



LANDKREIS  
**Oberallgäu**  
*Zämed hebe*

Allgäu

Pflegestützpunkt

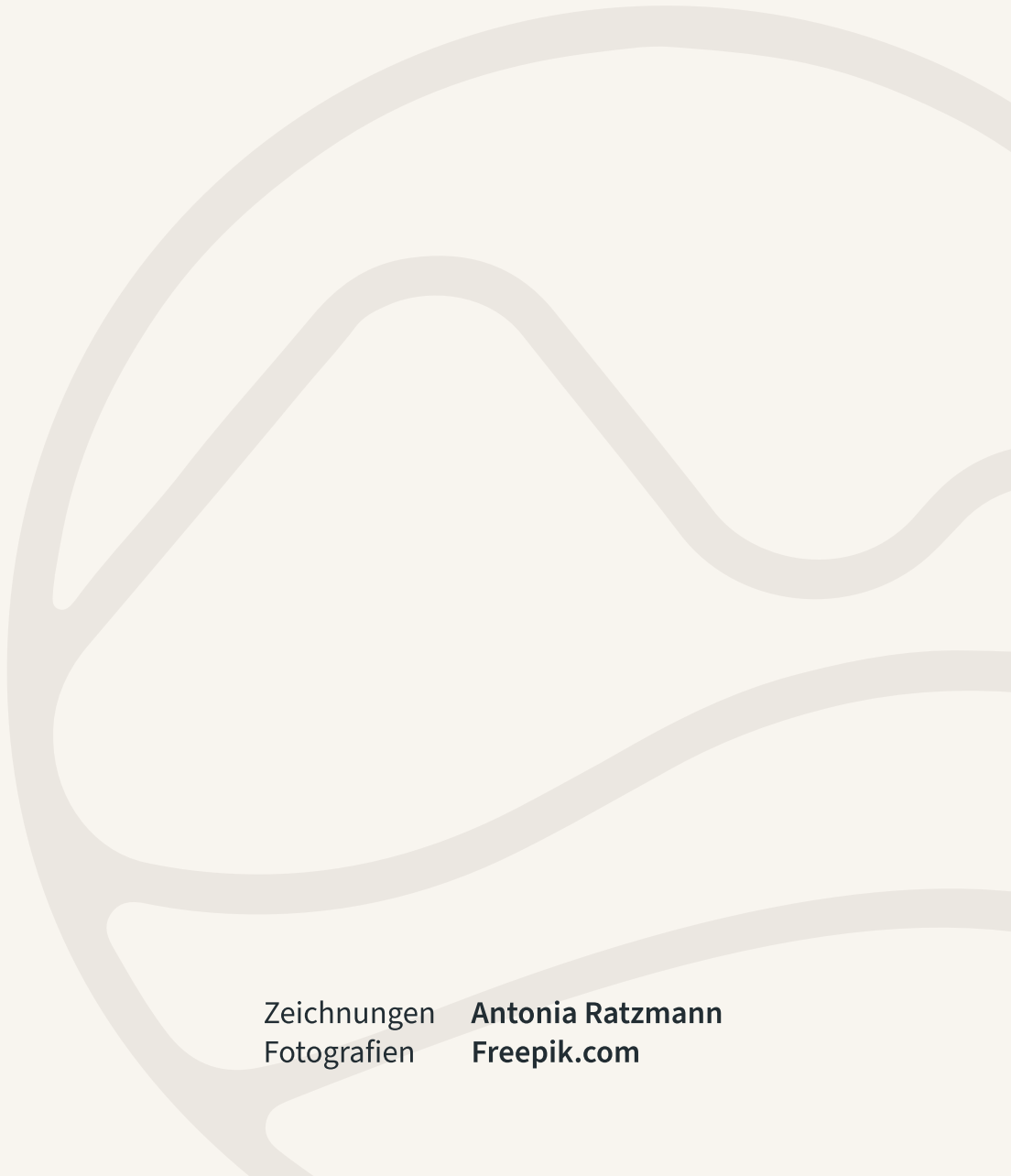


Landkreis Oberallgäu  
Pflegeberatung  
und -koordination



# **PFLEGE BEDÜRFTIG WIE GEHT ES WEITER?**

10-Punkte-Checkliste für die ersten Schritte



Zeichnungen **Antonia Ratzmann**  
Fotografien **Freepik.com**

# PFLEGEBEDÜRFTIG - WIE GEHT ES JETZT WEITER?



Wenn eine Angehörige oder ein Angehöriger pflegebedürftig wird, stehen die Betroffenen und ihre Familien vor vielen Fragen, Entscheidungen und neuen Herausforderungen.

Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld selbstbestimmt leben. Dies gilt auch, wenn beispielsweise aufgrund einer Erkrankung, eines Unfalls oder des fortschreitenden Alters körperliche oder geistige Fähigkeiten verloren gehen.

Mit dieser Übersicht möchten wir Ihnen zum einen grundlegende Informationen an die Hand geben. Zum anderen zeigen wir Ihnen die ersten Schritte auf, welche notwendig sind, wenn sich eine Pflegesituation anbahnt.

**Der wichtigste Tipp, den wir Ihnen geben können ist:**

**Holen Sie sich Hilfe und lassen Sie sich beraten!**

Je besser Sie informiert sind, umso leichter können Sie notwendige Entscheidungen treffen und sich mit den neuen Herausforderungen auseinandersetzen sowie diese bewältigen.

Kostenlose, zertifizierte, neutrale Beratungsstellen für Ihre individuelle Pflegeberatung finden Sie auf der letzten Seite dieses Informationsheftes.

# 10-PUNKTE-CHECKLISTE FÜR DIE ERSTEN SCHRITTE

- 1 **Rechtliche Vertretung klären**
- 2 **Pflegebedarf abschätzen**
- 3 **Pflegegrad beantragen**
- 4 **Pflegeberatung in Anspruch nehmen**
- 5 **Pflege zu Hause planen**
- 6 **Pflegeunterstützungsgeld**
- 7 **Hilfsmittel, Verbrauchs- und Inkontinenzprodukte**
- 8 **Entlastung im Alltag**
- 9 **Pflegedienst finden**
- 10 **Pflege in einem Pflegeheim**



## 1

**RECHTLICHE VERTRETUNG KLÄREN**

Nur wenn Sie bevollmächtigt sind, können Sie Entscheidungen für Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen treffen. Deshalb sollten Sie prüfen, ob bereits eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung vorhanden ist. Wenn diese fehlt und Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger nicht mehr der Lage ist, wichtige Entscheidungen selbst zu treffen, dann kann über das örtliche Betreuungsgericht ein Antrag auf Betreuung gestellt werden. Beratungen dazu bieten die Betreuungsstelle des Landratsamts und folgenden Betreuungsvereine an:

**Betreuungsstelle Landkreis Oberallgäu**  
**Landratsamt Oberallgäu**

Oberallgäuer Platz 2  
87527 Sonthofen

Telefon **08321 / 612 133**  
E-Mail [betreuungsstelle@lra-oa.bayern.de](mailto:betreuungsstelle@lra-oa.bayern.de)

**Caritasverband Kempten-Oberallgäu e.V.**  
Telefon **08321 / 96 08 80 - 0**

**Diakonie Allgäu Betreuungen Oberallgäu**  
Telefon **08321 / 68 66 - 0**

**Lebenshilfe Betreuungsverein**  
Telefon **0831 / 523 26 - 0**



Als nächstes geht es darum abzuklären, wie groß die Einschränkungen und der Hilfebedarf Ihrer Angehörigen oder Ihres Angehörigen sind. Hierfür können Sie folgende Kriterien mit Beispielfragen heranziehen:

**Mobilität**

Wie ist die Beweglichkeit beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen?

**Kognitive (geistige) und kommunikative Fähigkeiten**

Sind Gedächtnislücken vorhanden? Wie ist die zeitliche bzw. die örtliche Orientierung sowie Urteilsfähigkeit? Werden Sachverhalte und Aufforderungen verstanden?

**Verhaltensweisen und psychische Problemlagen**

Ist nächtliche Unruhe zu beobachten, wie umherirren (notwendige Toilettengänge zählen nicht dazu), Abwehrverhalten, Aggressionen, nicht nachvollziehbare Verhaltensweisen oder Angst, Halluzinationen?

**Selbstversorgung**

Welche Hilfestellungen sind bei der Körperpflege und/oder beim An- bzw. Ausziehen sowie beim Toilettengang notwendig?

Besteht ein Unterstützungsbedarf beim Essen und Trinken?

**Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen**

Hiermit sind Hilfestellungen bei der Medikamenteneinnahme oder bei Injektionen gemeint (z.B. Messen von Blutzucker und Insulin spritzen). Müssen über einen längeren Zeitraum (mind. sechs Monate) Verbände angelegt oder Kompressionsstrümpfen angezogen werden? Sind regelmäßige Begleitungen bei Arztbesuchen notwendig?

**Gestaltung des Alltagslebens und der sozialen Kontakte**

Braucht es Unterstützung beim Gestalten des Tagesablaufes, Planen von Arztbesuchen und anderen Terminen, sind Hilfestellungen beim Telefonieren oder der Kontaktaufnahme zu anderen Menschen notwendig?

Wenn Sie unter den beispielhaft aufgezählten Kriterien Punkte finden, bei denen Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger regelmäßig und voraussichtlich über einen längeren Zeitraum (mindestens sechs Monate) Hilfestellungen benötigt, sollten Sie einen Pflegeantrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen.

Wenn Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger in einem Krankenhaus oder in einer Rehabilitationsklinik liegt, nehmen Sie Kontakt zu dem Kliniksozialdienst auf. Fragen Sie außerdem auch beim Pflegepersonal oder den behandelnden Ärztinnen und Ärzten nach dem notwendigen Pflegebedarf und ob eine nächtliche Hilfestellung z.B. bei Toilettengängen notwendig ist.

Wenn Sie mit Ihrer Angehörigen oder Ihrem Angehörigen zu einer Einschätzung des voraussichtlich notwendigen Hilfebedarfs gekommen sind, dann sollten Sie im nächsten Schritt einen Pflegegrad beantragen. Befindet sich Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger im Krankenhaus oder in einer Rehabilitationseinrichtung, ziehen Sie bitte die behandelnden Ärztinnen und Ärzte oder das Pflegepersonal in Ihre Überlegungen mit ein. Nehmen Sie zudem baldmöglichst Kontakt zu dem Kliniksozialdienst auf. Dieser plant gemeinsam mit Ihnen die Versorgung nach der Entlassung und unterstützt Sie bei der Organisation der Pflege.

Nachfolgend finden Sie hier die nächsten Schritte zur Antragsstellung:

1. Kontaktieren Sie die zuständige Pflegekasse. Die Pflegekasse ist bei Ihrer Krankenkasse angegliedert. Diese schickt Ihnen den Antrag zu. Klären Sie ggfs. gleichzeitig, ob der Kasse bereits eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung vorliegt, damit Sie als Ansprechperson legitimiert sind.
2. Füllen Sie den Antrag aus und schicken Sie ihn an die Kasse zurück.
3. Im Anschluss erhalten Sie, in der Regel schriftlich, einen Begutachtungstermin vom Medizinischen Dienst.  
Die Begutachtung findet grundsätzlich immer an dem Ort statt, an dem der Betroffene oder die Betroffene dauerhaft lebt. Dies kann demnach entweder zu Hause oder ggf. in der Pflegeeinrichtung sein.
4. Die Gutachterin oder der Gutachter erstellt das Gutachten und leitet dieses im Anschluss der zuständigen Pflegekasse weiter.
5. Die Pflegekasse trifft auf Basis der Empfehlung im Gutachten eine Entscheidung und sendet schließlich den Bescheid an den antragstellenden Pflegebedürftigen zu.

Die Bearbeitungszeit für eine Einstufung durch den Medizinischen Dienst und der Bescheidung durch die Pflegekasse beträgt mindestens fünf Wochen. Eine Schnelleinstufung, bei welcher eine vorübergehende Einstufung nach Aktenlage durch den Medizinischen Dienst erfolgt, kann durch den Kliniksozialdienst im Krankenhaus oder in der Rehabilitationsklinik gegen Ende des Aufenthaltes eingeleitet werden. Das Ergebnis dieser Pflegebegutachtung ist nur vorübergehend wirksam, bis eine persönliche Nachbegutachtung in der Häuslichkeit oder im Pflegeheim erfolgt.

**Tipp:**

**Lassen Sie sich vor der Begutachtung beraten, besorgen Sie sich bei der zuständigen Pflegekasse ein Pflegetagebuch oder holen Sie sich einen Einschätzungsbogen im Pflegestützpunkt ab, um sich auf die Begutachtung vorzubereiten.**

Wenn sich eine Pflegesituation abzeichnet und diese geplant und organisiert werden muss, sollten Sie sich fachlich beraten lassen. Wenden Sie sich hierzu an die Pflegeberatung der Pflegekasse oder an einen Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe.

Hier werden Sie durch speziell ausgebildete Pflegeberaterinnen und Pflegeberater zu allen Sozialleistungen, ehrenamtlichen und professionellen Hilfs- sowie Unterstützungsangeboten beraten. Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater helfen Ihnen bei der Organisation und können Ihnen bei allen Fragen rund um das Thema Pflege neutral, kostenfrei und unabhängig zur Seite stehen. Die Beratung kann telefonisch, bei Ihnen Zuhause, online oder in der Beratungsstelle stattfinden.

Eine Liste von Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Checkliste. Fragen Sie auch nach passenden Informationsmaterialien, Pflegekursen und Schulungen bei Ihrer Pflegekasse. Diese stellen häufig sehr gute und hilfreiche Broschüren und Online-Angebote für Betroffene bereit.





## 5 PFLEGE ZU HAUSE PLANEN

Die meisten Menschen wünschen sich daheim gepflegt zu werden. Die Pflege einer Angehörigen oder eines Angehörigen bedeutet eine große Umstellung, Kompromisse für beide Seiten und birgt nicht selten unerwartete Herausforderungen. Die Entscheidung sollte gut durchdacht sein, da das eigene Leben mitunter völlig neu geplant und umgestellt werden muss.

### **Deshalb klären Sie mit sich und Ihrer Familie vorab folgende Fragen:**

Ist die Pflege in der Wohnung durchführbar? Gibt es Barrieren, die angepasst oder umgebaut werden müssen?

Ist ein nächtlicher Hilfebedarf wie beispielsweise Hilfe bei Toilettengängen notwendig?

Wie ist dieser auf Dauer sicherzustellen?

Wie lange kann die pflegebedürftige Person alleine gelassen werden? Sind Absprachen möglich?

Wie ist die Beziehung zu der oder dem pflegebedürftigen Angehörigen? Wie gut verstehen Sie sich – auch in Stresssituationen?

Wie sind Ihre zeitlichen Ressourcen? Kann eventuell die Arbeitszeit reduziert werden? Wer kann sich von der Familie, den Nachbarn oder Freunden miteinbringen?

Ist es Ihnen möglich, Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen bei pflegerischen Maßnahmen wie z.B. Waschen, Anziehen oder Toilettengängen zu unterstützen?

Haben Sie ausreichend Möglichkeit für Ihre eigene Gesundheit, Entspannung und Entlastung zu sorgen?

**Beantworten Sie die Fragen wirklich ehrlich und lassen Sie sich nicht durch inneren oder äußeren Druck sowie Schuldgefühle leiten.**

**Nur wenn Sie und die pflegebedürftige Person die neue Situation in gegenseitiger Freiwilligkeit und Rücksichtnahme annehmen, kann der Pflegealltag dauerhaft gut und harmonisch bewältigt werden.**

Nahe Angehörige haben die Möglichkeit sich bis zu zehn Tage ohne Ankündigungsfrist von der Arbeit freistellen zu lassen, um in akut auftretenden Pflegesituationen die Pflege neu zu organisieren.

Für diese Zeit besteht ein Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld von der Pflegekasse. Dazu nehmen Sie am besten umgehend Kontakt zu der Pflegekasse der oder des Pflegebedürftigen auf, um einen entsprechenden Antrag zu stellen.

Ist eine längerfristige Freistellung notwendig, sollten Sie sich in jedem Fall beraten lassen.



**Hilfsmittel**

Pflegehilfsmittel sind Gerätschaften und Sachmittel, welche dazu beitragen, der oder dem pflegenden Angehörigen die Pflege zu erleichtern und der pflegebedürftigen Person ein selbständigeres Leben zu ermöglichen. Hierzu zählen bspw. Sitze für Badewanne und Dusche, Pflegebetten und Toilettenstühle. Diese können entweder direkt vor der Entlassung vom Kliniksozialdienst verschrieben werden oder auch von Hausärztinnen und Hausärzten.

Sofern ein Pflegeantrag gestellt wurde, prüfen zudem die Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes direkt bei der Begutachtung den Bedarf und leiten diesen über das Pflegegutachten an die Pflegekasse weiter. Gehhilfen wie Rollatoren und Rollstühle müssen in jedem Fall von den Hausärztinnen oder den Hausärzten verordnet werden. Die Kasse übernimmt dann - nach Prüfung - die Kosten. Eine Liste der zugelassenen Hilfsmittel ist im Internet abrufbar unter [www.hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de](http://www.hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de).

Bei technischen Hilfsmitteln ist eine einmalige Zuzahlung in Höhe von 10 Prozent der Kosten zu leisten, maximal aber 25 Euro.

**Pflegemittel – Verbrauchsprodukte**

Hiermit sind bspw. Desinfektionsmittel, Mundschutz, Einmalhandschuhe oder Bettunterlagen gemeint. Für diese Mittel erhalten gesetzlich versicherte Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 einen Zuschuss in Höhe von 40 Euro pro Monat.

Klären Sie mit der Pflegekasse oder der zuständigen Pflegeberatung ab, welche Anbieter entsprechende Verträge mit der jeweiligen Kasse haben.

**Inkontinenzprodukte**

Um einen Zuschuss von Ihrer Krankenkasse für Inkontinenzmaterial zu erhalten, brauchen Sie eine ärztliche Verordnung. Diese Verordnung ist an bestimmte Voraussetzungen geknüpft. Wenn Sie dauerhaft Inkontinenzprodukte benötigen, können Sie sich eine Dauerverordnung ausstellen lassen. Besprechen Sie dies mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

**Vorgehensweise:**

- Rezept von Hausärztin oder Hausarzt einholen
- Rezept im Sanitätshaus, Apotheke oder im Online-Shop einreichen. Fragen Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse nach, mit welchen Vertragspartnern diese zusammenarbeitet
- Die Anbieter beraten Sie und stellen Ihnen Testpakete zusammen, damit Sie die passende Versorgung finden. Die Produkte können Sie sich ggfs. nach Hause schicken lassen oder vor Ort abholen
- Je nach Versorgung kann eine Eigenbeteiligung erforderlich werden

Die Pflege einer oder eines Angehörigen ist eine anspruchsvolle und oft fordernde Aufgabe, die körperliche wie auch psychische Kraft kosten kann. Hierzu bieten die Pflegeversicherung sowie spezifische regionale Angebote Entlastungsmöglichkeiten und Hilfen an.

Diese reichen von finanzieller Unterstützung für die Beschaffung von Ersatzpflegepersonen, über Kurzzeit-, Tagespflege- und Betreuungsangeboten bis zu individuellen Schulungen und Angehörigengruppen.

Welche Entlastungsangebote für Ihre individuelle Pflegesituation hilfreich sind und wie Sie diese in Anspruch nehmen können, erfahren Sie bei Ihrem zuständigen Pflegestützpunkt, bei der Pflegeberatung Ihrer Pflegekasse und der Fachstelle für pflegende Angehörige.



Ein ambulanter Pflegedienst unterstützt Menschen mit Pflegebedarf im häuslichen Umfeld. Dies dürfen nur zugelassene Pflegedienste, die einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abgeschlossen haben. Damit besteht die Verpflichtung, für diese Dienste einen von den Pflegekassen vorgegebenen Qualitätsstandard einzuhalten.

Pflegedienste unterstützen auf unterschiedliche Weise:

- Sie bieten körperbezogene Hilfestellungen an z.B. beim Waschen, Anziehen, Essen
- Sie unterstützen bei der Alltags- und Freizeitgestaltung
- Sie leisten Hilfen bei der Haushaltsführung bspw. Einkaufen, Reinigen der Wohnung, Kochen

#### **Vorgehen**

- Klärung, welche konkreten Hilfestellungen gewünscht sind
- Anbieter suchen; Übersichten gibt es im Wegweiser „Älter werden im Landkreis Oberallgäu“ auf der Homepage des Landratsamtes Oberallgäu, beim Pflegestützpunkt und den Pflegekassen
- Pflegevertrag mit dem Pflegedienst erstellen. Lassen Sie sich eine Übersicht über die gewünschten Leistungen und die Kostenaufstellung dazu aushändigen
- Abschließend wird der Pflegevertrag unterschrieben

Der Pflegedienst kann die Kosten, bis maximal zur Höhe des jeweiligen für den Pflegegrad zustehenden Sachleistungsbudgets, mit der Pflegekasse abrechnen. Alles was über die Leistungen des von der Pflegekasse genehmigten Pflegegrades hinausgeht, muss selbst bezahlt werden. Übersichten über die Leistungen der Pflegeversicherung erhalten Sie bei den Pflegekassen und im Pflegestützpunkt.

## 10 PFLEGE IN EINEM PFLEGEHEIM

Wenn die Pflege daheim nicht mehr möglich ist, dann bieten Pflegeheime eine Alternative. Hier wird für die Grundbedürfnisse Sorge getragen. Sie als Angehörige oder als Angehöriger können sich parallel weiter um das Wohlbefinden kümmern.

Wichtig ist, dass sich die pflegebedürftige Person nach einer Eingewöhnungsphase wie zu Hause fühlt. Leistungen und Service müssen stimmig sein. Allerdings ist der Pflegekräftemangel in vielen Einrichtungen spürbar. Eventuell können Sie sich als Angehörige oder als Angehöriger an der ein oder anderen Betreuungsaufgabe miteinbringen und somit unterstützen.

Informieren Sie sich über die Heimkosten und den zu zahlenden Eigenanteil. Die Höhe des Eigenanteils gestaltet sich zwischen Pflegegrad 2 und Pflegegrad 5 ähnlich. Wer die Kosten eines Pflegeheimes nicht aus eigener Kraft finanzieren kann, sollte sofort beim zuständigen Bezirk einen Antrag auf Hilfe zur Pflege in stationären Einrichtungen stellen. Nach einer Prüfung kann die Sozialhilfe die nicht gedeckten Kosten übernehmen.

**Lassen Sie sich hierzu unbedingt zeitnah beraten. Die Sozialhilfeträger zahlen erst ab dem Tag der Kenntnisnahme - nicht rückwirkend!**



## WICHTIGE PERSÖNLICHE NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## NOTFALLNUMMERN

Rettungsdienst/Notarzt/Feuerwehr	<b>112</b>
Polizei Notruf	<b>110</b>
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	<b>116 117</b>
Giftnotruf	<b>089 / 192 40</b>
Krisendienst	<b>0800 / 655 3000</b>
Telefonseelsorge	<b>0800 / 1110 111 oder 0800 / 1110 222</b>
Notaufnahme Kempten	<b>0831 / 530 - 3241</b>
Notaufnahme Immenstadt	<b>08323 / 910 - 365</b>
Behördenrufnummer	<b>115</b>

# KOSTENFREIE UND NEUTRALE BERATUNGSSTELLEN

## Pflegestützpunkt



Landkreis Oberallgäu  
Pflegeberatung  
und -koordination

### Pflegestützpunkt Landkreis Oberallgäu Landratsamt Oberallgäu

Oberallgäuer Platz 2  
87527 Sonthofen

Telefon 08321 / 612 996  
E-Mail [pflegestuetspunkt@lra-oa.bayern.de](mailto:pflegestuetspunkt@lra-oa.bayern.de)



### Fachstelle für pflegende Angehörige Caritasverband Kempten-Oberallgäu e.V.

Martin-Luther-Str. 10b  
87527 Sonthofen

Telefon 08321 / 660 10  
E-Mail [fachstelle-pflege@caritas-oa.de](mailto:fachstelle-pflege@caritas-oa.de)


Ihre Kranken- und Pflegekasse bietet ebenfalls  
kostenfreie und neutrale Pflegeberatung an.



## Gutschein Für eine Informationstasche

mit hilfreichen Broschüren zu  
Themen rund um die Pflege.



 Fragen Sie außerdem gerne nach  
kostenfreien **Kursangeboten** und **Schulungen**.

Wir bitten vorab um eine kurze, terminliche  
Absprache, um die Tasche nach Ihrem  
individuellen Bedarf zusammenzustellen  
und persönlich überreichen zu können:



### Landratsamt Oberallgäu Pflegestützpunkt

Oberallgäuer Platz 2  
87527 Sonthofen

[pflegestuetspunkt@lra-oa.bayern.de](mailto:pflegestuetspunkt@lra-oa.bayern.de)

