines Pflegedienstes und der Austausch in einer Selbsthilfegruppe können in dieser Lage eine große Hilfe sein. Den Betroffenen gegenüber sollte eine sachliche und verständnisvolle Haltung eingenommen werden, trotz der eigenen Schwierigkeiten. Entwickeln die betroffenen Personen nämlich mit der Zeit Schuldgefühle und versuchen, Hinweise auf ihre Inkontinenz zu verbergen, kann dies die Situation deutlich verschärfen – etwa, wenn sie eingenässte Hosen in Schubladen und Schränken verstecken. Nimmt die Inkontinenz zu, sollten Hilfsmittel wie beispielsweise Einlagen verwendet werden.

4

**Gute Pflege für Menschen
mit Demenz**

Pflegebedürftige und pflegende Angehörige sind mit ihrer Situation nicht allein. Es gibt eine Vielzahl von Leistungen und Unterstützungsangeboten der Pflegeversicherung. Das folgende Kapitel gibt einen Überblick über Art und Umfang der einzelnen Leistungen.



4.1 Pflegebedürftigkeit: Grundlagen und Antragstellung

Nach dem Gesetz gilt als pflegebedürftig, wer gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweist und deshalb der Hilfe durch andere bedarf. Gemeint sind danach Personen, die körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen beziehungsweise Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können.

Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer – voraussichtlich für mindestens sechs Monate – und mit mindestens der in § 15 Elftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI) festgelegten Schwere bestehen.

Um Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen zu können, muss bei der Pflegekasse ein Antrag gestellt und die Pflegebedürftigkeit festgestellt werden. Die Pflegekasse ist bei der jeweiligen Krankenkasse angesiedelt. Privat Versicherte stellen einen Antrag bei ihrem privaten Versicherungsunternehmen. Den Antrag können Betroffene selbst stellen, aber auch Familienangehörige, Freundinnen und Freunde oder die rechtliche Betreuerin beziehungsweise der rechtliche Betreuer, wenn die betroffene Person dies nicht mehr selbst organisieren kann und deswegen eine andere Person eine entsprechende Vollmacht hat.

Nach der Antragstellung beauftragt die Pflegekasse den Medizinischen Dienst (MD), bei knappschaftlich Versicherten den Sozialmedizinischen Dienst (SMD) oder andere unabhängige Gutachterinnen und Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit. Bei privat Versicherten erfolgt die Begutachtung durch den medizinischen Dienst Medicproof.

4.2 Die Begutachtung

Pflegebedürftigkeit hat ganz unterschiedliche Gesichter. Ein alle Facetten berücksichtigendes Begutachtungsinstrument sorgt deshalb dafür, dass der Grad der Pflegebedürftigkeit individuell erfasst wird.

Zur Einschätzung der Pflegebedürftigkeit kommt ein Begutachtungsinstrument zum Einsatz, das von der individuellen Pflegesituation ausgeht und sich an Fragen orientiert wie beispielsweise: Was kann die oder der Pflegebedürftige im Alltag allein leisten? Welche Fähigkeiten sind noch vorhanden? Wie selbstständig ist der Mensch mit Demenz? Wobei benötigt er Hilfe?

Was zählt, sind der einzelne Mensch und das Ausmaß, in dem er seinen Alltag in den sechs zentralen Lebensbereichen (nicht) allein bewältigen kann.

Grundsätzlich kommt die Gutachterin oder der Gutachter (Pflegefachperson oder Ärztin beziehungsweise Arzt) ausschließlich nach vorheriger Terminvereinbarung in die Wohnung oder die Pflegeeinrichtung – es gibt keine unangekündigten Besuche. Alternativ ist eine telefonisch oder videotelefonisch gestützte Begutachtung unter den Voraussetzungen des § 142a SGB XI möglich, sofern die zu begutachtende Person zustimmt. Eine telefonische Begutachtung scheidet danach insbesondere aus, wenn es sich um eine erstmalige Untersuchung der antragstellenden Person handelt. Bei Personen mit kognitiven und kommunikativen Beeinträchtigungen oder mit psychischen Problemlagen kann eine telefonische Begutachtung nur durchgeführt werden, wenn die Anwesenheit einer Unterstützungsperson gewährleistet ist. Das gilt auch für die videotelefonische Begutachtung.

Zum Begutachtungstermin sollten idealerweise auch An- und Zugehörige oder Betreuerinnen und Betreuer anwesend sein, die den betroffenen Menschen unterstützen, der hinsichtlich

einer Pflegebedürftigkeit einen Antrag gestellt hat. Das Gespräch mit ihnen ergänzt das Bild der Gutachterin oder des Gutachters davon, wie selbstständig die zu begutachtende Person noch ist beziehungsweise welche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten vorliegen.

Bei der Begutachtung werden folgende Lebensbereiche (sogenannte Module) näher betrachtet:

1 | Mobilität

Die Gutachterin oder der Gutachter schaut sich die körperliche Beweglichkeit an. Zum Beispiel: Kann die betroffene Person allein aufstehen und vom Bett ins Badezimmer gehen? Kann sie sich selbstständig in den eigenen vier Wänden bewegen, ist Treppensteigen möglich?

2 | Geistige und kommunikative Fähigkeiten

Dieser Bereich umfasst Aspekte wie das Verstehen, Erkennen oder Entscheiden (als Denkprozesse). Zum Beispiel: Kann sich die betroffene Person zeitlich und räumlich orientieren? Versteht sie Sachverhalte, erkennt sie Risiken und kann sie Gespräche mit anderen Menschen führen?

3 | Verhaltensweisen und psychische Problemlagen

Hierunter fallen unter anderem Unruhe in der Nacht oder Ängste und Aggressionen, die für die pflegebedürftige Person, aber auch für ihre Angehörigen belastend sind. Auch wenn Abwehrreaktionen bei pflegerischen Maßnahmen bestehen, wird dies hier berücksichtigt.



4 | Selbstversorgung

Kann die Antragstellerin oder der Antragsteller sich zum Beispiel selbstständig waschen sowie an- und ausziehen, kann sie oder er die Toilette selbstständig aufsuchen sowie essen und trinken?

5 | Selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen – sowie deren Bewältigung

Die Gutachterin oder der Gutachter schaut, ob die betroffene Person zum Beispiel Arzneimittel selbst einnehmen, den Blutzucker eigenständig messen, mit Hilfsmitteln wie Prothesen oder Rollator umgehen und eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt aufsuchen kann.

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 beispielsweise die Skatrunde ohne Hilfe besuchen?



Charakteristisch für eine Demenzerkrankung ist, dass die Tagesform der Betroffenen sehr unterschiedlich sein kann.

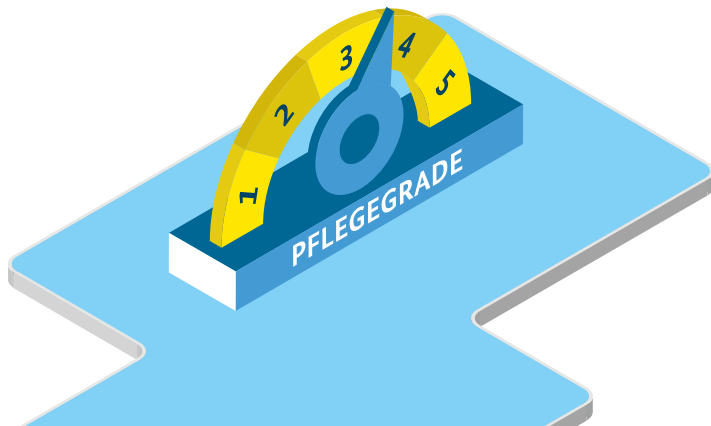
Zusätzlich bewerten die Gutachterinnen und Gutachter die Bereiche **außerhäusliche Aktivitäten** und **Haushaltsführung**. Die Antworten in diesen Bereichen werden nicht für die Einstufung der Pflegebedürftigkeit herangezogen, weil die hierfür relevanten Beeinträchtigungen schon bei den Fragen zu den sechs Lebensbereichen mitberücksichtigt sind. Allerdings helfen diese Informationen den Pflegeberaterinnen und -beratern der Pflegekasse, wenn Pflegebedürftigkeit festgestellt wurde: Sie können die pflegebedürftige Person mit Blick auf weitere Angebote und Sozialleistungen beraten und einen auf sie zugeschnittenen Versorgungsplan erstellen. Auch für eine Pflegeplanung der Pflegekräfte sind die Informationen als Ergänzung sehr hilfreich.

Charakteristisch für eine Demenzerkrankung ist, dass die Tagesform der Betroffenen sehr unterschiedlich sein kann. Auf Tage, in denen sie relativ präsent sind, folgen solche, an denen sich Gedächtnisstörungen stark bemerkbar machen – und umgekehrt. Die Gutachterinnen und Gutachter wissen das. Daher beziehen sie neben den Antworten der Betroffenen auch Schilderungen ihrer Angehörigen in ihre Einschätzung mit ein. Sinnvoll ist das Führen eines Pflegetagebuches, in dem alle Tätigkeiten notiert werden, welche im Zusammenhang mit der Pflege und Betreuung täglich notwendig sind. Bei Überlassung einer Kopie für die Gutachterin oder den Gutachter kann diese oder dieser sich ein umfangreiches Bild von der Antragstellerin oder dem Antragsteller machen.

4.3 Die fünf Pflegegrade

Für die Einschätzung der Pflegebedürftigkeit ermitteln die Gutachterinnen und Gutachter für jeden der genannten Lebensbereiche, in welchem Ausmaß der pflegebedürftige Mensch bei einzelnen Handlungen in seiner Selbstständigkeit oder seinen Fähigkeiten beeinträchtigt ist und deswegen die Hilfe anderer Personen benötigt. Dabei werden Punkte vergeben und die Ergebnisse gewichtet. Auf der Basis eines Gesamtpunktwerts erfolgt dann die Einstufung in einen von fünf Pflegegraden.

Beim Pflegegrad 1 liegen geringe und beim Pflegegrad 2 erhebliche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten vor. Bei schweren Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten ist Pflegegrad 3 gegeben. Stellt die Gutachterin beziehungsweise der Gutachter schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten fest, handelt es sich um Pflegegrad 4. Sofern diese schwersten Beeinträchtigungen mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung einhergehen, liegt Pflegegrad 5 vor.



4.4 Der Leistungsbescheid

Der Leistungsbescheid der Pflegekasse informiert über den Pflegegrad und die bewilligten Leistungen. Damit die Entscheidung der Pflegekasse für die versicherte Person transparent ist, wird mit dem Leistungsbescheid automatisch auch das Gutachten des Medizinischen Dienstes zugesandt, sofern die oder der Pflegebedürftige dem nicht widerspricht. Es ist auch möglich, die Übermittlung des Gutachtens zu einem späteren Zeitpunkt zu verlangen.

Die Pflegekasse ist verpflichtet, die Anträge auf Pflegeleistungen innerhalb von 25 Arbeitstagen zu bearbeiten. Bei einem Aufenthalt im Krankenhaus oder in einer stationären Rehabilitationseinrichtung ist die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst oder andere unabhängige Gutachterinnen und Gutachter innerhalb von fünf Arbeitstagen durchzuführen, wenn dies zur Sicherstellung der weiteren Versorgung erforderlich ist oder die Inanspruchnahme einer Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG) gegenüber dem Arbeitgeber der pflegenden Person angekündigt oder nach dem Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) mit dem Arbeitgeber vereinbart wurde. Die fünftägige Begutachtungsfrist gilt auch für den Fall, dass sich die antragstellende Person in einem Hospiz befindet oder ambulant palliativ versorgt wird. Befindet sich die Antragstellerin beziehungsweise der Antragsteller in häuslicher Umgebung, ohne palliativ versorgt zu werden, und wurde die Inanspruchnahme einer Freistellung nach dem PflegeZG gegenüber dem Arbeitgeber der pflegenden Person angekündigt oder nach dem FPfZG mit dem Arbeitgeber vereinbart, ist eine Begutachtung innerhalb von zehn Arbeitstagen nach Antragseingang durchzuführen.

Die Pflegekasse hat in den Fällen einer verkürzten Begutachtungsfrist nach Eingang der Empfehlung der Gutachterin oder des Gutachters unverzüglich der antragstellenden Person die Entscheidung schriftlich mitzuteilen. Ist eine Mitteilung im gegebenen Fall unmittelbar an das Krankenhaus, die stationäre

Rehabilitationseinrichtung oder das Hospiz zulässig, hat diese unverzüglich in gesicherter elektronischer Form zu erfolgen. Die abschließende Begutachtung ist unverzüglich nachzuholen. Sofern die antragstellende Person unmittelbar im Anschluss an einen Aufenthalt im Krankenhaus oder in einer stationären Rehabilitationseinrichtung Kurzzeitpflege in Anspruch nimmt, hat die abschließende Begutachtung des Medizinischen Dienstes innerhalb von zehn Arbeitstagen nach Beginn der Kurzzeitpflege in dieser Einrichtung zu erfolgen.

Das Gutachten ist für die Pflegebedürftige beziehungsweise den Pflegebedürftigen und die Angehörigen eine wichtige Informationsquelle. Es empfiehlt sich, wenn gewünscht, das Gutachten auch zu einer Pflegeberatung mitzunehmen und, wenn ein Pflegedienst oder eine Pflegeeinrichtung an der Pflege beteiligt ist, das Gutachten auch mit der zuständigen Pflegekraft zu besprechen.

Wer mit der Feststellung des Pflegegrades nicht einverstanden ist, kann Widerspruch bei der Pflegekasse einlegen. Verschlechtert sich der Gesundheitszustand und nimmt die Pflegebedürftigkeit der oder des Pflegebedürftigen zu, ist es jederzeit möglich, bei der zuständigen Pflegekasse einen Höherstufungsantrag zu stellen.

Mit dem Leistungsbescheid erhält die oder der Versicherte auch eine gesonderte Präventions- und Rehabilitationsempfehlung. Denn bei jeder Begutachtung zur Feststellung einer Pflegebedürftigkeit wird auch geprüft, ob und welche Maßnahmen geeignet sind, die gesundheitliche Situation zu verbessern. Eine positive Rehabilitationsempfehlung wird gleichzeitig an den zuständigen Rehabilitationsträger übermittelt und damit zugleich ein entsprechendes Antragsverfahren eingeleitet, vorausgesetzt, die oder der Versicherte stimmt diesem Verfahren zu.

4.5 Wohn- und Versorgungsformen für Menschen mit Demenz

Abhängig vom Grad der Demenz und von der familiären Situation kommen für Menschen mit Demenz verschiedene Wohn- und Versorgungsformen in Betracht: von der Pflege zu Hause über Pflege-Wohngemeinschaften bis hin zu Einrichtungen wie Altenwohnheim, Alten- oder Pflegeheim.

4.5.1 Pflege zu Hause

Die eigenen vertrauten vier Wände und das gewohnte Lebensumfeld geben Menschen mit Demenz Geborgenheit und Sicherheit. Für die Betroffenen kann es deshalb besonders hilfreich sein, so lange wie möglich zu Hause zu wohnen. Gerade zu Beginn einer Demenz und wenn es Angehörige gibt, die bereit sind, die Versorgung zu übernehmen, ist die Pflege zu Hause eine gute Wahl.

Schreitet die Demenz weiter voran und sind Angehörige bei der Pflege zunehmend belastet, empfiehlt es sich, rechtzeitig die Hilfe Dritter in Anspruch zu nehmen. Dies können zum Beispiel ambulante Pflegedienste oder Anbieter von Tages- und Nachtpflege sein (*siehe Kapitel 4.6.1 auf Seite 104*).

Mit besonderen Herausforderungen ist die Pflege von Menschen mit Demenz verbunden, wenn diese allein leben. Hier ist es besonders wichtig, rechtzeitig vorzusorgen und Unterstützung zu organisieren, zum Beispiel über ambulante Pflegedienste, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer oder Menschen aus dem sozialen Umfeld wie Bekannte oder Nachbarn. Wie lange jemand allein in seiner Wohnung leben kann, ist immer eine Einzelfallentscheidung. Sie hängt von der oder dem Betroffenen selbst und dem vorhandenen Unterstützungsnetzwerk ab.





4.5.2 Neue Wohnformen: die Pflege-WG und andere alternative Wohnformen

Eine Wohnform, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut, sind ambulant betreute Wohngruppen, sogenannte Pflege-WGs. Sie bieten die Möglichkeit, zusammen mit Gleichaltrigen zu leben und gemeinsam Unterstützung zu erhalten – ohne auf Privatsphäre und Eigenständigkeit zu verzichten. Die Bewohnerinnen und Bewohner einer Wohngruppe leben in eigenen Zimmern, in die sie sich jederzeit zurückziehen können. Gleichzeitig besteht aber auch die Möglichkeit, in Gemeinschaftsräumen gemeinsame Aktivitäten durchzuführen.

Wer eine Pflege-WG gründen möchte, kann auf Unterstützung durch die Pflegekassen zählen: Diese gewähren unter gewissen Voraussetzungen eine sogenannte Anschubfinanzierung bei der Gründung, Zuschüsse für die Anpassung des Wohnraums sowie einen Wohngruppenzuschlag. Nähere Informationen finden Sie im Abschnitt „Zuschüsse zur Wohnungsanpassung“ (siehe Seite 117) beziehungsweise im Abschnitt „Förderung ambulant betreuter Wohngruppen“ (siehe Seite 119).

Informationen zur Gründung einer Pflege-WG und zum Verfahren rund um die Anträge bieten die Pflegekassen, private Versicherungsunternehmen und Pflegestützpunkte. Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft stellt Informationen zum Thema Pflege-WGs für Menschen mit Demenz bereit.

In den letzten Jahren haben sich darüber hinaus weitere gemeinschaftliche Wohnformen entwickelt. Überwiegend leben dabei Menschen miteinander in einem Haus mit privaten Wohnbereichen. Meistens gibt es auch hier Gemeinschaftsräume, in denen sich die Bewohnerschaft regelmäßig trifft. Die Bewohnerschaft umfasst oft jüngere und ältere Menschen. Sie kann zur sozialen Bezugsgruppe jenseits der Familie werden und wichtige Unterstützungsfunktionen im Alltag übernehmen. Zudem können gemeinschaftliche Wohnformen auch mit einer Pflege-WG verbunden werden.

Auch das „Wohnen für Hilfe“ zählt zu den alternativen Wohnformen. Bei diesem werden einzelne Wohnungen oder Zimmer beispielsweise an Studierende vermietet. Die Studierenden zahlen in diesem Fall weniger Miete, verpflichten sich jedoch dazu, hilfebedürftige Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses zu unterstützen, beispielsweise im Haushalt, beim Einkaufen oder bei Behördengängen.

4.5.3 Wohnen und Pflege in einer Pflegeeinrichtung

In einem fortgeschrittenen Stadium der Demenz führt oftmals kein Weg an einem Leben in einer vollstationären Pflegeeinrichtung vorbei. Der Schritt dorthin ist sicherlich kein einfacher – weder für die Betroffenen noch für ihre Angehörigen. Etwas leichter wird er eventuell durch die Gewissheit, eine Unterbringung gefunden zu haben, in der die betroffene Person gut aufgehoben ist, und die möglichst gut zu ihr und ihren Bedürfnissen passt. Bei der Auswahl einer entsprechenden Einrichtung ist die Checkliste „Auswahl eines geeigneten Pflegeheims“ hilfreich (siehe Seite 171).

4.6 Leistungen der Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz haben je nach Pflegegrad Anspruch auf eine Vielzahl von Leistungen der Pflegeversicherung. Nachfolgend möchten wir Ihnen einen Überblick darüber geben, welche Leistungen und Unterstützungsangebote Betroffenen zustehen. Einige Leistungen werden erst ab dem Vorliegen des Pflegegrades 2 gewährt. Welche Leistungen Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 1 zustehen, wird am Ende dieses Kapitels gesondert aufgeführt.

Ergänzend zum Informationsangebot auf den folgenden Seiten sei an dieser Stelle auf das Recht auf Pflegeberatung hingewiesen. Jede pflegebedürftige Person kann sich bei den Expertinnen und Experten der Pflegekassen informieren und sich von ihnen erklären lassen, welche Leistungen und Angebote am besten zu ihrer Pflegesituation passen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegekassen sind speziell geschulte Pflegeberaterinnen und -berater mit besonderer Fachkenntnis, insbesondere im Sozial- und Sozialversicherungsrecht und verfügen über das notwendige Detailwissen, um auch schwierige Fragen zu beantworten. Das Einverständnis der beziehungsweise des Pflegebedürftigen vorausgesetzt, können sich auch Angehörige von der Pflegekasse beraten lassen (*siehe Kapitel 5.2 ab Seite 137*). Neben der Pflegekasse bieten auch Pflegestützpunkte Pflegeberatung an.

Die Leistungen in den fünf Pflegegraden (PG) im Überblick

	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5
Pflegegeld für häusliche Pflege		347	599	800	990
Pflegesachleistung für häusliche Pflege		796	1.497	1.859	2.299
Entlastungsbetrag* (ambulant)	131	131	131	131	131
Leistungen bei vollstationärer Pflege	131	805	1.319	1.855	2.096

* Zweckgebunden

max. Leistungen pro Monat in Euro

Die aufgeführten Leistungen stellen einen Auszug aus den Leistungen der Pflegeversicherung dar.

87 Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause gepflegt.

4.6.1 Leistungen bei häuslicher Pflege

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben – dies ist der Wunsch der meisten pflegebedürftigen Menschen. Er spiegelt sich unter anderem in dem Umstand wider, dass 87 Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland zu Hause gepflegt werden. Ihre Versorgung übernehmen Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen, geeignete professionelle Einzelpflegekräfte oder Pflegekräfte der ambulanten Pflegedienste. Auch wenn die pflegebedürftige Person zum Beispiel zeitweise in einer teilstationären Einrichtung der Tages- oder Nachtpflege untergebracht ist, kann sie daneben Leistungen der häuslichen Pflege erhalten. Auch die Versorgung in einer der immer beliebter werdenden ambulant betreuten Wohngruppen gilt als häusliche Pflege.

Pflegegeld

Menschen mit Demenz, die zu Hause versorgt werden und mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft sind, haben Anspruch auf Pflegegeld. Voraussetzung für den Bezug ist, dass die häusliche Pflege in geeigneter Weise selbst sichergestellt ist, zum Beispiel durch Angehörige, Freunde oder andere ehrenamtlich Pflegenden. Der pflegebedürftigen Person wird das Pflegegeld direkt von der Pflegekasse überwiesen. Sie kann über die Verwendung des Pflegegeldes frei verfügen und gibt das Pflegegeld in der Regel an die sie versorgenden und betreuenden Personen als Anerkennung weiter.

Die Höhe des Pflegegeldes richtet sich nach dem Pflegegrad (siehe Leistungstabelle auf Seite 103).

Ambulante Pflegesachleistungen

Wenn pflegende Angehörige bestimmte Tätigkeiten nicht übernehmen können oder möchten, besteht die Möglichkeit, auf die Hilfe von ambulanten Pflegediensten, ambulanten Betreuungsdiensten oder auch Einzelpflegekräften, zum Beispiel selbstständigen Pflegefachkräften in der Altenpflege, zurückzugreifen. In diesem Fall werden sogenannte ambulante Pflegesachleistungen in Anspruch genommen.

Leistungen von häuslichen Pflegediensten

Insbesondere folgende Bereiche werden durch das Angebot der ambulanten Pflegedienste abgedeckt:

- körperbezogene Pflegemaßnahmen (beispielsweise Körperpflege, Ernährung, Förderung der Bewegungsfähigkeit)
- pflegerische Betreuungsmaßnahmen (zum Beispiel Hilfe bei der Orientierung, bei der Gestaltung des Alltags oder auch bei der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte)
- häusliche Krankenpflege als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, wie zum Beispiel Arzneimittelgabe, Verbandswechsel, Injektionen
- Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen bei pflegerischen Fragestellungen, Unterstützung bei der Vermittlung von Hilfsdiensten wie Essenslieferung oder Organisation von Fahrdiensten und Krankentransporten
- Hilfen bei der Haushaltsführung (zum Beispiel Kochen oder Reinigen der Wohnung)

Leistungen von ambulanten Betreuungsdiensten

Der Anspruch auf ambulante Pflegesachleistungen kann auch für Leistungen von ambulanten Betreuungsdiensten genutzt werden. Diese müssen von den Pflegekassen zugelassen sein und bieten Hilfen bei der Haushaltsführung sowie pflegerische Betreuungsmaßnahmen an. Darunter fallen auch die Begleitung bei Spaziergängen, gedächtnisfördernde Beschäftigungen oder das Führen von Gesprächen sowie die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte und Fähigkeiten der Pflegebedürftigen. Die verantwortliche leitende Fachkraft eines ambulanten Betreuungsdienstes muss keine Pflegefachperson sein. Gleiches gilt auch für das einzusetzende Personal. Als verantwortliche Fachkräfte können qualifizierte, fachlich geeignete und zuverlässige Fachkräfte mit zweijähriger Berufserfahrung im erlernten Beruf eingesetzt werden, vorzugsweise aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Alle Vorschriften zu den Leistungen der Pflegeversicherung, die sich auf ambulante Pflegedienste beziehen – zum Beispiel beim Entlastungsbetrag (*ab Seite 109*) –, finden auch auf die ambulanten Betreuungsdienste Anwendung, soweit der Bereich der pflegerischen Betreuungsmaßnahmen und Hilfen bei der Haushaltsführung betroffen und soweit nicht Abweichendes geregelt ist.



Wahlmöglichkeiten

Bei der Gestaltung und Zusammenstellung des Leistungsangebots haben Pflegebedürftige und ihre Angehörigen Wahlmöglichkeiten. Die Pflegeversicherung übernimmt für Pflegebedürftige mit mindestens Pflegegrad 2 als ambulante Sachleistungen die Kosten für die Inanspruchnahme eines Pflegedienstes, eines ambulanten Betreuungsdienstes oder einer Einzelpflegekraft für körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen sowie Hilfen bei der Haushaltsführung bis zu einem gesetzlich vorgeschriebenen Höchstbetrag. Dieser richtet sich wie das Pflegegeld nach dem Pflegegrad. Die jeweiligen Obergrenzen für die Pflegegrade 2 bis 5 zeigt *die Tabelle auf Seite 103*.

Darüber hinaus kann der Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 131 Euro im Monat für Leistungen ambulanter Pflegedienste eingesetzt werden, um Unterstützung zu erhalten. In den Pflegegraden 2 bis 5 darf der Entlastungsbetrag jedoch nicht für Leistungen im Bereich der körperbezogenen Selbstversorgung genutzt werden, also zum Beispiel für die Unterstützung beim morgendlichen Waschen. Hierfür stehen vielmehr die oben genannten Sachleistungen zur Verfügung. In Pflegegrad 1 besteht hingegen eine Ausnahme: Hier darf der Entlastungsbetrag auch für Leistungen ambulanter Pflegedienste im Bereich der Selbstversorgung verwendet werden (*siehe Seite 109*).

Vor Vertragsabschluss – und zeitnah nach jeder wesentlichen Veränderung – sind die Pflegedienste verpflichtet, über die voraussichtlichen Kosten der angebotenen Leistungen zu informieren. Die beziehungsweise der Pflegebedürftige erhält hierzu einen Kostenvoranschlag. Dieser macht transparent, welche Leistungen mit welchen Kosten verbunden sind, und hilft, das persönliche Pflegepaket nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

Zu beachten ist, dass der Pflegedienst von den Pflegekassen zugelassen beziehungsweise die Einzelpflegekraft einen Vertrag mit der Pflegekasse abgeschlossen haben muss, um Leistungen mit den Pflegekassen abrechnen zu können. Einen Überblick über die infrage kommenden Pflegedienste geben die Leistungs- und Preisvergleichslisten der Pflegekassen, die auch im Internet abrufbar sind.

Kombinationsleistung

Der Bezug von Pflegegeld kann mit der Inanspruchnahme von ambulanten Sachleistungen kombiniert werden. Das Pflegegeld vermindert sich in diesem Fall anteilig im Verhältnis zum Wert der in Anspruch genommenen ambulanten Sachleistungen.



Durchgerechnet:

Kombination von Pflegegeld und ambulanten Pflegesachleistungen

Ein Pflegebedürftiger des Pflegegrades 2 nimmt ambulante Sachleistungen durch einen Pflegedienst im Wert von 398,00 Euro in Anspruch. Der ihm zustehende Höchstbetrag für ambulante Sachleistungen beläuft sich auf 796,00 Euro im Monat. Er hat somit den Betrag für ambulante Sachleistungen zu 50 Prozent ausgeschöpft. Vom Pflegegeld in Höhe von 347,00 Euro stehen ihm damit ebenfalls noch 50 Prozent zu, also 173,50 Euro.

Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 131 Euro monatlich, also insgesamt bis zu 1.572 Euro im Jahr. Dies gilt auch für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für qualitätsgesicherte Leistungen zur Entlastung pflegender Angehöriger und vergleichbar Nahestehender in ihrer Eigenschaft als Pflegende sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags. Soweit der Entlastungsbetrag in einem Kalendermonat nicht (vollständig) ausgeschöpft worden ist, wird der verbliebene Betrag jeweils in die darauffolgenden Kalendermonate übertragen. Leistungsbeträge, die am Ende des Kalenderjahres noch nicht verbraucht worden sind, können noch bis zum Ende des darauffolgenden Kalenderhalbjahres übertragen werden.

Der Entlastungsbetrag dient der Erstattung von Aufwendungen der oder des Pflegebedürftigen im Zusammenhang mit der Inanspruchnahme von Leistungen

- der Tages- oder Nachtpflege,
- der Kurzzeitpflege,
- der zugelassenen ambulanten Pflege- oder Betreuungsdienste im Sinne des § 36 SGB XI (in den Pflegegraden 2 bis 5 jedoch nicht von Leistungen im Bereich der sogenannten körperbezogenen Selbstversorgung) oder
- der nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag.

Bei den Leistungen der ambulanten Pflegedienste im Sinne des § 36 SGB XI handelt es sich insbesondere um pflegerische Betreuungsmaßnahmen sowie um Hilfen bei der Haushaltsführung. Das Gleiche gilt für ambulante Betreuungsdienste. Ausschließlich Pflegebedürftige des Pflegegrades 1 können den

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen können dank des Umwandlungsanspruchs flexibler und in größerem Umfang Angebote zur Unterstützung im Alltag in Anspruch nehmen.

Entlastungsbetrag außerdem auch für Leistungen zugelassener Pflegedienste im Bereich der körperbezogenen Selbstversorgung einsetzen. Das sind bestimmte Leistungen aus dem Bereich der körperbezogenen Pflegemaßnahmen, zum Beispiel zur Unterstützung beim Duschen oder Baden.

Bei den nach Landesrecht anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag kann es sich je nach Ausrichtung um Betreuungsangebote (zum Beispiel Tagesbetreuung, Einzelbetreuung), Angebote gezielt zur Entlastung von Pflegenden (zum Beispiel durch Pflegebegleiter) oder Angebote zur Entlastung im Alltag (zum Beispiel in Form von praktischen Hilfen) handeln.

Um die Kostenerstattung für die entstandenen Aufwendungen aus dem Entlastungsbetrag zu erhalten, müssen bei der Pflegekasse oder dem privaten Versicherungsunternehmen, bei dem die oder der Pflegebedürftige versichert ist, jeweils Belege eingereicht werden. Aus den Belegen und dem Antrag auf Erstattung der Kosten muss dabei jeweils hervorgehen, im Zusammenhang mit welchen der oben genannten Leistungen (Leistungen der Tages- oder Nachtpflege, Leistungen der Kurzzeitpflege, Leistungen der ambulanten Pflege-/Betreuungs-

dienste oder/und Leistungen nach Landesrecht anerkannter Angebote zur Unterstützung im Alltag) den Pflegebedürftigen Eigenbelastungen entstanden sind und in welcher Höhe dafür angefallene Kosten aus dem Entlastungsbetrag erstattet werden sollen.

Soweit es sich um Leistungen der Tages- oder Nachtpflege oder der Kurzzeitpflege handelt, entspricht es der Praxis der Pflegekassen, dass auch im Zusammenhang mit diesen Leistungen angefallene Kostenanteile für Unterkunft und Verpflegung aus dem Entlastungsbetrag erstattet werden können.

Umwandlungsanspruch

Wird der Leistungsbetrag für ambulante Pflegesachleistungen, die von ambulanten Pflege- oder Betreuungsdiensten erbracht werden, gar nicht oder nicht voll für den Bezug von ambulanten Sachleistungen ausgeschöpft, kann der nicht verbrauchte Betrag auch verwendet werden, um eine Kostenerstattung für Leistungen der nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag zu erhalten. Auf diese Weise können maximal 40 Prozent des jeweiligen ambulanten Sachleistungsbetrags umgewidmet werden. Dieser sogenannte Umwandlungsanspruch besteht neben dem Anspruch auf den Entlastungsbetrag und kann daher auch unabhängig von diesem genutzt werden. Davon profitieren insbesondere Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Sie können flexibler und in größerem Umfang Angebote zur Unterstützung im Alltag in Anspruch nehmen.

Um die Kostenerstattung zu erhalten, sind zusammen mit dem Kostenerstattungsantrag Belege einzureichen, aus denen hervorgeht, welche Aufwendungen den Pflegebedürftigen für die Leistungen des nach Landesrecht anerkannten Angebots zur Unterstützung im Alltag für welche Monate entstanden sind und in welcher Höhe dafür angefallene Kosten im Wege des Umwandlungsanspruchs erstattet werden sollen. Eine vorherige Antragstellung ist nicht erforderlich. Das heißt: Pflegebedürft-

tige können die Angebote zur Unterstützung im Alltag auch erst einmal nutzen und den Kostenerstattungsantrag nachträglich stellen. Ein eventuell in dieser Zeit zu viel ausgezahltes Pflegegeld wird mit dem Kostenerstattungsbetrag dann verrechnet (nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Bedarf zum Beispiel in der vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegebenen Broschüre „Ratgeber Pflege“, siehe Seite 182).

Im Hinblick auf die Beratung in der eigenen Häuslichkeit (siehe hierzu Kapitel 5.2.2 ab Seite 141) bleibt es auch bei einer Nutzung des Umwandlungsanspruchs dabei: Pflegebedürftige, die Pflegegeld, aber keine ambulanten Pflegesachleistungen von einem Pflegedienst beziehen, müssen halbjährlich einmal einen Beratungsbesuch abrufen. Dies gilt auch für Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 und 5. Sie können jedoch die Beratung auch weiterhin vierteljährlich in Anspruch nehmen.

Im Übrigen wird die Kostenerstattung im Rahmen des Umwandlungsanspruchs so behandelt, als hätte man für den entsprechenden Betrag ambulante Pflegesachleistungen in Anspruch genommen. So kann man den Bezug der Kostenerstattung beispielsweise im Rahmen der Kombinationsleistung auch mit dem Bezug eines anteiligen Pflegegeldes verbinden (für nähere Informationen dazu siehe zum Beispiel ebenfalls die Broschüre „Ratgeber Pflege“, Beratung dazu erhält man auch bei der Pflegekasse oder einem Pflegestützpunkt in der Nähe).



Durchgerechnet:



Umwandlungsanspruch

Beispiel

Ein Pflegebedürftiger des Pflegegrades 3 bezieht von einem ambulanten Pflegedienst jeden Monat Sachleistungen in Höhe von 1.047,90 Euro, das sind 70 Prozent des in Pflegegrad 3 für ambulante Sachleistungen vorgesehenen monatlichen Leistungsbetrags von 1.497,00 Euro. Weitere ambulante Sachleistungen benötigt der Pflegebedürftige nicht. Er möchte jedoch ein nach Landesrecht anerkanntes Angebot zur Unterstützung im Alltag nutzen, das eine kontinuierliche Pflegebegleitung für pflegende Angehörige anbietet. Hierfür kann er seinen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 131 Euro monatlich einsetzen. Um seiner Frau, die ihn jeden Tag pflegt und betreut, mehr Entlastung durch die ehrenamtlichen Pflegebegleiterinnen und -begleiter zu geben, will er zusätzlich auch den nicht genutzten Teil des Betrags für ambulante Sachleistungen entsprechend umwidmen. So kann er im Rahmen des Umwandlungsanspruchs für die Pflegebegleitung eine zusätzliche Kostenerstattung in Höhe von 449,10 Euro pro Monat erhalten. Da er hierdurch den ambulanten Pflegesachleistungsbetrag insgesamt voll ausnutzt, bekommt er daneben kein anteiliges Pflegegeld mehr.



Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind, diese erleichtern oder dazu beitragen, pflegebedürftigen Menschen eine selbstständigere Lebensführung zu ermöglichen. Die Pflegeversicherung unterscheidet:

- Verbrauchsprodukte, wie zum Beispiel Einmalhandschuhe oder Bettschutzeinlagen, und
- technische Pflegehilfsmittel, wie beispielsweise Pflegebett, Lagerungshilfen oder ein Notrufsystem.

Um Pflegehilfsmittel in Anspruch nehmen zu können, muss ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden. Die Kosten werden von der Pflegeversicherung übernommen, wenn keine Leistungsverpflichtung der Krankenkasse besteht. Das Pflegehilfsmittelverzeichnis der Pflegekassen gibt eine Orientierung, welche Pflegehilfsmittel im Rahmen der Pflegeversicherung zur Verfügung gestellt beziehungsweise leihweise überlassen werden.

Der Medizinische Dienst oder die von der Pflegekasse beauftragten Gutachterinnen und Gutachter haben im Gutachten zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit konkrete Empfehlungen zur Versorgung mit Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln abzugeben. Diese Empfehlungen gelten jeweils als Antrag auf diese Leistungen, sofern die pflegebedürftige Person zustimmt. Die Zustimmung erfolgt gegenüber der Gutachterin oder dem Gutachter im Rahmen der Begutachtung und wird im Gutachtenformular schriftlich dokumentiert. Mit der jeweiligen Empfehlung der Gutachten wird zugleich bestätigt, dass die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln beziehungsweise mit bestimmten pflegerelevanten Hilfsmitteln der gesetzlichen Krankenversicherung erforderlich ist. Pflegefachpersonen können während ihrer Leistungserbringung oder Beratungsbesuche ebenfalls bei der Antragstellung durch die pflegebedürftige Person konkrete Empfehlungen zur Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittelver-

sorgung abgeben. Damit entfällt eine zusätzliche fachliche Prüfung der Notwendigkeit beziehungsweise Erforderlichkeit der Versorgung durch die Kranken- oder Pflegekasse. Diese Regelungen dienen der Vereinfachung des Antragsverfahrens, damit die Versicherten wichtige Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel schneller und einfacher erhalten.

Zu den Kosten für technische Pflegehilfsmittel muss die pflegebedürftige Person, sofern sie das 18. Lebensjahr vollendet hat, einen Eigenanteil von zehn Prozent, maximal jedoch 25 Euro, zuzahlen. Größere technische Pflegehilfsmittel werden oft leihweise überlassen. Von den Kosten für Verbrauchsprodukte werden bis zu 42 Euro pro Monat von der Pflegekasse erstattet. Wenn ein Rollstuhl oder Gehhilfen ärztlich verordnet werden, tragen die Krankenkassen die Kosten.

Digitale Pflegeanwendungen und ergänzende Unterstützungsleistungen

Pflegebedürftige, die in der eigenen Häuslichkeit leben, haben einen Leistungsanspruch auf Versorgung mit digitalen Pflegeanwendungen (DiPA) und ergänzenden Unterstützungsleistungen.

DiPA können von der pflegebedürftigen Person selbst oder in Interaktion von Pflegebedürftigen mit Angehörigen, sonstigen ehrenamtlich Pflegenden oder dem Pflegedienst genutzt werden, um Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten der Pflegebedürftigen zu mindern oder einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit entgegenzuwirken. Zu diesen Anwendungen gehören neben Pflege-Apps etwa browserbasierte Webanwendungen oder Software zur Verwendung auf klassischen Desktop-Rechnern.

DiPA können Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen dabei helfen, ihren pflegerischen Alltag besser zu bewältigen und zu organisieren. Unter den Leistungsanspruch fallen auch digitale Produkte, die zur Bewältigung besonderer pflegerischer Situ-

ationen, etwa im Bereich der Erhaltung der Mobilität oder bei Demenz, eingesetzt werden können.

Der Anspruch Pflegebedürftiger umfasst nur Anwendungen, die als digitale Pflegeanwendungen im sogenannten DiPA-Verzeichnis gelistet wurden. Das DiPA-Verzeichnis wird vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geführt.

Bewilligt die Pflegekasse die Versorgung mit einer DiPA, hat die pflegebedürftige Person einen Erstattungsanspruch bis zur Höhe von insgesamt 40 Euro im Monat. Etwaige Mehrkosten sind vom Pflegebedürftigen selbst zu tragen.

Die erstmalige Bewilligung der DiPA ist von der Pflegekasse zu befristen. Die Befristung darf höchstens sechs Monate betragen. Ergibt die Prüfung der Pflegekasse, dass die DiPA genutzt und der Zweck der Versorgung, bezogen auf die konkrete Versorgungssituation, erreicht wird, erteilt die Pflegekasse eine unbefristete Bewilligung. Ein erneuter Antrag der pflegebedürftigen Person ist hierfür nicht erforderlich.

Ergänzende Unterstützungsleistungen können durch Pflegedienste erbracht werden, wenn die pflegebedürftige Person dies wünscht und wenn sie im Einzelfall für die Nutzung der DiPA erforderlich sind. Für die ergänzenden Unterstützungsleistungen durch ambulante Pflegeeinrichtungen steht pflegebedürftigen Personen ein Leistungsbetrag in Höhe von bis zu insgesamt 30 Euro im Monat zur Verfügung. Etwaige Mehrkosten sind von der pflegebedürftigen Person selbst zu tragen.

Zuschüsse zur Wohnungsanpassung

Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen und dabei ein weitestgehend selbstständiges Leben führen möchte, braucht eine Wohnung, die das ermöglicht. Dafür muss diese gegebenenfalls umgebaut werden. Ein barrierefreies Bad, die Anpassung einer Kücheneinrichtung, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte oder die Beseitigung von Schwellen können die Pflege zu Hause wesentlich erleichtern und zugleich vor Unfällen schützen.

Die Pflegekasse unterstützt deshalb bauliche Anpassungsmaßnahmen durch finanzielle Zuschüsse. Bereits ab Pflegegrad 1 können Betroffene diese Zuschüsse in Höhe von bis zu 4.180 Euro je Maßnahme für Anpassungen des individuellen Wohnumfeldes erhalten, wenn diese die häusliche Pflege in der Wohnung ermöglichen, erheblich erleichtern oder dadurch eine möglichst selbstständige Lebensführung wiederhergestellt wird. Ziel solcher wohnumfeldverbessernden Maßnahmen ist es auch, eine Überforderung der Pflegepersonen zu verhindern.

Die Finanzierung von Umbaumaßnahmen sollte vor Baubeginn bei der Pflegekasse beantragt werden. Hierbei sollte ein Kostenvoranschlag vorgelegt werden, ausgestellt von dem Unternehmen, das die Arbeiten ausführen soll. Wenn sich die Pflegesituation so verändert, dass weitere Anpassungen notwendig werden, kann erneut ein Zuschuss gewährt werden.



Wohnen mehrere Pflegebedürftige zusammen, kann der Zuschuss auch zur Verbesserung des gemeinsamen Wohnumfelds genutzt werden. Als Obergrenze gilt dann ein Betrag von 16.720 Euro. Das bedeutet, dass bei vier Pflegebedürftigen jede Person den vollen Förderbetrag von bis zu 4.180 Euro für die Anpassung der gemeinsamen Wohnung erhalten kann. Leben mehr als vier anspruchsberechtigte Personen zusammen, wird der Gesamtbetrag hingegen gegebenenfalls entsprechend anteilig auf die Versicherungsträger umgelegt.

Zusätzlich gibt es noch ein Eigenmittelprogramm (www.kfw.de/159) der KfW-Bankengruppe, das günstige Finanzierungsbedingungen für Maßnahmen der Barrierereduzierung bietet. Dieses Programm steht allen Antragstellern offen – auch Wohnungsgenossenschaften und Wohnungsunternehmen. Darüber ist es möglich, einen Kredit von bis zu 50.000 Euro zu erhalten.

Im Rahmen einer Wohnungsanpassung sind viele Dinge machbar, allerdings nicht alle sinnvoll und finanzierbar. Wer sich mit dem Gedanken an einen Umbau trägt, tut deswegen gut daran, sich zuvor umfassend beraten zu lassen. Dabei helfen kann eine der über 250 Wohnberatungsstellen in Deutschland. Ein Verzeichnis mit den entsprechenden Adressen finden Interessenten auf der Website der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V. (www.wohnungsanpassung-bag.de).



Förderung ambulant betreuter Wohngruppen

Pflegebedürftige, die Pflegegeld, ambulante Pflegesachleistungen, die Kombinationsleistung, Leistungen des Umwandlungsanspruchs und/oder den Entlastungsbetrag beziehen und in einer ambulant betreuten Wohngruppe leben, können unter bestimmten Voraussetzungen zusätzlich zu den genannten ambulanten Leistungen auf Antrag eine Pauschale in Höhe von 224 Euro im Monat erhalten, den sogenannten Wohngruppenzuschlag. Mit diesem Zuschlag können sie eine Person finanzieren, die von den Mitgliedern der Wohngruppe gemeinschaftlich beauftragt wird. Sie soll unabhängig von der individuellen pflegerischen Versorgung allgemeine organisatorische, verwaltende, betreuende oder das Gemeinschaftsleben fördernde Tätigkeiten verrichten oder die Wohngruppenmitglieder bei der Haushaltsführung unterstützen. Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1, die in einer ambulant betreuten Wohngruppe leben, müssen weder Pflegegeld, ambulante Pflegesachleistungen oder die Kombinationsleistung noch Leistungen des Umwandlungsanspruchs oder den Entlastungsbetrag beziehen, um den Wohngruppenzuschlag zu erhalten.

Auch Bewohnerinnen und Bewohner von ambulant betreuten Wohngruppen können Zuschüsse zur Wohnungsanpassung erhalten. Hier kann der Zuschuss bis zu viermal 4.180 Euro, also maximal 16.720 Euro pro Wohngruppe, betragen. Stellen mehr als vier Personen den Antrag für ihr gemeinsames Zuhause, wird der Gesamtbetrag anteilig auf die pflegebedürftigen Bewohnerinnen und Bewohner aufgeteilt.

Pflegebedürftige, die Anspruch auf den Wohngruppenzuschlag haben und die sich an der Gründung einer ambulant betreuten Wohngruppe beteiligen, können bei ihrer Pflegekasse zusätzlich zu den Zuschüssen für den Wohnungsumbau eine einmalige Anschubfinanzierung beantragen. Hierbei handelt es sich um eine einmalige Förderung in Höhe von bis zu 2.613 Euro je pflegebedürftige Person. Pro Wohngruppe ist der Maximalbetrag auf 10.452 Euro begrenzt. Bei mehr als vier anspruchsberechtigten Personen wird der Gesamtbetrag anteilig auf die pflegebedürftigen Personen aufgeteilt.

berechtigten Antragstellerinnen und Antragstellern wird der Gesamtbetrag auf sie aufgeteilt. Die Förderung steht Pflegebedürftigen aller Pflegegrade zu. Den Antrag müssen die WG-Mitglieder innerhalb eines Jahres ab Vorliegen der Anspruchsvoraussetzungen stellen. Die Anschubfinanzierung ist zweckgebunden, um das neue Zuhause altersgerecht oder barrierefrei zu gestalten.

Gemeinschaftliche Wohnformen mit Verträgen zur pflegerischen Versorgung nach § 92c SGB XI

Um die pflegerische Versorgung in gemeinschaftlichen Wohnformen zu fördern, können seit dem 1. Januar 2026 zugelassene ambulante Pflegeeinrichtungen mit den Kostenträgern sektorenübergreifende Verträge für die Leistungserbringung in gemeinschaftlichen Wohnformen schließen.

Pflegebedürftige in gemeinschaftlichen Wohnformen erhalten einen pauschalen Zuschuss in Höhe von 450 Euro je Kalendermonat. Damit sollen sie in die Lage versetzt werden, die Kosten für eine selbstbestimmte Pflege in der Wohnform zu tragen. Dies gilt für Pflegebedürftige aller Pflegegrade.

Daneben können weitere ambulante Leistungen der Pflegeversicherung bezogen werden, sofern die Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind. Hierzu gehören für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 die ambulanten Pflegesachleistungen, der Anspruch auf Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen sowie der Anspruch auf Kurzzeitpflege für eine Übergangszeit im Anschluss an eine stationäre Behandlung.

Pflegebedürftige aller Pflegegrade in gemeinschaftlichen Wohnformen können zudem in Anspruch nehmen:

- Pflegeberatung
- Pflegehilfsmittel
- digitale Pflegeanwendungen und ergänzende Unterstützungsleistungen bei deren Nutzung

- zusätzliche Leistungen bei Pflegezeit und kurzzeitiger Arbeitsverhinderung
- Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen.

Zusammenlegen von Leistungen („Poolen“)

Pflegebedürftige können Pflegeleistungen auch gemeinsam mit anderen Leistungsberechtigten, zum Beispiel den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern in einer Pflege-WG, in Anspruch nehmen. Diese Form der Leistungszusammenlegung wird „Poolen“ genannt und soll insbesondere die Situation bei ambulant betreuten Wohnformen und Pflege-WGs verbessern und deren Nutzung fördern. Beispielsweise kümmert sich in einem Wohnhaus oder in einer WG ein zugelassener Pflegedienst um mehrere Pflegebedürftige. Durch das Zusammenlegen von Leistungsansprüchen können Wirtschaftlichkeitsreserven erschlossen werden. Die insbesondere hierdurch entstehenden Zeit- und Kosteneinsparungen sind ausschließlich im Interesse der Pflegebedürftigen zu nutzen.

4.6.2 Leistungen bei vollstationärer Pflege

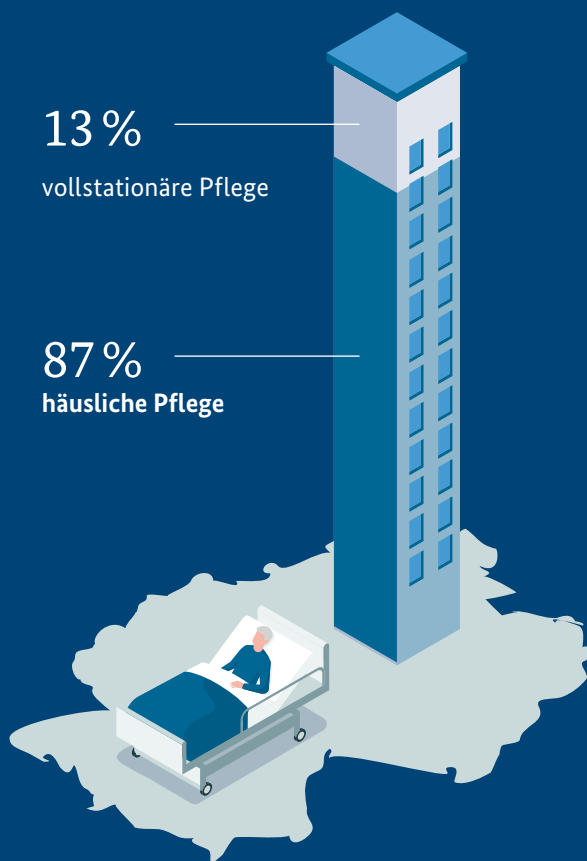
Rund 13 Prozent der Pflegebedürftigen in Deutschland werden vollstationär versorgt. Vollstationäre Pflege bedeutet, dass die Pflegebedürftigen in einer zugelassenen stationären Pflegeeinrichtung leben und dort rund um die Uhr versorgt werden (zur Auswahl einer geeigneten Einrichtung *siehe Kapitel 5.4 auf Seite 168*).

Die Pflegeversicherung zahlt bei vollstationärer Pflege pauschale Leistungen für pflegebedingte Aufwendungen einschließlich der Aufwendungen für Betreuung und der Aufwendungen für Leistungen der medizinischen Behandlungspflege.

Leistungsbeiträge und Eigenanteile bei vollstationärer Pflege

Die Höhe des Leistungsanspruchs bei der vollstationären Versorgung ist vom jeweiligen Pflegegrad abhängig: Bei Pflegegrad 1 zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss in Höhe von

Versorgung pflegebedürftiger Menschen in Deutschland



131 Euro im Monat. Bei Pflegegrad 2 beträgt der Anspruch monatlich pauschal 805 Euro, bei Pflegegrad 3 monatlich 1.319 Euro, bei Pflegegrad 4 monatlich 1.855 Euro und bei Pflegegrad 5 monatlich 2.096 Euro (*siehe auch Tabelle auf Seite 103*).

Reicht die Leistung der Pflegeversicherung nicht aus, um die pflegebedingten Aufwendungen abzudecken, ist von der pflegebedürftigen Person ein Eigenanteil zu zahlen. Dieser war früher mit zunehmender Pflegebedürftigkeit überproportional gestiegen. Pflegebedürftige mit höherer Pflegestufe mussten also mehr zuzahlen als Pflegebedürftige mit niedrigerer Pflegestufe. Das führte dazu, dass sich Pflegebedürftige aus Furcht vor einem höheren Eigenanteil oft gegen eine Neubegutachtung wehrten, obwohl sie mehr Pflege brauchten.

Im Jahr 2017 schaffte hier eine Neuregelung Abhilfe. Seither gilt in jeder vollstationären Pflegeeinrichtung ein einrichtungseinheitlicher Eigenanteil für die Pflegegrade 2 bis 5. Betroffene im Pflegegrad 5 zahlen für die Pflege also genauso viel zu wie Betroffene im Pflegegrad 2. Der pflegebedingte Eigenanteil unterscheidet sich nur noch von Einrichtung zu Einrichtung.

Der pflegebedingte Eigenanteil beträgt im Bundesdurchschnitt rund 1.983 Euro pro Monat (zum Stichtag 1. Januar 2026, inklusive Ausbildungskosten). Um Pflegebedürftige vor Überforderung durch steigende Pflegekosten zu schützen, zahlt die Pflegeversicherung neben dem nach Pflegegrad differenzierten Leistungsbetrag einen Leistungszuschlag zum pflegebedingten Eigenanteil der pflegebedürftigen Person, der mit der Dauer der vollstationären Pflege steigt: Seit Januar 2024 trägt die Pflegekasse im ersten Jahr 15 Prozent des pflegebedingten Eigenanteils, im zweiten Jahr 30 Prozent, im dritten Jahr 50 Prozent und danach 75 Prozent.

Zusätzlich zum einrichtungseinheitlichen Eigenanteil fallen bei vollstationärer Pflege für die Pflegebedürftigen weitere Kosten an. Hierzu zählen Kosten für die Unterbringung und Verpflegung. Auch müssen Bewohnerinnen und Bewohner

einer Einrichtung je nach Landesrecht 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 der Heimbewohner oder die Heimbewohnerin zudem besondere Komfort- oder Zusatzleistungen in Anspruch nimmt, muss sie beziehungsweise er diese ebenfalls privat bezahlen. Grundsätzlich gilt: Da all diese Kosten je nach Einrichtung sehr unterschiedlich ausfallen können, ist es dringend angeraten, sich bei der Auswahl eines Heims ausführlich darüber zu informieren.

4.6.3 Leistungen bei Tages- und Nachtpflege (teilstationäre Versorgung)

Wenn die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang gewährleistet werden kann oder wenn eine Ergänzung oder Stärkung der häuslichen Pflege erforderlich ist, gibt es eine Vielzahl weiterer Pflegemöglichkeiten. Eine wesentliche Unterstützung kann die Pflege und Betreuung in einer teilstationären Pflegeeinrichtung leisten. Die Pflegebedürftigen können dabei zu Hause abgeholt und nachmittags oder abends wieder



Neben der häuslichen Pflege gibt es eine Vielzahl weiterer Pflegemöglichkeiten. Eine wesentliche Unterstützung kann die Pflege und Betreuung in einer teilstationären Pflegeeinrichtung leisten.

zurückgebracht werden. Vor Ort finden verschiedene Beschäftigungsprogramme und körperliche Aktivitäten statt. Auch wird gemeinsam gegessen.

Bei der Tages- oder Nachtpflege übernimmt die Pflegekasse für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 die pflegebedingten Aufwendungen einschließlich der Aufwendungen für Betreuung und die Aufwendungen für notwendige Leistungen der medizinischen Behandlungspflege. Die teilstationäre Pflege umfasst auch die notwendige Beförderung der pflegebedürftigen Person von der Wohnung zur Einrichtung der Tages- oder Nachtpflege und zurück. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie gesondert berechenbare Investitionskosten müssen dagegen grundsätzlich privat getragen werden. Gewährt wird teilstationäre Pflege, wenn dies im Einzelfall erforderlich ist.

Die Höhe der Leistung beträgt monatlich im Pflegegrad 2 bis zu 721 Euro, im Pflegegrad 3 bis zu 1.357 Euro, im Pflegegrad 4 bis zu 1.685 Euro und im Pflegegrad 5 bis zu 2.085 Euro. Personen des Pflegegrades 1 können ihren Entlastungsbetrag in Höhe von 131 Euro im Monat einsetzen. Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 können für Leistungen der Tages- oder Nachtpflege zusätzlich den Entlastungsbetrag nutzen.

Neben der Tages- und Nachtpflege können die Ansprüche auf ambulante Sachleistungen und/oder (anteiliges) Pflegegeld ohne Kürzung in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.

Die teilstationäre Tagespflege kommt insbesondere pflegenden Angehörigen zugute, die im Berufsleben stehen. Sie ist insofern ein wichtiger Beitrag zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Auch die Nachtpflege in einer teilstationären Einrichtung kann eine deutliche Entlastung sein. Gerade Demenzen gehen häufig mit nächtlicher Unruhe einher, die sich zum Beispiel dadurch äußert, dass die betroffene Person in der Wohnung umherwandert – ein Risiko für sie und eine große Belastung für die Angehörigen, die unter demselben Dach wohnen.

4.6.4 Leistungen bei Kurzzeitpflege

Es gibt Situationen, in denen ein pflegebedürftiger Mensch vorübergehend nicht mehr zu Hause versorgt werden kann und auch die oben beschriebene teilstationäre Pflege nicht mehr ausreicht, zum Beispiel bei einer akuten Krisensituation. In einem solchen Fall kann bei der Pflegekasse ein Antrag auf vorübergehende vollstationäre Kurzzeitpflege gestellt werden. Eine Übersicht über für die Kurzzeitpflege zugelassene Pflegeeinrichtungen in der Nähe bietet auf Anfrage die zuständige Pflegekasse (Übersichten der Pflegekassen sind auch im Internet abrufbar).

Bei der Kurzzeitpflege übernehmen die Pflegekassen für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 längstens für bis zu acht Wochen die Kosten für die pflegebedingten Aufwendungen einschließlich der Aufwendungen für Betreuung sowie der Aufwendungen für Leistungen der medizinischen Behandlungspflege. Wie bei der dauerhaften Langzeitpflege in vollstationären Einrichtungen werden die Unterkunfts- und Verpflegungskosten sowie gesondert berechenbare Investitionskosten allerdings nicht übernommen und müssen selbst bezahlt werden.

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. Für die Kurzzeitpflege steht – gemeinsam mit der Verhinderungspflege – der Gemeinsame Jahresbetrag für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege in Höhe von 3.539 Euro zur Verfügung. Der Gemeinsame Jahresbetrag ist ein Gesamtleistungsbetrag, den die Versicherten – bei Vorliegen der jeweiligen Leistungsvoraussetzungen – nach ihrer Wahl flexibel für die beiden Leistungsarten einsetzen können.

Pflegebedürftige Personen mit dem Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 131 Euro pro Monat, also bis zu 1.572 Euro pro Jahr, einsetzen, um Leistungen der Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen. Auch Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 können für Leistungen der Kurzzeitpflege zusätzlich den Entlastungsbetrag nutzen. Wenn es sich um Leistungen der Tages- oder Nachtpflege oder der Kurzzeitpflege handelt, entspricht es der Praxis der Pflegekassen, dass auch im Zusammenhang mit diesen Leistungen angefallene Kostenanteile für Unterkunft und Verpflegung aus dem Entlastungsbetrag erstattet werden können.

Während der Kurzzeitpflege wird bis zu acht Wochen je Kalenderjahr die Hälfte des bisher bezogenen (anteiligen) Pflegegeldes weitergezahlt.

Kurzzeitpflege kann in begründeten Einzelfällen auch in anderen geeigneten Einrichtungen in Anspruch genommen werden, die nicht durch einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen zur Kurzzeitpflege zugelassen sind, zum Beispiel in Einrichtungen der Hilfe für behinderte Menschen. Voraussetzung ist, dass die Pflege in einer von den Pflegekassen zur Kurzzeitpflege zugelassenen Pflegeeinrichtung nicht möglich ist oder nicht zumutbar erscheint.

4.6.5 Weitere Leistungen bei stationärer Pflege

Spaziergänge, Vorlesen oder gemeinsames Kochen: Was Menschen mit Demenz in häuslicher Pflege guttut, ist auch für betroffene Personen in stationären Einrichtungen eine Bereicherung. Jede pflegebedürftige Person hat daher einen Anspruch auf zusätzliche Betreuung und Aktivierung in voll- und teilstationären Einrichtungen, beispielsweise für die Anfertigung von Erinnerungsalben oder das gemeinsame Musizieren und Singen. Diese Angebote helfen bei der Aktivierung geistiger Fähigkeiten. Menschen, die stationär gepflegt werden, wird durch diese zusätzliche Betreuung und Aktivierung mehr Zuwendung, mehr Austausch mit anderen Menschen und eine bessere Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft ermöglicht. Die Kosten für diese Leistungen werden in vollem Umfang von der Pflegeversicherung getragen, indem sogenannte zusätzliche Betreuungskräfte finanziert werden.

Bewohnerinnen und Bewohner von stationären Pflegeeinrichtungen haben einen Anspruch auf haus-, fach- und zahnärztliche Versorgung. Sie haben dabei wie alle anderen Versicherten auch die freie Arztwahl. Abgesehen davon sind stationäre Pflegeeinrichtungen verpflichtet, bei entsprechendem Versorgungsbedarf Kooperationsverträge mit Haus-, Fach- und Zahnärzten abzuschließen. So soll sichergestellt werden, dass Heimbewohnerinnen und Heimbewohner jederzeit ausreichend medizinisch versorgt sind, etwa über regelmäßige Arztvisiten sowie ärztliche Rufbereitschaft nachts und an den Wochenenden. Die Pflegeheime sollen zudem auf die Zusammenarbeit mit einem Hospiz- und Palliativdienst hinweisen.



Leistungen für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1

Aufgrund der vergleichsweise geringen Beeinträchtigungen, die beim Pflegegrad 1 vorliegen, sind für diesen Personenkreis keine ambulanten Sachleistungen durch Pflegedienste oder Pflegegeld vorgesehen, wie sie für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 geleistet werden. Die Leistungen im Pflegegrad 1 konzentrieren sich vielmehr darauf, die Selbstständigkeit der Betroffenen durch frühzeitige Hilfestellungen möglichst lange zu erhalten oder wiederherzustellen und ihnen den Verbleib in der vertrauten häuslichen Umgebung zu ermöglichen.

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 haben Anspruch auf:

- den Entlastungsbetrag von bis zu 131 Euro monatlich
- die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- die Versorgung mit digitalen Pflegeanwendungen einschließlich ergänzender Unterstützungsleistungen
- Zuschüsse für Wohnungsumbauten, den Wohngruppenzuschlag, den Zuschuss in gemeinschaftlichen Wohnformen mit Verträgen zur pflegerischen Versorgung sowie die Anschubfinanzierung zur Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen
- die Leistungen bei Pflegezeit und kurzzeitiger Arbeitsverhinderung (*siehe ab Seite 159*)
- einen Zuschuss in Höhe von 131 Euro monatlich bei vollstationärer Pflege
- zusätzliche Betreuung und Aktivierung bei Unterbringung in stationären Pflegeeinrichtungen
- Pflegeberatung, Beratung in der eigenen Häuslichkeit und kostenlose Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen (*siehe Kapitel 5.3.1 Kostenloser Pflegekurs ab Seite 148*)

Seit Inkrafttreten des Präventionsgesetzes (PrävG) müssen die Pflegekassen zudem in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen Leistungen zur Prävention erbringen (Präventionsauftrag). Hierzu zählt zum Beispiel die Unterstützung von Einrichtungen bei Maßnahmen zur Förderung der Bewegung, der Teilhabe an sozialen Aktivitäten und einer gesunden Ernährung. Ziel dieses Präventionsauftrages ist es, die Lebensqualität von Menschen, die in einer voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtung leben, zu verbessern.



5

Hilfe für pflegende Angehörige

Der Alltag ändert sich mit einer Demenz. Das gilt natürlich in erster Linie für die Betroffenen, aber auch für die Angehörigen. Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz erfordert viel Zeit und Kraft, so dass Freizeitaktivitäten und persönliche Auszeiten oft vernachlässigt werden und das Gefühl von Erschöpfung und Überlastung zunehmend stärker wird. Umso wichtiger ist es für Angehörige, von Anfang an nicht nur den Menschen mit Demenz im Auge zu behalten, sondern auch sich selbst.



5.1 Auswirkungen der Demenz auf die Angehörigen

Je weiter die Demenzform voranschreitet, desto zeitintensiver und belastender kann die Betreuung und Pflege sein. Dabei überfordern sich viele Angehörige. Erschöpfung und gesundheitliche Probleme sind häufig die Folgen. Auch die Beziehung zwischen den Menschen mit Demenz und den pflegenden Angehörigen verändert sich und es kann häufiger zu verbalen Auseinandersetzungen kommen. Betroffene und ihre Angehörigen sollten sich deshalb frühzeitig nach Hilfen umsehen – im familiären, aber auch im ehrenamtlichen oder professionellen Umfeld. Unterstützung gibt es von vielen Seiten, dennoch fühlen sich die pflegenden Angehörigen oft mit den für sie belastenden Situationen allein gelassen. Um solchen Situationen vorzubeugen, können Beratungs- und Anlaufstellen Hilfe und Unterstützung bieten. Durch Auszeiten oder Entlastungen für pflegende Angehörige können diese neue Kraft tanken und positiven Gefühlen wieder mehr Raum geben. Denn trotz aller Belastungen gibt es doch immer wieder schöne Momente, die sehr wichtig für die Menschen mit Demenz sowie ihre pflegenden Angehörigen sind.

5.1.1 Gebundenheit und Vereinsamung

Mit Fortschreiten der Demenz wird der zeitliche Betreuungsaufwand immer größer. Menschen mit Demenz benötigen verstärkt Aufmerksamkeit, Ansprache und Orientierung. Für die pflegenden Angehörigen bedeutet dies, dass immer weniger Zeit bleibt, eigenen Interessen und Hobbys nachzugehen. Aus Zeitmangel, aber auch aus Scham über vielleicht unangemessenes Verhalten der betroffenen

„Ich habe meine Mutter immer für den Umgang mit meinem Vater, der mit Demenz lebt, kritisiert. Ich habe viele ihrer Handlungen als zu hart empfunden, wie zum Beispiel, dass sie meinem Vater das Autofahren verboten hat. Seitdem ich kürzlich nur einen einzigen Tag mit ihm ganz allein verbracht habe, verstehe ich sie nun viel besser. Das Leben mit meinem Vater ist viel anstrengender, als ich es mir vorgestellt habe.“



Person werden häufig die Beziehungen zu Freunden sowie Verwandten vernachlässigt oder aufgegeben. Die pflegenden Angehörigen geraten so in Gefahr, immer mehr zu vereinsamen.

Zieht sich zudem die Familie zurück, gibt der Hauptpflegeperson unangebrachte Ratschläge oder macht ihr Vorwürfe, wird das Gefühl der Isolation oft übermächtig.

Pflegende Angehörige sollten daher versuchen, möglichst früh gegenzusteuern. Verwandte sollten sich rechtzeitig über die Besonderheiten bei Demenz informieren und sich in die Pflege und Betreuung mit einbringen. Da Außenstehende die Situation oft falsch einschätzen, ist es wichtig, auf die nahen Bezugspersonen zuzugehen, das Gespräch zu suchen oder Hilfe anzubieten. Auf dem „Wegweiser Demenz“ (www.wegweiser-demenz.de) werden Tipps und Informationen bereitgestellt, wie mit dem veränderten Alltag umgegangen werden kann.

5.1.2 Veränderte Rollen und Beziehungen innerhalb der Familie

Die Tochter verbietet ihrem Vater das Autofahren oder fordert ihn zum Rasieren und Waschen auf, der Mann führt den Haushalt seiner von Demenz betroffenen Ehefrau – fast immer führt die zunehmende Hilfsbedürftigkeit von Menschen mit Demenz dazu, dass sich die Beziehungen innerhalb der Familie verändern. Aufgaben und Verantwortlichkeiten müssen neu verteilt und frühere Rollenverhältnisse aufgegeben werden.

Die Angehörigen sind dazu gezwungen, aus der Rolle des Kindes oder des Ehepartners in die Rolle desjenigen zu schlüpfen, der für seine Eltern oder seinen Partner die Verantwortung trägt. Der Rollenwechsel kann für beide Seiten erhebliche Probleme verursachen. So entwickelt etwa die Partnerin oder der Partner Gewissensbisse, wenn sie oder er dem Familienmitglied mit Demenz sagen muss, was zu tun ist oder nicht. Vielleicht ist es eine große Herausforderung, erstmals die finanziellen Angelegenheiten der Familie zu regeln. Der Rollenwechsel zwischen Eltern und Kindern ist emotional oft besonders belastend: Die Eltern werden zunehmend unselbstständig wie Kinder, bleiben aber trotzdem die Eltern. Dieser Widerspruch macht es sehr schwierig, die Verantwortung für die Eltern zu übernehmen.

Besonders wichtig ist beim Rollentausch für Kinder von Eltern mit Demenz, dass sie ihren Eltern weiterhin respektvoll gegenüber treten. Wenn Menschen mit Demenz wie Kleinkinder behandelt werden, kann dies bei ihnen zu Wut oder Rückzug führen. Zum Umgang mit Menschen mit Demenz gibt es viele Hinweise, wie eine gute Kommunikation gelingen kann und was besonders – je nach Ausprägungsgrad – bei der Kommunikation zu beachten ist.

5.1.3 Emotionale Reaktionen

Bei der dauerhaften Pflege von Menschen mit Demenz werden die Betreuenden mit einer Reihe unterschiedlicher Gefühle konfrontiert. Angst spielt oft eine große Rolle. Das mag die Furcht davor sein, dass sich die betroffene Person verletzt oder einen Unfall hat, oder die Sorge darum, was aus ihr wird, wenn einem selbst etwas zustößt. Es ist wichtig, dass sich pflegende Angehörige, sobald sie Ängste solcher Art verspüren, Beratung holen. Hilfreich können Gespräche mit einer Ärztin beziehungsweise einem Arzt sein. Hinzu kommen Abschied und Trauer. Leben mit einem Familienangehörigen oder Freund mit Demenz bedeutet ein langes und schmerzvolles Abschiednehmen von einem vertrauten Menschen, seinen Wesenszügen und Fähigkeiten sowie von gemeinsamen Zukunftsplänen. Dies kann zu Einsamkeitsgefühlen führen. Gemeinsam mit der betroffenen Person sollten Betreuende versuchen, ein möglichst positives Verhältnis zu der neuen Situation aufzubauen, sich am Vorhandenen zu erfreuen und sich von der Trauer nicht überwältigen zu lassen.

Manche Verhaltensweisen wie ständiges Wiederholen von Fragen, Uneinsichtigkeit gegenüber logischer Argumentation oder falsche Anschuldigungen können wütend und zornig machen, da oft alle gewohnten Strategien zur Konfliktbewältigung versagen. Da kann schnell mal der Geduldsfaden reißen, sodass die betreuende Person explodiert und den Menschen mit Demenz anschreit und beschimpft. Im Nachhinein reagieren die Pflegenden meist beschämt und mit Schuldgefühlen auf die Wutanfälle. Zur Wiedergutmachung verstärken sie ihre Bemühungen bei der Pflege oft noch. Damit setzen sie jedoch ungewollt einen verhängnisvollen Kreislauf in Bewegung: Sie strengen sich noch mehr an, ihre Belastung steigt und dann reißt der Geduldsfaden oft umso schneller. In der Folge werden die Bemühungen noch mehr verstärkt.

Für Angehörige ist es wichtig zu erkennen, dass Aggressivität und Reizbarkeit keine Zeichen mangelnder Zuneigung sind, sondern Ausdruck einer ernst zu nehmenden Überforderung – insbesondere, wenn die Wutanfälle überhandnehmen.

5.2 Informations- und Beratungsangebote für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige

Unser Gesundheits- und Pflegesystem bietet vielfältige Hilfe- und Unterstützungsangebote. Nicht immer sind diese bekannt. Gerade pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige benötigen sachlich richtige und unabhängige Informationen, um sich im Falle einer Demenzerkrankung über die vorhandenen Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten oder über ihre Ansprüche gegenüber den Kranken- und Pflegekassen zu erkundigen.

Oft fällt es den betreuenden Familienmitgliedern schwer, Hilfe anzunehmen. Dabei kann die Angst, versagt zu haben, oder die Scheu, fremde Personen in die Privatsphäre eindringen zu lassen, eine Rolle spielen. Die Erfahrung zeigt aber, dass betroffene Personen, die fremde Hilfe in Anspruch nehmen, durchweg davon profitieren. Häufig äußern sie Bedauern darüber, sich nicht schon früher um Hilfsangebote gekümmert zu haben.

Pflegende Angehörige sollten sich in herausfordernden Situationen oder bei aufkommenden Fragen beraten lassen, selbst wenn sie zuvor schon einmal beraten worden sind.



5.2.1 Recht auf individuelle Pflegeberatung durch die Pflegekassen

Die Demenz eines Menschen stellt die Familien unweigerlich vor viele Fragen: Wie reagiere ich am besten auf das veränderte Verhalten der oder des Betroffenen? Welche Möglichkeiten des Austausches bestehen, zum Beispiel mit anderen Familien? Welche Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz gibt es vor Ort? Wer kann bei der Pflege einspringen, wenn ich selbst einmal krank bin oder in den Urlaub fahren möchte? Wer übernimmt dann die anfallenden Kosten?

Angehörige oder ehrenamtliche Pflegepersonen haben – das Einverständnis des zu pflegenden Menschen vorausgesetzt – ein Recht auf kostenlose und individuelle Pflegeberatung durch die Pflegekasse oder das private Versicherungsunternehmen, das für die pflegebedürftige Person die private Pflege-Pflichtversicherung übernommen hat. Die Inanspruchnahme der Pflegeberatung ist freiwillig, aber dieses Recht sollte unbedingt wahrgenommen werden.

Die Pflegekasse benennt Ratsuchenden eine für sie persönlich zuständige Pflegeberaterin beziehungsweise einen zuständigen Pflegeberater, der dabei hilft, aus den verschiedenen Angeboten die für die jeweilige Situation passenden Leistungen und Angebote zusammenzustellen. Die Beratung hat frühzeitig, umfassend und kostenlos zu erfolgen. Bei der Beantragung von Pflegeleistungen bietet die Pflegekasse von sich aus einen Beratungstermin an, der spätestens innerhalb von zwei Wochen nach Eingang des Antrages durchzuführen ist.

Es kann vorkommen, dass Ratsuchende mit der von der Pflegekasse benannten Beratungsperson nicht einverstanden sind; in dem Fall sind sie nicht gezwungen, den Vorschlag zu akzeptieren, und die Pflegekasse kann einen Beratungsgutschein ausstellen. In diesem sind unabhängige und neutrale Beratungsstellen benannt, bei denen zulasten der Pflegekasse ebenfalls innerhalb der Zweiwochenfrist eine kostenlose Beratung möglich ist.

Die Pflegeberaterinnen und -berater kommen auf Wunsch auch nach Hause. Sie nehmen sich der Sorgen Angehöriger an, informieren umfassend über die verschiedenen Leistungs- und Unterstützungsangebote und begleiten sie in der jeweiligen Pflegesituation. Die Pflegeberatung kann auf Wunsch auch digital als Videokonferenz erfolgen. Falls erforderlich sowie auf Wunsch erstellen die Pflegeberaterinnen und -berater auch einen individuellen Versorgungsplan mit den für die pflegebedürftige Person erforderlichen Hilfen. Je besser die ambulante Versorgung, desto größer die Chance, dass die vollstationäre Versorgung vermieden werden kann. Lassen sich pflegende Angehörige beraten, müssen die Pflegeberaterinnen und -berater auch über Angebote und Leistungen der Pflegeversicherung informieren, welche die Pflegenden entlasten und unterstützen.

Die Pflegeberaterinnen und -berater der Pflegekassen verfügen über umfassendes Wissen, insbesondere im Sozial- und Sozialversicherungsrecht, und haben eine besondere Qualifikation für die Pflegeberatung erworben.

Mit dem Gesetz zur Befugnisweiterung und Entbürokratisierung in der Pflege (BEEP) haben die Pflegekassen 2025 die Aufgabe erhalten, Pflegebedürftige in häuslicher Pflege, deren Angehörige und Pflegepersonen fachlich zu Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention zu beraten. Wenn durch Pflegefachpersonen oder Pflegeberaterinnen oder Pflegeberater in der Beratung ein Bedarf festgestellt wird, sprechen sie Empfehlungen zu präventiven Maßnahmen aus.

Die gesetzlichen Krankenkassen müssen ihre Versicherten auch bei der Auswahl und Inanspruchnahme von Leistungen der Palliativ- und Hospizversorgung unterstützen. Dabei sollen die Krankenkassen auch allgemein über Möglichkeiten der persönlichen Vorsorge für die letzte Lebensphase, insbesondere über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, informieren.

Die Pflegeberatung

Hier erhalten Pflegebedürftige sowie pflegende Angehörige und andere ehrenamtliche Pflegepersonen Informationen und Unterstützung unter anderem in folgenden Punkten:

- individuelle Beratung zum Leistungsangebot der Pflegekassen
- Unterstützung von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen bei der Erstorganisation der Pflege
- Hilfe bei der Auswahl von ambulanten Pflegediensten und Haushaltshilfen
- Hilfe bei der Auswahl von Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen
- Unterstützung bei der Organisation von Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Erarbeitung von Anträgen und Erledigung aller Verwaltungsvorgänge bei der Pflegekasse
- Erstellung eines individuellen Versorgungsplans und Begleitung bei dessen Umsetzung
- Beratung zu Vorsorge- und Rehabilitationsaufenthalten
- Beratung bei der Auswahl eines Pflegeheims oder einer anderen Betreuungseinrichtung
- Information und Beratung bei der Gründung von Pflege-Wohngemeinschaften
- Beratung zur Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf
- Beratung zur sozialen Absicherung der pflegenden Angehörigen

5.2.2 Beratung in der eigenen Häuslichkeit

Pflegebedürftige, die ausschließlich Pflegegeld beziehen, müssen einmal halbjährlich eine Beratung in der eigenen Häuslichkeit in Anspruch nehmen. Dies gilt auch für Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 und 5. Sie können jedoch die Beratung weiterhin vierteljährlich in Anspruch nehmen. Gleiches gilt, wenn der Leistungsbetrag, der für ambulante Pflegesachleistungen vorgesehen ist, allein für die Inanspruchnahme von Leistungen von nach Landesrecht anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag verwendet wird (im Rahmen des Umwandlungsanspruchs).

Pflegebedürftige des Pflegegrades 1 können halbjährlich einmal eine solche Beratung abrufen, wenn sie dies wünschen. Pflegebedürftige, die ambulante Pflegesachleistungen von einem Pflegedienst beziehen, können ebenfalls halbjährlich einmal einen Beratungsbesuch in Anspruch nehmen.

Die Beratung in der eigenen Häuslichkeit dient der Sicherung der Qualität der häuslichen Pflege und außerdem der regelmäßigen Hilfestellung und der praktischen pflegefachlichen Unterstützung der häuslich Pflegenden.

Auf Wunsch der pflegebedürftigen Person kann bis einschließlich 31. März 2027 jede zweite Beratung per Videokonferenz erfolgen. Die erstmalige Beratung hat jedoch stets in der eigenen Häuslichkeit zu erfolgen.

Die Beratungsbesuche können von folgenden Stellen durchgeführt werden:

- zugelassenen Pflegediensten
- neutralen und unabhängigen Beratungsstellen mit pflegefachlicher Kompetenz, die von den Landesverbänden der Pflegekassen anerkannt sind
- Pflegefachpersonen, die von der Pflegekasse beauftragt wurden, aber nicht bei dieser beschäftigt sind
- Pflegeberaterinnen und -beratern der Pflegekassen
- Beratungspersonen der kommunalen Gebietskörperschaften, die die erforderliche pflegefachliche Kompetenz aufweisen

5.2.3 Zusätzliche Informations- und Beratungsmöglichkeiten

Außer den Pflegekassen gibt es eine ganze Reihe weiterer Einrichtungen oder Personen, die je nach ihrem Schwerpunkt über Leistungen und Angeboten der Pflegeversicherung, über den Umgang mit Menschen mit Demenz oder über medizinische Fragen informieren und beraten. Es gibt zahlreiche gemeinnützige Beratungsstellen, zum Beispiel bei Ihrer Stadt- beziehungsweise Gemeindeverwaltung sowie bei örtlichen Sozialverbänden und Selbsthilfegruppen.

Über den „Wegweiser Demenz“ (www.wegweiser-demenz.de) werden weitere Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aufgezeigt, um professionelle Ansprechpartnerinnen und -partner zur Seite zu stellen oder um direkt über die Online-Foren in Kontakt mit anderen pflegenden Angehörigen zu treten.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Das BIÖG informiert in der Faltblattreihe „kompakt“ und mit einem Internetmodul auf der Website des Programms „Gesund und aktiv älter werden“ zu verschiedenen Aspekten von Demenz.

Zur Faltblattreihe „kompakt“: shop.bioeg.de/kompakt-demenz

Zum Internetmodul des Programms „Gesund und aktiv älter werden“: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/demenz

Zum Informationsangebot „Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen“: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/demenzpraevention (enthält Angebote für Multiplikatoren zur Durchführung von Informationsveranstaltungen)

Pflegestützpunkte

Pflegeberatung bieten neben der Pflegekasse auch Pflegestützpunkte an. Dort arbeiten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege- und Krankenkassen, der Altenhilfe oder der Sozialhilfeträger zusammen. Wohnortnahe Pflegestützpunkte gibt es allerdings nicht überall. Die Adresse des nächstgelegenen Pflegestützpunktes ist bei der Pflege- beziehungsweise Krankenkasse oder im Bürgerbüro des Rathauses erhältlich. Das Zentrum für Qualität in der Pflege bietet auf der Website www.zqp.de/beratung-pflege eine Datenbank an, über die bundesweit Pflegestützpunkte, aber auch weitere Beratungsangebote zur Pflege zu finden sind.

Regionale Demenznetzwerke und Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

In vielen Regionen Deutschlands existieren bereits Netzwerke, wie zum Beispiel Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz oder regionale Pflegenetzwerke, die aus Mitteln der Sozialen Pflegeversicherung gefördert werden. Sie leisten einen wichti-

gen Beitrag, um die Teilhabe von Menschen mit Demenz und Angehörigen sowie die Versorgung zu verbessern, indem sie regionale Angebote miteinander vernetzen. Doch was macht ein Netzwerk erfolgreich? Das Online-Angebot www.demenznetzwerke.de bietet einen Werkzeugkasten, mit dem die Gründung von neuen Netzwerken angeregt und erleichtert werden soll. Außerdem sind hier zahlreiche Materialien erhältlich, die sich in der Praxis der evaluierten Netzwerke bewährt haben. Auch die Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ bei der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. hält unter www.netzwerkstelle-demenz.de ein breites Informations-, Austausch- und Vernetzungsangebot für Demenznetzwerke vor. Dazu gehört auch ein „Wegweiser Netzwerkarbeit“, auf dem Ressourcen zum Aufbau von Demenznetzwerken zusammengestellt wurden. Auf dem „Wegweiser Demenz“ (www.wegweiser-demenz.de) wird mittels einer Projektlandkarte angezeigt, ob und zu welchen Themen in Ihrer Nähe eine Lokale Allianz für Menschen mit Demenz tätig ist.

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

Das Bürgertelefon zur Pflegeversicherung, das vom Bundesministerium für Gesundheit beauftragt ist, bietet ebenfalls Orientierung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind montags bis mittwochs von 8 bis 16 Uhr, donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr unter folgender Nummer zu erreichen:



030 3406 066-02

Gehörlose und Hörgeschädigte erreichen den Beratungsservice per Videotelefonie unter:



www.gebaerdentelefon.de/bmg

Sozial- und Gesundheitsamt

Das Sozialamt ist fast überall für die sogenannte Altenhilfe zuständig. Es springt nicht nur bei finanziellen Notlagen ein, sondern informiert auch über andere Hilfsangebote. Wenn sich in Ihrer Nähe ein Pflegestützpunkt befindet, wird die Altenhilfe dort ebenfalls anzutreffen sein. Beratung und Auskunft gibt darüber hinaus der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamts.

Wohlfahrtsverbände und Leistungsanbieter

Die örtlichen Wohlfahrtsverbände wie das Deutsche Rote Kreuz, die Caritas, die Diakonie oder die Arbeiterwohlfahrt beraten unabhängig von Religionszugehörigkeit oder Mitgliedschaften. Auch andere Leistungsanbieter wie private Träger bieten hier ihre Unterstützung an.

Krankenkassen

Ihre Krankenkasse, bei der auch Ihre Pflegekasse angegliedert und erreichbar ist, berät ebenfalls bei Fragen der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation. Sie ist zudem in den Pflegestützpunkten vertreten.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft und Selbsthilfegruppen

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAzG) und ihre zahlreichen organisierten Alzheimer-Gesellschaften auf Landes- und regionaler Ebene bieten ein dichtes Netzwerk von Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten. Neben Informationsmaterialien, Ratgebern und der Mitgliederzeitschrift „Alzheimer Info“ bietet die DAzG auf ihrer Website (www.deutsche-alzheimer.de) ein bundesweites Adressenverzeichnis von Anlaufstellen zum Thema Demenz an. Weitere Angebote sind das „Alzheimer-Telefon“ (030 259379514) und eine E-Mail-Beratung. Die Alzheimer-Gesellschaften können Kontakt zu ehrenamtlichen Helferkreisen und ähnlichen Entlastungsangeboten sowie zu Angehörigen- und Selbsthilfegruppen vor Ort vermitteln.

Pflege in Not – Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen

Die Berliner Beratungsstelle „Pflege in Not“ (www.pflege-in-not.de) bietet Angehörigen, Betroffenen und Pflegepersonal (aus dem ambulanten und stationären Bereich) unbürokratisch spezifische Hilfe in Gewalt- und Konfliktsituationen. Sie unterstützt die Beteiligten auch emotional und bietet psychologische Beratung an.

Professionelle Helferinnen und Helfer

Bei medizinischen Fragen zu Demenzerkrankungen sind natürlich auch die Hausärztin beziehungsweise der Hausarzt, eine Neurologin beziehungsweise ein Neurologe oder eine Psychiaterin beziehungsweise ein Psychiater geeignete Ansprechpersonen. Bei Problemen sozialer Natur können Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter weiterhelfen.

Psychiatrische Krankenhäuser und gerontopsychiatrische Zentren

Viele psychiatrische Kliniken verfügen über sogenannte gerontopsychiatrische Abteilungen, die die Behandlung psychiatrischer Erkrankungen im Alter zur Aufgabe haben. Neben Diagnose und (teil)stationären Betreuungs- und Behandlungsangeboten bieten sie auch Beratung und Informationsmaterial für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Stiftung UPD)

Mit dem Gesetz zur Änderung des Fünften Buches Sozialgesetzbuch – Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland – und zur Änderung weiterer Gesetze vom 11. Mai 2023 wurde die Unabhängige Patientenberatung (UPD) neu strukturiert und als Stiftung bürgerlichen Rechts verstetigt. Die Stiftung UPD hat den Zweck, eine unabhängige, qualitätsgesicherte und kostenfreie Information und Beratung von Patientinnen und Patienten in gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen sicherzustellen. Hierdurch sollen die Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten im Gesundheitswesen gestärkt und mögliche Problemlagen im Gesundheitssystem aufgezeigt werden. Die Stiftung UPD hat insoweit auch eine Lotsenfunktion, indem sie Hinweise zu anderen Anlaufstellen geben kann.

Ratsuchende können sich unter der folgenden kostenfreien Telefonnummer an die Stiftung UPD wenden:



0800 0117722

Eine persönliche Beratung wird zudem in der Geschäftsstelle der Stiftung UPD in Berlin angeboten. Weitere regionale Beratungsangebote befinden sich derzeit im Aufbau. Die aktuellen Sprechzeiten und Beratungsangebote entnehmen Sie bitte der Website der Stiftung UPD: www.patientenberatung.de

5.3 Leistungen und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige

Die Pflege einer oder eines Angehörigen mit Demenz ist eine seelisch und körperlich belastende Aufgabe. Wer sie annimmt, sollte sich hierüber im Klaren sein – und sollte sich von Anfang an beim Helfen helfen lassen. Denn wer eine Angehörige oder einen Angehörigen zu Hause pflegt, ist mit dieser Aufgabe nicht allein. Nachfolgend sind Unterstützungs- und Hilfsangebote aufgeführt, die die häusliche Pflege erheblich erleichtern.

5.3.1 Kostenloser Pflegekurs

Die Pflegekassen haben für Personen, die eine Angehörige oder einen Angehörigen pflegen oder sich ehrenamtlich um Pflegebedürftige kümmern oder kümmern möchten, unentgeltlich Schulungskurse vor Ort durchzuführen. Durch die Pflegekurse soll das soziale Engagement im Bereich der Pflege gefördert und gestärkt, Pflege und Betreuung sollen erleichtert und verbessert und es sollen pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen gemindert und ihrer Entstehung vorgebeugt werden. Diese Kurse werden zum Teil in Zusammenarbeit mit Pflegediensten und -einrichtungen, mit Volkshochschulen, der Nachbarschaftshilfe oder Bildungsvereinen angeboten. Sie bieten praktische Anleitung und Informationen, aber auch Beratung und Unterstützung bei den unterschiedlichsten Themen. Außerdem bieten sie pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Auf Wunsch findet die Schulung auch in der häuslichen Umgebung der Pflegebedürftigen beziehungsweise des Pflegebedürftigen statt. Darüber hinaus sollen die Pflegekassen auch digitale Pflegekurse anbieten.

5.3.2 Unterstützung für den Betreuungsalltag zu Hause

Welche Art der Unterstützung angemessen ist, hängt vom Stadium der Demenz und von der persönlichen Pflegesituation ab. Zu Beginn können zum Beispiel ambulante Angebote wie Nachbarschaftshilfe oder „Essen auf Rädern“ ausreichend sein, um

für Entlastung zu sorgen. Mit dem Fortschreiten der Demenz wird voraussichtlich mehr Unterstützung benötigt. Neben den Leistungen ambulanter Pflegedienste können Ihnen teilstationäre Tagespflege-Einrichtungen oder vollstationäre Einrichtungen zur Kurzzeitpflege helfen, die häusliche Pflege fortzusetzen. Über Angebote in der Nähe informiert die Pflegekasse oder der nächstgelegene Pflegestützpunkt. Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die von den verschiedenen Diensten angebotenen Hilfeleistungen die Selbstständigkeit und das Selbstwertgefühl des pflegebedürftigen Menschen unterstützen.

Leistungen ambulanter Pflegeeinrichtungen

Pflegedienste als ambulante Pflegeeinrichtungen können pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen bei verschiedenen Tätigkeiten unterstützen oder diese ganz oder teilweise für sie übernehmen. Man bezeichnet diese Leistungen auch als ambulante Pflegesachleistungen. Hierzu zählen körperbezogene Pflegemaßnahmen und pflegerische Betreuungsmaßnahmen sowie Hilfen bei der Haushaltsführung. Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben dabei Wahlmöglichkeiten, wie sie die Leistungen entsprechend ihrer persönlichen Situation gestalten und zusammensetzen möchten. Welche Pflegesachleistungen Pflegebedürftige in welchem Umfang in Anspruch nehmen können und was hier zu beachten ist, lesen Sie ausführlich im *Kapitel 4.6 „Leistungen der Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz“ ab Seite 103.*

Leistungen ambulanter Betreuungsdienste

Ambulante Betreuungsdienste leisten einen wichtigen und wertvollen Beitrag zur Professionalisierung von Betreuung und Betreuungsleistungen im ambulanten Bereich und können eine verlässliche und wertvolle Unterstützung im Alltag sein. Um das Angebot von Betreuung und Hauswirtschaft auszubauen, wurden mit dem „Gesetz für schnellere Termine und bessere Versorgung“ (TSVG) Betreuungsdienste als zugelassene Leistungserbringer im System der sozialen Pflegeversicherung eingeführt. Betreuungsdienste sind ambulante Dienste, die

Leistungen der häuslichen Betreuung und Hilfen bei der Haushaltsführung unter Leitung einer verantwortlichen Fachkraft erbringen, die keine Pflegefachperson sein muss. Zu den Angeboten der Betreuungsdienste gehören unter anderem persönliche Hilfeleistungen, wie Unterstützungsleistungen zur Gestaltung des Alltags sowie zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte und sozialer Fähigkeiten der Pflegebedürftigen.

Leistungen Mobiler Sozialer Hilfsdienste (MSHD)

Neben der ambulanten Pflege gibt es noch eine Reihe weiterer Hilfsdienste, die Unterstützung zu Hause anbieten. Diese sogenannten Mobilen Sozialen Hilfsdienste (MSHD) werden von den Wohlfahrtsverbänden, vom Sozialamt oder von freien Vereinen oder Initiativen organisiert und sind nicht Teil des Leistungsspektrums der Pflegeversicherung. Sie bieten Dienstleistungen wie Mahlzeitendienste, Reinigungs- und Reparaturdienste, Fahr- und Begleitdienste sowie Vorlese- und Schreibdienste an.



Angebote zur Unterstützung im Alltag

Angebote zur Unterstützung im Alltag tragen dazu bei, Pflegepersonen zu entlasten, und helfen Pflegebedürftigen, möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und ihren Alltag weiterhin möglichst selbstständig zu bewältigen. Sie sind in der Regel ehrenamtlich geprägt. Angebote zur Unterstützung im Alltag sind:

- Angebote, in denen insbesondere ehrenamtliche Helferinnen und Helfer unter pflegefachlicher Anleitung die Betreuung von Pflegebedürftigen mit allgemeinem oder mit besonderem Betreuungsbedarf in Gruppen oder im häuslichen Bereich übernehmen (Betreuungsangebote);
- Angebote, die der gezielten Entlastung und beratenden Unterstützung von **pflegenden Angehörigen** und vergleichbar nahestehenden Pflegepersonen dienen (Angebote zur Entlastung von Pflegenden);
- Angebote, die dazu dienen, die Pflegebedürftigen bei der Bewältigung von allgemeinen oder pflegebedingten Anforderungen des Alltags oder im Haushalt, insbesondere bei der Haushaltsführung, oder bei der eigenverantwortlichen Organisation individuell benötigter Hilfeleistungen zu unterstützen (Angebote zur Entlastung im Alltag).

Die Angebote zur Unterstützung im Alltag benötigen eine Anerkennung nach dem jeweiligen Landesrecht durch die hierfür zuständige Behörde.

In Betracht kommen als Angebote zur Unterstützung im Alltag insbesondere Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz, Helferinnen- und Helferkreise zur stundenweisen Entlastung pflegender Angehöriger und vergleichbar nahestehender Pflegepersonen im häuslichen Bereich, die Tagesbetreuung in Kleingruppen oder eine Einzelbetreuung durch anerkannte Helferinnen oder Helfer, Agenturen zur Vermittlung von Betreuungs- und Entlastungsleistungen für Pflegebedürftige und

pflegende Angehörige sowie vergleichbar nahestehende Pflegepersonen, familienentlastende Dienste, Alltagsbegleiter, Pflegebegleiter und Serviceangebote für haushaltsnahe Dienstleistungen.

Zur Finanzierung der Unterstützungsleistungen der nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag können im Rahmen der Pflegeversicherung der **Entlastungsbetrag** und gegebenenfalls der **Umwandlungsanspruch** genutzt werden. Personen, die sich für eine ehrenamtliche Pflegetätigkeit interessieren, können kostenlos an den Pflegekursen der Pflegekassen teilnehmen.

Das Projekt „Pausentaste“

Besondere Hilfe und Unterstützung für Kinder und Jugendliche, die sich um Angehörige kümmern, bietet das Projekt „Pausentaste“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Aber auch Lehrkräfte, ambulante Pflegedienste, Sozialdienste an Schulen, Hochschulen und Kliniken sowie Jugendorganisationen und die Öffentlichkeit sollen auf das Thema aufmerksam gemacht werden. Seit 2021 nimmt die „Pausentaste“ auch die Bedarfe und die Situation von pflegenden Studierenden sowie Auszubildenden in den Blick. Wenn pflegende Kinder und Jugendliche Sorgen oder Probleme haben, können sie bei der „Nummer gegen Kummer“ anrufen: 116 111. Dort helfen ihnen bundesweit von Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr Beraterinnen und Berater – anonym und kostenlos. Zusätzlich zur Telefon- und E-Mail-Beratung erhalten Betroffene auch im Live-Chat Hilfe – immer montags bis donnerstags von 14 bis 20 Uhr (www.nummergegenkummer.de). Weitere Informationen zu Beratungsangeboten sowie Erfahrungsberichte, Interviews und Podcasts für junge Pflegende gibt es auf www.pausentaste.de. Die Website enthält einen Online-Test zur Selbsteinschätzung und zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen, die sich um Angehörige kümmern.

Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen

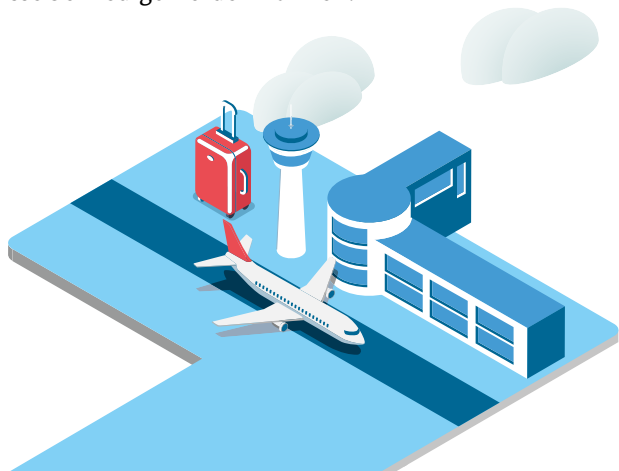
Insbesondere für berufstätige Angehörige stellen teilstationäre Angebote eine wichtige Entlastung bei der Pflege dar. Bei der Tagespflege werden Pflegebedürftige tagsüber unter der Woche in einer Einrichtung betreut. Neben Tagespflegeeinrichtungen gibt es auch Angebote der Nachtpflege, in denen ausschließlich die Versorgung über Nacht sichergestellt wird (*siehe Kapitel 4.6.3 auf Seite 124*).

Angehörigengruppen

Träger der freien Wohlfahrtspflege, Selbsthilfeverbände wie die Deutsche Alzheimer Gesellschaft und Kirchengemeinden bieten vielerorts Gesprächskreise für Angehörige an. Angehörigengruppen können helfen, den belastenden Betreuungsalltag gemeinsam besser zu bewältigen. Sie bieten die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Zudem bieten sie Informationen über die Demenz sowie Tipps zu Hilfsangeboten.

5.3.3 Auszeiten von der Pflege

Während jeder Pflege gibt es Phasen, in denen einem die Situation über den Kopf wächst oder – zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung – die Pflege kurzzeitig nicht geleistet werden kann (*siehe dazu auch Kapitel 4.6.4 ab Seite 126*). Hier können Auszeiten helfen, Kraft zu tanken und den Kopf frei zu bekommen oder eine Krankheitsphase zu überbrücken. Auszeiten gibt es in verschiedenen Längen und Formen, sodass ganz unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt werden können:



Verhinderungspflege

Macht die private Pflegeperson Urlaub oder ist sie durch Krankheit oder aus anderen Gründen vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 die nachgewiesenen Kosten einer notwendigen Ersatzpflege, der sogenannten Verhinderungspflege, für längstens acht Wochen je Kalenderjahr. Die Ersatzpflege kann zum Beispiel durch einen ambulanten Pflegedienst, durch Einzelpflegekräfte, ehrenamtlich Pflegende, aber auch durch nahe Angehörige erfolgen. Die Leistungen für die Verhinderungspflege können auch in Anspruch genommen werden, wenn die Ersatzpflege in einer stationären Einrichtung stattfindet. Über die Einrichtungen in der Nähe, die Verhinderungspflege anbieten, informieren die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Pflegekasse oder der örtliche Pflegestützpunkt. Die Verhinderungspflege kann, wenn in dieser Zeit eine Ersatzpflege notwendig ist, auch stundenweise in Anspruch genommen werden.

Während der Verhinderungspflege wird bis zu acht Wochen je Kalenderjahr die Hälfte eines bisher bezogenen (anteiligen) Pflegegeldes weitergezahlt. Der entsprechende Antrag muss bei der zuständigen Pflegekasse gestellt werden.

In welcher Höhe Kosten für die notwendige Ersatzpflege übernommen werden können, richtet sich danach, wie sie sichergestellt wird. Grundsätzlich steht hierfür seit dem 1. Juli 2025 ein Gemeinsamer Jahresbetrag für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege zur Verfügung. Der Gemeinsame Jahresbetrag ist ein Gesamtleistungsbetrag, den die Versicherten – bei Vorliegen der jeweiligen Leistungsvoraussetzungen – nach ihrer Wahl flexibel für die beiden Leistungsarten einsetzen können. Er beträgt im Jahr 2026 insgesamt bis zu 3.539 Euro im Kalenderjahr.

Wird die Ersatzpflege im Rahmen der Verhinderungspflege von Personen sichergestellt, die mit der pflegebedürftigen Person

nicht bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert sind und die mit der pflegebedürftigen Person nicht in häuslicher Gemeinschaft leben, kann eine Erstattung der Kosten grundsätzlich bis zur Höhe des Gemeinsamen Jahresbetrags erfolgen.

Wird die Ersatzpflege durch nahe Angehörige oder Personen, die mit der pflegebedürftigen Person in häuslicher Gemeinschaft leben, nicht erwerbsmäßig geleistet, dürfen die Aufwendungen der Pflegekasse im Kalenderjahr dagegen den Betrag des Pflegegeldes für bis zu zwei Monate, also den 2-fachen Betrag des Pflegegeldes des festgestellten Pflegegrades, nicht überschreiten. Wenn in diesem Fall notwendige Aufwendungen der Ersatzpflegeperson (zum Beispiel Fahrkosten oder Verdienstausschlag) nachgewiesen werden, kann die Kostenerstattung allerdings entsprechend aufgestockt werden. Insgesamt dürfen sich die Leistungen auch dann maximal bis auf die Höhe des Gemeinsamen Jahresbetrags belaufen.

Ist der Gemeinsame Jahresbetrag in voller Höhe verbraucht worden, stehen in dem laufenden Kalenderjahr hieraus keine weiteren Leistungen zur Verfügung – weder für eine Verhinderungspflege noch für eine Kurzzeitpflege. Dies sollte man bei der Planung des Mitteleinsatzes bedenken und gegebenenfalls rechtzeitig eine Beratung der Pflegekassen oder Pflegestützpunkte in Anspruch nehmen.

Werden Leistungen im Rahmen der Verhinderungspflege durch Pflegeeinrichtungen erbracht, haben die Pflegeeinrichtungen den Pflegebedürftigen im Anschluss an die Leistungserbringung unverzüglich eine schriftliche Übersicht über die dafür angefallenen Aufwendungen zu übermitteln oder auszuhändigen. Auf dieser Übersicht ist deutlich erkennbar auszuweisen, welcher Betrag davon zur Abrechnung über den Gemeinsamen Jahresbetrag vorgesehen ist. Auch bestimmte andere Leistungserbringer haben eine entsprechende Übersicht zu übermitteln oder auszuhändigen. Dies erleichtert es den Pflegebedürftigen, den finanziellen Überblick zu behalten. Der Antrag auf Ersatz

der Aufwendungen für die Verhinderungspflege muss bei der zuständigen Pflegekasse gestellt werden.

Seit dem 1. Januar 2026 ist zudem folgende Neuerung bei der Kostenerstattung im Bereich der Verhinderungspflege zu beachten:

Damit die Pflegeversicherung die Ersatzpflegekosten übernimmt, muss die Erstattung bei der zuständigen Pflegekasse unter Nachweis der angefallenen Kosten spätestens bis zum Ablauf des Kalenderjahres beantragt werden, das auf die Durchführung der Ersatzpflege folgt. Wird die notwendige Ersatzpflege zum Beispiel im November 2026 durchgeführt, muss der Antrag auf Kostenerstattung mit dem Nachweis der Kosten also bis zum 31. Dezember 2027 bei der Pflegekasse eingehen. Wird die Kostenerstattung später beantragt, besteht der Anspruch nicht mehr.

Betreuter Urlaub und Vorsorge- sowie Rehabilitationsaufenthalte

Die Verhinderungspflege kann auch in einem Urlaub genutzt werden, den die Pflegeperson gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz unternimmt. Angebote für „betreute Urlaube“ in diesem Sinne sind in den vergangenen Jahren immer zahlreicher geworden. Sie werden zum Beispiel von Alzheimer-Gesellschaften, aber auch von anderen Anbietern organisiert. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat zu diesem Thema zudem ein Infoblatt herausgegeben („Urlabsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“, abrufbar über www.deutsche-alzheimer.de).

Eine Auszeit vom Pflegealltag mit seinen Problemen kann ebenfalls ein Vorsorge- und Rehabilitationsaufenthalt bieten. Die Krankenkasse bestimmt nach den medizinischen Erfordernissen des Einzelfalls Art, Dauer und Umfang der Leistung und berücksichtigt bei ihrer Entscheidung die besonderen Belange pflegender Angehöriger. Die Dauer der Leistung beträgt

in der Regel bis zu drei Wochen. Wenn es aus medizinischen Gründen dringend erforderlich ist, kann der Aufenthalt verlängert werden.

Die Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme kann allein oder in Begleitung des zu pflegenden Angehörigen angetreten werden. Letzteres kommt Pflegenden entgegen, die ihr Familienmitglied gerne in ihrer Nähe wissen, während sie selbst in einer Rehabilitationsmaßnahme sind. Seit dem 1. Juli 2024 gibt es einen eigenständigen Anspruch nach dem Recht der sozialen Pflegeversicherung auf pflegerische Versorgung von Pflegebedürftigen in zugelassenen Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen, wenn Pflegepersonen dort gleichzeitig stationäre Vorsorge- oder Rehabilitationsleistungen in Anspruch nehmen. Dieser Anspruch wird nicht auf den Betrag für die Kurzzeitpflege angerechnet.

Eine Liste mit spezialisierten Rehabilitationskliniken, die gemeinsame Programme für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen anbieten, ist über die Deutsche Alzheimer Gesellschaft erhältlich.

Sofern im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung ein Anspruch der Pflegeperson auf Versorgung der pflegebedürftigen Person während einer stationären Rehabilitationsmaßnahme der Pflegeperson besteht, geht dieser Anspruch vor.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kranken- und Pflegekasse beraten sowohl bei Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen als auch über die unterschiedlichen Möglichkeiten, die Angehörige beziehungsweise den Angehörigen in dieser Zeit gut versorgt zu wissen.

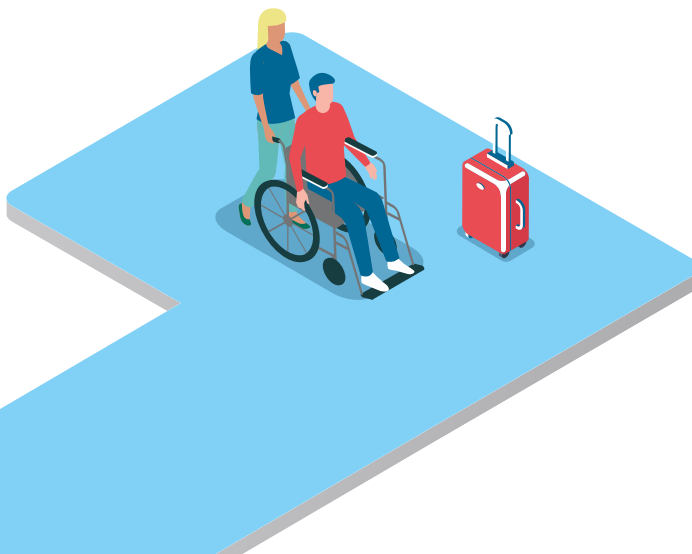
5.3.4 Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Die Pflege eines Menschen mit Demenz und den eigenen Beruf unter einen Hut zu bringen, ist nach wie vor eine große Heraus-

forderung. Gut zu wissen ist aber, dass es auch für Berufstätige inzwischen eine große Bandbreite von Unterstützungsangeboten gibt.

Kurzzeitige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld

Gerade zu Beginn einer Pflege oder bei einer plötzlichen Veränderung der Situation gibt es viele Dinge zu organisieren. Damit dies mit der notwendigen Ruhe und Vorbereitung geschehen kann und die betroffene Person pflegerisch versorgt ist, können Beschäftigte im Falle einer akut aufgetretenen Pflegesituation bis zu zehn Arbeitstage von ihrer Arbeit fernbleiben. Wenn sie dieses Recht in Anspruch nehmen möchten, müssen sie ihrem Arbeitgeber unverzüglich ihre Verhinderung an der Arbeitsleistung und deren voraussichtliche Dauer mitteilen. Außerdem müssen sie auf Verlangen des Arbeitgebers eine ärztliche Bescheinigung über die Pflegebedürftigkeit oder die voraussichtliche Pflegebedürftigkeit der oder des nahen Angehörigen sowie die Erforderlichkeit der Arbeitsbefreiung vorlegen. Ein Pflegegrad muss zu diesem Zeitpunkt noch nicht festgestellt sein. Eine kurzzeitige Arbeitsverhinderung können alle Beschäftigten in Anspruch nehmen – unabhängig von der Anzahl der beim Arbeitgeber Beschäftigten.



Als Ausgleich für entgangenes Arbeitsentgelt bei einer kurzzeitigen Arbeitsverhinderung haben Beschäftigte Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für bis zu zehn Arbeitstage je Kalenderjahr und je pflegebedürftigem nahen Angehörigen, wenn sie für diesen Zeitraum keine Entgeltfortzahlung vom Arbeitgeber und kein Kranken- oder Verletztengeld bei Erkrankung oder Unfall eines Kindes beanspruchen können. Das Pflegeunterstützungsgeld gilt für die Pflege von pflegebedürftigen nahen Angehörigen aller Pflegegrade.

Das Pflegeunterstützungsgeld beträgt brutto 90 Prozent (bei Bezug beitragspflichtiger Einmalzahlungen in den letzten zwölf Monaten vor der Freistellung 100 Prozent) des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts aus beitragspflichtigem Arbeitsentgelt. Der Schutz in der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung bleibt bestehen. Das Pflegeunterstützungsgeld muss unverzüglich bei der Pflegekasse des pflegebedürftigen nahen Angehörigen beantragt werden. Hierfür ist eine ärztliche Bescheinigung über die (voraussichtliche) Pflegebedürftigkeit der beziehungsweise des Angehörigen bei der Pflegekasse oder beim privaten Versicherungsunternehmen vorzulegen.

Wenn mehrere Beschäftigte ihren Anspruch auf kurzzeitige Arbeitsverhinderung zugunsten derselben oder desselben pflegebedürftigen nahen Angehörigen geltend machen, ist ihr Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld zusammen auf insgesamt bis zu zehn Arbeitstage begrenzt.

Pflegezeit

Beschäftigte, die eine pflegebedürftige nahe Angehörige oder einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen zu Hause versorgen und bei einem Arbeitgeber mit in der Regel mehr als 15 Beschäftigten arbeiten, haben Anspruch auf Pflegezeit nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG). Dabei handelt es sich um eine sozialversicherte, vom Arbeitgeber nicht bezahlte vollständige oder teilweise gewährte Freistellung von der Arbeit für maximal sechs Monate. Der Anspruch gilt für alle Pflegegrade. Für Beamtinnen und Beamte gelten ähnliche Bestimmungen, die in den jeweiligen beamtenrechtlichen Regelungen des Bundes und der Länder festgelegt sind. In kleineren Unternehmen mit bis zu 15 Beschäftigten können Beschäftigte mit ihrem Arbeitgeber eine Pflegezeit auf freiwilliger Basis vereinbaren. Ein entsprechender Antrag ist vom Arbeitgeber innerhalb von vier Wochen zu beantworten. Wenn der Arbeitgeber den Antrag ablehnt, hat er dies zu begründen.

Grundsätzlich gilt: Die Pflegezeit kann nur mit Zustimmung des Arbeitgebers vorzeitig beendet werden. Ausnahmen: Die Pflegezeit endet vor Ablauf des in Anspruch genommenen Zeitraums mit einer Übergangsfrist von vier Wochen, wenn die gepflegte Person verstirbt, in eine stationäre Pflegeeinrichtung aufgenommen werden muss oder die häusliche Pflege der beziehungsweise des nahen Angehörigen aus anderen Gründen unmöglich oder unzumutbar wird.

Der Kranken- und Pflegeversicherungsschutz für die pflegende Person bleibt in der Regel während der Pflegezeit erhalten.

Die Pflegezeit muss gegenüber dem Arbeitgeber zehn Arbeitstage, bevor sie in Anspruch genommen wird, schriftlich angekündigt werden. Darin muss auch eine Angabe über den Zeitraum sowie den Umfang der Pflegezeit enthalten sein. Wenn Pflegezeit in Teilzeit genommen werden soll, müssen Pflegepersonen mit ihrem Arbeitgeber über die Verringerung und die Verteilung der Arbeitszeit eine schriftliche Vereinbarung schließen. Eine Ablehnung der Freistellung in Teilzeit ist nur aus dringenden betrieblichen Gründen möglich. Die Pflegebedürftigkeit der oder des nahen Angehörigen muss durch eine Bescheinigung der Pflegekasse oder des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung dem Arbeitgeber nachgewiesen werden. Bei Pflegebedürftigen, die in der privaten Pflege-Pflichtversicherung versichert sind, ist ein entsprechender Nachweis zu erbringen.

Nach dem PflegeZG können Beschäftigte bei einem Arbeitgeber mit mehr als 15 Beschäftigten auch eine Freistellung von bis zu drei Monaten von der Arbeit beantragen, um eine nahe Angehörige oder einen nahen Angehörigen während seiner letzten Lebensphase zu begleiten. Von einer letzten Lebensphase wird gesprochen, wenn die nahe Angehörige oder der nahe Angehörige an einer Erkrankung leidet, die voranschreitend verläuft und bereits ein weit fortgeschrittenes Stadium erreicht hat, bei der eine Heilung ausgeschlossen und eine palliativmedizinische Behandlung notwendig ist und die lediglich noch eine begrenzte Lebenserwartung von Wochen oder wenigen Monaten er-

warten lässt. Beschäftigte haben die genannten Voraussetzungen gegenüber dem Arbeitgeber durch ein ärztliches Zeugnis nachzuweisen.

Des Weiteren sind Beschäftigte für die Dauer von höchstens sechs Monaten von der Arbeitsleistung vollständig oder teilweise freizustellen, wenn sie einen minderjährigen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher oder außerhäuslicher Umgebung betreuen. Der Anspruch kann wahlweise (nicht zusätzlich) und auch in jederzeitigem Wechsel zur Pflegezeit geltend gemacht werden.

Pflegezeit, Familienpflegezeit, Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen nahen Angehörigen und Begleitung in der letzten Lebensphase dürfen für dieselbe pflegebedürftige nahe Angehörige oder denselben pflegebedürftigen nahen Angehörigen insgesamt 24 Monate nicht übersteigen.

Der Kranken- und Pflegeversicherungsschutz für die pflegende Person bleibt in der Regel während der Pflegezeit erhalten, da während dieser Zeit regelmäßig eine Familienversicherung besteht. Sollte diese Möglichkeit nicht gegeben sein, muss sich die Pflegeperson freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung weiterversichern und dafür in der Regel den Mindestbeitrag zahlen. Mit der Krankenversicherung ist automatisch auch die Pflegeversicherung gewährleistet. Auf Antrag erstattet die Pflegeversicherung für alle Pflegegrade den Beitrag für die Kranken- und Pflegeversicherung bis zur Höhe der Mindestbeiträge. Auch eine private Kranken- und Pflege-Pflichtversicherung bleibt grundsätzlich während der Pflegezeit bestehen. Auf Antrag übernimmt die Pflegekasse oder das private Pflegeversicherungsunternehmen der beziehungsweise des pflegebedürftigen auch hier den Beitrag zur Kranken- und Pflegeversicherung bis zur Höhe der Mindestbeiträge wie bei den Sozialversicherten (weitere Informationen zur Absicherung von Pflegepersonen in der Arbeitslosen-, Renten- und Unfallversicherung *im Kapitel 5.3.5 ab Seite 166*).



Familienpflegezeit

Nach dem Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) haben Beschäftigte bei Arbeitgebern mit in der Regel mehr als 25 Beschäftigten (ausgenommen die zu ihrer Ausbildung Beschäftigten) einen Anspruch auf Familienpflegezeit. Mit der Familienpflegezeit können Beschäftigte ihre Arbeitszeit bis zu 24 Monate lang reduzieren, um sich um die häusliche Pflege einer oder eines nahen Angehörigen zu kümmern. Die verbleibende Arbeitszeit darf dabei 15 Wochenstunden nicht unterschreiten. Der Anspruch gilt für alle Pflegegrade. Für Beamtinnen und Beamte gelten ähnliche Bestimmungen, die in den jeweiligen beamtenrechtlichen Regelungen des Bundes und der Länder festgelegt sind. In kleineren Unternehmen kann eine Familienpflegezeit auf freiwilliger Basis mit dem Arbeitgeber vereinbart werden. Ein entsprechender Antrag ist vom Arbeitgeber innerhalb von vier Wochen zu beantworten. Wenn der Arbeitgeber den Antrag ablehnt, hat er dies zu begründen.

Eine Freistellung müssen die Beschäftigten spätestens acht Wochen vorher schriftlich ankündigen und dabei erklären, für welchen Zeitraum und in welchem Umfang sie die Freistellung von der Arbeitsleistung in Anspruch nehmen wollen. Dabei ist von ihnen auch die gewünschte Verteilung der Arbeitszeit anzugeben. Arbeitgeber und Beschäftigte haben über die Verringerung und Verteilung der Arbeitszeit eine schriftliche Vereinbarung zu treffen. Hierbei hat der Arbeitgeber den Wünschen der Beschäftigten zu entsprechen, es sei denn, dass dringende betriebliche Gründe dem entgegenstehen. Die Pflegebedürftigkeit der beziehungsweise des Angehörigen muss durch eine entsprechende Bescheinigung der Pflegekasse oder des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung nachgewiesen werden. Bei Pflegebedürftigen, die in der privaten Pflege-Pflichtversicherung versichert sind, ist ein entsprechender Nachweis zu erbringen.

Während der Familienpflegezeit zahlt der Arbeitgeber die Beiträge zur Rentenversicherung auf Basis des reduzierten Arbeitsentgelts weiter. Zusätzlich überweist die Pflegekasse der Rentenversicherung Beiträge für die geleistete Pflege, wenn der Aufwand für eine oder mehrere pflegebedürftige Personen der Pflegegrade 2 bis 5 mindestens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche, und die Erwerbstätigkeit höchstens 30 Wochenstunden beträgt.

Beschäftigte haben einen entsprechenden Anspruch auf teilweise Freistellung für die häusliche oder außerhäusliche Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen nahen Angehörigen für die Dauer von höchstens 24 Monaten. Der Anspruch kann wahlweise (nicht zusätzlich) und auch in jederzeitigem Wechsel zur Familienpflegezeit geltend gemacht werden.

Pflegezeit, Familienpflegezeit, Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen nahen Angehörigen und Begleitung in der letzten Lebensphase dürfen insgesamt 24 Monate nicht übersteigen.

Kombination von Pflegezeit und Familienpflegezeit

Pflegende Angehörige können Freistellungen nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG) und nach dem Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) auch kombiniert in Anspruch nehmen. Die Gesamtdauer aller Freistungsmöglichkeiten beträgt zusammen höchstens 24 Monate, die Auszeiten müssen nahtlos aneinander anschließen. Nahe Angehörige können die Freistellungen auch zeitgleich oder nacheinander in Anspruch nehmen und sich so die Pflege teilen.

Beschäftigte genießen während der Pflegezeit und der Familienpflegezeit einen besonderen **Kündigungsschutz**. Für die Inanspruchnahme der Freistellungen bestehen Ankündigungsfristen, die sich nach Art und Länge der Auszeit richten.

Finanzielle Absicherung während der Pflegezeit und der Familienpflegezeit

Für die Zeit einer Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG) oder dem Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) haben pflegende Angehörige einen Rechtsanspruch auf ein zinsloses Darlehen des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (www.bafza.de). Das Darlehen soll helfen, den Verdienstaufschlag abzufedern. Es wird in monatlichen Raten ausgezahlt und deckt maximal die Hälfte des durch die Arbeitszeitreduzierung fehlenden Nettogehalts ab. Das Darlehen ist direkt beim BAFZA zu beantragen und nach dem Ende der Freistellung in Raten zurückzuzahlen.

Wird eine Freistellung auf freiwilliger Basis vereinbart, ist ebenfalls eine Förderung möglich. Eine Berechnungshilfe bietet der Familienpflegezeitrechner, der zusammen mit weiteren Informationen und Antragsformularen auf der Website www.wege-zur-pflege.de zu finden ist. Weitere Informationen zur Familienpflegezeit bietet außerdem das Pflegetelefon des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (030 20179131). Unter dieser Rufnummer werden Beratung und Hilfestellung zur Vereinbarkeit von Pflege und

Beruf insbesondere nach den Regelungen des PflegeZG und PpfZG angeboten. Zudem nimmt das Pflegetelefon bei der Vermittlung von Beratungsangeboten vor Ort auch für Angehörige in belastenden und kritischen Situationen eine Lotsenfunktion ein. Die Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich. Das Pflegetelefon berät derzeit von Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 18 Uhr. Darüber hinaus ist das Serviceteam des Pflegetelefons per E-Mail unter info@wege-zur-pflege.de zu erreichen.

5.3.5 Soziale Absicherung von Pflegepersonen

Wer einen Angehörigen pflegt, kann auf umfangreiche soziale Absicherung zählen. Pflegepersonen, die einen oder mehrere pflegebedürftige Personen der Pflegegrade 2 bis 5 nicht erwerbsmäßig mindestens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig wenigstens zwei Tage in der Woche, in ihrer häuslichen Umgebung pflegen, haben Anspruch auf folgende Leistungen zur sozialen Sicherung:

Arbeitslosenversicherung

Für Pflegepersonen, die aus dem Beruf aussteigen, um sich um eine Pflegebedürftige oder einen Pflegebedürftigen zu kümmern, zahlt die Pflegeversicherung die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung für die gesamte Dauer der Pfllegetätigkeit. Das bedeutet: Die Pflegepersonen verlieren ihren Versicherungsschutz nicht und haben damit – bei Vorliegen der weiteren Voraussetzungen – Anspruch auf Arbeitslosengeld und Leistungen der aktiven Arbeitsförderung, falls ein nahtloser Einstieg in eine Beschäftigung nach Ende der Pfllegetätigkeit nicht gelingt. Gleiches gilt für Personen, die für die Pflege den Leistungsbezug aus der Arbeitslosenversicherung unterbrechen.

Die Versicherungspflicht tritt nur dann ein, wenn die Pflegeperson unmittelbar vor Beginn der Pfllegetätigkeit bereits pflichtversichert in der Arbeitslosenversicherung war oder einen Anspruch auf eine laufende Entgeltersatzleistung nach

dem Dritten Buch Sozialgesetzbuch (SGB III) – in erster Linie also Arbeitslosengeld – hatte. „Unmittelbarkeit“ in diesem Sinne liegt in der Regel vor, wenn zwischen dem Ende der Versicherungspflicht oder dem Bezug der Entgeltersatzleistung nach dem SGB III und dem Beginn der versicherungspflichtigen Pfllegetätigkeit nicht mehr als ein Monat liegt. Besteht für die Pflegeperson bereits aus anderen Gründen – zum Beispiel im Rahmen einer Teilzeitbeschäftigung – eine Absicherung in der Arbeitslosenversicherung, geht diese Absicherung zudem vor.

Die Beiträge werden bei Vorliegen der vorgenannten Voraussetzungen allein von der Pflegeversicherung getragen und an die Bundesagentur für Arbeit gezahlt. Für Pflegepersonen, die aufgrund ihrer Pfllegetätigkeit nach dem bis zum 31. Dezember 2016 geltenden Recht freiwillig in der Arbeitslosenversicherung versichert waren, wird die freiwillige Versicherung seit dem 1. Januar 2017 als Pflichtversicherung (das heißt Beitragstragung allein durch die Pflegeversicherung) fortgesetzt, solange die Pfllegetätigkeit geleistet wird.

Rentenversicherung

Die Pflegeversicherung zahlt für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen, die eine oder mehrere pflegebedürftige Personen wenigstens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche, pflegen, Beiträge zur Rentenversicherung, wenn die Pflegepersonen regelmäßig nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich erwerbstätig sind. Die Beiträge werden bis zum Bezug einer Vollrente wegen Alters und Erreichen der Regelaltersgrenze in der gesetzlichen Rentenversicherung gezahlt. Auch bei Bezug einer Teilrente können Beiträge über die Regelaltersgrenze hinaus weitergezahlt werden. Die Höhe der Beiträge richtet sich dabei nach dem Pflegegrad sowie der bezogenen Leistungsart (nur Pflegegeldbezug, Bezug ambulanter Pflegesachleistungen oder Bezug der Kombinationsleistung).

Unfallversicherung

Wer als Pflegeperson einen nahestehenden Menschen in seiner häuslichen Umgebung pflegt, ist beitragsfrei gesetzlich unfallversichert. Erfasst sind dabei die Tätigkeiten, die auch in der Pflegeversicherung selbst als pflegerische Maßnahmen berücksichtigt werden, sowie die Hilfen bei der Haushaltsführung. Ebenso besteht Unfallversicherungsschutz auf dem direkten Hin- und Rückweg zum Ort der Pflegetätigkeit, wenn die oder der Pflegebedürftige in einer anderen Wohnung als die Pflegeperson wohnt.

5.4 Wenn die Pflege von Menschen mit Demenz zu Hause nicht mehr zu leisten ist

Wenn eine Demenz sehr weit fortgeschritten ist, kann irgendwann der Zeitpunkt kommen, an dem Angehörige mit der Pflege überfordert sind. Die Entscheidung, einen lieben Menschen in ein Pflegeheim zu geben, fällt sicher nicht leicht. Zu bedenken ist allerdings, dass die Versorgung durch Pflegefachpersonen mit ihrer fundierten fachlichen Ausbildung sowohl für die oder den Pflegenden als auch für die pflegebedürftige Person eine Verbesserung der Situation sein kann. Noch ein Aspekt verdient Beachtung: Wenn Angehörige nicht mehr durch tägliche Pflege zu Hause beansprucht werden, haben sie wieder mehr Zeit, Energie und auch Lust, mit den Menschen, die ihnen lieb sind, all die Dinge zu machen, die zuvor vielleicht zu kurz gekommen sind.

Den Umzug in ein Pflegeheim kann man einem Menschen mit Demenz auch dadurch erleichtern, dass man ihm von Anfang an nicht sagt, dass er niemals in ein Heim umziehen wird. Steht der Zeitpunkt eines Umzugs hingegen unmittelbar bevor, sollte dieser für den betroffenen Menschen so wenig belastend wie möglich gestaltet werden. Zum Beispiel sollte versucht werden, ihm zu erklären, welche Schritte anstehen – auch wenn er nicht

alles verstehen wird. Hilfreich kann auch sein, ihn in Vorbereitungen wie Einpacken von Sachen, die mitgenommen werden sollen, einzubeziehen. Besonders wichtig ist, ihn nach einem Umzug in ein Heim dort nicht allein zu lassen, sondern ihn regelmäßig zu besuchen.

Auswahl eines Pflegeheims

Die Auswahl eines geeigneten Pflegeheims ist sicherlich nicht einfach. Viele Faktoren sind zu berücksichtigen. Nicht immer ist es dabei leicht, die Übersicht zu behalten. Einen ersten Überblick über zugelassene Pflegeheime in der eigenen Umgebung kann man sich verschaffen, indem man sich von Pflegekassen die entsprechenden Leistungs- und Preisvergleichslisten zusenden lässt. Diese Informationen sind auch im Internet abrufbar (siehe Links im folgenden Abschnitt). Um aus diesen eine geeignete Einrichtung auszuwählen, sollte man sich unbedingt die Zeit nehmen, sich vor Ort ein genaues Bild zu machen. Dabei ist es hilfreich, sich vorher die Punkte zu notieren, die besondere Beachtung verdienen. Die nachfolgende Checkliste kann hierbei helfen.

Qualität von Pflegeheimen

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sollten sich bei der Auswahl eines Pflegeheims auch über die Qualität der Einrichtung informieren. Durch das gesetzlich festgelegte Qualitätssystem für vollstationäre Pflegeeinrichtungen stehen ausführliche und aussagekräftige Informationen über die Qualität der Pflegeheime zur Verfügung. Die regelmäßigen externen Qualitätsprüfungen werden in allen Pflegeheimen einheitlich nach einem pflegewissenschaftlich entwickelten System durchgeführt. Dabei steht die Ergebnisqualität im Mittelpunkt. Darüber hinaus werden in den vollstationären Pflegeeinrichtungen für alle Bewohnerinnen und Bewohner Qualitätsdaten anhand von insgesamt zehn Indikatoren erhoben und halbjährlich an eine unabhängige Datenauswertungsstelle übermittelt. Dort wird ausgewertet, in welchen Heimen beispielsweise Stürze, unbeabsichtigte Gewichtsverluste oder Druckgeschwüre (Dekubitus) über-

durchschnittlich häufig oder selten vorkommen. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, dass die Qualitätsergebnisse der Pflegeeinrichtungen veröffentlicht werden sowie auch in den Einrichtungen selbst an gut sichtbarer Stelle ausgehängt werden. Die Qualitätsberichterstattung enthält dann neben den Ergebnissen der externen Qualitätsprüfungen des MD (Medizinischer Dienst) beziehungsweise des Prüfdienstes des Verbandes der Privaten Krankenversicherung auch die Bewertung der beschriebenen Qualitätsindikatoren sowie weitere qualitätsrelevante Informationen, beispielsweise über die Personalausstattung, Spezialisierungen oder Kooperationen mit externen Dienstleistern. Zudem bieten Informationsangebote auf den Internetportalen der Pflegekassen eine individuell gestaltbare Suche und Darstellung der Qualitätsergebnisse. So können Pflegebedürftige mit Demenz und ihre Angehörigen bestimmte für sie wichtige Qualitätsaspekte bei der Suche nach einem Pflegeheim in den Mittelpunkt stellen.

Die Qualitätsberichte mit den Ergebnissen der Qualitätsprüfungen für die Pflegeheime sind auf folgenden Websites abrufbar:

- www.aok.de/pk/cl/uni/pflege/pflegenavigator/pflegeheim
(AOK)
- www.pflegelotse.de
(vdek – Verband der Ersatzkassen)
- pflegefinder.bkk-dachverband.de
(BKK)

Checkliste

Auswahl eines geeigneten Pflegeheims

- ☐ Ermöglicht die Lage des Heims häufige Besuche?
 - ☐ Ist Besuch jederzeit möglich?
 - ☐ Kann das Zimmer mit persönlichen Möbeln eingerichtet werden?
 - ☐ Sind die Räumlichkeiten überschaubar und mit ausreichend sanitären Anlagen ausgestattet?
 - ☐ Gibt es eine Trennung zwischen Privat- und Gemeinschaftsräumen?
 - ☐ Lassen sich die Räume gut gegen Hitze schützen?
 - ☐ Gibt es einen Garten oder ein anderes Freigelände?
 - ☐ Ist das Essen gut? Gibt es Wahlmöglichkeiten?
 - ☐ Gibt es Betätigungs- und Betreuungsangebote? Steht dafür geeignetes Personal zur Verfügung?
 - ☐ Gibt es besondere Angebote für Menschen mit Demenz, wie zum Beispiel Biografiegruppen oder anderen aktivierende Angebote?
 - ☐ Sehen die Bewohnerinnen und Bewohner zufrieden und gut versorgt aus?
 - ☐ Geht das Personal respektvoll mit den Bewohnerinnen und Bewohnern um?
 - ☐ Interessiert sich das Personal für die Person der Pflegebedürftigen, ihre Lebensgeschichte, Vorlieben und Abneigungen?
 - ☐ Werden Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei wichtigen Entscheidungen einbezogen?
 - ☐ Unterstützt das Heim die Einbeziehung von Familienangehörigen, zum Beispiel durch regelmäßige Angehörigentreffen?
 - ☐ Schneidet das Heim bei den Qualitätsprüfungen und den Erhebungen von Qualitätsdaten gut genug ab?
-

Stichwortregister

Aggression.....	17, 22, 46 f., 93, 136
Alkohol	19
Alzheimer-Demenz.....	16, 18 ff., 23, 25 f.
Ambulanter Betreuungsdienst.....	105 ff., 109, 111, 149 f.
Angebote zur Unterstützung im Alltag.....	109 ff., 141, 145, 151 ff.
Angst.....	16, 22, 25, 29 ff., 33, 37 ff., 43, 46 ff., 66 f., 72, 93, 136 f.
Antriebschwäche.....	16, 21
Arztbesuch.....	21 f., 28 f., 47, 79, 86, 92, 94, 136
Autofahren.....	17, 38, 64, 78 f., 133, 135
Beratung in der eigenen Häuslichkeit	112, 129, 141
Bettlägerigkeit	17
Bewegung.....	25, 43, 51, 53, 69, 85, 130
Bewegungsdrang.....	42, 64
Biografische Erinnerung.....	33, 35, 51, 72 f.
Bluthochdruck.....	19 f.
Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)	25, 116
Demenznetzwerk	75, 143 f.
Denkvermögen.....	15, 36, 38
Depression.....	17, 19, 21, 29
Diabetes.....	19 f.
Diagnose	15, 21 ff., 25, 29 ff., 146
Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)	25
Digitale Pflegeanwendung (DiPA).....	115 f.
Durchblutungsstörung	20, 83
Eigenanteil bei vollstationärer Pflege.....	115, 121, 123
Einsamkeit.....	33, 38, 40, 74, 133 f., 136
Entlastung.....	32, 52 f., 76, 109 f., 113, 126, 139, 149, 151 ff.
Entlastungsbetrag.....	103, 106 f., 109 ff., 113, 119, 125 ff., 129, 152
Epileptischer Anfall	17
Ergotherapie.....	26
Erinnerung.....	34 ff., 40, 44, 50, 59 f., 69, 72, 74 f.
Ernährung	81, 86, 105, 130

Ersatzpflege	154 ff.
Essen	17, 48 f., 76, 84 ff., 94, 148, 171
Familienpflegezeit	97, 162 ff.
Finanzierung	101, 117 ff., 152
Gedächtnislücke/Gedächtnisstörung	14 ff., 21 f., 25, 34 ff., 40, 48, 95
Gefäßserkrankung	16, 20
Gefühlsleben	17, 30 f., 37 ff., 42, 45, 48 f., 59, 67 f., 70 ff., 77, 80, 99, 132 ff., 136
Gehschwäche	17, 93
Gemeinsamer Jahresbetrag	127, 154 f.
Gemeinschaftliche Wohnformen	102, 120, 129
Gewalt	47, 146
Gutachten zur Pflegebedürftigkeit	91 ff., 98, 114, 123
Hauptpflegeperson	31, 52, 134
Häusliche Betreuung	32, 51, 150, 164
Herzerkrankung	20
Hobby	22, 34, 52, 67, 132 f.
Inkontinenz	86 ff.
Intimsphäre	36, 80, 101, 137
Kleidung	79, 82 f., 87
Kombinationsleistung	108, 112, 119, 167
Kommunikation	51, 70, 93, 135
Körperliche Aktivität	19, 51, 72, 76, 93, 105
Körperpflege	17, 46, 51, 77, 80 f., 87, 94, 105, 107, 135
Kritik	39, 68, 84, 133
Kunsttherapie	25, 51
Kurzzeitpflege	98, 109 ff., 120, 126 f. 140, 149, 154 ff.
Lokale Allianz für Menschen mit Demenz	75 f., 143 f.
Medizinischer Dienst (MD)	91, 97 f., 114, 161, 164, 170
Mobiler Sozialer Hilfsdienst (MSHD)	150

Mobilität.....	93, 116
Musiktherapie.....	25, 50 ff.
Nächtliches Wandern.....	42 f., 64
Niedergeschlagenheit.....	16, 30, 38 f.
Orientierungsstörung.....	15 f., 21, 32, 58 ff., 72, 93
Palliativversorgung.....	97, 128, 139, 161
Pflegebedürftigkeit.....	90 ff., 95 ff., 114 f., 123, 158 f., 161, 164
Pflegeberatung.....	98, 103, 120, 129, 138 ff., 143
Pflegedienst.....	31 f., 88, 98 f., 104 ff., 112 f., 115 f., 121, 129, 140 ff., 148 f.
Pflegegeld.....	103 f., 107 f., 112 f., 119, 126 f., 129, 141, 154 f., 167
Pflegegrad.....	96 ff., 103 f., 107 ff., 112 f., 117, 119 ff., 123,125 ff., 129, 141, 154, 158 ff.
Pflegeheim.....	99, 102, 123, 128, 140, 168 ff.
Pflegehilfsmittel.....	114 f., 120, 129
Pflegekasse.....	91, 95, 97 f., 101 ff., 106, 108, 110 ff., 114 ff.,119, 121, 123, 125 ff., 130, 138 ff., 142 f., 145,148 f., 152, 154 ff., 159, 161 f., 164, 169 f.
Pflegekurse.....	121, 129, 148
Pflegesachleistung.....	103, 105 f., 108, 111 ff., 119 f., 141, 149, 167
Pflegestützpunkt.....	102, 112, 143, 145, 149, 154 f.
Pflegeunterstützungsgeld.....	158 f.
Pflegeversicherung.....	90 f., 103, 106 f., 114, 121, 123, 127 f., 139,142, 144, 149 f., 152, 156, 161 f., 167 f.
Pflege-WG.....	101 f., 119, 121
Pflegezeit.....	97, 121, 129, 160 ff., 165
Pflege zu Hause.....	99, 102, 104, 117, 148, 160, 168
Poolen (Zusammenlegen von Leistungen).....	121
Prävention.....	16, 19, 98, 130, 139
Psychologische Beratung.....	30, 146
Psychotherapie.....	23, 25, 146
Qualitätsbericht.....	169 ff.
Rauchen.....	19 f., 78 f.
Rehabilitation.....	26, 97 f., 140, 145, 156 f.

Reizbarkeit.....	22, 51, 136
Risikofaktor.....	18 ff.
Schlafstörung.....	25, 30, 43, 85
Schluckstörung.....	17, 86
Schuldgefühle.....	31, 88, 136
Selbstgefährdung.....	61, 64, 78 f.
Selbsthilfegruppe.....	30, 53, 75, 88, 142, 145
Selbstständigkeit.....	78, 81, 84, 91, 93, 96, 109, 115, 149
Selbstversorgung.....	94, 107, 109 f.
Selbstwertgefühl.....	25, 42, 77, 149
Sicherheit.....	42, 47 ff., 59, 61 ff., 68, 70, 72, 81, 99
Sinnestäuschung.....	25, 44
Soziale Kontakte.....	22, 53, 74 ff., 91, 94, 99, 102, 105 f., 130, 150 f.
Sprachschwierigkeiten.....	16, 22, 34, 70
Stationäre Pflege.....	102, 123, 128 f.
Stimmungsschwankungen.....	16 f., 22, 39
Tages- und Nachtpflege.....	46, 99, 104, 109 ff., 124 ff., 140, 149, 153
Teilnahme am täglichen Leben.....	19, 66 ff., 72, 76, 128, 130
Teilstationäre Pflege.....	104, 124 ff., 149, 153
Toilettengang.....	17, 77, 86 ff., 94
Trinken.....	17, 42, 84 ff., 94
Übergewicht.....	19, 86
Umwandlungsanspruch.....	110 ff., 119, 141, 152
Unfallvermeidung.....	61 ff.
Unruhe.....	25, 37, 42, 46, 62, 67, 87, 93, 126
Urlaub.....	138, 154, 156
Vergesslichkeit.....	21 f., 34 f., 40, 61, 68, 76, 78, 80, 82, 86
Verhinderungspflege.....	127, 140, 154 ff.
Vollstationäre Pflege.....	102 f., 121, 123, 126, 129, 139, 149, 169
Vorsorgevollmacht.....	54, 139
Wohnungsanpassung.....	101, 117 ff., 129
Wut.....	16, 30 f., 36, 40, 46, 64, 80, 88, 135 f.

Adressen

Wer kann Ihnen sonst noch weiterhelfen?

Arbeitgeber- und BerufsVerband Privater Pflege e. V. (ABVP e. V.)

Am Listholze 59, 30177 Hannover

Telefon: 0511 515111-0

E-Mail: dialog@abvp.de

www.abvp.de

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V. (AWO)

Heinrich-Albertz-Haus, Blücherstraße 62/63, 10961 Berlin

Telefon: 030 26309-0

E-Mail: info@awo.org

www.awo.org

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA)

An den Gelenkbogenhallen 2–6, 50679 Köln

Telefon: 0221 3673-0

E-Mail: service@bafza.bund.de

www.bafza.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit
Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V.
(BAG SELBSTHILFE)**

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf

Telefon: 0211 31006-49

Fax: 0211 31006-48

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

www.bag-selbsthilfe.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.

Mühlenstraße 48, 13187 Berlin

Telefon: 030 47474700

E-Mail: info@wohnungsanpassung-bag.de

www.wohnungsanpassung-bag.de

**Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e.V.
(BIVA-Pflegeschutzbund)**

Siebenmorgenweg 6–8, 53229 Bonn

Telefon: 0228 909048-0

E-Mail: info@biva.dewww.biva.de**Bundesverband Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad) e.V.**

Zweigertstraße 50, 45130 Essen

Telefon: 0201 354001

E-Mail: info@bad-ev.dewww.bad-ev.de**Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e. V. (bpa)**

Friedrichstraße 148, 10117 Berlin

Telefon: 030 308788-60

E-Mail: bund@bpa.dewww.bpa.de**Demenznetzwerke**

Ellernholzstraße 1–2, 17487 Greifswald

Telefon: 03834 867593

E-Mail: wolfgang.hoffmann@dzne.dewww.demenznetzwerke.de**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz**

Keithstraße 41, 10787 Berlin

Telefon: 030 2593795-14 (Alzheimer-Telefon)

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.dewww.deutsche-alzheimer.de**Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)**

Verwaltung

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

Telefon: 030 8934014

E-Mail: verwaltung@dag-shg.dewww.dag-shg.de

Deutsche Expertengruppe Dementenbetreuung e. V. (DED e. V.)

Bahnhofsallee 16

31134 Hildesheim

Telefon: 05121 2807569

E-Mail: info@demenz-ded.de**Deutscher Caritasverband e. V.**

Reinhardtstraße 13, 10117 Berlin

Telefon: 0761 200-0

E-Mail: info@caritas.dewww.caritas.de**Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e. V.**

Oranienburger Straße 13–14, 10178 Berlin

Telefon: 030 24636-0

E-Mail: info@paritaet.orgwww.der-paritaetische.de**Deutsches Rotes Kreuz e. V.**

Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Telefon: 030 85404-0

E-Mail: drk@drk.dewww.drk.de**Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e. V.**

Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin

Telefon: 030 65211-0

E-Mail: diakonie@diakonie.dewww.diakonie.de**Hirnliga e. V., Geschäftsstelle**

Postfach 13 66, 51657 Wiehl

Telefon: 02262 9999917

E-Mail: buero@hirnliga.dewww.hirnliga.de

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

Telefon: 030 31018960

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

**Pflege in Not – Beratung bei Konflikten und Gewalt in der Pflege
Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.**

Bergmannstraße 44, 10961 Berlin

Telefon: 030 69598989

E-Mail: pflege-in-not@dwbsm.de

www.pflege-in-not.de

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22, 33311 Gütersloh

Telefon: 05241 9770-0

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

www.schlaganfall-hilfe.de

Verband Deutscher Alten- und Behindertenhilfe e. V. (VDAB)

Im Teelbruch 132, 45219 Essen

Telefon: 02054 9578-0

E-Mail: info@vdab.de

www.vdab.de

Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e. V.

Hebelstraße 6, 60318 Frankfurt am Main

Telefon: 069 944371-0

E-Mail: zentrale@zwst.org

www.zwst.org

Zentrum für Qualität in der Pflege

Reinhardtstraße 45, 10117 Berlin

E-Mail: info@zqp.de

www.zqp.de



Informationsangebote

Magazin „Im Dialog“

„Im Dialog“ ist das Magazin des Bundesministeriums für Gesundheit. Es bietet Ihnen Informationen zu allen wichtigen Themen und Ereignissen rund um Gesundheit und Pflege. Hilfreiche Services finden Sie hier ebenso wie Hinweise zu unseren Veranstaltungen und Erläuterungen zu den laufenden Kampagnen. In redaktionellen Beiträgen und mit grafischen Darstellungen werden auch schwierige Fachthemen anschaulich erläutert.

Wenn Sie eine Ausgabe bestellen oder das Magazin dauerhaft als Digital- und/oder Printversion abonnieren möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an: ImDialog@bmg.bund.de

Internetangebote

Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:

www.bundesgesundheitsministerium.de

Mit dem Nationalen Gesundheitsportal erhalten Sie wissenschaftlich fundierte und neutrale Informationen rund um Fragen zur Gesundheit und zum Gesundheitswesen. Sie finden das Angebot unter:

www.gesund.bund.de

Weitere Informationen zum Thema Demenz finden Sie unter: www.wegweiser-demenz.de

Aktuelle Informationen zur Nationalen Demenzstrategie finden Sie unter:

www.nationale-demenzstrategie.de

Aktuelle Informationen zum Versorgungspfad Demenz finden Sie unter:

www.versorgungspfad-demenz.de



Weitere Publikationen

Kostenlose Bestellung von Publikationen unter:

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 030 182722721

Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Fax: 030 18102722721

postalisch: Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 50 10 54, 18155 Rostock

Website: www.bundesgesundheitsministerium.de/publikationen



Ratgeber Pflege – Alles, was Sie zum Thema Pflege wissen sollten

Der Ratgeber bietet einen Überblick über das Pflegesystem und beantwortet die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit der Pflegeversicherung und anderen Leistungen zur Unterstützung von Pflegebedürftigen und Pflegepersonen.

Bestellnummer: BMG-P-07055



Pflegeleistungen zum Nachschlagen

Welche Leistungen Ihnen aus der Pflegeversicherung zur Verfügung stehen, erfahren Sie zusammengefasst in dieser Broschüre. Das Nachschlagewerk richtet sich sowohl an Menschen, die Pflege benötigen, als auch an Angehörige und andere Personen, die Pflege leisten.

Bestellnummer: BMG-P-11025



Ratgeber Krankenversicherung – Alles, was Sie zum Thema Krankenversicherung wissen sollten

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, sich in unserem Gesundheitswesen besser zurechtzufinden. Von der Wahl der Krankenkasse bis hin zu Tipps für den Gang in die Apotheke – diese Broschüre zeigt die wichtigsten Bestimmungen auf einen Blick.
Bestellnummer: BMG-G-07031



Ratgeber Krankenhaus – Alles, was Sie zum Thema Krankenhaus wissen sollten

Dieser Ratgeber bietet eine Einführung in die Krankenhauslandschaft in Deutschland sowie umfassende Informationen zu den Abläufen und Leistungen, die vor, während und nach einer Krankenhausbehandlung wichtig sind.
Bestellnummer: BMG-G-11074



Nationale Demenzstrategie

Ein gutes Leben mit Demenz möglich machen – dafür hat die Bundesregierung gemeinsam mit zahlreichen Partnern aus Politik, Gesellschaft und Forschung die Nationale Demenzstrategie entwickelt.
Bestellnummer: 3BR197

Bürgertelefon

Das Bürgertelefon, das vom Bundesministerium für Gesundheit beauftragt ist, erreichen Sie von Montag bis Mittwoch von 8 bis 16 Uhr, Donnerstag von 8 bis 18 Uhr und am Freitag von 8 bis 12 Uhr unter den folgenden Nummern:



Bürgertelefon zur Krankenversicherung

030 3406066-01



Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

030 3406066-02



Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention

030 3406066-03



Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte

Videotelefonie:

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Ihre Fragen beantworten Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bürgertelefons, das im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit von der Telemark Rostock Kommunikations- und Marketinggesellschaft mbH betrieben wird. Personenbezogene Daten werden nur im Rahmen der von der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und vom Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) vorgegebenen Grenzen erhoben, verarbeitet und genutzt.

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website:

www.bundesgesundheitsministerium.de/buergertelefon

Infotelefone des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)



BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung¹

0221 892031



Sucht & Drogen Hotline²

01806 313031



BIÖG-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung³

0800 8313131



BIÖG-Telefonberatung zum Thema geschlechtliche und sexuelle Vielfalt sowie zum Schutz vor Konversionsbehandlungen⁴

0221 8992876



BIÖG-Infotelefon für Fragen rund um die Organspende⁵

0800 9040400



BIÖG-Telefonberatung zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen⁶

0221 892031



BIÖG-Telefonberatung zu Glücksspielsucht⁷

0800 1372700

¹ Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

² Montag bis Sonntag von 0 bis 24 Uhr; kostenpflichtig (0,20 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz und aus dem Mobilfunknetz)

³ Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr; Anrufe sind kostenfrei

⁴ Montag bis Donnerstag von 12 bis 16 Uhr

⁵ Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr; Anrufe sind kostenfrei

⁶ Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

⁷ Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

 bmg.bund
 bmg_bund
 BMGesundheit
 bundesgesundheitsministerium

Stand

März 2026, 20. aktualisierte Auflage
Erstauflage: Oktober 2008

Druck

Bonifatius GmbH, 33100 Paderborn

Papier

Circle Offset Premium white, Blauer-Engel-zertifiziert, FSC-zertifiziert

Gestaltung

Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Layout und Satz

Atelier Hauer+Dörfler GmbH, 10117 Berlin

Bildnachweis

Jan Pauls / BMG / S. 4
Dobрила Vignjevic / Getty Images / S. 19
Robert Kneschke / Adobe Stock / S. 24
Urilux / Getty Images / S. 32
Oliver Rossi / Getty Images / S. 52
Westend61 / Getty Images / S. 61
Westend61 / Getty Images / S. 66
FatCamera / Getty Images / S. 77
Stanislaw Pytel / Getty Images / S. 100
FredFroese / Getty Images / S. 163
Nicolas Hansen / shapecharge / Getty Images / S. 180

**Den Ratgeber Demenz können Sie kostenlos
herunterladen oder bestellen:**

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Servicetelefon: 030 182722721
Servicefax: 030 18102722721
postalisch: Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
Website: www.publikationen-bundesregierung.de

Bestellnummer: BMG-P-11021



**Weitere Publikationen der Bundesregierung zum
Herunterladen und zum Bestellen finden Sie ebenfalls unter:**
www.publikationen-bundesregierung.de

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.

Wir wollen Betroffenen und Angehörigen helfen, besser mit der Krankheit Demenz zu leben. Unsere Strategie für bessere Pflege und aktuelle Informationen finden Sie hier:



RG4

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.