



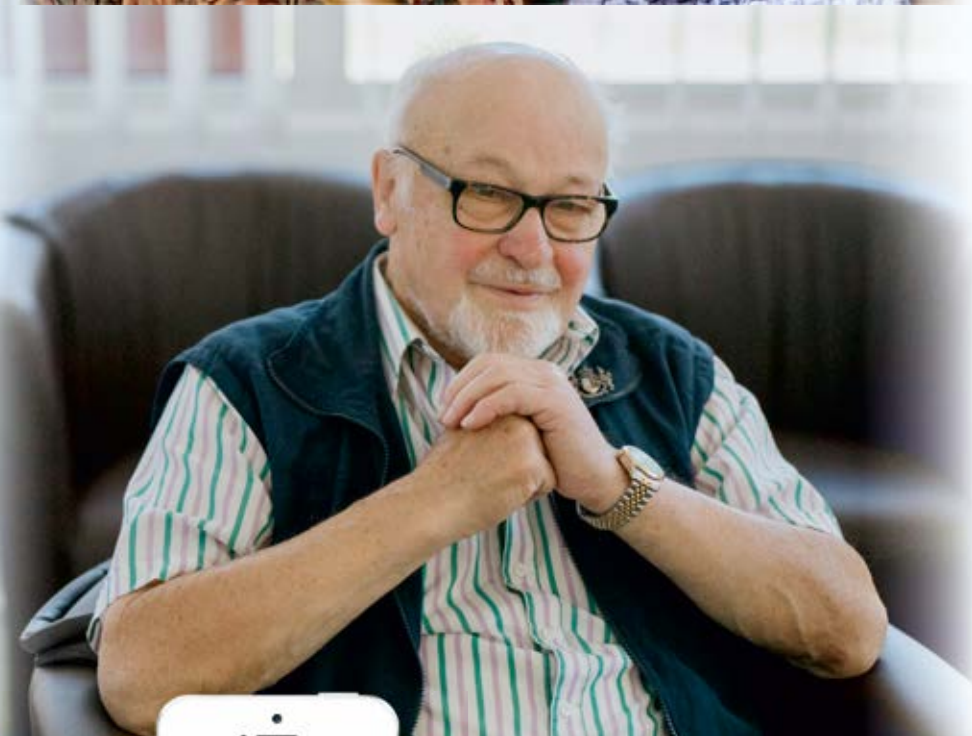
**Kreis
Recklinghausen**



www.total-lokal.de


ÄLTER WERDEN IM **KREIS RECKLINGHAUSEN**

**Seit 25 Jahren, kompetent, zuverlässig
und immer für Sie da!**



Wohn- & Pflegezentren

Gertrudenu

Scherlebecker Straße 264
45701 Herten
02366 945-0

Am Backumer Tal

Feldstraße 30
45699 Herten
02366 1723-000

Auguste-Victoria

Victoriastraße 7-9
45772 Marl-Hüls
02365 6989-000

Bartholomäus

Kolpingstraße 21
45768 Marl-Polsum
02365 6999-000

Hohbrink

Hohbrink 1
45659 Recklinghausen-Hochlar
02361 3060-000

Linden-Karree

Hochstraße 40-44
45894 Gelsenkirchen-Buer
0209 37782-000

Franziskushaus

Hagenstraße 16-18
45894 Gelsenkirchen-Buer
0209 60572-000

Tagespflegen

„Mittelpunkt Mensch“

Marl-Hüls
Victoriastraße 7-9, 45772 Marl
02365 6989-540
Herten-Mitte
Ewaldstraße 36, 45699 Herten
02366 5009-513

Ambulanter

Pflegedienst Kirsch

An der Vestischen 15
45701 Herten
02366 8897-220

www.pflegeeinrichtungen-kirsch.de

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

man wird halt nicht jünger. Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört oder selbst ausgesprochen? Aber wer sagt eigentlich, dass das Alter nicht ein toller und erfüllender Lebensabschnitt sein kann? Der tägliche Arbeitsstress fällt weg, mehr Freizeit und Raum für die schönen Dinge – ich finde, das klingt vielversprechend.

Die deutsche Alterswissenschaftlerin Ursula Lehr sagte einst den Satz: „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“ – und damit hat sie bis heute recht. Älter werden ist kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil. Auch wenn der Körper nicht mehr so leistungsfähig ist wie noch in jungen Jahren, gibt es im Kreis Recklinghausen umfangreiche Hilfen und Unterstützungsangebote, die Ihnen auch im Alter ein mobiles und angenehmes Leben ermöglichen.

Das Rentenalter ist heutzutage deutlich abwechslungsreicher und aktiver, als es früher war. Heute gibt es viele Möglichkeiten für ein gesundes und flexibles Leben im Alter. Natürlich gibt es auch Herausforderungen oder altersbedingte und gesundheitliche Einschränkungen, die für Betroffene und Angehörige viele Fragen aufwerfen. Bei der Beantwortung möchten wir Ihnen helfen.

Sie halten unsere Broschüre „Älter werden im Kreis Recklinghausen“ in den Händen, ein umfangreiches Informationspaket. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, bei den zahlreichen Angeboten den Überblick zu behalten. Sie bietet einen Leitfaden in Fragen der Beratung, des Wohnens, der Pflege und der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Kreis Recklinghausen.



Sie haben weitere Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an die Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP), die Sie in der Kreisverwaltung und in den zehn kreisangehörigen Städten finden. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,
bleiben Sie gesund!

Ihr

Bodo Klimpel
Landrat Kreis Recklinghausen



Service GmbH Rosengarten

Seit 2002 steht das
familiengeführte
Unternehmen für
kompetente Rundum
Versorgung in freund-
licher Umgebung.

Wir haben es uns zur
Aufgabe gemacht,
die Pflege, soziale
Betreuung und
Versorgung älterer
und hochbetagter
Senioren kontinuierlich
zu verbessern.

Wir freuen uns darauf
Sie begrüßen zu dürfen.

Haben Sie noch weitere
Fragen, dann rufen Sie
uns an.

Dorstener Str. 102a
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361-58287-0

www.seniorenzentrum-recklinghausen.de
info@seniorenzentrum-rosengarten.de

Service Wohnen



Tagespflege



Ambulante Pflege



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 1

DIE BERATUNGS- UND INFOCENTER PFLEGE (BIP) 5

Die Beratungsstellen in den Stadtverwaltungen	5
Die Koordinierungsstelle der Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) im Kreishaus	8
Den Überblick behalten – kostenlose Broschüren und Checklisten	9

AKTIVE FREIZEIT 10

„Man lernt nie aus“ – Bildungsstätten	10
Fernweh	10
Treffen und Gemeinschaften für Seniorinnen und Senioren	10
Sport für Seniorinnen und Senioren	10
Stürze vermeiden	10
Schwindel im Alter	11
Testen Sie Ihr Sturzrisiko!	12
Seniorinnen und Senioren im Internet	14
Seniorenbeiräte	15
Ehrenämter	16

GESUNDE ERNÄHRUNG 17

Essen ist mehr als ein Grundbedürfnis des Menschen	17
Ausreichend trinken!	18
Informationen, Ratgeber, Broschüren zum Thema Ernährung	19

WOHNEN IM ALTER 21

Frühzeitig die richtige Wohnform finden	21
Wohnraumberatung in der eigenen Wohnung	21
Zuhause leben im Alter	25
Service-Wohnen & Seniorenwohnungen	25
Wohnberechtigungsschein	26
Wohngeld	26
Ermäßigung der Telefongebühren	26
Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren	27



Flipping-Book

Ihre Broschüre als
Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



GRUNDSÄTZLICHES ZUR PFLEGEVERSICHERUNG 28

Leistungen der Pflegeversicherung	28
Wer ist pflegebedürftig?	28
Antragstellung	29
Begutachtung	30
Pflegegrade	31
Besondere Bedarfskonstellation	31
Widerspruch	31
Befreiungen von Medikamenten- zuzahlungen – für gesetzlich Versicherte	32

AMBULANTE PFLEGE 33

Pflege im häuslichen Bereich	33
Pflegegeld	37
Pflegesachleistungen	37
Kombinationsleistungen	37
Beratungseinsätze	39
Verhinderungs-/ Kurzzeitpflege in der Häuslichkeit	39
Entlastungsbetrag	43
Pflege durch osteuropäische Pflegekräfte	43
Hilfsmittel	45
Pflegehilfsmittel	45
Essen auf Rädern	47
Hausnotruf	47



© Adobe Stock/oneinchpunch

TEILSTATIONÄRE PFLEGE

49

Tagespflege	49
Leistungen der Übergangspflege im Krankenhaus	51
Kurzzeitpflege in einer stationären Einrichtung	51
Wie finde ich einen Kurzzeitpflegeplatz?	51
Wie wird Kurzzeitpflege finanziert?	51

VOLLSTATIONÄRE PFLEGE

53

Wie finde ich einen Platz in einer vollstationären Einrichtung?	53
Auswahl der Pflegeeinrichtung	53
Finanzierung	53
Antragstellung von Pflegewohngeld und Sozialhilfe bei stationärer Unterbringung	54

JUNGE PFLEGE

56

Pflegebedürftig – keine Frage des Alters	56
Pflegepauschbetrag für Menschen mit Behinderungen	56

WTG-BEHÖRDE – WOHN- UND TEILHABEGESETZ

57

HILFEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

58

Pflegepauschbetrag	58
Kur und Reha für pflegende Angehörige	58
Pflegekurse	60
Soziale Sicherung der Pflegeperson	60
Pflegezeitgesetz, Familienpflegezeit und Pflegeunterstützungsgeld	61
Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige	62

DEMENZ

63

Fachberatungsstellen bei Demenz	63
Demenzwohngemeinschaften (Demenz WGs)	64
Essen und Trinken bei Demenz	64
Kommunikation mit Demenzerkrankten	65

FÜR DEN ERNSTFALL VORSORGEN

66

Betreuung	66
Betreuungsbehörden im Kreis Recklinghausen	66
Betreuungsvereine im Kreis Recklinghausen	67
Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung	67

NOTFALLPLAN

68

DIE LETZTE LEBENSPHASE – STERBEBEGLEITUNG

69

Ambulante Hospize	69
Stationäre Hospize	69

SONSTIGE BERATUNGSANGEBOTE UND INFORMATIONEN

70

Psychische Beeinträchtigung im Alter	70
Sozialpsychiatrischer Dienst im Kreis Recklinghausen	70
Gedächtnissprechstunde	71
Was tun bei Einsamkeit?	71
Weitere hilfreiche Kontaktdaten	72

INSERENTENVERZEICHNIS / IMPRESSUM

U3

U = Umschlagseite

DIE BERATUNGS- UND INFOCENTER PFLEGE (BIP)

Die Beratungsstellen in den Stadtverwaltungen

Seit über 25 Jahren beraten die Beratungs- und Infocenter Pflege (kurz BIP) im Kreis Recklinghausen Seniorinnen und Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige rund ums Thema Pflege und dem Älterwerden.

Die trägerunabhängige Beratung durch die BIP ist kostenlos und neutral. Die Beratungsstellen im Kreis Recklinghausen informieren und beraten umfassend z. B. über finanzielle Hilfen, Pflegeeinrichtungen, Kurzzeit- und Tagespflege, Ambulante Pflegedienste, Hausnotrufdienste, Essen auf Rädern, Freizeitgestaltung im Alter, Wohnformen für Ältere und vieles mehr.

In jeder der zehn kreisangehörigen Städte finden Sie die Beraterinnen und Berater der BIP vor Ort. Sofern Sie – aus welchen Gründen auch immer – nicht die Möglichkeit haben, das BIP aufzusuchen, kommen die Beraterinnen und Berater auch gerne zu Ihnen nach Hause!

Sie geben Ihnen gern praktische Hilfen zur Bewältigung des Pflegealltags an die Hand und informieren Sie über Angebote für Seniorinnen und Senioren. Viele Flyer und Broschüren enthalten wichtige Informationen und Tipps, um Ihnen durch das große Thema Pflege zu helfen. Sprechen Sie uns gerne an, wir helfen Ihnen den Weg durch den Pflege-Dschungel zu finden!

Ein Blick ins Internet lohnt sich ebenfalls. Unter www.kreis-re.de/bip, Schlagwort „BIP“ erhalten Sie viele nützliche Informationen. Mit Hilfe der Adresssuchfunktion können Sie sich einen ersten Überblick über sämtliche Hilfsangebote in der Pflege im Kreis Recklinghausen verschaffen.



BIP Datteln

Genthiner Straße 8

45711 Datteln

T. Teschner

Telefon: 02363 107-392

E-Mail: bip@stadt-datteln.de



BIP Dorsten

Bismarckstraße 1

46284 Dorsten

M. Grewing

Telefon: 02362 66-4420

B. Riepe-Petrausch

Telefon: 02362 66-4421

E-Mail: bip@dorsten.de



BIP Castrop-Rauxel

Bodelschwingher Straße 35

44575 Castrop-Rauxel

S. Barth

Telefon: 02305 106-2583

E-Mail: bip@castrop-rauxel.de

Die Beratung in den zehn Städten:



*persönlich
menschlich
individuell*

Ambulante Pflege und häusliche Betreuung in Marl und Recklinghausen

☎ 02365 / 88 74 880

✓ Grund- und Behandlungspflege z. B.

Hilfe bei der Körperpflege,
Medikamentengabe

✓ Hauswirtschaftliche Versorgung z. B.

Reinigung des Haushalts,
Wäsche waschen, Einkäufe

✓ Betreuung und sonstige Angebote z. B.

Begleitung zu Ärzten,
Spaziergängen und vieles mehr

Bürozeiten

Montag bis Freitag
von 9:00 – 15:00 Uhr

Adresse

EOS Pflegeteam GmbH
Neulandstraße 97
45770 Marl-Sinsen

Internet

kontakt@eos-pflege-team.de
www.eos-pflege-team.de

EV. KRANKENHAUS CASTROP-RAUXEL

Rund um den älteren Patient – Medizin, Pflege, Therapie

- Akutgeriatrie
- Geriatriische Tagesklinik
- Gerontopsychiatrie
- Gerontopsychosomatik
- Betreuungsassistenten
- OP-Begleitung für kognitiv
beeinträchtigte Patienten
- Liaisonkräfte
- Überleitungs- und Entlassmanagement
- Kooperation mit ambulanten
Pflegediensten und Seniorenheimen

Ev. Krankenhaus Castrop-Rauxel

Grutholzallee 21
44577 Castrop-Rauxel
02305.102-2371 (Chefarzt Christoph Schildger)
02305.102-2557 (Liaisonkraft Maria Prediger)

www.evk-castrop-rauxel.de



EvK Castrop-Rauxel



BIP Gladbeck

Friedrichstraße 7
45964 Gladbeck
C. Tosun
Telefon: 02043 99-2773
E-Mail: bip@stadt-gladbeck.de
A. Klar
Telefon: 02043 99-2774



BIP Marl

Riegelhaus
Bergstraße 228 – 230
45768 Marl
C. Glücksberg
Telefon: 02365 99-2296
N.N.
Telefon: 02365 99-2285
E-Mail: bip@marl.de



BIP Haltern am See

Dr.-Conrads-Straße 1
45721 Haltern am See
S. Jahnke
Telefon: 02364 933-231
J. Döhmnn
Telefon: 02364 933-405
E-Mail: bip@haltern.de



BIP Herten

Kurt-Schumacher-Straße 2
45699 Herten
M. Böttcher
Telefon: 02366 303-270
M. Loxterkamp
Telefon: 02366 303-586
E-Mail: bip@herten.de



BIP Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1
45739 Oer-Erkenschwick
K. Wähling
Telefon: 02368 691-326
E-Mail: bip@oer-erkenschwick.de



BIP Recklinghausen

Rathausplatz 3
45657 Recklinghausen
A. Tucholski
Telefon: 02361 50-2124
M. Jelich
Telefon: 02361 50-2134
M. Feja
Telefon: 02361 50-2118
E-Mail: bip@recklinghausen.de



BIP Koordinierungsstelle

Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
J. Ribbeheger
Telefon: 02361 53-2026
M. Labisch
Telefon: 02361 53-2639
E-Mail: bip@kreis-re.de



BIP Waltrop

Münsterstraße 1
45731 Waltrop
N. Zingler-Schröder
Telefon: 02309 930-334
E-Mail: bip@waltrop.de

Die Koordinationsstelle der Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) im Kreishaus

Der Kreis Recklinghausen ist der bevölkerungsreichste Kreis Deutschlands und im nördlichen Ruhrgebiet verortet. Verteilt auf die zehn Kreisstädte leben hier über 600.000 Menschen. Aufgrund der Größe des Kreisgebietes ist die Beratung Pflegebedürftiger, von Pflegebedürftigkeit Bedrohter, Angehöriger und älterer Menschen dezentral organisiert. In Castrop-Rauxel, Datteln, Dorsten, Gladbeck, Haltern am See, Herten, Marl, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen und Waltrop gibt es jeweils ein eigenes **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**. So wird gewährleistet, dass Sie vor Ort – in Ihrer Stadt – eine Ansprechperson zum Thema Pflege und Älterwerden haben und Sie diese durch kurze Wege auch schnell erreichen können.

Zusätzlich zu den zehn Standorten der BIP in den Städten kommt die Koordinationsstelle der Beratungs- und Infocenter Pflege verortet im Kreishaus in Recklinghausen hinzu.

Die Koordinierungsstelle der Kreisverwaltung Recklinghausen vernetzt und unterstützt die örtlichen BIP. Der Pflegemarkt ist ständig in Bewegung, so eröffnet z. B. ein neuer Pflegedienst, eine stationäre Pflegeeinrichtung oder aber es verändern sich gesetzliche Vorschriften, Hilfsangebote oder An-

sprechpartnerinnen und Ansprechpartner, BIP Koordinationsstelle sorgt stets dafür, alle Information auf dem aktuellsten Stand zu halten und deren Weitergabe sicherzustellen.

Mit Hilfe dieser Broschüre möchten wir Sie in allen Bereichen der Pflege unterstützen. Wir stellen Ihnen Akteure und Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner vor, die Ihnen ebenfalls Hilfestellungen leisten können!

Bitte nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf – Wir sind für Sie da!

Suchen Sie ein Pflegeangebot von Pflege unterstützenden Diensten im Kreis Recklinghausen?

Nutzen Sie unsere Adresssuchfunktion auf unserer Homepage unter: https://www.kreis-re.de/inhalte/buergerservice/_index2.asp?seite=angebot&id=19033.



Hier finden Sie Kontaktdaten von Anbietenden der Pflege, welche im Kreis Recklinghausen ansässig sind und hier ihre Dienstleistungen anbieten. Dies können z. B. haushaltsnahe Dienstleistungen, Mahlzeitendienste, Pflegekurse für pflegende Angehörige oder Angebote für Demenzerkrankte und vieles mehr.



- ✓ **unabhängig**
- ✓ **kompetent**
- ✓ **kostenfrei**

**Für alle Fragen rund um
Versorgung und Pflege im Alter.**

www.kreis-re.de/bip



Suchen Sie einen Heimplatz zur Kurzzeit- oder Dauerpflege?

Wir führen für Sie eine Abfrage von freien Heimplätzen in den Einrichtungen des Kreises Recklinghausen durch, um – auch kurzfristig – einen Pflegeplatz zu finden. Sie können sich telefonisch oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage an die Koordinierungsstelle wenden. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit der kreisweiten Suche oder es können auch nur Einrichtungen in den einzelnen Städten angeschrieben werden, je nach individuellem Bedarf.



Verfügt eine Einrichtung über einen freien Kurzzeit- oder Dauerpflegeplatz, meldet sich diese direkt telefonisch bei den Ratsuchenden. Sollte sich innerhalb von 48 Stunden keine Einrichtung melden, wiederholen wir die Suche gerne mehrfach für Sie, bis ein Platz gefunden ist.

Zudem halten wir Kontakt zu den stationären Pflegeeinrichtungen im Kreis Recklinghausen und geben die uns gemeldeten freien Dauer- und Kurzzeitpflegeplätze im Kreis Recklinghausen an die örtlichen BIP in den Städten sowie an die Sozialdienste der Krankenhäuser weiter.

Die Alternative – werden Sie zusätzlich selbst aktiv!

Suche nach einem Platz in einer stationären Einrichtung im Internet oder per App

Der Heimfinder NRW ermöglicht den Angehörigen oder Pflegebedürftigen, auf einfachem und schnellem Weg tagesaktuell einen freien Langzeit- oder Kurzzeitpflegeplatz in der Umgebung auch selbst zu suchen. Die Suche kann auch hier z. B. nach Städten eingegrenzt werden.

Hier entlang » <https://heimfinder.nrw.de>

BIP Koordinierungsstelle

Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
J. Ribbeheger
Telefon: 02361 53-2026
M. Labisch
Telefon: 02361 53-2639
E-Mail: bip@kreis-re.de



© Adobe Stock / Robert Kneschke

Den Überblick behalten – kostenlose Broschüren und Checklisten

SIE SUCHEN UNTERSTÜTZUNG UND ERLEICHTERUNG IN DER PFLEGE?

Im Kreis gibt es eine große Vielfalt von Möglichkeiten und Angeboten. Wir haben Informationsbroschüren und Checklisten erstellt, die Sie sowohl bei den örtlichen BIP als auch bei der Koordinierungsstelle im Kreishaus erhalten können. In diesen Broschüren erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

- WTG-Behörde (Wohn- und Teilhabegesetz)
- Pflegeratgeber (Dokumentation zum Pflegeratgeber)
- Überblick zum Thema Pflege
- Pflegeleistungen auf einen Blick
- Pflegetagebuch
- Demenz

... und viele mehr. Sollten Sie Angebote vermissen, lassen Sie uns das gerne wissen!

SOZIALVERBAND

VdK

NORDRHEIN-WESTFALEN



Sozialverband VdK NRW e.V.

Sozialrechtsberatung

Kreisverband Recklinghausen
Geschäftsstelle Reitzenstein Str. 2A, 45657 Recklinghausen

Wir sind für Sie telefonisch erreichbar.

Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10.30 bis 13.00

Uhr unter 02361 / 248 23

kv-recklinghausen@vdk.de, www.vdk.de/kv-recklinghausen

AKTIVE FREIZEIT

„Man lernt nie aus“ – Bildungsstätten

Sich weiterzubilden und zu lernen ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Mit zunehmendem Alter und nach Beendigung der beruflichen Laufbahn findet sich häufig eher die Zeit, an einer Fortbildung etc. teilzunehmen. Die Volkshochschulen und Familienbildungsstätten im Kreis Recklinghausen halten zahlreiche Kursangebote für die unterschiedlichsten Interessensgruppen bereit. Viele Kursangebote richten sich speziell an ältere Menschen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Volkshochschule nach dem aktuellen Programm.

Fernweh

Für Seniorinnen und Senioren wird eine Vielzahl von speziellen Reiseangeboten vorgehalten. Älteren Menschen bietet sich so die Möglichkeit, in einer Gruppe Gleichaltriger bequem und sicher zu verreisen und neue Eindrücke zu sammeln. Dabei

wird auf evtl. besondere Bedürfnisse Rücksicht genommen. In der Regel steht während der gesamten Reise eine Reisebegleitung als Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner zur Verfügung. Reisen für Seniorinnen und Senioren werden u. a. von den Wohlfahrtsverbänden angeboten.

Treffen und Gemeinschaften für Seniorinnen und Senioren

Gemeinsame Aktivitäten und regelmäßige Seniorentreffen werden im Kreis Recklinghausen von Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden und anderen Organisationen angeboten. Erkundigen Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen vor Ort, z. B. online über den Senioren-Veranstaltungskalender. Ebenfalls können Sie Informationen zu Veranstaltungen und weiteren Aktivitäten bei den Seniorenbeiräten in den jeweiligen Städten erhalten.

Sport für Seniorinnen und Senioren

„Wer rastet – der rostet.“ Bewegung ist für Menschen jeder Altersklasse wichtig. Gerade für ältere Menschen ist regelmäßige maßvolle sportliche Aktivität sowie Bewegung für das körperliche Wohlbefinden von großem Vorteil! Gezielte Gymnastik trägt z. B. dazu bei, dass Gelenke beweglich bleiben. Mit Bewegung, Spiel und Sport tun Sie aber nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern treffen dabei auf Gleichgesinnte. Seniorensport wird von vielen Vereinen und Verbänden sowie von den Volkshochschulen angeboten. Bitte erkundigen Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen nach dem aktuellen Kursangebot.

Stürze vermeiden

Im Alter sind Stürze besonders gefährlich – häufig sind schwere Verletzungen, Knochenbrüche und manchmal auch Pflegebedürftigkeit die Folge. Fast ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal oder noch häufiger im Jahr. Oft sind fehlende Balance und schwindende Muskelkraft die Ursache für derartige Stürze. Viele Stürze lassen sich jedoch durch vorbeugende Maßnahmen vermeiden. Ein spezielles Anti-Sturz-Training hilft, die Muskulatur zu stärken und den Gleichgewichtssinn zu schulen. Dadurch wird auch das Reaktionsvermögen



Deutsches Rotes Kreuz

“Klasse!
Ambulante Pflege,
Mahlzeitendienst,
Hausnotruf,
Seniorenreisen -
das alles bietet
das
DRK!”

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Recklinghausen e.V.
Kölner Straße 20, 45661 Recklinghausen

☎ 02361-93930 ✉ info@drk-re.de www.drk-re.de



© Adobe Stock / Ketanoff



© Adobe Stock / Sam

deutlich verbessert. Zudem bedeutet sicheres Gehen und Stehen einen Zugewinn an Lebensqualität.

Um diese Sicherheit zu behalten bzw. zurückzugewinnen und zu stärken werden von einigen Krankenkassen und den Sportverbänden Kurse angeboten, die speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnitten sind. Auch im eigenen zu Hause können Stürze häufig schon durch kleine Veränderungen vermieden werden, z. B. indem Stolperfallen entschärft und/oder Haltegriffe montiert werden.

Um Stürzen entgegen zu wirken ist es natürlich am besten, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Öfter mal eine kleine Runde spazieren gehen, einfach mal die Schultern kreisen oder die Fußgelenke bewegen. Ein kleiner Anfang ist schnell gemacht. Unter dem Link <https://www.bioeg.de/presse/pressemitteilung/aelter-werden-in-balance/> finden Sie erste Anregungen für kleine Bewegungen, die leicht umzusetzen sind und unterstützen, lange beweglich zu bleiben. Die Bewegungskarten werden von der Agentur kostenlos zur Verfügung gestellt!

Schwindel im Alter

Schwindel ist gerade bei älteren Menschen ein häufiges Symptom und kann zahlreiche Ursachen haben. In vielen Fällen liegt eine Funktionsstörung des Gleichgewichtsorgans vor, wodurch es immer wieder zu Drehschwindelattacken kommt, teilweise in Kombination mit Übelkeit und Erbrechen. Leider neigen viele Betroffene dazu, die Symptome zu verharmlosen, mit teils dramatischen Folgen:

Deren ohnehin höheres Sturzrisiko steigt noch einmal um das Zwölffache. In 20 Prozent der Fälle markiert die aus einem Sturz resultierende Verletzung sogar den Weg in die Pflegebedürftigkeit.

Auf der Website www.schwindel-im-alter.de und in der **Broschüre der Deutschen Seniorenliga e. V.** erfahren Sie, warum ältere Menschen häufiger unter Schwindel leiden als jüngere Menschen, welche Ursachen dahinterstecken und vor allem, wie die Symptome behandelt werden können, damit Sie Ihr Leben wieder genießen können.

Kurse zur Sturzvermeidung werden auch von anderen Vereinen und Verbänden angeboten. Erkundigen Sie sich bei den Beraterinnen und Beratern der Beratungs- und Infocenter Pflege Ihrer Stadtverwaltung.

Sie benötigen Informationen oder Hilfe bei der Suche von konkreten Kursangeboten?

Um die passenden Kurse und/oder Vereine in Ihrer Nähe zu finden, wenden Sie sich an den Kreissportbund Recklinghausen:

Kreissportbund Recklinghausen

Hennewiger Weg 18
45721 Haltern am See
Telefon: 02364 5067400
E-Mail: info@ksb-re.de
Internet: www.ksb-re.de

Testen Sie Ihr Sturzrisiko

Mit dem folgenden Test können Sie selbst herausfinden, wie gut Ihre Muskulatur trainiert ist!

Sie benötigen eine Stoppuhr, einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe (ca. 45 cm) und genug Platz, um etwas mehr als zehn Meter geradeaus gehen zu können.

Wichtig: Bitte fragen Sie vor dem Start auf jeden Fall Ihren Hausarzt, ob etwas gegen folgenden Test spricht. Lassen Sie sich gerne von einem Freund oder Angehörigen helfen! Das erleichtert die Durchführung.

1. Auf einem Bein stehen

Probieren Sie zunächst, mit welchem Bein Sie besser einbeinig balancieren. Messen Sie dann die Zeit, die Sie einbeinig stehen können, ohne sich mit den Händen festhalten zu müssen.

Notieren Sie die Zeit

des ersten Versuchs Sekunden

bei der Wiederholung
nach drei bis vier Monaten Sekunden

2. Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie mit einem Strich den Anfang und das Ende einer ebenen Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab. Starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten Strich und halten Sie auch erst einige Schritte nach dem zweiten Strich wieder an. Stoppen Sie dabei jeweils Ihre Zeit! In dem Augenblick, wenn Sie den ersten Strich überschreiten, starten Sie die Zeit. Sie stoppen wieder, wenn Sie den zweiten Strich überqueren. Wiederholen Sie das Ganze. Addieren Sie die beiden Werte und teilen Sie die Summe durch zwei.

Summe dieses Mittelwertes Sekunden

bei der Wiederholung
nach drei bis vier Monaten Sekunden



© Adobe Stock / Studio Romantic

3. Aufstehen vom Stuhl

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe (ca. 45 cm). Verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Stehen Sie nun fünfmal hintereinander so schnell wie möglich auf und setzen sich wieder hin. Dabei sind die Beine im Stand jedes Mal ganz gestreckt und beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit einer ausreichenden Pause dazwischen durch. Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten. Die Zeit sollte von einem Angehörigen oder Freund gestoppt werden. Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen – also ohne Hilfe der Stuhllehne – aufstehen können, brauchen Sie diesen Test nicht durchzuführen

Notieren Sie die Zeit

des ersten Versuchs Sekunden

bei der Wiederholung
nach drei bis vier Monaten Sekunden

Auswertung

- wenn Sie keine fünf Sekunden auf einem Bein stehen können,
- wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können,
- wenn Sie bei „ruhigem normalem“ Tempo mehr als zehn Sekunden brauchen, um zehn Meter zu gehen.

ist es spätestens an der Zeit, etwas für die Fitness zu tun!

Die folgende Checkliste kann ebenfalls bei der Einschätzung Ihres Sturzrisikos helfen:

Ich bin im letzten Jahr gestürzt.	<input type="checkbox"/> ja(2)	<input type="checkbox"/> nein	Menschen, die bereits einmal gestürzt sind, haben ein erhöhtes Risiko, erneut zu stürzen.
Ich benutze oder mir wurde dazu geraten, einen Gehstock oder Rollator zu benutzen, um mich sicher zu bewegen.	<input type="checkbox"/> ja(2)	<input type="checkbox"/> nein	Menschen, denen geraten wurde, einen Gehstock oder Rollator zu benutzen, könnten bereits sturzgefährdet sein.
Ich fühle mich manchmal unsicher, wenn ich gehe.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Unsicherheit oder benötigte Hilfe beim Gehen sind Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.
Ich halte mich häufig beim Gehen in der Wohnung an Möbeln fest.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Auch dies ist ein Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.
Ich habe Angst zu stürzen.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Menschen, die sich Sorgen machen zu stürzen, haben ein höheres Sturzrisiko.
Ich muss mich mit meinen Händen hochdrücken, um vom Stuhl aufzustehen.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Dies ist ein Zeichen für schwache Beinmuskeln, eine der Hauptgründe für einen Sturz.
Ich habe Probleme eine Bordsteinkante hinaufzusteigen.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Dies ist ebenfalls ein Zeichen für schwache Beinmuskeln.
Ich muss häufig dringend zur Toilette.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Wer häufig, vor allem nachts, schnell ins Bad laufen muss, erhöht die Wahrscheinlichkeit zu stürzen.
Ich nehme Medikamente ein, die mich manchmal leicht benommen oder müder machen als üblich.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Taubheit in den Füßen kann zum Stolpern führen, was Stürze zur Folge haben kann.
Ich nehme Medikamente ein, die mir beim Einschlafen helfen oder meine Stimmung aufhellen.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Diese Medikamente können die Wahrscheinlichkeit zu stürzen erhöhen.
Ich fühle mich häufig traurig oder depressiv.	<input type="checkbox"/> ja(1)	<input type="checkbox"/> nein	Symptome einer Depression, wie Unwohlsein oder Niedergeschlagenheit, sind häufig mit Stürzen verbunden.

Zählen Sie nun bitte die Anzahl der Punkte für jede mit „Ja“ beantwortete Frage. Alle mit „Nein“ beantworteten Fragen erhalten null Punkte. Wenn Sie vier Punkte oder mehr erreichen, sind Sie möglicherweise sturzgefährdet. Reden Sie bitte mit Ihrem Arzt über die Ergebnisse dieser Checkliste.

Übrigens: Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es immer gut, auch schon vorbeugend mit dem Training zu beginnen – selbst wenn Sie die im Test gestellten Aufgaben alle gemeistert haben!

Wiederholen Sie diesen Test ruhig einmal nach drei bis vier Monaten. Sie werden staunen, was für Fortschritte Sie durch das Training machen.

Seniorinnen und Senioren im Internet

Das Internet bietet eine grenzenlose Fülle von Informationen jeglicher Art und unterstützt den sozialen Kontakt. Informationen abzufragen oder sich Nachrichten zu schreiben ist keine Frage des Alters! Ganz im Gegenteil, die Zahl der Internet-Nutzerinnen und Nutzer im Seniorenalter wächst stetig. Um die Scheu noch mehr abzubauen, werden Kurse angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen ausgerichtet sind. Internetkurse für Seniorinnen und Senioren werden von Familienbildungsstätten und Volkshochschulen angeboten. Bitte informieren Sie sich bei den entsprechenden Einrichtungen über das aktuelle Kursangebot. Auch viele Wohlfahrtsverbände bieten auf ihren Internetseiten Zugang zu digitalen Formaten für ältere Menschen an.

Der „DigitalPakt Alter“ soll ältere Menschen beim Erwerb digitaler Kompetenzen unterstützen – mehr Infos unter www.bagso.de/projekte/digitalpakt-alter/

Um die digitale Teilhabe und Souveränität von älteren Menschen zu stärken, wurde die Initiative „DigitalPakt Alter“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) ins Leben gerufen.

Digitale Kompetenzen werden hier gefördert und somit die gesellschaftliche Teilhabe gestärkt! Ein Förderprogramm unterstützt lokale Akteure, die sich mit niedrigschwelligen Lern- und Übungsangeboten dafür einsetzen.

Digitale Pflegeanwendungen

Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad haben Anspruch auf die Erstattung der Kosten für eine digitale Pflegeanwendung, kurz DiPa. Dieser Anspruch wurde im Elften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI § 40b) fest verankert und mit einer monatlichen Summe von maximal 53,00 Euro beziffert. Eine digitale Pflegeanwendung ist eine App, die Pflegenden sowie Pflegebedürftige bei der täglichen Pflege unterstützen soll.

Digitale Anwendungen können Pflegebedürftige begleiten und einen Beitrag dazu leisten, dass diese ihren Pflegealltag auch in der Interaktion mit Angehörigen und ambulanten Pflegediensten besser organisieren und bewältigen können.

Sie können von den Pflegebedürftigen genutzt werden, um den eigenen Gesundheitszustand durch Übungen und Trainings zu stabilisieren oder zu verbessern (z. B. Sturzrisikoprävention, personalisierte Gedächtnisspiele für Menschen mit Demenz, Versorgung von Menschen mit Dekubitus) oder die Kommunikation mit Angehörigen und Pflegefachkräften zu verbessern.

Auf der Seite des Bundesministeriums für Arzneimittel und Medizinprodukte (www.bfarm.de) können Sie sich einen Leitfaden zu DiPa herunterladen.

Digitale Gesundheitsanwendungen

Neben den Digitalen Pflegeanwendungen gibt es noch Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa). Der Leitfaden zu DiGa ist ebenfalls auf der Seite https://www.bfarm.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Bundesgesundheitsblatt/2021-10/_artikel.html zu finden.

Diese Anwendungen zielen auf Erkennung, Behandlung oder auch Linderung von Krankheiten ab. Der Fokus liegt daher auf einer selbstständigen Gesundheitsüberwachung. Betroffene können lernen mit ihrer Erkrankung besser umzugehen, indem sie Symptome überwachen und Gesundheitsdaten speichern.

Die Beratungs- und Infocenter Pflege des Kreises Recklinghausen geben bei Bedarf gerne Auskunft zu Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Digital-Paktes Alter in der Nähe und zu Angeboten im Kreis Recklinghausen.

© Adobe Stock / NDABCREATIVITY





© Adobe Stock / Robert Kneschke

Informationen für Seniorinnen und Senioren gibt es u. a. auf diesen Internetseiten:

- **DigitalPakt Alter**
<https://www.digitalpakt-alter.de/>
- **Kuratorium Deutsche Altershilfe
Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.**
www.kda.de
- **Pflege und Alter – das Landesportal –
WIR in NRW**
www.mags.nrw/pflege
- **Anlaufstellen für Ältere Menschen –
Zuhause im Alter**
www.serviceportal-zuhause-im-alter.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen**
www.bagso.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ist ein deutscher Dachverband von Seniorenorganisationen mit Sitz in Bonn. In ihm haben sich rund 120 Verbände und Vereine zusammengeschlossen, die zusammen mehrere Millionen ältere Menschen repräsentieren. Die BAGSO tritt gegenüber Gesellschaft, Politik und Wirtschaft für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen. Sie arbeitet überparteilich und überkonfessionell. Vorsitzende der BAGSO ist Dr. Regina Görner. Die BAGSO veranstaltet alle drei Jahre den Deutschen Seniorentag, jeweils in einem anderen Bundesland.

www.bagso.de/publikationen/ratgeber/zuhause-gut-versorgt

Gesundheit im Alter | BAGSO

www.bagso.de/themen/gesundheit

Seniorenbeiräte

In allen kreisangehörigen Städten bestehen Seniorenbeiräte. Die Seniorenbeiräte setzen sich aktiv für die Bedürfnisse älterer Menschen ein und vertreten deren Anliegen auf Stadt-, Kreis- und Landesebene. Sie sind wichtige Ansprechpersonen für die ältere Bevölkerung, bieten offene Sprechstunden an und unterstützen bei Fragen rund um das Älterwerden.

Zu ihren Aufgaben gehört es, Projekte und Angebote zu initiieren, die die Lebensqualität verbessern, etwa durch Internetcafés, Handy- und Tablet-Schulungen, Repair-Cafés, Sport- und Kulturveranstaltungen sowie Ausflüge. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Bekämpfung von Einsamkeit im Alter, zum Beispiel durch Begegnungscafés, Mittagstische oder Gesprächsformate. Die Beiräte arbeiten eng mit lokalen Partnern wie Kirchen, Wohlfahrtsverbänden und der Stadtverwaltung zusammen, um aktuelle Themen wie Gesundheit, Pflege oder Verkehrssicherheit aufzugreifen und die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben zu fördern.

Nähere Informationen zur Arbeit der Seniorenbeiräte und ihren aktuellen Veranstaltungen erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung.

**Ausschuss für Generationen und
Inklusion der Stadt Castrop-Rauxel**

44575 Castrop-Rauxel

Telefon: 02305 1061

Seniorenbeirat der Stadt Datteln

45711 Datteln

Telefon: 02363 1071

Seniorenbeirat der Stadt Dorsten

46284 Dorsten

Telefon: 02362 660

Seniorenbeirat der Stadt Gladbeck

45694 Gladbeck

Telefon: 02043 990

Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See

45721 Haltern

Telefon: 02364 9330

Seniorenbeirat der Stadt Herten

45699 Herten

Telefon: 02366 3030

Seniorenbeirat der Stadt Marl

45768 Marl

Telefon: 02365 990

Seniorenbeirat der Stadt Oer-Erkenschwick

45739 Oer-Erkenschwick

Telefon: 02368 6910

Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen

45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 500

Seniorenbeirat der Stadt Waltrop

45731 Waltrop

Telefon: 02309 9300

Ehrenämter

Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich für andere und mit anderen engagieren möchten, finden ein vielfältiges Angebot an Tätigkeiten und Einsatzstellen. Das Netzwerk Bürgerengagement fördert seit 1999 das bürgerschaftliche Engagement im Kreis Recklinghausen in den Bereichen Freiwilligenarbeit und Selbsthilfe. Die Schwerpunktaufgaben sind Information, Beratung, Vermittlung und Vernetzung.

Netzwerk Bürgerengagement

Freiwilligenzentrum und Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen

Oerweg 38 (Haus 3)

45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 109735

E-Mail: Buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org

Internet: www.netzwerkbuergerengagement.de

Netzwerk „Zu Hause leben im Alter“

c/o Caritasverband Herten e. V.

Hospitalstraße 11 – 13

45699 Herten

Telefon: 02366 304-0

E-Mail: info@caritas-herten.de

Internet: www.zuhause-leben-im-alter.info

Zuhause leben im Alter ist ein Informationsportal der Wohlfahrtsverbände AWO, Caritas, Diakonie, Lebenshilfe Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V. und der Stadt Recklinghausen – gefördert durch den Kreis Recklinghausen.

© Adobe Stock/Alexander Rath

Engagieren Sie sich im Seniorenbeirat!

Bald finden in einigen Städten die Wahlen für den Seniorenbeirat wieder statt!

Wenn Sie über 60 Jahre alt sind und sich für die Belange älterer Menschen interessieren und aktiv das Leben der Seniorinnen und Senioren vor Ort mitgestalten möchten, sind Sie herzlich eingeladen, sich zu engagieren!

Machen Sie mit und setzen Sie sich gemeinsam mit anderen für eine lebenswerte Stadt für alle Generationen ein.



GESUNDE ERNÄHRUNG

Essen ist mehr als ein Grundbedürfnis des Menschen

Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme. Es bedeutet Geschmack und Genuss, Philosophie, kulturelle Werte. Gleichzeitig spielt die Auswahl der Lebensmittel – auch unter Berücksichtigung von Unverträglichkeiten – eine wichtige Rolle.

Veränderungen im Alter und bei Pflegebedürftigkeit

Mit zunehmendem Alter oder bei Pflegebedürftigkeit verändern sich häufig die Ess- und Trinkgewohnheiten.

Gründe dafür können sein:

- Nachlassender Hunger- und Durstempfinden
- Eingeschränktes Geruchs- und Geschmackempfinden
- Appetitlosigkeit, oft verstärkt durch Medikamente
- Depressive Verstimmungen, Einsamkeit oder Vergesslichkeit
- Kau- und Schluckbeschwerden

Diese Faktoren führen dazu, dass viele ältere Menschen weniger essen und trinken als sie eigentlich sollten.



© Adobe Stock/udra11

Tipps, wie Essen und Trinken leichter fallen

- **Lieblingsgerichte zubereiten:** Bekannte und beliebte Speisen steigern den Appetit.
- **Einbeziehen in die Zubereitung:** Lassen Sie die pflegebedürftige Person beim Kochen helfen und probieren.
- **Mehrere kleine Mahlzeiten:** Bieten Sie über den Tag verteilt kleine Portionen und Snacks an.
- **Anrichten auf großen Tellern:** Kleine Portionen auf großen Tellern wirken weniger überwältigend.
- **Ernährungsprotokoll führen:** So erkennen Sie frühzeitig eine Mangelernährung.
- **Kräuter und Gewürze verwenden:** Farbige, aromatische Gerichte regen die Sinne an.
- **Einfache Gerichte, angenehme Atmosphäre:** Leicht zu essende Speisen, ein schön gedeckter Tisch und nette Gesellschaft machen das Essen attraktiver.

Warum ist gesunde Ernährung so wichtig?

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Der Körper braucht Nährstoffe als Energiequelle, für den Zellaufbau und viele weitere lebenswichtige Prozesse.

Eine vollwertige Ernährung liefert:

- Ausreichend, aber nicht zu viele Kalorien
- Alle wichtigen Nährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Kein einzelnes Lebensmittel enthält alle nötigen Nährstoffe. Deshalb ist Abwechslung beim Essen so wichtig!

Die sieben Lebensmittelgruppen einer ausgewogenen Ernährung

1. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
2. Gemüse und Salat
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6. Öle und Fette
7. Getränke

Pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln) bilden die Basis einer gesunden Ernährung und liefern viele wichtige Nährstoffe.

Tierische Lebensmittel (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier) ergänzen den Speiseplan in kleineren Mengen und liefern hochwertiges Eiweiß und Mineralstoffe.

Öle und Fette sollten vor allem aus pflanzlichen Quellen stammen, da sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E enthalten.

Die Verbraucherzentrale NRW bietet zahlreiche Informationen und Seminare zum Thema gesunde Ernährung für Senioren (<https://www.verbraucherzentrale.nrw/gesunde-ernaehrung-102535>).

Ausreichend Trinken!

Getränke stehen im Zentrum der zuvor benannten Lebensmittelgruppen und bilden mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe. Das Durstgefühl lässt im Alter bei vielen Menschen leider nach. Es gibt viele Gründe und Umstände, warum das Trinken in Vergessenheit gerät. Es ist jedoch überaus wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Empfehlenswert sind Leitungswasser, Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Frucht- und Kräutertees. Sie sollten schon etwas trinken, bevor Sie Durst verspüren. Anstatt 1,5 Liter Wasser in kürzester Zeit zu trinken, sollte die Menge über den Tag verteilt werden. Dabei kann ein Trinkplan helfen. Eine gefüllte Flasche oder Thermoskanne mit Tee in Sichtweite erinnert ans Trinken. Stark zuckerhaltige Getränke sollten Sie nur gelegentlich trinken. Wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone tragen auch – wenn auch nur zu einem (kleinen) Teil – zur Flüssigkeitszufuhr bei.

Nutzen Sie das Trinkprotokoll:

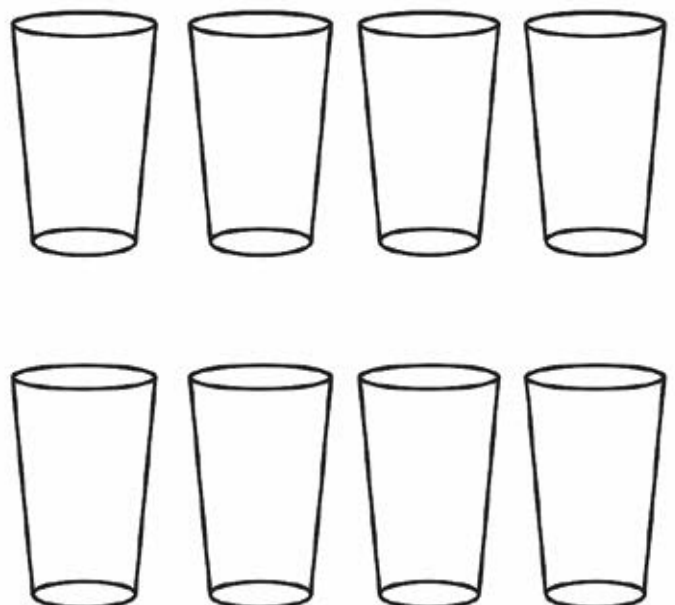
1 Glas entspricht 250 ml

Bei einer Menge von 2,0 Litern pro Tag entspricht dies 8 Gläsern

© Adobe Stock/jchizhe



TRINKPROTOKOLL



Informationen, Ratgeber, Broschüren zum Thema Ernährung

Viele Zeitungen, Zeitschriften oder Einleger sowie die nachfolgenden Organisationen informieren zum Thema gesunde Ernährung.

Bundesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Rochusstraße 1
53123 Bonn
Telefon: 0228 995290
E-Mail: poststelle@bmel.bund.de
Internet: <https://www.bmel.de/>
Magazin: „Gutes Essen in Balance“
Internet: <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Magazin-Gutes-Essen/Seniorenmagazin10.html>

„Fit im Alter“

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Referat Gemeinschaftsverpflegung
und Qualitätssicherung
Codesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon: 0228 3776-873
E-Mail: fitimalter@dge.de
Internet: <https://www.fitimalter-dge.de/fuer-pflegende>

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale NRW
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 3809088
E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
Internet: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/senioren-downloads>

Hier finden Sie digitale Broschüren (in verschiedenen Sprachen) zu den Themen:
Ernährung im Alter, Trinken im Alter, Mangelernährung im Alter, Ess- und Trinkprotokolle

© Adobe Stock/CharlizeD





neio® Wohnen am Festspielhaus Recklinghausen



- ✕ Wohnungsgrößen 30 – 99 m² mit 1 bis 3 Zimmern
- ♿ Barrierefreiheit
- 🏠 Pflegedienst im Haus
- 🍳 Einbauküche
- 🏡 Balkon
- 🚪 Aufzug

Mitten im Grünen, mitten in Recklinghausen: Das neue Service-Wohnen am Festspielhaus

Direkt im Haus
an alles gedacht:

- ✂️ Friseur
- 🍴 Restaurant
- ♨️ Sauna
- 🛒 Mini-Supermarkt
- 🎳 Kegelbahn
- 🏊 Schwimmbad
- 🌳 großzügige Grünanlage
- 👥 Gemeinschaftsräume



Modernes, komfortables und sicheres Wohnen, ergänzt mit einem einzigartigen Leistungsspektrum für alle Herausforderungen, die uns das Leben im Alter stellen kann: Das ist das neue Wohnen am Festspielhaus!

Für unsere Mieterinnen und Mieter verbinden sich hier ein Plus an Lebensfreude, individuelle Sicherheit und echte Gemeinschaft ideal, um ein selbstbestimmtes Leben mit bestmöglicher, individueller Unterstützung genießen zu können.

Über 200 barrierefreie Wohnungen, umfassende Services und viele Annehmlichkeiten – für ein komfortables und unbeschwertes Leben:

Entdecken Sie diese einzigartige Wohnanlage und lassen Sie sich ausführlich beraten.

www.neio.de



☎ 02361 9940370 ✉ vermietung@waf.de 📍 Josef-Wulff-Straße 75 | 45657 Recklinghausen

Betreutes Wohnen | Ambulante Pflege | Tagespflege | Stationäre Pflege | Intensivpflege | Services

WOHNEN IM ALTER

Frühzeitig die richtige Wohnform finden

Auch im Alter kommen die unterschiedlichen Ansichten vom Leben und Wohnen zum Tragen. Wer sich frühzeitig damit beschäftigt, hat detaillierte Vorstellungen, z. B. „unabhängig, barrierefrei und selbstständig, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein“. So wünscht es sich doch jeder Mensch. Zur Vorsorge für das Alter gehört es also, sich rechtzeitig zu erkundigen, welche Wohnformen es gibt, welche Wohnform zu den eigenen Bedürfnissen passt und dann aktiv zu werden. Es gibt Seniorenwohnungen und Wohnungen, die noch weitere Serviceleistungen enthalten oder auch Wohngruppen. Werden Sie frühzeitig aktiv und informieren Sie sich z. B. bei Ihrem örtlichen BIP!

Nach dem Leitsatz „Ambulant vor stationär“ wurde in den letzten Jahren ein flächendeckendes Dienstleistungsangebot mit einer komplexen Versorgungsstruktur für die Bürgerinnen und Bürger aufgebaut. Das Ziel, solange wie möglich auch bei eintretender Pflegebedürftigkeit in der eigenen Wohnung im bekannten Viertel zu verbleiben, kann mithilfe von ambulanten Pflegediensten und ergänzenden Hilfen (komplementären Diensten) erreicht werden.

Folgende Fragen sollte man sich stellen, um sich rechtzeitig für eine Wohnform zu entscheiden:

- Muss ich überhaupt umziehen oder benötige ich vielleicht nur gezielte Hilfe in meinem jetzigen Heim?
- Wenn schon Umzug – ist es wirklich der richtige Standort und die optimale Wohnung, die ich ausgewählt habe?
- Entspricht der dort angebotene Betreuungsservice Vorstellungen – jetzt und in Zukunft?
- Welche Kosten kommen auf mich zu? Welche Services gehören dazu?
- Was darf ich vom Vermieter und dem Träger des Betreuungsservice dafür erwarten?

Weitere Informationen zum Thema „Service Wohnen“ und eine Übersicht der Wohnanlagen im Kreis Recklinghausen erhalten in der gleichnamigen Broschüre bei der Koordinierungsstelle im Kreishaus oder in Ihrem städtischen Beratungs- und Info-center Pflege (BIP). Sprechen Sie uns an, wir lassen Ihnen gerne ein Exemplar zukommen oder alternativ finden Sie dies auch auf unserer Webseite.



© Adobe Stock/Dorde

Wohnraumberatung in der eigenen Wohnung

Möchten Sie möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in Ihrer Wohnung leben? Bereits kleine Veränderungen, Hilfen und bauliche Anpassungen können Großes bewirken, sodass Sie möglichst lange in Ihrem bekannten Wohnumfeld bleiben können. Die Wohnberatung berät zur Anpassung Ihres Wohnraumes bei Veränderungen und Einschränkungen, die durch Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit entstehen können. Die Betroffenen und ihre Angehörigen werden ausführlich über Verbesserungsmöglichkeiten innerhalb der Wohnung und des Wohnumfeldes beraten, damit ein Verbleib in der vertrauten Umgebung ermöglicht wird. Die Mitarbeitenden der Wohnberatung kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause, um eine umfassende Beratung durchzuführen. In jeder Stadt im Kreis Recklinghausen gibt es Ansprechpersonen. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 23 – 25 dieses Ratgebers.

Oft reichen einfache Hilfsmittel wie Aufstieghilfen, Handläufe zur Überwindung der Eingangsstufen oder ein Haltegriff in der Dusche, manchmal sind es aber auch Umbaumaßnahmen wie die ebenerdige Dusche oder der Bau einer Rampe, damit die Person im Rollstuhl das Haus bequem „betreten“ oder verlassen kann.

Erleben Sie exklusives Wohnen mit Service im Zentrum von Herten

**modern | selbstbestimmt |
zentral & komplett barrierefrei!**

- 30 betreute Wohneinheiten für ein bis zwei Personen
- Johanniter-Hausnotruf mit Schlüsselhinterlegung
- Fußgängerzone & Einkaufsmöglichkeiten nur 150 m entfernt
- Ansprechpartner der Johanniter direkt im Haus
- Organisation von Gruppenangeboten
- Hilfestellung bei allgemeinen Lebensaufgaben

 **02331 93998001**

360Grad Rundgang:



Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Regionalverband Ruhr-Lippe

Konrad-Adenauer-Str. 6

45699 Herten

herten.ruhr-lippe@johanniter.de



Sicherheit auf Knopfdruck Der Johanniter-Hausnotruf!



Zu Hause in vertrauter Umgebung leben, den Alltag meistern und das gute Gefühl haben, dass im Falle eines Falles schnelle Hilfe kommt. Der Johanniter-Hausnotruf ist rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Wir beraten Sie gerne!

 **0800 8811220** (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Regionalverband Ruhr-Lippe

Daimlerstraße 10a, 45891 Gelsenkirchen

www.johanniter.de/ruhr-lippe

hausnotruf.ruhr-lippe@johanniter.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Die Wohnberatung bietet zusätzlich Informationen, Beratung und Begleitung bei:

- Antragstellungen für Wohnraumanpassungen
- Auswahl von geeigneten Hilfsmitteln
- Finanzierungsmöglichkeiten
- Verhandlungen mit Vermietern
(Infos kontrollieren/recherchieren!)

Ein Haus-Notruf-System, Pflege und Versorgung mit warmen Mahlzeiten können auch von zu Hause aus organisiert werden. Bevor Sie mühsam auf Wohnungssuche gehen, sollten Sie sich in Ihrem Zuhause ein wenig genauer umsehen.

- Vielleicht ist Ihre Bewegungsfreiheit durch zu viele oder ungeeignete Möbel eingeschränkt? Auch wenn es sehr schwerfällt, sollte man sich dann von dem einen oder anderem Stück trennen.
- In der Küche bringen in Sicht- und Griffhöhe angebrachte Hängeschränke viel Beinfreiheit und Platz für einen Arbeitsstuhl. Viele Hausarbeiten kann man auch im Sitzen erledigen.
- Der Fußbodenbelag sollte rutschsicher sein, Handläufe an beiden Seiten der Treppen bieten mehr Sicherheit.
- Die richtigen Anpassungen im Badezimmer erleichtern die Pflege: von geschickt platzierten Haltegriffen bis zum Einbau einer ebenerdigen Dusche.

Die Wohnberatung gibt Tipps zum sicheren Wohnumfeld, auch um die Sturzgefahr zu verringern. Sie berät umfassend und kostenlos zu Fördermöglichkeiten, z. B. Zuschuss der Pflegekasse zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes, Wohnbauförderung von Land und Bund sowie Förderungen für schwerbehinderte Menschen. Eine Wohnraumanpassungsmaßnahme kann bei der Pflegekasse beantragt und vom Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MD) überprüft werden.

Wird die Maßnahme genehmigt, können bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme von der Pflegekasse übernommen werden (ab Pflegegrad 1). Wohnen mehrere Pflegebedürftige in einem Haushalt, können bis zu 16.000 Euro an Zuschüssen beantragt werden.

Nehmen Sie das Beratungsangebot gerne an!

Sie erreichen die Kolleginnen und Kollegen wie folgt:

Castrop-Rauxel

Lebenshilfe Waltrop e. V.*

Europaplatz 1

44577 Castrop-Rauxel

Frau Paul und Herr Pagel

Telefon: 02309 787832

E-Mail: wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de

Internet: <https://lebenshilfe-waltrop.de/wohnberatung-2/>

Datteln

Lebenshilfe Waltrop e. V.*

Westring 8

45711 Datteln

Frau Paul und Herr Pagel

Telefon: 02309 787832

E-Mail: wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de

Internet: <https://lebenshilfe-waltrop.de/wohnberatung-2/>

Dorsten

Caritasverband für das Dekanat Dorsten

Hafenstraße 56

46282 Dorsten

Frau Enstrup-Schlimbach

Telefon: 02362 918724

E-Mail: m.enstrup-schlimbach@caritas-dorsten.de

Internet: <https://www.zuhause-leben-im-alter.info/angebote-in-ihrer-stadt/dorsten/wohnberatung/>

© Adobe Stock/VasyI



Gladbeck

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen
Dorstener Straße 11
45966 Gladbeck
Frau Gerold
Telefon: 02043 983729
E-Mail: s.gerold@awo-msl-re.de
Internet: <https://www.awo-msl-re.de/einrichtung/wohnberatung-gladbeck>

Haltern am See

Diakonisches Werk im Kirchenkreis
Recklinghausen
Dr.-Conrads-Straße 1
45721 Haltern am See
Frau Tourgmann
Telefon: 016088 45629
E-Mail: k.tourgmann@diakonie-kreis-re.de
Internet: <https://www.diakonie-kreis-re.de/pflege/wohnberatung/>

Herten

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen
Langenbochumer Straße 201
45701 Herten
Frau Ewert
Telefon: 02366 180813
E-Mail: corinna.ewert@awo-msl-re.de
Internet: <https://www.awo-msl-re.de/einrichtung/wohnberatung-herten>

© Adobe Stock/bernardbodo.com



Marl

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen
Rappaportstraße 8
45768 Marl
Frau Sobolewski-Hader
Telefon: 02365 9539841
E-Mail: r.sobolewski-hader@awo-msl-re.de
Internet: <https://www.awo-msl-re.de/einrichtung/wohnberatung-marl>

Oer-Erkenschwick

Lebenshilfe Waltrop e. V.*
Halluinstraße 5
45739 Oer-Erkenschwick
Frau Paul und Herr Pagel
Telefon: 02309 787832
E-Mail: wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de
Internet: <https://lebenshilfe-waltrop.de/wohnberatung-2/>

Recklinghausen

Stadt Recklinghausen
Rathausplatz 3
45657 Recklinghausen
Frau Kuballa
Telefon: 02361 502138
E-Mail: k.kuballa@recklinghausen.de
Herr Feja
Telefon: 02361 502137
E-Mail: m.feja@recklinghausen.de
Frau Jelich
Telefon: 02361 502134
E-Mail: m.jelich@recklinghausen.de
Frau Tucholski
Telefon: 02361 502124
E-Mail: a.tucholski@recklinghausen.de
Internet: https://www.recklinghausen.de/Inhalte/Startseite/Leben_Wohnen/Wohnen/index.asp?highmain=10&highsub=0&highsubsub=0

Waltrop

Lebenshilfe Waltrop e. V.*
Landabsatz 10
45731 Waltrop
Frau Paul und Herr Pagel
Telefon: 02309 787832
E-Mail: wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de
Internet: <https://lebenshilfe-waltrop.de/wohnberatung-2/>

*Die Lebenshilfe Waltrop e. V. ist im Bereich der Wohnberatung für die Städte Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick und Waltrop zuständig.

Zuhause leben im Alter

Das Netzwerk „Zuhause leben im Alter“ ist ein Informationsportal der Wohlfahrtsverbände AWO, Caritas, Diakonie, Lebenshilfe Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V. und der Stadt Recklinghausen. Das Netzwerk wird durch die Kreisverwaltung Recklinghausen gefördert und hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen dabei zu unterstützen, solange wie möglich zu Hause leben zu können.

Besuchen Sie die Seite im Internet www.zuhause-leben-im-alter.info Sie erhalten viele nützliche Informationen rund um folgende Themen

- Beratung
 - Betreuung zu Hause
 - Wohnberatung
 - Betreuungsgruppen für Demenzzranke
 - Demenz-Cafés
 - Gedächtnistraining
 - Gesprächskreis für pflegende Angehörige
 - Urlaubsberatung
 - Ehrenamt
- und vieles mehr!

Informieren Sie sich gerne über die zentrale Nummer zu den Angeboten in Ihrer Stadt.

c/o Caritasverband Herten e. V.

Hospitalstraße 11 – 13

45699 Herten

J. Hindrichs

Telefon: 02366 304430

E-Mail: info@caritas-herten.de

Service-Wohnen & Seniorenwohnungen

Viele ältere Menschen bewegt die Frage, wie sie im Rentenalter leben möchten: allein in ihrer Wohnung, in Seniorenwohnungen oder in Wohnanlagen mit Betreuungsangeboten.

Was passiert, wenn Sie Hilfe oder Pflege benötigen?

Das **BIP** stellt die Broschüre „Service-Wohnen im Alter“ zur Verfügung. In dieser Broschüre sind Seniorenwohnungen sowie Wohnungen mit Serviceangeboten im Kreis Recklinghausen aufgeführt. Die Broschüre liefert einen Überblick über spezifische Angebote.

Wohnanlagen mit Betreuungsservice/Service-Wohnen ermöglichen eine selbstständige Lebensführung in der eigenen Wohnung, da durch separat abgeschlossene Betreuungsverträge zusätzliche Leistungen „eingekauft“ werden können.

Grundsätzlich sollte zum Service-Wohnen immer gehören:

- Barrierefreie Wohnungen (praktisches Bad, Aufzug, breite Türen)
- Hausmeisterservice
- Gute Infrastruktur in der Nähe (Ärzte, Friseur, Fußpflege, Kosmetik, Supermarkt)
- Leichter Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln
- Angebote zur Freizeitgestaltung oder Gemeinschaftseinrichtungen

Typische Grundleistungen beim Service-Wohnen:

- Ansprechperson mit geregelter Verfügbarkeit
- Hausmeisterservice
- Installierter Hausnotruf
- Nutzung von Gemeinschaftseinrichtungen

Typische Wahlleistungen beim Betreuten Wohnen:

- Reinigung der Wohnung
- Fahrdienste
- Wäscheservice
- Einkaufsservice
- Besuchs- und Begleitdienste
- Mahlzeitservice
- Medizinische Fußpflege
- Unterstützung bei amtlichem Schriftverkehr und Behördengängen

 Service-Wohnen



Wohnen im Alter: Selbstbestimmt und sicher

- Barrierefreies Wohnen
- Hausnotruf
- Einbauküche, Balkon | Terasse
- Aufzug
- Individuelle Hauswirtschaftsdienste
- Hausmeisterservice
- Freizeitangebote

www.neio.de ☎ 02305 9638532 immobilien@neio.de

Eine aktuelle Übersicht der Service-Wohnen-Angebote erhalten Sie kostenlos in den örtlichen **Beratungs- und Infocentern Pflege (BIP)**. Wir schicken Ihnen gerne ein Exemplar zu!

Die Broschüre ist auch als Download verfügbar, und zwar auf der Homepage der Kreisverwaltung Recklinghausen. Entweder über https://www.kreis-re.de/inhalte/Buergerservice/Soziales_und_Familie/Pflege_und_Senioren/_Wohnen_im_Alter.asp

oder Sie geben in das Suchfeld „Kreis Recklinghausen Service Wohnen oder Wohnen im Alter“ ein.

Wohnberechtigungsschein

Die seniorengerechten und barrierefreien Wohnungen sind häufig aus Mitteln des öffentlichen Wohnungsbaus teilfinanziert. Mittlerweile gibt es auch sehr viele privat angebotene barrierefreie Wohnungen. Wenn Sie in eine Wohnung ziehen möchten, die aus öffentlichen Mitteln finanziert wurde, benötigen Sie einen **Wohnberechtigungsschein**. Für die Erteilung des Wohnberechtigungsscheines ist eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 20,00 Euro zu entrichten. Die Gebührenschuld entsteht gemäß § 11 Landesgebührengesetz NRW bereits bei der Antragstellung, demnach ist auch bei einem ablehnenden Bescheid je nach Verwaltungsaufwand die Verwaltungsgebühr bis zu 15,00 Euro zu entrichten.

Der Antrag ist bei der Stadtverwaltung zu stellen, in dessen Stadt der Antragstellende gemeldet ist. Die Ausstellung eines Wohnberechtigungsscheins ist abhängig vom jeweiligen Einkommen.

Bitte erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Stadtverwaltung!

Wohngeld

Wer einen Zuschuss zur Wohnungsmiete benötigt, kann einen Antrag auf Wohngeld stellen. Wohngeld ist für Personen gedacht, die nur über ein geringes Einkommen verfügen. Das Wohngeld unterscheidet zwischen Mietzuschuss und Lastenzuschuss. Den Mietzuschuss können Sie als Mieterin oder Mieter einer Wohnung erhalten. Den Lastenzuschuss können Sie als Eigentümerin oder Eigentümer eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung erhalten, wenn Sie dort wohnen und dafür die Belastungen tragen.

Die Gewährung von Miet- oder Lastenzuschuss ist von unterschiedlichen Faktoren wie Einkommen,

Miethöhe, Anzahl der Familienangehörigen abhängig. Diese Leistungen werden nur auf Antrag gewährt. Die Antragsformulare zum Wohngeld sowie nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung. Falls Sie weitere Auskünfte benötigen, befragen Sie gern die Beraterinnen und Berater des örtlichen **BIP**.

Ermäßigung der Telefongebühren

Neben der Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren haben Sie die Möglichkeit, eine Ermäßigung der Telefongebühren zu beantragen. Dazu wird eine Bescheinigung zur Rundfunkbeitragsbefreiung oder Schwerbehinderung benötigt. Die Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht bescheinigt der ARD, ZDF und Deutschlandradio-Beitragsservice.

Unter der **Servicenummer 0800 3301000** der Deutschen Telekom AG erhalten Sie eine kostenfreie Beratung. Antragsformulare erhalten Sie bei den Telekom-Servicestellen oder können auf der Internet-Seite der Deutschen Telekom AG (www.telekom.de/hilfe/downloads/auftrag-sozialtarif) heruntergeladen werden.

© Adobe Stock/Nattakorn



Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren

Aus finanziellen oder aus gesundheitlichen Gründen können Sie eine Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren erhalten. Einen Ermäßigung-/Befreiungsantrag stellen können



© Adobe Stock /and one

Personen, aus folgenden finanziellen Gründen:

Personenkreis	
Empfänger von Bürgergeld (früher Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld) einschließlich Leistungen nach § 22 (SGB II)	Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII sowie nach dem §§ 27a oder 27d BVG
Empfänger von Grundsicherung im Alter oder Empfänger von Grundsicherung bei Erwerbsminderung nach dem Vierten Kapitel des SGB XI	Empfänger von Leistungen nach dem BAföG, Berufsausbildungsbeihilfe, Ausbildungsgeld nach §§ 122ff. SGB III, wenn die Empfänger nicht bei den Eltern wohnen
Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz	Empfänger von Hilfe zur Pflege nach dem Siebten Kapitel SGB XII oder von Hilfe zur Pflege als Leistung der Kriegsopferfürsorge nach dem BVG oder von Pflegegeld nach landesgesetzlichen Vorschriften
Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des § 27e BVG	Volljährige, die im Rahmen einer Leistungsgewährung nach dem Achten Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB VIII) in einer stationären Einrichtung nach § 45 SGB VIII leben

Personen, aus folgenden gesundheitlichen Gründen:

Ermäßigung des Rundfunkbeitrages	Befreiung von Rundfunkbeitrages
Menschen mit Grad der Behinderung von mind. 80 Prozent und ein Merkzeichen „RF“ haben	Taubblinde Menschen
Blinde oder nicht nur vorübergehend sehbehinderte Menschen mit mind. 60 Prozent Grad der Behinderung und ein Merkzeichen „RF“ haben	Empfänger von Blindenhilfe nach § 72 SGB XII und § 27b BVG
Hörgeschädigte Menschen, die gehörlos sind oder deren Verständigung auch über Hörhilfen nicht möglich ist und ein Merkzeichen „RF“ haben	Bewohnende von vollstationären Pflegeeinrichtungen (nicht anmeldepflichtig)
	Sonderfürsorgeberechtigte nach § 27e BVG
	Personen, denen wegen Pflegebedürftigkeit ein Freibetrag zuerkannt wird (§ 267 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchstabe c LAG)

Über den Befreiungsantrag entscheidet die GEZ. Dort erhalten Sie auch die Antragsformulare und weitere Auskünfte. Bitte beachten Sie, dass eine mögliche Gebührenbefreiung mit dem Monat nach Eingang des Antrags bei der GEZ beginnt und eine rückwirkende Befreiung nicht zulässig ist.

Weitere Informationen finden Sie hier:
ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice
 Freimersdorfer Weg 6
 50829 Köln
 Service-Telefon: 0221 50610 (Zentrale)
 Internet: www.rundfunkbeitrag.de

GRUNDSÄTZLICHES ZUR PFLEGEVERSICHERUNG



© Adobe Stock/InsideCreative House

Leistungen der Pflegeversicherung

Die gesetzliche Pflegeversicherung hat die Aufgabe, die pflegerische Versorgung ihrer Versicherten sicherzustellen. Die Pflegeversicherung unterstützt dort, wo die Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person eingeschränkt ist.

Wichtig ist, dass die Pflegeversicherung nur dann zahlt, wenn die Pflegebedürftigkeit anerkannt ist. Dazu muss eine Begutachtung durch den **Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK)** erfolgen. Nach der Feststellung eines Pflegegrades wird je nach Schweregrad der Pflegebedürftigkeit eine finanzielle Unterstützung, die für ambulante Pflege zu Hause oder für den Aufenthalt in einem Pflegeheim gezahlt.

Der Pflegebedarf wird in fünf Pflegegrade eingeteilt, wobei Pflegegrad 1 den geringsten und Pflegegrad 5 den schwersten Bedarf darstellt.

Durch die Pflegeversicherung werden allerdings nicht alle Kosten übernommen. Je nach Pflegegrad gibt es festgelegte Höchstbeträge, die gezahlt werden, während die restlichen Kosten von den Pflegebedürftigen und/oder ihren Angehörigen getragen werden müssen.

Um die Pflegebedürftigen bei steigenden Kosten zu entlasten und ihre Angehörigen zu unterstützen, werden die Leistungsbeträge in unregelmäßigen Abständen den Kostensteigerungen angepasst. Ein Schwerpunkt liegt hier insbesondere in der ambulanten Pflege. Die letzte Anpassung, um 4,5 Prozent fand zum 01. Januar 2025 statt. Mitte 2025 gab es zusätzlich eine Änderung im Abrechnungsverfahren der Kurzzeit-/ Verhinderungspflege (mehr dazu siehe Seite 39).

Über das Pflegegeld hinaus bietet die Pflegeversicherung verschiedene weitere Leistungen an, die je nach Pflegegrad und Art der Pflege (ambulant oder stationär) unterschiedlich ausfallen.

Hier ein Überblick über die wichtigsten Leistungen:

- Pflegegeld
- Entlastungsbetrag
- Pflegesachleistungen
- Kombinationsleistungen
- Kurzzeitpflege/ Verhinderungspflege
- Pflegehilfsmittel
- Wohnumfeldverbesserung
- Stationäre Pflege
- Tages-/ Nachtpflege

Diese Leistungen sollen dazu beitragen, den Pflegebedürftigen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen und die Belastung für pflegende Angehörige zu verringern.

Wer ist pflegebedürftig?

Wer sich selbst nicht mehr versorgen kann, braucht Hilfe. Diese besondere Situation, die jeden unabhängig vom Alter treffen kann, hatte der Gesetzgeber im Blick, als er die Pflegeversicherung im Jahr 1995 einführte.

Ob eine Pflegebedürftigkeit vorliegt, wird durch eine Gutachterin oder einen Gutachter des Medizinischen Dienstes (MD) festgestellt. Die Gutachterin oder der Gutachter wird von der Pflegekasse beauftragt, wenn ein Antrag auf Leistungen aus der Pflegeversicherung gestellt wurde. Dazu wird ein Termin in der Häuslichkeit der pflegebedürftigen Person vereinbart.



© Adobe Stock/Photographie

Antragstellung

Leistungen der Pflegeversicherung gibt es **nur auf Antrag**. Das Antragsverfahren für die Feststellung eines Pflegegrades ist für gesetzlich und privat Versicherte grundsätzlich ähnlich. Die Antragstellung kann in beiden Fällen formlos – also auch telefonisch – gestellt werden.

In der Regel ist Ihre Krankenversicherung automatisch der dazugehörigen Pflegekasse angegliedert. Rufen Sie einfach die Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse an und lassen Sie sich mit der Abteilung der Pflegeversicherung verbinden. Die Pflegekasse sendet Ihnen nach der formlosen Antragstellung umgehend die Antragsformulare zu und ist Ihnen auch bei weiteren Fragen behilflich.

Im weiteren Verfahren wird die **Pflegebegutachtung** beauftragt, um eine persönliche Einschätzung von Ihrer Situation zu gewinnen und den Pflege-

grad feststellen zu können. Je nach Versicherungsart kann sich dies wie folgt unterscheiden.

Wichtig: Lassen Sie sich genau über den Ablauf und die Fristen informieren.

Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der gesetzlichen und privaten Pflegeversicherungen bieten Ihnen **vor** der Begutachtung einen Beratungstermin an oder senden Ihnen einen Beratungsgutschein zu. Mit diesem Sie sich an freie Pflegeberatende wenden können.

Die Pflegeberatenden arbeiten unabhängig von den Gutachtenden, die das medizinische Gutachten zur Feststellung eines Pflegegrades erstellen.

Ebenfalls können Sie sich zwecks Vorbereitung und Fragen rund um den Antrag und der Begutachtung an das örtliche **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** wenden.

Quelle: Beratungsstellenverzeichnis des Medizinischen Dienstes

Für gesetzlich Versicherte:	Für privat Versicherte:
Folgende Dienststellen des Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) sind für die Begutachtung zuständig:	Wer privat pflegeversichert ist, stellt einen Antrag an sein Versicherungsunternehmen oder an die Medicproof GmbH
Castrop-Rauxel, Gladbeck Medizinischer Dienst Westfalen-Lippe BBS Hagen (Zentrale Pflegeorganisation) Körnerstraße 40, 58095 Hagen Telefon: 0251 69308002 Fax: 0251 69307966 Internet: www.md-wl.de Datteln, Dorsten, Haltern am See, Herten, Marl, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen, Waltrop Medizinischer Dienst Westfalen-Lippe BBS Münster (Zentrale Pflegeorganisation) Roddestraße 12 48153 Münster Telefon: 0251 69308003 Fax: 0251 69307965 Internet: www.md-wl.de	MEDICPROOF GmbH Gustav-Heinemann-Ufer 74 A 50968 Köln Telefon: 0221 888 44-0 Fax: 0221 888 44-888 E-Mail: info@medicproof.de

Begutachtung

Die gutachtende Person prüft im Einzelfall das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit und nimmt die Einstufung vor. Die Begutachtung findet an dem Ort statt, an dem der Versicherte wohnt. Dies kann in der häuslichen Umgebung oder im Pflegeheim sein. In Sonderfällen, kann die Begutachtung auch telefonisch oder nach Aktenlage erfolgen. Das Ergebnis ist die Einstufung in den Pflegegrad, was die Höhe der Leistungen bestimmt. Betroffene und Angehörige sollten dies wichtig nehmen und sich sorgfältig auf diesen entscheidenden „Orts-termin“ vorbereiten. Vor der Begutachtung wird der antragstellenden Person ein Fragebogen mit Fragen zu Ärzten, Krankheitsbildern, zur aktuellen Medikation etc. zugesandt. Dieser unterstützt Sie bei einer guten Vorbereitung und fragt alle Module ab, die später mit der begutachtenden Person besprochen werden.

Im Regelfall muss die Pflegekasse spätestens 25 Arbeitstage nach Eingang des Antrages darüber entscheiden, ob ein Pflegegrad vorliegt.

Befindet sich die antragstellende Person im Krankenhaus oder in einer stationären Rehabilitation, muss innerhalb einer Woche eine Begutachtung erfolgen. Damit soll die weitere Versorgung sichergestellt sein. Innerhalb einer Woche muss eine Begutachtung auch dann erfolgen, wenn die Pflegeperson die Pflegezeit beim Arbeitgeber angekündigt oder Familienpflegezeit mit ihm vereinbart hat.

Erteilt die Pflegekasse den schriftlichen Bescheid über den Antrag nicht innerhalb von 25 Arbeitstagen nach Antragsingang oder werden die verkürzten Begutachtungsfristen nicht eingehalten, hat die Pflegekasse nach Fristablauf für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung 70,00 Euro an die antragstellende Person zu zahlen. Unter bestimmten Voraussetzungen entfällt diese Zahlungspflicht.

Wie bereite ich mich ansonsten auf die Begutachtung vor?

Hier einige Tipps!

- Nehmen Sie Kontakt zum **Beratungs-Infocenter Pflege (BIP)** auf und informieren Sie sich über den Inhalt und Ablauf der Begutachtung
- Legen Sie zum Begutachtungstermin des MD **alle relevanten Unterlagen** und Berichte von Ärzten und Pflegediensten sowie Bescheinigungen anderer Sozialleistungsträger und den

Medikamentenplan des Pflegebedürftigen bereit

- Beim Begutachtungstermin sollte die **Pflegeperson** anwesend sein. Das **Netzwerk Zuhause leben im Alter** kann hierzu auch unterstützen
- Wenn bereits ein **Pflegedienst** tätig ist, sollte möglichst auch eine Mitarbeitende des Dienstes anwesend sein. Zumindest sollten die Pflegedokumentationen zur Einsicht bereitliegen
- **Bitte seien Sie ehrlich!** Wenn Sie Unterstützung in den einzelnen Bereichen brauchen, dann sagen Sie es – Sie müssen keine Prüfung bestehen!
- Bei pflegebedürftigen Personen mit Demenz können korrekte Angaben zum Hilfebedarf häufig nur von der Pflegeperson gemacht werden. Wenn es Ihnen als Pflegeperson schwerfällt, in Gegenwart des Pflegebedürftigen darüber Auskunft zu geben, muss der Gutachter die **Pflegeperson auch allein** anhören. Wenn zu Hause keine Möglichkeit besteht, kann ein zusätzliches Gespräch, zum Beispiel in der MDK-Geschäftsstelle, vereinbart werden
- Wenn nach **20 Arbeitstagen** noch keine Begutachtung stattgefunden hat, so muss die Pflegekasse drei unabhängige Gutachter zur Auswahl benennen.
- Falls sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtern sollte, können Sie jederzeit einen Antrag auf Höherstufung stellen

Die Beraterinnen und Berater der **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** unterstützen Sie gerne bei der Vorbereitung und geben nützliche Tipps. Die Beraterinnen und Berater können unter Zuhilfenahme von umfassendem Informationsmaterial (z. B. dem Pflegeratgeber und der Dokumentation zum Pflegeratgeber) sowie ihrer Erfahrung den Ablauf einer Begutachtung transparent darstellen.

Nehmen Sie daher gerne Kontakt zum **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** auf!

© Adobe Stock /Halfpoint





© Adobe Stock/Summit Art Creations

Besondere Bedarfskonstellation

Bei vollständigem Verlust der Greif-, Steh- und Gehfunktion wird der Pflegebedürftige unabhängig vom Erreichen des Schwellenwertes von 90 Punkten, dem Pflegegrad 5 zugeordnet.

Pflegegrade

Die Pflegebedürftigkeit hängt davon ab, wie selbstständig eine Person ist und welche Fähigkeiten sie körperlich oder mental noch besitzt. Maßgeblich für das Vorliegen von Pflegebedürftigkeit sind Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten in den nachfolgenden sechs Bereichen (Module):

- Modul 1: Mobilität
- Modul 2: Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Modul 3: Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Modul 4: Selbstversorgung
- Modul 5: Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Modul 6: Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Die Ergebnisse werden nach festgelegten Berechnungsregeln zusammengeführt. Eine Pflegebedürftigkeit liegt vor, wenn der Gesamtpunktwert **mindestens 12,5 Punkte** beträgt. Der Grad der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad) bestimmt sich nach dem durch die Begutachtung festgestellten/errechneten Punktwert.

Abhängig vom Pflegegrad werden dann verschiedene Leistungen von der Pflegeversicherung gezahlt.

Widerspruch

Das Gutachten ist immer nur eine Momentaufnahme! Vielleicht hat der Pflegebedürftige sich an diesem Tag der Begutachtung besonders gut präsentiert und dies entspricht nicht dem Zustand im Alltag.

Sind Sie mit der Entscheidung der Pflegekasse nicht einverstanden, haben Sie ab dem Zugang des Bescheides einen Monat Zeit, um Widerspruch bei der Pflegekasse einzulegen. Fehlt im Bescheid ein Hinweis auf die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen (Rechtbehelfsbelehrung), beträgt die Frist ein Jahr.

Fristen:

Die Berechnung der Frist startet mit dem Tag, an dem das Schreiben bei Ihnen per Post angekommen ist. Falls Sie das Datum nicht wissen, können Sie sich beim Berechnen der Frist auf das Datum des Bescheides verlassen. Dann sind Sie auf der sicheren Seite. Zur Sicherheit sollten Sie den Widerspruch per Einschreiben mit Rückschein senden.

Um innerhalb eines Monats die Frist zu wahren reicht ein schriftlicher formloser Widerspruch an Ihre Pflegekasse aus. Der Widerspruch muss zunächst nicht näher begründet werden.

Aus Datenschutzgründen und der fehlenden Beweismöglichkeit sollten Sie auf das Versenden per Telefax oder E-Mail verzichten.

Pflegegrad (PG)	Punktwerte
PG 1	12,5 bis unter 27 geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten
PG 2	27 bis unter 47,5 erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten
PG 3	47,5 bis unter 70 schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten
PG 4	70 bis unter 90 Punkten schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten
PG 5	90 bis 100 schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Inhalt der Widerspruchsbegründung:

Damit die Pflegekasse sich einen Eindruck verschaffen kann, warum Widerspruch gegen das Gutachten eingelegt wurde, ist eine detaillierte Begründung vorteilhaft. In der Widerspruchsbegründung sollten alle Punkte aufgelistet werden mit denen Sie nicht einverstanden sind bzw. welche nicht den Zustand im üblichen Alltag widerspiegeln.

Folgende Punkte können bei der Formulierung der Begründung helfen:

- Fordern Sie von der Pflegekasse eine Durchschrift des Gutachtens an, wenn es nicht dem Bescheid beigelegt war.
- Prüfen Sie den Inhalt des Gutachtens. Wurden alle Sachverhalte korrekt erfasst oder wurden ein Modul oder Hilfebedarf nicht berücksichtigt?
- Wurden alle medizinischen Berichte berücksichtigt?
- Den Widerspruch können lediglich die versicherte Person selbst, die bevollmächtigte Person, ihr gesetzlich bestellte betreuende Person oder die Pflegeperson einlegen.

Auch hier können die Beraterinnen und Berater der **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** helfend zur Seite stehen. Sie führen **keine** Rechtsberatung durch, haben aber sicher die ein oder andere Formulierungshilfe bzw. den ein oder anderen Tipp! Aus der Sicht des Medizinischen Dienstes wird die Entscheidung noch einmal überprüft und in der Regel ein Zweitgutachten erstellt. Entweder erfolgt dieses Gutachten nach Aktenlage oder mit einem erneuten Besuch bei der pflegebedürftigen Person.

Weiteres Verfahren:

Wird der Einwand angenommen, erhält die pflegebedürftige Person einen positiven Bescheid, genannt Abhilfe. Bleibt die Pflegekasse bei ihrer Ablehnung, gilt der Widerspruchsbescheid als erlassen. Bringt der Widerspruch nicht das gewünschte Ergebnis, kann sich die betroffene Person an das Sozialgericht wenden und schriftlich Klage (nicht per Mail) per Einschreiben mit Rückschein einreichen. Auch hier gilt die obengenannte Regelung der Fristen.

Die Klage ist einzureichen beim
Sozialgericht Gelsenkirchen
Bochumer Straße 79
45886 Gelsenkirchen
Postanschrift: Postfach 10 01 52/62
45801 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 148990

Befreiung von Medikamentenzuzahlungen – für gesetzlich Versicherte

Bei verschreibungspflichtigen Arznei- und Verbandsmitteln, die nicht von der Zuzahlungspflicht befreit sind, muss jede gesetzlich versicherte Person zehn Prozent des Preises zuzahlen. Dies müssen mindestens 5,00 Euro sein und darf 10,00 Euro nicht überschreiten. Für Medikamente, die günstiger als 5,00 Euro sind, ist der Verkaufspreis zu zahlen.

Überschreitet Ihre Zuzahlung innerhalb eines Jahres zwei Prozent Ihrer jährlichen Bruttoeinkünfte, ist auf Antrag eine Befreiung von weiteren Zuzahlungen für das restliche Kalenderjahr möglich. Die Zuzahlungsgrenze für chronisch Kranke beträgt ein Prozent der Bruttoeinkünfte.

Zu den Ausgaben die angerechnet werden, zählen neben den Zuzahlungen für Medikamente unter anderem auch Zuzahlungen beim Arzt, Krankengymnasten, genehmigte Taxifahrten und Krankenhausaufenthalte. Ist diese Grenze erreicht, sollten Sie **sofort** bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung stellen.

Sammeln Sie dafür unbedingt **alle** Zuzahlungsquittungen und setzen Sie sich rechtzeitig mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung!

Sollten Sie sich aufgrund von Erfahrungen der Vorjahre sicher sein, dass die Zuzahlungsgrenze ohnehin in diesem Jahr überschritten wird, können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Betrag von zwei Prozent oder ein Prozent (je nach Fall) einzahlen und erhalten damit eine Befreiungskarte. Somit müssten keine Quittungen gesammelt bzw. vorgelegt werden.

Für Personen, die Sozialhilfe erhalten und/oder Heimbewohnende sind:

Für diesen Personenkreis wird die Befreiung von Medikamentenzuzahlungen unabhängig von der Zuzahlungsgrenze gewährt. Es wird lediglich ein geringerer jährlicher Pauschalbetrag (max. 120,48 Euro variiert nach Versicherung) einbehalten.

© Adobe Stock/ipopba



AMBULANTE PFLEGE



© Adobe Stock /ingo Bartussek

Pflege im häuslichen Bereich

Die meisten Menschen möchten selbstständig und solange wie möglich in ihrem zu Hause verbleiben. Ist man plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen, z. B. durch Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit, ist diese Selbstständigkeit eingeschränkt.

Dennoch: Auch bei Pflegebedürftigkeit ist es möglich, im eigenen zu Hause zu leben.

Viele Pflegebedürftige erhalten die notwendige Hilfe von Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen. Ist das nicht möglich oder reichen diese Hilfen nicht aus, ist der Einsatz eines professionellen ambulanten Pflegedienstes ratsam. Die ausgebildeten Pflegefachkräfte der ambulanten Pflegedienste kümmern sich um die Pflegebedürftige oder den Pflegebedürftigen in ihrer/seiner gewohnten Umgebung. Sie übernehmen pflegerische Hilfen bei den „gewöhnlich wiederkehrenden Verrichtungen“.

Gewöhnliche und regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen sind:

- **Körperpflege:** Waschen, Duschen, Baden, die Zahnpflege, das Kämmen, Rasieren, die Darm- und Blasenentleerung,
- **Ernährung:** das mundgerechte Zubereiten oder die Aufnahme der Nahrung,
- **Mobilität:** das selbstständige Aufstehen und Zubettgehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen oder das Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung,

- **hauswirtschaftliche Versorgung:** Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche oder das Beheizen der Wohnung
- **Betreuung:** Freizeit gestalten, Spiele und Quiz, Café oder Restaurantbesuche, Kino und Konzerte.

Im Kreis Recklinghausen kann die pflegebedürftige Person von zahlreichen ambulanten Diensten privater Anbieter sowie von ambulanten Pflegediensten der Wohlfahrtsverbände unterstützt werden. Die Dienste können ihre Leistungen sowohl mit den Krankenkassen als auch mit dem Sozialhilfeträger abrechnen.

Die Höhe der Kosten für den ambulanten Pflegedienst hängt davon ab, welche Leistungen vom Pflegedienst erbracht werden und wie häufig das geschieht. Die pflegebedürftige Person und der Pflegedienst schließen einen Pflegevertrag, in dem die vereinbarten und erbrachten Leistungen einzeln aufgeführt sind.

Auf der Homepage der Kreisverwaltung Recklinghausen ist unter der Rubrik **Beratungs- und Informationszentrum Pflege (BIP)** der Angebotsfinder zu finden. Hierrüber können Sie alle Anbietenden von Pflegeangeboten im Kreis Recklinghausen finden. Alternativ können Sie Listen mit einer Übersicht über die ambulanten Angebote im Kreis Recklinghausen bei den BIP erhalten.

Fragen Sie gerne bei mehreren Pflegediensten an und vergleichen Sie.



Infos +
Kosten



„Hallo, wir sind das careful-Team und haben Ihre Versorgung stets im Blick“

Warum careful, wenn es zuhause ohne Hilfe nicht mehr geht?

Seit 11 Jahren vertrauen hunderte Familien **deutschlandweit** über viele Jahre hinweg unserem einzigartigen **careful-24h-Konzept**, denn wir bieten sichere, bezahlbare und liebevolle 1:1-Rundumversorgung in den eigenen vier Wänden. **Besser geht's nicht!**

Ihre Vorteile bei careful ...

- ✓ Kostenlose fachliche Erstberatung mit klaren Lösungen
- ✓ Zusätzliche Unterstützung durch unser Pflegefachteam
- ✓ Persönliche 1:1-Versorgung statt Zeitdruck im Heim
- ✓ Qualifizierte Pflegekräfte mit deutschem Arbeitsvertrag, langjährigen 24h-Erfahrungen und guten Referenzen
- ✓ Würdevolle Grundpflege & Alltagsbegleitung ohne Zeitlimit
- ✓ 100 % im Rahmen deutschen & EU-Rechts
- ✓ 100% Entlastung für die ganze Familie, auch im Ausland
- ✓ ... und die Vorteile für Kassen, Verbände, Staat + Pflegesystem



„Für mich die Besten“

Zuhause mit careful in gewohnter Umgebung bleiben können



So bezahlbar ist bei careful die 1:1-Betreuung ...

- **Beispiel 1:** 1 Patient mit Pflegegrad 3
Ihre Kosten: **nur 2.282 € / Monat (2025)**
inkl. Abrechnung mit Kassen
- **Beispiel 2:** 2 Patienten (Ehepaar) mit Pflegegrad 4 + 3
Ihre Kosten: **nur 1.619 € / Monat (2025)**
einmal Personalkosten, doppelte Abrechnungsvorteile

Wir rechnen mit allen Pflegekassen & Beihilfestellen ab – bis zu 50 % Kostenersparnis für Sie. Unser Pflegekosten-Finanzplan gibt Ihnen planbare Versorgungssicherheit für die Zukunft.



„Für uns zwei einfach
alternativlos“

... und unter unseren Kontrollen so sicher

- ✓ MDK-Prüfungen: stets „Sehr Gut“ in der Patientenpflege
- ✓ Gezielte Auswahl & Einarbeitung passender Pflegekräfte
- ✓ Zuverlässige Personaleinsatzplanung („Just-in-Time“)
- ✓ Bisher kaum Heimeinweisungen oder Hilfe zur Pflege nötig
weil wir nehmen Ihnen die Einsamkeit + geben Ihnen stattdessen mit Fördern + Fordern wieder neuen Lebensmut.

Nehmen Sie jetzt Kontakt mit uns auf

☎ **02361-937850** oder ✉ **info@careful-service.com** oder gerne auch persönlich im **Beratungszentrum Recklinghausen, August-Schmidt-Ring 9**

Wir beraten Sie bereits beim Erstkontakt + später beim persönlichen Besuch fachlich umfassend, natürlich kostenlos & unverbindlich – und sind im Notfall sofort für Sie da.



„Bei careful ist die Mobilisation einfach spitze ...“

... und deswegen wollen wir einfach nicht mit unserer langjährigen Kundentreue + zahlreichen Empfehlungen aufhören – mal ehrlich, wo kommen wir denn da(nn) hin – etwa ins Heim? – ne dann lieber auf die nächsten 1000 – und machen Sie mit?“



Gesamtplatz #789 + Branche Gesundheit #32

Sie finden uns auch gut? Dann folgen Sie uns ab sofort auf **Facebook, Instagram, LinkedIn oder TikTok** oder besuchen **unsere Website** und bleiben Sie so immer informiert über **Neuigkeiten rund um Pflege zu Hause**.



JETZT ANRUFEN
02043 9498760

Hausführungen:
Mittwochs 14.30 Uhr &
jeden 3. Sonntag im Monat
14.30 & 15.30 Uhr



SCHÖNES LEBEN
Gladbeck im Zentrum

Exklusives Service-Wohnen

MIT UND OHNE PFLEGEGRAD

- 84 barrierefreie Wohnungen
- 1,5 bis 3 Räume und 37 bis 100 m²
- Begrünte Parkanlage im Innenhof und Stadtgarten
- Rezeption mit 24h-Erreichbarkeit
- Umfangreiche Serviceleistungen
- Öffentliches Willms Restaurant mit Café und Terrasse
- Clubraum mit Bibliothek und Kaminzimmer
- Beauty-Bereich mit Frisör, Fußpflege und Massage
- Fitnessbereich mit Dachterrasse | Kursangebote für Gymnastik
- SCHÖNES LEBEN Ambulante Pflege & Verhinderungspflege
- SCHÖNES LEBEN Tagespflege

SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum
Wilhelmstraße 12 | 45964 Gladbeck
gladbeck@schoenes-leben.org | www.schoenes-leben.org

Pflegegeld

Unter Pflegegeld versteht man eine monatliche Sozialleistung der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung für anerkannt Pflegebedürftige, die zu Hause von Angehörigen, Bekannten oder Freunden gepflegt und/oder betreut werden. Mit diesem „Pflegegeld für selbst beschaffte Hilfen“, wie es im Pflegeversicherungsgesetz heißt, können Sie den Aufwand und den Einsatz von pflegenden Angehörigen, Bekannten oder Freunden für ihre tägliche häusliche Pflege und Betreuung abgelden. Hierfür wird diese Person entsprechend als „Pflegeperson“ bei der Pflegeversicherung angegeben.

Das heißt die Pflegeversicherung gewährt ein Pflegegeld, welches monatlich an die pflegebedürftige Person zur eigenen Verwendung ausbezahlt wird. Je nach Pflegegrad beträgt dieses Pflegegeld zurzeit zwischen 332,00 und 990,00 Euro monatlich.

Pflegegeld

Pflegegrad	Pflegegeld ab 01.01.2025
1	–
2	347,00 Euro
3	599,00 Euro
4	800,00 Euro
5	990,00 Euro

Pflegesachleistungen

Wird der Pflegebedürftige durch einen professionellen Pflegedienst gepflegt, können die sogenannten Pflegesachleistungen in Anspruch genommen werden. Der Begriff „Sachleistung“ kann irreführend sein. Es handelt sich nicht etwa um materielle Leistungen in Form von Sachgegenständen. In der Pflege werden darunter Dienstleistungen verstanden, die von Mitarbeitenden eines ambulanten Pflegedienstes erbracht werden.

Als Pflegesachleistungen in der häuslichen Pflege gelten also pflegerische Hilfen bei der Körperpflege, Ernährung und Bewegung von anerkannt Pflegebedürftigen, was Pflegefachleute Grundpflege nennen, sowie ihre Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung. Sowohl in ihrer Wohnung als auch in Tages- oder Nachtpflegeeinrichtungen, wo sie vorübergehend ambulant versorgt werden, können Versicherte mit den Pflegegraden 2, 3, 4 und 5 Sachleistungen in Anspruch nehmen.

Pflegesachleistungen

Pflegegrad	Pflegesachleistung ab 01.01.2025
1	–
2	796,00 Euro
3	1.497,00 Euro
4	1.859,00 Euro
5	2.299,00 Euro

Kombinationsleistungen

Mit Kombinationsleistung, auch Kombinationspflege oder Kombipflege genannt, ist in der Pflege die **Kombination aus Pflegegeld und Pflegesachleistungen** gemeint. Personen mit Pflegegrad haben die Möglichkeit, neben der ambulanten Pflege durch Angehörige, auch gleichzeitig bzw. parallel einen Pflegedienst zu beauftragen. Die Kombinationsleistung ist bei der Pflegekasse zu beantragen und soll dabei helfen, die Pflege auf die individuellen Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person abzustimmen, um sie/ihn bestmöglich zu versorgen. Zusätzlich kann diese Art von Pflege die Angehörigen bzw. die Pflegeperson entlasten.

Das Pflegegeld verringert sich dabei um den Prozentsatz, in dem Sachleistungen in Anspruch genommen werden. In welchem Verhältnis Geld- und Sachleistungen in Anspruch genommen werden, kann die Pflegebedürftige bzw. der Pflegebedürftige entscheiden.

Nimmt eine pflegebedürftige Person z. B. die Pflegesachleistung nur zu 80 Prozent in Anspruch, steht ihr/ihm das Pflegegeld also nicht mehr zu 100 Prozent, sondern zu 20 Prozent zur Verfügung.

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 können 40 Prozent der Sachleistungen auch für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag verwenden, wenn in einem Monat keine Pflegesachleistungen in Anspruch genommen wurden. Unter Umständen kann auch der Sozialhilfeträger die Leistungen der Pflegeversicherung aufstocken, wenn diese nicht ausreichen, um die erforderliche Pflege sicherzustellen. Die Leistungen des Sozialhilfeträgers sind jedoch einkommens- und vermögensabhängig.

Die pflegebedürftige Person ist **sechs Monate** an diese Kombinationsleistung gebunden. Verändert sich die Pflegesituation allerdings wesentlich, kann die Versorgung vorzeitig angepasst werden.



Haushaltsdienstleistungen



Kostenlose Haushaltshilfe
in ganz NRW
schon ab
Pflegegrad 1



Tel.: 0800-988 6000



**Du brauchst keine Hilfe,
du bist die Hilfe!**

Wir suchen:

- Alltagshelfer
- Hauswirtschaftskräfte
- Bezirksleiter
(M/W/D)

Das bekommst du:

- flexible Arbeitszeiten
- flache Hierarchien
- attraktive Vergütung
- Kilometergeld
- Wochenende und Feiertage frei
- Betriebsrente
- Private Krankenversicherung
- Unfallversicherung

Bei Fragen ruf uns an unter
0800 988 6000

oder schick uns deine Bewerbungen an
bewerbung@anna-haushaltshilfe.de

Wir freuen uns auf dich!



Die **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** können Ihnen Hilfestellung bei der Errechnung von Kombinationsleistungen geben (zur Höhe der Sachleistungen und zum verbleibenden Pflegegeld).

Beratungseinsätze

Pflicht zum Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI

Wenn Sie als pflegebedürftige Person Pflegegeld für die häusliche Pflege beziehen und keine Hilfe von einer professionellen Pflegekraft erhalten (z. B. durch einen ambulanten Pflegedienst), sind Sie verpflichtet, regelmäßig eine Beratung durchführen zu lassen. In welchem Intervall die Beratung stattfinden muss, hängt vom erteilten Pflegegrad ab.

Pflegegrad	Beratungsintervall nach § 37 Abs. 3 SGB XI
1	Keine Pflicht, Recht zur Einforderung einer Beratung 1x pro Jahr
2/3	halbjährlich 1 x, d. h. 2 x im Jahr
4/5	vierteljährlich 1 x, d. h. 4 x im Jahr

Diese Beratungseinsätze haben mehrere Gründe. Es wird sichergestellt, dass Sie in guten Händen sind und die Qualität der privaten Pflege stimmt. Wenn sich die Situation ändert und Sie benötigen mehr Unterstützung und Pflege, dokumentiert dies der Pflegedienst für die Pflegekasse. Mit der Dokumentation wird z. B. automatisch ein Antrag auf Pflegegrad-Erhöhung gestellt. Ihre Pflegekasse beauftragt dann den medizinischen Dienst mit der erneuten Begutachtung.

Auch wenn Sie privat gepflegt werden, muss dieser Beratungseinsatz erfolgen. Dieser kann von einem

anerkannten Pflegedienst oder von Wohlfahrtsverbänden vorgenommen werden. Die Kosten für die Beratungseinsätze werden von den Pflegekassen übernommen.

Terminieren Sie die Beratungseinsätze direkt auch fürs nächste Mal.

ACHTUNG: Wird der Beratungseinsatz ohne Angabe von Gründen nicht rechtzeitig durchgeführt, kann die Pflegekasse das Pflegegeld kürzen oder sogar entziehen.

Verhinderungs-/Kurzzeitpflege in der Häuslichkeit

Manchmal brauchen pflegende Angehörige eine Pause – sei es wegen Krankheit, Urlaub oder anderen wichtigen Gründen. In solchen Fällen gibt es die Möglichkeit der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege.

Bei Abwesenheit oder sonstiger Verhinderung der Pflegeperson besteht ab Pflegegrad 2 ein Anspruch auf eine Pflegevertretung bis zu max. acht Wochen pro Jahr.

Wird die pflegebedürftige Person zuhause gepflegt und eine Ersatzpflegekraft übernimmt die Pflege in der Abwesenheitszeit der eigentlichen Pflegeperson, wird dies als Verhinderungspflege bezeichnet. Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für die Ersatzpflegekraft aus dem gemeinsamen Budget der Verhinderungs-/Kurzzeitpflege (Entlastungsbudget) von 3.539,00 Euro jährlich (Regelung gilt seit 01. Juli 2025), sofern es sich bei der Ersatzpflegekraft nicht um einen nahen Angehörigen des Pflegebedürftigen handelt.

FÜREIN ANDER DA SEIN

...damit die 24-Stunden-Pflege gelingt.



Ihr Markus Hennig
Ihr regionaler Ansprechpartner
im gesamten Kreis Recklinghausen



Pflegehelden Recklinghausen
recklinghausen@pflegehelden.de
02361 - 90 40 359
Steinstraße 14, 45657 Recklinghausen



Persönlicher Ansprechpartner
vor Ort mit **98%** Weiterempfehlung



Sofortige Entlastung als
Alternative zum Pflegeheim



Jederzeit kündbar & **volle Kostentransparenz**



pflegehelden
Zuhause. Sicher. Gepflegt.

Häusliche Pflege / Behandlungspflege
Pflegeberatung / Betreuung
Hauswirtschaftliche Versorgung / Hausnotruf
Vertragspartner aller Kranken- u. Pflegekassen

✉ verwaltung@pflegedienst-waltrop.de

☎ **02309 - 50 55**

www.pflegedienst-waltrop.de



© Jhati/Adobe Stock



**Seniorenwohnpark
Brauck**

**„Der Mensch ist der Mittelpunkt unserer Arbeit.
Er bestimmt mit seinen Wünschen und Bedürfnissen unser Handeln.“**

Unser Angebot auf einen Blick

- Großzügige und freundliche Zimmer
- Zusätzlich 42 barrierefreie Wohneinheiten
- Ansprechende Wellnessbäder
- Liebevolle Betreuung und qualifizierte Pflege rund um die Uhr, für alle Pflegegrade
- Ärztliche Versorgung
- Betreuung und Pflege von Demenzkranken
- Kurzzeitpflege
- Umfassende Beratung von Angehörigen
- Attraktives Freizeit- und Therapieangebot
- Friseur und Fußpflege
- Lichtdurchflutete Cafeteria
- Gepflegte Gartenanlage
- Haustiere nach Absprache willkommen
- Eigene Küche und Wäscherei

Damit Sie sich bei uns richtig wohl fühlen, legen wir großen Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Bei der Speiseplangestaltung werden Ihre Lieblingsgerichte selbstverständlich berücksichtigt.

Fordern Sie unsere Informationen an oder vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin

Brauckstr. 52 | 45968 Gladbeck | Tel.: 0 2043 9210-0 | Fax: 0 2043 9210-255
Mail: info@seniorenzentrum-brauck.de | Web: www.seniorenzentrum-brauck.de



Für die Ersatzpflege durch nahe Verwandte bzw. Verschwägte (bis zum zweiten Grad) oder Personen, die im selben Haushalt leben, wird der 1,5-fache Satz des Pflegegeldes gemäß des Pflegegrads anerkannt.

Wichtig hierbei, es wird in stundenweise und tagesweise Pflegevertretung unterschieden. Ist die Pflegeperson nur stundenweise bzw. **weniger als acht Stunden** pro Tag verhindert erfolgt keine Kürzung des Pflegegeldes.

Beispiel: Sie benötigen mal zwei Stunden für sich, um in Ruhe einkaufen zu gehen und die Nachbarin passt auf Ihre pflegebedürftige Mutter auf? Kein Problem, hierfür kann man Verhinderungspflege beantragen und der Höchstanspruch von 56 Tagen sowie das Pflegegeld bleiben erhalten

Wenn die Vertretung der Pflege **länger als acht Stunden am Tag** dauert, bezeichnet man dies als tageweise Verhinderungspflege.

Um die entstandenen Kosten geltend zu machen, fordern Sie den dazugehörigen Antrag bei Ihrer Pflegeversicherung an und fügen Sie die entsprechenden Quittungen/Rechnungen bei. Ambulante Pflegedienste können die Verhinderungspflege direkt mit der Pflegekasse abrechnen.

Für die Übernahme der Ersatzpflege von Privatpersonen kann der Stundelohn selbst bestimmt werden. In der Regel kann dieser zwischen 5,00 Euro und 25,00 Euro liegen.

Überblick der Leistungen von Kurzzeit-/Verhinderungspflege:

	Verhinderungspflege	Kurzzeitpflege
Anlass	Kurzfristige Verhinderungen der Hauptpflegeperson wie, z. B. Urlaub, Krankheit oder eine Auszeit aus sonstigen Gründen	Gründe, die gegen eine zeitweise Pflege zuhause sprechen wie z. B. die Übergangszeit nach einer stationären Behandlung
Zeitlicher Umfang	Bis zu acht Wochen im Jahr Bei Anträgen vor dem 01.07.2025 gelten bis zu sechs Wochen pro Jahr	Bis zu acht Wochen im Jahr
Budget	1.685,00 Euro bei Pflegegrad 2 bis 5	1.854,00 Euro bei Pflegegrad 2 bis 5
Pflegegrad 1	nicht möglich	Bei Pflegegrad 1 den Entlastungsbetrag von 131,00 Euro monatlich einsetzen
Pflegeort	Zuhause, in Ausnahmen im Pflegeheim oder auch an anderen Orten	Im Pflegeheim
Antragstellung	Antrag rückwirkend möglich	Antrag rückwirkend möglich
Aufstockung gilt für Zeiträume vor der Änderung vom 01.07.2025	Kann um einen Anteil von bis zu 843 Euro der Leistungen für Kurzzeitpflege aufgestockt werden. Diese werden entsprechend gekürzt	Kann um bis zu 100 Prozent der Leistungen von Verhinderungspflege aufgestockt werden. Diese werden entsprechend gekürzt
Änderung seit 01.07.2025	<ul style="list-style-type: none"> Längere Anspruchsdauer: Der Anspruch auf Verhinderungspflege wird von sechs auf acht Wochen pro Jahr verlängert. Keine Vorpflegezeit mehr: Die bisher notwendige sechsmonatige Vorpflegezeit entfällt. Mehr Flexibilität: Die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege werden zusammengefasst. Ab Juli 2025 stehen Ihnen pro Jahr insgesamt 3.539,00 Euro flexibel für beide Leistungen zur Verfügung. 	



Wir pflegen Sie zu jeder Zeit mit Liebe und Geborgenheit.

Gertrudenstraße 31 · in 45711 Datteln · Telefon: 02363/569392
Telefax: 02363/365146 · Mobil: 0151/16596548
schwester-iris@t-online.de
www.schwester-iris.de

Hauskrankenpflege:

Zulassung aller Kassen · Unterstützung und Begleitung
bei der Beantragung eines Pflegegrades · Grund-
und Behandlungspflege · Haushaltshilfe einschl. Flurwoche
Einkauf · Arzt- und Behördengänge



©vegefox/AdobeStock

neio® Ambulante Pflege

Zuhause rundum gut versorgt

- Grund- und Behandlungspflege
- Hausnotruf
- Beratung und Pflegegradbeantragung
- Vermittlung von Kurzzeitpflege, Tagespflege, Fahrdienst, barrierefreiem / betreutem Wohnen
- Hauswirtschaftsleistungen
- Betreuung und Begleitdienst u. v. m.

www.neio.de ☎ 02305 305400 ambulant@neio.de

Diakonie Castrop-Rauxel
Ambulante Pflege. Krankenpflege. Hilfe im Haushalt.

KOMPETENT. NAH. VERLÄSSLICH. #AUSLIEBE

Diakoniestation Castrop-Rauxel
Telefon 02305 – 92133-22
www.diakonie-herne.de

Seit über 30 Jahren in Ickern von Menschen – für Menschen

Pflegende Hände GmbH

Ickerner Straße 56
44581 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 / 80900
Telefax: 02305 / 546214
info@pflegendehaende.de
www.pflegendehaende.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 08.00 – 17.00 Uhr
Mi: 08.00 – 15.00 Uhr
Gerne sind wir auch außerhalb dieser Zeiten nach vorheriger Terminabsprache für Sie da.

Entlastungsbetrag

Angebote zur Unterstützung im Alltag tragen dazu bei, die Pflegepersonen zu entlasten und helfen Pflegebedürftigen, möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und ihren Alltag weiterhin möglichst selbstständig bewältigen zu können.

Die Pflegeversicherung zahlt den Pflegebedürftigen in häuslicher Pflege einen Entlastungsbetrag in Höhe von **131,00 Euro monatlich**. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Dazu zählt die hauswirtschaftliche Unterstützung, d. h. anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag und die Tages- oder Nachtpflege, Kurzzeitpflege oder Betreuungsangebote. Dieser Betrag in Höhe von 131,00 Euro wird nicht pauschal ausgezahlt, sondern gegen Einreichung von Rechnungen der anerkannten Angebote erstattet. Anerkannte Anbietende können auch direkt mit der Pflegekasse abrechnen. Fragen Sie bei Ihrer Pflegekasse oder im BIP nach, wie Sie den Betrag sinnvoll nutzen können.

ACHTUNG: Der monatliche Betrag verfällt nicht sofort, wenn Sie ihn mal nicht ausgeschöpft haben. Bis zum 30. Juni des Folgejahres kann der nicht verbrauchte Betrag übertragen werden.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse, welcher Betrag Ihnen noch zur Verfügung steht und nutzen Sie ihn!

Sie suchen Anbietende von Angeboten zur Unterstützung im Alltag?

Nutzen Sie den Angebotsfinder des Ministeriums (MAGS) unter



Hier finden Sie alle anerkannten Anbieterinnen und Anbieter, mit denen Sie die Entlastungsleistungen nutzen können.

Pflege durch osteuropäische Pflegekräfte

Die häusliche Betreuung Pflege durch osteuropäische Pflegekräfte (z. B. aus Polen, Rumänien oder Bulgarien) hat sich in den letzten Jahren als beliebte Alternative zur stationären Pflege etabliert. Sie ermöglicht Seniorinnen und Senioren oder Pflegebedürftigen, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben und dennoch eine umfassende Betreuung und hauswirtschaftliche Versorgung zu erhalten. Damit diese Form der Betreuung legal und reibungslos funktioniert, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Vermittlungsagenturen haben sich darauf spezialisiert, die Organisation und Beratung dieser Form der Pflege zu übernehmen.

Aktuelle Listen mit Vermittlungsagenturen von osteuropäische Pflegekräfte erhalten Sie im örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

24-Stunden-Betreuung Zuhause

Erfahren Sie mehr über mich!



Ulrich Lamers

IHR REGIONALER PARTNER

02366 - 930 74 70

herten@brinkmann-pflegevermittlung.de

Brinkmann[®]
PFLEGEVERMITTLUNG



Hygiene-Box.com - das Original



Ihr lokaler Partner aus Herten.
Kompetent, professionell und immer erreichbar!

Pflegehilfsmittel im Wert von 42€ pro Monat

- ✓ Ihnen entstehen **keine Kosten** - keine Anrechnung aufs Pflegegeld
- ✓ **Bequeme Lieferung** bis nach Hause
- ✓ geprüfte **Qualitätsprodukte**
- ✓ **Wir kümmern uns** um alles



Voraussetzungen

- ✓ Ein Pflegegrad liegt vor
- ✓ Es wird privat gepflegt
- ✓ Sie leben im eigenen Haushalt

Zuzahlungsfrei

Beratung & Bestellung

☎ 02366 / 583 98 80



Unser Team in Herten hilft Ihnen gerne weiter – und geht immer mit einem Lächeln ans Telefon.

Ihr *Michael Harbich*

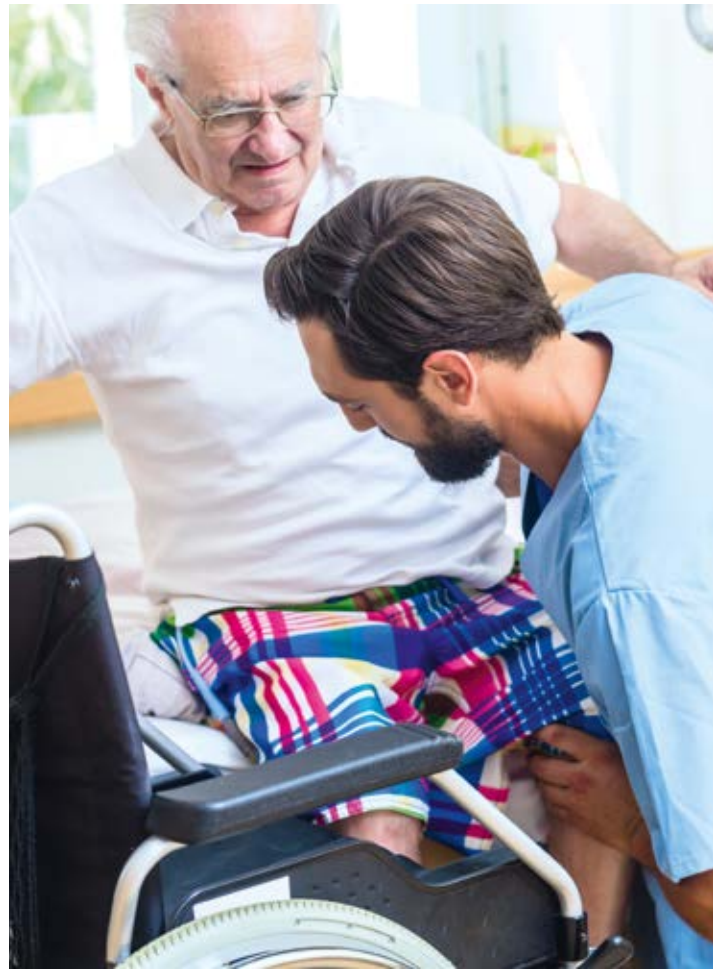
Geschäftsführer Hygiene Daheim GmbH, Herten



Jetzt beantragen

G 4.7 ★★★★★

„Zuverlässig! Kompetente Beratung! Vielfältiges Sortiment! Sehr gute Qualität! Vielen Dank und weiter so!!!“ Bewertung von M. K.



© Adobe Stock/Kzenon

© Adobe Stock



Hilfsmittel

Wenn im Alter Kraft und Beweglichkeit nachlassen, fallen einige alltägliche Aufgaben immer schwerer. Zahlreiche Hilfsmittel stehen zur Verfügung, um Hilfestellung zu leisten und den Alltag besser zu bewältigen! Diese Hilfsmittel können den Alltag in allen Lebensbereichen erleichtern, wie z. B. Inhalatoren, Hör- und Sprechhilfen, Prothesen oder auch Rollatoren, um nur einige zu nennen.

Für Hilfsmittel benötigen Sie in der Regel eine ärztliche Verordnung, welche vom behandelnden Arzt ausgestellt wird (z. B. Hausarzt oder Hausärztin, Orthopädin oder Orthopäde, Neurologin oder Neurologe). Die Kostenübernahme wird dann von ihrer Krankenkasse geprüft.

Es gibt eine große Anzahl von Hilfsmitteln, die an die besonderen räumlichen und persönlichen Bedürfnisse der einzelnen Hilfebedürftigen angepasst werden müssen. Sie sollten sich somit ein Hilfsmittel erst verordnen lassen, nachdem Sie umfassend informiert und beraten worden sind.

Die Hilfsmittel müssen im Regelfall nicht von Ihnen selbst finanziert werden. Für manche Hilfsmittel sind Festbeträge festgesetzt. Überschreitet der Preis des gewünschten Hilfsmittels diesen Festbetrag, müssen die restlichen Kosten selbst getragen werden. In den meisten Fällen werden die technischen Hilfsmittel leihweise überlassen.

Versicherte ab 18 Jahren müssen zu den Hilfsmitteln zuzahlen. Die Zuzahlung beträgt 10 Prozent der Kosten eines Hilfsmittels, mindestens 5,00 Euro maximal 10,00 Euro je Mittel. Unter bestimmten Umständen ist eine Befreiung von der Zuzahlung möglich.

Pflegehilfsmittel

Wenn Sie zuhause pflegen und der Pflegebedürftige einen Pflegegrad hat, haben Sie Anspruch auf Pflegehilfsmittel. Pflegehilfsmittel können in nicht unbeträchtlichem Ausmaß die Situation eines Kranken bzw. Pflegebedürftigen erleichtern. Pflegehilfsmittel sind Gegenstände, die die Pflege erleichtern oder Beschwerden lindern. Zu ihnen gehören technische Hilfen (zum Beispiel Pflegebett, Duschrollstuhl), Badehilfen (Duschsitz, Wannenlifter), Lagerungshilfen (Dekubitus Matratze) und zum Verbrauch bestimmte Hilfen (zum Beispiel Nässeschutz für Betten, Fingerlinge, Einmalhandschuhe, Schürzen, Mundschutz, Desinfektionsmittel).

Voraussetzung für den Erhalt eines Pflegehilfsmittels ist die Anerkennung der Pflegebedürftigkeit durch die Pflegekasse. Diese wird durch die Begutachtung des Medizinischen Dienstes (MD) festgestellt.

Wenn eine Pflegebedürftigkeit vorliegt, genügt ein formloser Antrag an die Pflegekasse. Dann zahlt diese die zur Pflege notwendigen Pflegehilfsmittel. Um Pflegehilfsmittel unkomplizierter und schneller dort hin zu bringen wo sie benötigt werden, können Pflegefachkräfte selbst Empfehlungen für Pflegehilfsmittel aussprechen. Dies obliegt nicht mehr nur dem Gutachter, sondern kann auch von einer Pflegefachkraft übernommen werden, welche dann den Antrag an die Pflegekasse weiterleitet.

Versicherte ab 18 Jahren müssen zu den Kosten der Pflegehilfsmittel, mit Ausnahme der zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel, zuzahlen. Die Zuzahlung beträgt 10 Prozent höchstens jedoch

© Adobe Stock / Jörg Lantelme



FLÜCHTLINGSHILFE UND INTEGRATION

ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG

SOZIALE DIENSTE UND HAUSNOTRUF

ARBEITER-SAMARITER-JUGEND

TAGESPFLEGE „SINNESREISE“

FAHRDIENST FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

EINSATZ-UND SANITÄTSDIENST SOWIE KATASTROPHENSCHUTZ

KITA „BUNTE WELT“

ASB RV Vest Recklinghausen e.V.
Mainstraße 4a | 45768 Marl
Tel: 02365-20 777 -0
Fax: 02365-20 777 -77
Mail: info@asb-vest-re.de
Internet: www.asb-vest-re.de

Wir helfen hier und jetzt!

Wir helfen allen Menschen, unabhängig von ihrer politischen, ethnischen, nationalen und religiösen Zugehörigkeit. Mit unserer Hilfe ermöglichen wir den Menschen, ein größtmögliches Maß ihrer Selbstständigkeit zu entfalten und zu wahren.

Hausnotruf

Hilfe auf Knopfdruck, schnell und sicher.

Fahrdienst für Menschen mit Beeinträchtigung

Sicher ans Ziel, trotz Einschränkungen.

Tagespflege „Sinnesreise“

Tagsüber betreut, abends daheim. Mit Struktur und Gemeinschaft.



© Adobe Stock/Monkey Business



Martinus Seniorenrendienste

- Ambulante Pflege zu Hause
- Seniorenheim Haus St. Martin
- Kurzzeitpflege im Haus St. Martin
- Martinus Tagespflege
- Betreutes Wohnen Haus Elisabeth
- Mobiler Menüservice
- Senioren-Wohngemeinschaften

*Persönlich.
Ehrlich.
Gut.*

Haus St. Martin
Goethestraße 16a
45701 H.-Westerholt
Tel. 0209 9616-0
l.agiri@smmp.de

Martinus Tagespflege
Kuhstraße 25
45701 H.-Westerholt
Tel. 0209 3615380-12/-13
tp-martinus@smmp.de

**Martinus
Ambulante Dienste**
Kuhstraße 25
45701 H.-Westerholt
Tel. 0209 357050
ad-martinus@smmp.de

**Senioren-WG
St. Martinus**
Malteserstraße 21
45701 H.-Westerholt
Tel. 0209 165 899 70
m.rogowski@smmp.de

www.martinus.smmp.de

25,00 Euro je Hilfsmittel. Technische Hilfsmittel stellt die Pflegekasse vorrangig leihweise zur Verfügung, hierfür wird keine Eigenbeteiligung gefordert.

Für die zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel benötigen Sie keine Verordnung eines Arztes. Es werden von der Pflegekasse monatlich maximal 42,00 Euro übernommen. Es muss lediglich ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt und genehmigt werden, welcher in den häufigsten Fällen von Seiten des Versorgers gestellt wird. Fallen darüber hinaus Kosten an, müssen diese von der pflegebedürftigen Person selbst getragen werden.

Essen auf Rädern

Oft fällt es alten, kranken oder behinderten Menschen schwer, sich täglich mit einer warmen Mahlzeit zu versorgen. Eine große Erleichterung bietet in diesem Fall das so genannte „Essen auf Rädern“. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Angeboten, so bieten verschiedene Mahlzeiterdienste auch Spezialkost, wie z. B. für Diabetiker, leichte Vollkost, Diätkost etc. an. Erforderliche Tiefkühl- und Aufwärmgeräte sind anmietbar. Informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote direkt bei den Anbietern. Aktuelle Listen mit den Ansprechpartnern vor Ort und Informationen erhalten Sie im örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

Hausnotruf

Ein Hausnotruf bietet insbesondere alleinstehenden, älteren, kranken und behinderten Menschen ein Gefühl der Sicherheit. In Notsituationen sind Sie nicht auf sich allein gestellt, sondern können, Dank der Technik, jederzeit Hilfe herbeirufen. Der Hausnotruf bietet somit zusätzlich Unterstützung, um so lange wie möglich in der eigenen häuslichen Umgebung zu verbleiben – getreu dem Motto ambulant vor stationär.

Das Hausnotrufgerät besteht in der Regel aus einem Grundgerät, dass an das vorhandene Telefon angeschlossen wird und einem transportablen Funksender, den man immer mit sich trägt. Der Funksender kann z. B. um den Hals oder am Handgelenk getragen werden. Wenn ein Notfall eintritt, Sie sind z. B. unglücklich gestürzt und können sich aus eigener Kraft nicht mehr helfen, dann senden Sie per Knopfdruck einen Notruf aus, der die Hausnotrufzentrale verständigt. Von dort werden dann die erforderlichen Hilfsmaßnahmen eingeleitet.

Für zusätzlichen Service (z. B. Schlüsselservice) und für andere Systeme, etwa mobile Varianten, die auch außerhalb der eigenen vier Wände genutzt werden können, fallen zusätzliche Kosten an. Wird ein solches System benötigt, müssen Sie die Differenz zum Zuschuss der Pflegekasse tragen.

Wenn bei Ihnen ein Pflegegrad vorliegt, fragen Sie bitte konkret bei Ihrer Pflegekasse nach, welche Leistungen bei welchem Anbieter übernommen werden. In der Regel besteht ein Anspruch auf eine Kostenübernahme von bis zu 25,50 Euro monatlich.

Das Grundleistungspaket umfasst in der Regel:

- die Miete für das Basisgerät,
- die direkte Verbindung mit der Zentrale 24 Stunden am Tag,
- die Benachrichtigung der in der Alarmierungskette angegebenen Personen.

Weitere Informationen enthalten Sie bei der Verbraucherzentrale unter dem Link:

Hausnotrufsysteme: Schneller Draht zur Hilfe | Verbraucherzentrale NRW

Mintropstraße 27

40215 Düsseldorf

Telefon: 0211 38090

E-Mail: service@verbraucherzentrale.nrw

Internet: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zuhause/hausnotrufsysteme-schneller-draht-zur-hilfe-10566>

Eine aktuelle Übersicht über

- die Anbieter vor Ort,
- deren Angebote und Preise und
- eine spezielle Checkliste, mit der Sie prüfen können, ob ein Hausnotruf für Sie infrage kommt

erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

© Adobe Stock/Ingo Bartussek



*Unsere hellen modernen Räumlichkeiten sind
klimatisiert und barrierefrei gestaltet.
Bei gutem Wetter verbringen wir den Tag in unserem
geschützten Aufenthaltsbereich im Freien.
Wichtige Dinge bewahren unsere Gäste dabei in ihrem
persönlichen Schließfach auf.
Ein individuelles Frühstück, abwechslungsreiches
Mittags-Menü und leckerer Kuchen runden den Tag ab,
bervor sie unsere Fahrdienst wieder nach Hause bringt.*

Tagespflege Am Rathaus

Kirchstr. 1
45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 / 696 5959
Fax: 02368 / 696 5961

www.tagespflege-oe.de
info@tagespflege-oe.de

Anprechpartnerin:
Fr. Müller



© Adobe Stock / Kzenon



Wir betreuen Sie zu jeder Zeit mit Liebe und Geborgenheit.

Gertrudenstraße 31 · in 45711 Datteln
Telefon: 02363/569392 · Telefax: 02363/365146
info@schwester-iris.de
www.schwester-iris.de

Tagespflege:

Hol- und Bringedienst für den gesamten Kreis
Recklinghausen und Olfen
geselliges Beisammensein · gemeinsame Mahlzeiten



© Adobe Stock / HighwayStarz

Diakonie

Castrop-Rauxel

Tagespflege im Wichernhaus

**MITEINANDER.
FÜREINENDER. TÄGLICH.
#AUSLIEBE**



Tagespflege im Wichernhaus
Telefon 02305 – 920 83 23
www.diakonie-herne.de

**Für ein Leben
zu Hause!**



Unterbezirk
Münsterland-
Recklinghausen

Tagespflege Gladbeck

Dorstener Straße 11
45966 Gladbeck
Tel.: 02043 9837260

Tagespflege Herten

Scherlebecker Straße 272
45701 Herten
Tel.: 02366 4888

awo-msl-re.de

TEILSTATIONÄRE PFLEGE

Tagespflege

Die teilstationäre Pflege in Form der Tagespflege ist ein Angebot für Menschen, die zuhause gepflegt werden. Sie dient vor allem der Entlastung von Pflegenden und kann eine wichtige Hilfe sein, um Beruf und häusliche Pflege miteinander zu vereinbaren.

Die pflegbedürftige Person wird für einen bestimmten Zeitraum am Tag in einer speziellen Einrichtung fachgerecht gepflegt und betreut, der überwiegende Teil der Pflege, abends, nachts und am Wochenende, wird nach wie vor zu Hause durchgeführt.

Je nach Bedarf kann das Angebot an maximal fünf Tagen in der Woche oder an bestimmten Wochentagen genutzt werden. Sowohl für die pflegenden Angehörigen als auch für die Pflegebedürftigen ist die Tagespflege eine großartige Unterstützung/Abwechslung.

Für die Gäste bedeutet die Tagespflege ein Mehr an Lebensqualität. Der Tagesablauf ähnelt einer vertrauten Lebensgestaltung mit gemeinsamen Mahlzeiten, Kaffeetrinken, Gesprächen, Spielen oder Spaziergängen. Durch den sozialen Kontakt werden verloren gegangene oder geschwächte Fähigkeiten wiederaufgebaut und gestärkt. Häufig werden die Gäste der Tagespflege durch einen Fahrdienst morgens abgeholt und nachmittags wieder nach Hause gebracht. Die Kosten für die Beförderung werden ebenfalls von der Pflegekasse übernommen. Fragen Sie nach den Öffnungszeiten! Da der Besuch einer Tagespflege an verschiedenen Tagen möglich ist, ist dieses Angebot individuell nutzbar.

Die Kosten der Tagespflege hängen von dem Pflegegrad des Pflegebedürftigen und dem Pflege-satz der Einrichtung ab. Je nach Pflegegrad werden Aufwendungen für Grundpflege, für soziale Betreuung und – soweit während des Besuchs erforderlich – auch für die medizinische Behandlungspflege monatlich durch die Pflegekasse wie folgt übernommen:

PG (Pflegegrad)	Betrag
1	131,00 Euro über den Entlastungsbetrag
2	721,00 Euro
3	1.357,00 Euro
4	1.685,00 Euro
5	2.085,00 Euro

Die Leistungen der Tagespflege können neben den Pflegesachleistungen beziehungsweise – dem Pflegegeld in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.

Hinweis:

Reichen die Leistungen der Pflegekasse einmal nicht aus, kann ein Eigenanteil entstehen. In diesem Falle können Sie die Kostenübernahme des Eigenanteils über den nicht genutzten Entlastungsbetrag verringern oder ggf. die Übernahme der Kosten durch den Sozialhilfeträger (Hilfe zur Pflege des Kreises Recklinghausens FD 50.4/ 5) prüfen lassen. Eine aktuelle Übersicht über die Tagespflegeeinrichtungen im Kreisgebiet erhalten Sie beim **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

© Adobe Stock/Monkey Business





Pflege? Können wir. Und zwar richtig gut.

Pflege, Beratung und Unterstützung –
alles aus einer Hand.



Zuhause bestens versorgt

Unser **ambulanter Pflegedienst** ist für Sie da – mit professioneller Hilfe, einfühlsam, zuverlässig und direkt vor Ort.



Zusammen stark – in der schwersten Zeit

Unsere **spezialisierte ambulante Palliativpflege** unterstützt Sie mit Empathie, Fachwissen und einem interdisziplinären Team – abgestimmt auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse.



Pflege, die stärkt. Gemeinsam aktiv bleiben.

In unseren fünf **Tagespflegen** genießen ältere Menschen wertvolle Gemeinschaft, professionelle Betreuung und liebevolle Pflege – in einer herzlichen und angenehmen Atmosphäre.



Wir beraten Sie gern – persönlich, nah und unverbindlich. Rufen Sie uns gerne an oder scannen Sie den QR-Code für weitere Infos.



Caritasverband Ostvest e.V.

Kirchstraße 29 · 45711 Datteln
0 23 63 – 56 56 0 · info@caritas-ostvest.de
www.caritas-ostvest.de



Datteln · Haltern am See · Oer-Erkenschwick · Waltrop



© Adobe Stock/Robert Kneschke



© Adobe Stock/Photographie.eu

Die Elfen | Die Helfen
Seniorenbetreuung

Eleonore Michalowsky

Buchenhöfe 81 | 46286 Dorsten

Tel.: 02369-20 87 877

info@seniorenbetreuung-dorsten-gladbeck.de
www.seniorenbetreuung-dorsten-gladbeck.de



Pflegeteam Albina

Ihr Pflegedienst
in Dorsten

Halterner Straße 17a
46284 Dorsten
Tel.: 02362 6776330

E-Mail: info@pflegeteam-albina.de
www.pflegeteam-albina.de

Leistungen der Übergangspflege im Krankenhaus

Übergangspflege kann auch im Krankenhaus genutzt werden. Übergangspflege besagt: Können im unmittelbaren Anschluss an eine Krankenhausbehandlung erforderliche Leistungen der häuslichen Krankenpflege, der Kurzzeitpflege, Leistungen zur medizinischen Rehabilitation oder Pflegeleistungen nach dem Elften Buch nicht oder nur unter erheblichem Aufwand erbracht werden, erbringt die Krankenkasse Leistungen der Übergangspflege in dem Krankenhaus, in dem die Behandlung erfolgt ist. Ein Anspruch auf Übergangspflege besteht längstens für zehn Tage. Die Kosten für die Krankenhausbehandlung, Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten werden von der Krankenkasse übernommen. Ggf. ist eine Zuzahlung in Höhe von 10,00 Euro pro Tag zu leisten.

Kurzzeitpflege in einer stationären Einrichtung

Zusätzlich oder alternativ zur Verhinderungspflege kann eine **Kurzzeitpflege** in Betracht gezogen werden. Man spricht von einer Kurzzeitpflege, wenn eine pflegebedürftige Person für eine begrenzte Zeit in einer vollstationären Pflegeeinrichtung gepflegt wird. Häufig ist das nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall oder wenn die Sicherstellung der häuslichen Pflege, sei es durch Urlaub, Krankheit etc. der Pflegeperson nicht gegeben ist und keine Vertretung zur Verfügung steht.

Der Anspruch auf bis zu acht Wochen Kurzzeitpflege pro Jahr besteht neben den Ansprüchen auf Pflegegeld. In der Zeit, in der die pflegebedürftige Person sich in der Kurzzeitpflege befindet, wird das Pflegegeld für diesen Zeitraum auf 50 Prozent gekürzt, da der Pflegeaufwand entfällt.

Wie finde ich einen Kurzzeitpflegeplatz?

Welche Einrichtungen im Kreis Recklinghausen Kurzzeitpflege anbieten, erfahren Sie direkt beim **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** oder bei Ihrer Pflegekasse.

Die Beraterinnen und Berater der BIP unterstützen Sie bei der Suche nach einem Kurzzeit- oder Dauerpflegeplatz. Es besteht die Möglichkeit, über eine **Heimplatzsuchanfrage** freie Plätze in einer Einrichtung im Kreis Recklinghausen zu finden.

Hierfür können Sie uns anrufen oder unser Kontaktformular auf unsere Homepage nutzen. Wir nehmen die Anfrage auf und leiten Sie direkt an die Einrichtungen weiter.



Eine weitere wertvolle Hilfe bei der Suche nach einem Kurzzeit- oder Dauerpflegeplatz bietet der Heimfinder NRW (rund um die Uhr): www.heimfinder.nrw.de. Über die APP und die dazugehörige Internetseite können tagesaktuell Plätze in Pflegeeinrichtungen ermittelt werden. Durch die Such- und Filterfunktion ist die Abfrage individualisierbar.

Wie wird die Kurzzeitpflege finanziert?

Die Pflegekasse erbringt auf Antrag Leistungen der Kurzzeitpflege für längstens acht Wochen (56 Tage). Seit dem 01.07.2025 kann hierfür das gemeinsame **Entlastungsbudget** von Kurzzeit-/ und Verhinderungspflege von jährlich 3.539,00 Euro genutzt werden.

Die Leistungen umfassen die pflegebedingten Aufwendungen, die Aufwendungen der sozialen Betreuung und die Aufwendungen für Leistungen der Behandlungspflege. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung muss der Pflegebedürftige selbst zahlen. Somit fallen die identischen Kosten, für die eines vollstationären Pflegeplatzes an. Für Zeiträume vor dem 01.07.2025 gilt, das Budget von 1.854,00 Euro jährlich, dass durch bis zu 100 Prozent der nicht verbrauchten Leistungen der Verhinderungspflege auf insgesamt 3.359,00 Euro aufgestockt werden kann. Auch ungenutzte Entlastungsleistungen können zur Kostendeckung genutzt werden.

Sofern dennoch die Leistungen der Pflegeversicherung, Einkommen und Vermögen der pflegebedürftigen Person zur Deckung dieser Kosten nicht ausreicht, ist ein Antrag auf Kostenübernahme, bei dem zuständigen Sozialamt des Kreises Recklinghausen, ratsam.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.



Pflege + Wohnen
Josefshaus Castrop-Rauxel

Germanenstraße 54
44579 Castrop-Rauxel

Kommen wir in Kontakt!

Fon: 02305 702-0

Mail: josefshaus@vka-pb.de

Ansprechpartnerin:

Claudia Kunert-Özbag

(Einrichtungsleitung)

Wir freuen uns Sie kennenzulernen!

Herzlich willkommen im Josefshaus
– einem ganz besonderen Zuhause.

Unser Josefshaus im Herzen von
Castrop-Rauxel bietet Menschen nach
individuellem Bedarf Unterstützung
und Teilhabe.

Zu unserem Angebot gehören:

- professionelle Pflege, Kurzzeitpflege
und Verhinderungspflege
- kompetente Beratung
- abwechslungsreiche und individuelle
Betreuung
- spezielle Betreuungsangebote für
Menschen mit Demenz

neio® Stationäre Pflege



Pflege, Gemeinschaft und sicher versorgt

- Lanzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- moderne Einzelzimmer mit eigenem Bad
- zentrale Lage mitten im Grünen
- umfassende Versorgung mit Pflege, Betreuung,
Hauswirtschaft
- fundierte Beratung zu Pflegebedarf, Pflege-
finanzierung, Höherstufungen, u.v.m

www.neio.de

☎ 02305 9638-0

kontakt@neio.de



MANTRA

Das Haus der Geborgenheit

Senioren- und Pflegeheime mit familiärer Prägung
Zentralverwaltung

Lembecker Straße 128 | 46286 Dorsten-Rhade

Tel.: 02866 / 18774-0 | Fax: 02866 / 18774-92

www.mantra-gmbh.de | info@mantra-gmbh.de



Telefon: 02866 / 18774-0

Lembecker Str. 128 | 46286 Dorsten (Rhade)

vollstationäre Pflegeeinrichtung | Dauer- und Kurzzeitpflege
48 Einzelzimmer



Telefon: 02362 / 9286-0

Alleestraße 37 | 46282 Dorsten (Zentrum)

vollstationäre Pflegeeinrichtung | Dauer- und Kurzzeitpflege
32 Einzelzimmer

WIR SIND FÜR SIE DA



Wir sind
für Sie da!

Rundum gut betreut

im modernen Senioren-Park carpe diem Herten

- ✓ Betreutes Wohnen (25 Wohnungen von 65 - 101 m²)
- ✓ Möglichkeiten der eigenständigen hauswirtschaftlichen Versorgung
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Tagespflege mit 13 Plätzen
- ✓ Ambulanter Pflegedienst
- ✓ Öffentliches, barrierefreies Café-Restaurant „Vier Jahreszeiten“,
hausgemachter Mahlzeitservice

Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail.
Wir freuen uns auf Sie!



Senioren-Park carpe diem Herten

Eschenweg 2 · 45699 Herten

Tel.: 02366/581919-0

herten@senioren-park.de

www.senioren-park.de



Senioren-Park
carpe diem®

...mehr als gute Pflege!

VOLLSTATIONÄRE PFLEGE

Wer pflegebedürftig ist, möchte gern so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung leben. Viele Hilfsmöglichkeiten, die Pflege der Angehörigen, häusliche Pflegedienste und andere Einrichtungen wie Tages- oder Kurzzeitpflege sind darauf ausgerichtet, diesem Wunsch zu entsprechen. Trotzdem gibt es immer wieder Situationen, in denen die häusliche Pflege auch mit Hilfe ambulanter Pflegedienste nicht mehr ausreicht. Hier kann eine dauerhafte vollstationäre Pflege notwendig werden.

Dies kann insbesondere dann der Fall sein, wenn:

- keine Angehörigen da sind,
- Angehörige, Nachbarn oder Freunde die Pflege zu Hause nicht übernehmen können,
- eine Pflege im häuslichen Bereich aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr ausreicht.

Wie finde ich einen Platz in einer vollstationären Pflegeeinrichtung?

Ihr örtliches Beratungs- und Infocenter Pflege bietet Ihnen praktische Hilfestellung bei der Heimplatzsuche.

Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

Telefonische Heimplatzanfrage



unter der
02361 53 2026
o.
02361 53 2639

Online Heimplatzanfrage



Kontaktformular
unter
https://www.kreis-re.de/Inhalte/Buergerservice/Soziales_und_Familie/Pflege_und_Senioren/BI.asp

App Heimplatzanfrage



Heimfinder NRW
www.heimfinder.nrw.de

Eigene Heimplatzanfrage



Über Warteliste
bei in Frage
kommenden
Einrichtungen



© Adobe Stock/Monkey Business

Auswahl der Pflegeeinrichtung

Jede Einrichtung verfügt über einen sozialen Dienst, der u. a. für die Aufnahmen zuständig ist. Damit die Seniorin oder der Senior sich in der Einrichtung wohlfühlen, sollte eine vorherige Besichtigung dieser vorgenommen und ein persönliches Gespräch mit der Einrichtungsleitung bzw. dem sozialen Dienst geführt werden.

Folgende Fragenstellung können, bei der Entscheidung, behilflich sein:

- Wie viele Mitarbeitende versorgen wie viele Bewohnende?
- Hat die Einrichtung einen Versorgungsvertrag?
- Werden Gemeinschaftsräume vorgehalten?
- Wie groß sind die Zimmer und über welche Ausstattung verfügen sie?
- Können eigene Möbel mitgebracht werden?
- Gibt es Einkaufsmöglichkeiten im Haus?
- Gibt es in der näheren Umgebung Geschäfte, Gaststätten, Cafés?
- Wie hoch sind die monatlichen Kosten der Unterbringung?
- Sind die gesamten anfallenden Kosten aufgeschlüsselt und verständlich dargestellt?
- Können Haustiere mitgebracht werden?
- Gibt es in erreichbarer Nähe ein Kino und/oder Theater, eine Post, eine Kirche, Ärzte?
- Gibt es einen Fahrdienst, der auf Wunsch Fahrten übernimmt?

Finanzierung

Steht die Entscheidung fest, dass die Unterbringung in einer vollstationären Einrichtung erfolgen soll und ist der Heimvertrag geschlossen, muss auch die Finanzierung des Platzes gesichert sein. Die Kosten der Heimunterbringung betragen monatlich mehrere tausend Euro.

Ein Großteil der Bevölkerung kann sich die Deckung der Heimkosten nicht mehr aus eigenem Einkommen und/oder Vermögen leisten. Für diesen Fall besteht ein Anspruch auf Kostenübernahme durch den örtlichen Sozialhilfeträger, vorbehaltlich der Prüfung der Einkommens- und Vermögensverhältnisse.

Die Zuständigkeit zwecks Antragstellung orientiert sich am Wohnort vor Heimunterbringung. Haben Sie vor der Heimunterbringung im Kreis Recklinghausen gewohnt, ist die zuständige Behörde die Kreisverwaltung Recklinghausen, hier der FD 50 4./5. Hilfe zur Pflege in Einrichtungen. Hier können Sie den Antrag auf **Pflegewohngeld** und **Sozialhilfe** stellen.

Antragstellung von Pflegewohngeld und Sozialhilfe bei stationärer Unterbringung

Um die Ansprüche auf Kostenübernahme der Heimkosten in Form von Leistungen des Pflegewohngeldes und der Sozialhilfe prüfen zu lassen ist eine Antragstellung erforderlich. Die Antragstellung kann sowohl telefonisch, als auch schriftlich (per Mail, Fax oder Kontaktformular) bei der zuständigen Behörde (s. o. unter „Finanzierung“) erfolgen. Die rechtzeitige **Bekanntgabe** des Antrages spielt, bei der Übernahme der Kosten, eine entscheidende Rolle. Erst ab dem Zeitpunkt der Bekanntgabe können Kosten übernommen werden. Dies bedeutet konkret, rufen Sie am besten bereits kurz vor bzw. spätestens am Tag der Heimaufnahme beim Sozialhilfeträger an und stellen Sie den Antrag auf **Pflegewohngeld** nach dem Alten- und Pflegegesetz NRW (APG NRW) und **Hilfe zur Pflege** nach dem zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII).

Für Ihr Leben im Alter



Keiner lebt für sich allein

- Die Caritas-Häuser:
Caritas-Zentrum Franz von Assisi
Hausgemeinschaft St. Barbara
Kardinal-von-Galen-Haus
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege Lichtpunkte vor Ort für Menschen mit Demenz
- Ambulante Pflege
- Unterstützung im Haushalt
- Betreuungsangebote
- Pflegeberatung
- Ambulanter Hospizdienst
- Seniorenwohnungen
- Caritas-Reisen



02366 304-0
www.caritas-herten.de

Beide Hilfearten unterscheiden sich darin, welcher Teil der Kosten durch sie abgedeckt werden. Das Pflegegeld deckt den Teil der Investitionskosten ab. Durch die Sozialhilfe oder auch Hilfe zur Pflege genannt werden die restlichen Kosten (Ausbildungsumlage, Unterkunft-/Verpflegung) abgedeckt.

Im Antragsverfahren werden die Einkommens- und Vermögensverhältnisse der antragstellenden Person geprüft.

Das Einkommen i.S.d §82 SGB XII (z. B. Rente, Witwenrente, Betriebsrente etc.) muss zur Deckung der Heimkosten vorrangig eingesetzt werden. Ebenso sind die Leistungen der Pflegekasse zur Deckung der pflegebedingten Kosten vorrangig einzusetzen. Damit der Gewährung der Leistungen auch seitens des Vermögens nichts entgegensteht, dürfen die Vermögensschongrenzen nicht überschritten werden. Dies bedeutet, dass **alleinstehende Personen** nicht mehr als **10.000 Euro Vermögen** für die Gewährung von Pflegegeld und/oder Sozialhilfe besitzen dürfen. **Ehepartner und eheähnlichen Lebensgemeinschaften** dürfen gemeinsam nicht für die Gewährung von Pflegegeld nicht mehr als **15.000 Euro Vermögen** und für die Gewährung von Sozialhilfe nicht mehr als **20.000 Euro Vermögen** besitzen.

Zum Vermögen zählen grundsätzlich alle vorhandenen Werte und Güter wie z. B. Bargeld, Bankguthaben, Wertpapiere, Rückkaufwerte von Lebensversicherungen, Pkw, Haus- und Grundvermögen.

Falls die Partnerin oder der Partner in eine vollstationäre Einrichtung umzieht, und die andere Person zu Hause verbleibt, wird durch den sogenannten Kostenbeitrag dafür gesorgt, dass ein ausreichender Teil des gemeinsamen Einkommens zur Deckung des eigenen Lebensunterhaltes verbleibt.

In dieser Konstellation können Einfamilienhäuser beziehungsweise Eigentumswohnungen geschützt sein, solange diese eine angemessene Größe nicht übersteigen und dem/der Ehe-/Lebenspartnerschaft als Wohnung dienen. Darüber hinaus werden auch Sterbegeldversicherungen und Bestattungsvorsorgeverträge, mit einem Wert von bis zu 5.000 Euro, unter bestimmten Voraussetzungen als schützenswertes Vermögen angesehen.

Schenkungen (Geldbeträge oder andere Vermögenswerte) werden nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) zurückgefordert, wenn sie in den letzten zehn Jahren vor Eintritt der Bedürftigkeit erfolgt sind.

Nach dem Angehörigen-Entlastungsgesetz soll ein Kind pflegebedürftiger Eltern erst ab einem Jahreseinkommen von 100.000 Euro zum Elternunterhalt verpflichtet werden. Das Sozialamt prüft eine Unterhaltspflicht nur in Fällen, in denen das Einkommen eines Kindes über der 100.000 Euro-Grenze vermutet wird.

Alle hier beschriebenen Punkte sind Einzelfallentscheidungen, die vom Fachdienst 50. 4./5. des Kreises Recklinghausen geprüft werden.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie beim zuständigen Sozialhilfeträger oder im örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**.

Marienstift gGmbH

Kath. Seniorenzentrum

**Wohnen,
Betreuung und Pflege**



- Stationäre Altenpflege
- Kurzzeitpflege
- Betreuung Demenzerkrankter
- Barrierefreie Seniorenwohnungen
- Stationärer Mittagstisch
- Cafeteria
- Anerkannter Ausbildungsbetrieb

Recklinghäuser Str. 30
45739 Oer-Erkenschwick
Telefon 0 23 68-9 85 20
Telefax 0 23 68-98 52 35

info@marienstift-seniorenzentrum.de



© Adobe Stock/NDACREATIVITY

JUNGE PFLEGE

Pflegebedürftig – keine Frage des Alters

Pflegebedürftigkeit betrifft nicht nur ältere Menschen. In Deutschland gibt es aktuell ca. 490.000 junge Pflegebedürftige unter 65 Jahren, die auf Pflege durch Dritte angewiesen sind. Viele junge Pflegebedürftige werden zu Hause von Eltern und Partnerinnen oder Partner gepflegt da aufgrund von Krankheit, Unfall oder Behinderung ein Leben ohne Fürsorge oder Pflege nicht mehr möglich ist. Häufig werden die Angehörigen durch ambulante Pflegedienste unterstützt.

Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung:

- Vollstationäre Pflegeeinrichtungen für Junge Pflege
- Wohngruppen oder Wohngemeinschaften
- Leben in einer eigenen Häuslichkeit mit regelmäßiger Pflege und Betreuung durch z. B. ambulante Dienste

Daher verfolgt Junge Pflege mit Unterstützung von Pflegerinnen und Pfleger, Betreuerinnen und Betreuer und Therapeutinnen und Therapeuten das Ziel, die Teilhabe an altersgerechten Aktivitäten zu ermöglichen.

Der Wohn- und Pflege Finder bietet Informationen zur Unterbringung von pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen (<https://philip-julius.de/pflegefinder/>)

Pflegepauschbetrag – für Menschen mit Behinderung

Steuerpflichtige, die aufgrund einer Behinderung beeinträchtigt sind, können anstelle des §33 EStG einen Pauschalbetrag nach gewissen Voraussetzungen in ihrer Steuererklärung geltend machen. Nehmen Sie dazu Kontakt zu Ihrem Finanzamt oder Ihrer Steuerberatung auf.

WTG- BEHÖRDE – WOHN UND TEILHABEGESETZ

Zum Leben in einer Pflegeeinrichtung gehören immer zwei Seiten. Personal und Träger sind angesichts des Finanz- und Kostendrucks starken Belastungen ausgesetzt und müssen sowohl die Wirtschaftlichkeit des Hauses als auch das Wohl der Menschen – Personal und Bewohner – in Einklang bringen.

Die WTG Behörde überprüft regelmäßig bei so genannten Regel- oder Anlassprüfungen die Standards der Einrichtungen im Kreis Recklinghausen.

Hierzu gehören Tagespflegeeinrichtungen, vollstationäre Einrichtungen und Wohngemeinschaften.

Sie versteht sich aber nicht in erster Linie als Kontrolleur. Sie ist vielmehr Partner aller Beteiligten, der im Konfliktfall die Parteien an einen Tisch bringt, um im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten gemeinsam nach einer für alle tragbaren Lösung zu suchen. Besonders wichtig ist dabei die Vorbeugung. Viele Probleme lassen sich vermeiden, wenn Betroffene und Beschäftigte rechtzeitig gut informiert sind.

Die Pflegeeinrichtungen werden nach den gesetzlichen Richtlinien geprüft und beraten.

Die Richtlinien beziehen sich auf

- das Einrichtungspersonal
- die Anforderungen an die Wohnqualität
- tagesstrukturierende und betreuende Angebote
- Verpflegung
- Pflegedokumentation

- Medikamentenaufbewahrung
- Abrechnung von Barbeträgen (Taschengeld)
- Verträge über Wohnraum mit Pflege- oder Betreuungsleistungen
- Mitwirkung der Bewohner (Bewohnerbeirat, Vertretungsgremium, Vertrauensperson)

Die WTG Behörde des Kreises Recklinghausen erreichen Sie wie folgt:

Kreis Recklinghausen
FD 57 – WTG-Behörde
Kurt-Schumacher-Allee
145657 Recklinghausen

Ihre Ansprechpersonen sind:

C. Stöckl

Telefon: 02361 532018

B. Hausmann

Telefon: 02361 533542

Schriftliche Anfragen richten Sie bitte an die folgenden Funktionspostfächer:

- WTG-Castrop-Rauxel@kreis-re.de
- WTG-Datteln@kreis-re.de
- WTG-Dorsten@kreis-re.de
- WTG-Gladbeck@kreis-re.de
- WTG-HalternamSee@kreis-re.de
- WTG-Herten@kreis-re.de
- WTG-Marl@kreis-re.de
- WTG-Oer-Erkenschwick@kreis-re.de
- WTG-Recklinghausen@kreis-re.de
- WTG-Waltrop@kreis-re.de

© Adobe Stock/buritora



HILFEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Mit der Entscheidung, Ihren pflegebedürftigen Angehörigen oder eine sonstige, Ihnen nahestehende Person zu pflegen, haben Sie eine verantwortungsvolle Aufgabe übernommen. Mit der Übernahme der Pflege stellen viele Pflegende ihre eigenen Bedürfnisse zurück und werden bis an die Grenzen ihrer Kräfte belastet. Dauerhaft die seelische und körperliche Kraft für eine Pflege bis zu 24 Stunden am Tage aufzubringen, bringt fast jeden pflegenden Angehörigen an seine Grenzen und darüber hinaus! Mit Erhöhung des Pflegegrades steigt häufig auch der Pflegeaufwand.

Für Sie als pflegende Angehörige gibt es eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten die Ihnen helfen können, mit Ihren Kräften zu haushalten und sich eigene Freiräume zu schaffen:

Pflegepauschbetrag

Pflegende Angehörige können bei ihrer Steuererklärung einen Pflegepauschbetrag ansetzen. Der Pflegepauschbetrag ist eine steuerliche Vergünstigung für pflegende Angehörige. **Wenn Sie einen Angehörigen, der mindestens Pflegegrad 2 hat zu Hause unentgeltlich pflegen**, können Sie den Pflegepauschbetrag in Ihrer Steuererklärung beanspruchen.

Kur und Reha für pflegende Angehörige

Als pflegende Angehörige investiert man viel Zeit und Energie in die Pflege eines lieben Menschen, dabei ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Eine Kur oder eine medizinische Rehabilitation (Reha) kann Ihnen dabei helfen, wieder Kraft zu tanken und Ihre Gesundheit zu erhalten.

Während der Maßnahme kann die gepflegte Person in einer Kurzzeitpflege verweilen oder weiterhin in der eigenen Häuslichkeit gepflegt werden.

Die Rehabilitation bzw. Kur ermöglichen Ihnen, unter bestimmten Voraussetzungen, auch gemeinsam mit Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen, Kraft zu schöpfen und wieder fit für den Pflegealltag zu sein. Eine stationäre Vorsorgemaßnahme (Kur) oder Rehabilitation hat zum Ziel, die Gesundheit und damit die Pflegefähigkeit zu stärken und zu erhalten.

Die Kur muss von einem Arzt verschrieben und von der Krankenkasse genehmigt werden. Wichtig ist, dem Arzt ausführlich von den eigenen Belastungen im Pflegealltag zu erzählen.

© Adobe Stock /WavebreakmediaMicro





© Adobe Stock/oneinchpunch

Plötzliche Weinanfälle und körperliche Beschwerden können Alarmzeichen sein, dass der Körper dringend eine Auszeit benötigt.

Wann haben Sie Anspruch und welche Voraussetzungen müssen vorliegen?

- wenn Sie länger als sechs Monate einen pflegebedürftigen Menschen versorgen und der MD (der Medizinische Dienst der Krankenkasse) die Pflegebedürftigkeit Ihres Pflegebedürftigen offiziell festgestellt hat. Zwingende Voraussetzung ist ebenfalls, dass Sie als pflegende Person benannt sind
- Sie benötigen eine Verordnung Ihres behandelnden Arztes, welcher die Notwendigkeit bestätigt
- Sie sind gesetzlich krankenversichert
- Sie sind privat versichert, dann ist zu prüfen, ob eine solche Kur über ihren Vertrag mit der Versicherung abgedeckt ist.

Auch eine gemeinsame Kur ist möglich. Da die Kurbetriebe spezialisiert sind, kommen diejenigen infrage, die auf Ihre speziellen Beschwerden ausgerichtet sind.

Beispiel: Die pflegende Person hat Einschränkungen in der Mobilität, kann sich nicht allein im Bett umdrehen oder hat durch die jahrelange Pflege auch orthopädische Einschränkungen ein dauerhaftes Rückenleiden.

Seit dem 01. Juli 2024 wird, sofern für die Pflegeperson der Aufenthalt in einer stationären Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung erforderlich wird, die Mitaufnahme des Pflegebedürftigen auf Kosten seiner Pflegekasse erleichtert. Möglich ist die Versorgung durch die gleiche Einrichtung, eine zugelassene ambulante Pflegeeinrichtung oder vollstationäre Pflegeeinrichtung.

Im Kreis Recklinghausen gibt es Beratungsstellen, die Erfahrungen mit der Antragsstellung haben. Sobald die Verordnung vom Hausarzt/von der Hausärztin vorliegt, nehmen die Beraterinnen und Berater Kontakt zu Ihrer Krankenkasse auf, übernehmen unter Umständen den Schriftverkehr und unterstützen bei der Gesprächsführung.

Die **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** im Kreis Recklinghausen nennen Ihnen gerne die Kontaktdaten von Beratungsstellen, die Sie bei der Antragstellung, unterstützen können.

Pflegekurse

Die Pflegekasse bietet für Angehörige Pflegekurse an, um die Pflege und Betreuung zu erleichtern und zu verbessern sowie pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen zu mindern. Die Kurse vermitteln Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege. In der Regel werden Pflegekurse von den Wohlfahrtsverbänden, Pflegekassen und auch privaten Anbietern angeboten. Die Kosten für die Teilnahme an einem Pflegekurs übernimmt die Pflegekasse. Für Angehörige von demenziell veränderten Pflegebedürftigen werden spezielle Pflegekurse angeboten, die neben dem Wissen über Krankheitsbilder ebenso Kenntnisse zum richtigen und würdevollen Umgang mit den erkrankten Menschen vermitteln.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)!**

Soziale Sicherung der Pflegeperson

Die Pflegeversicherung will die Bereitschaft zur häuslichen Pflege fördern. Die Pflegesituation kostet nicht nur Kraft, sondern auch Zeit. Professionelle Pflegekräfte bekommen ihren Einsatz vergütet. Was ist aber mit den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern? Sie verzichten oftmals auf eine eigene Berufstätigkeit oder schränken diese oftmals zumindest ein. Die finanziellen Verluste werden durch das Pflegegeld, das der Pflegebedürftige an seine Helferinnen und Helfer weitergeben soll, zumindest anteilig ausgeglichen. Dies kann aber nur eine Anerkennung für den aufopferungsvollen Einsatz sein. Wichtiger ist die soziale Absicherung.

Bei Vorliegen folgender Voraussetzungen handelt es sich, um eine Pflegepersonen im Sinne der Pflegeversicherung und hat somit Anspruch auf Leistungen zur sozialen Sicherung:

- Pflege von einer oder mehreren pflegebedürftigen Personen mit **Pflegegrad 2 oder höher**
- die Pflege muss dabei **mindestens zehn Stunden, verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche**, ausgeübt werden



PFLEGEBERATUNG

Wir bauen Brücken zwischen stationärer und häuslicher Versorgung

Die Pflege von Angehörigen erfordert viel Geduld und Kraft – und ist eine Herausforderung für alle Beteiligten. Wir unterstützen Sie und bieten kostenlos konkrete Hilfe an:

- ✦ Pflegekurs für Angehörige/Interessierte
- ✦ Pflegekurs für Angehörige von Menschen mit Demenz

Weitere Infos erhalten Sie bei

Andrea Klems

Fon 02363 108-3286 | a.klems@vincenz-datteln.de

Alexandra Köhler

Fon 02309 63-284 | a.koehler@laurentius-stift.de



Vestische
Caritas-Kliniken

- Zusätzlich dürfen Sie nebenbei nicht **mehr als 30 Stunden arbeiten**
- Sie können sich die Pflege auch mit einer anderen Person teilen, der Mindestpflegeaufwand von zehn Stunden pro Woche je Person muss erreicht werden
- Pflege muss in häuslicher Umgebung erfolgen.

Die Pflegezeit gilt als **Beitragszeit** und wird für die sogenannte **Wartezeit** angerechnet. Dabei handelt es sich um die Mindestversicherungszeit für Leistungen aus der Rentenversicherung (Rentenanspruch).

Zusätzlich zahlt die Pflegekasse Beiträge für Ihre Rente: Sie bezahlen nichts und Ihre Rente erhöht sich. Wie viele Beiträge dies im Einzelnen sind und wie sich diese auf Ihre Rente auswirken, hängt unter anderem von Ihrem zeitlichen Einsatz, dem Pflegegrad sowie dem Ort, an dem die Pflege ausgeübt wird, ab. Bei geteilter Pflege wird der Rentenbeitrag unter den Pflegenden aufgeteilt. Einen Antrag auf Übernahme der Beiträge bzw. weitere Informationen erhalten Sie bei der Pflegeversicherung Ihres Angehörigen oder bei der **Deutschen Rentenversicherung unter der Nummer 0800 1000 4800**.

Unfallversicherung

Alle nicht erwerbsmäßig tätigen häuslichen Pflegepersonen (z. B. Familienangehörige, Freunde, Nachbarn) sind bei den Unfallversicherungsträgern im kommunalen Bereich **automatisch beitragsfrei versichert**, wenn:

- Sie als Pflegeperson bei der Pflegeversicherung gemeldet sind,
- Sie eine pflegebedürftige Person mit mindestens Pflegegrad 2 (im Sinne des § 14 des Sozialgesetzbuches XI) pflegen,
- die Pflegetätigkeit wenigstens zehn Stunden wöchentlich beträgt, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche,
- die Pflegetätigkeit nicht erwerbsmäßig erfolgt,
- Sie in häuslicher Umgebung pflegen.

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.



© Adobe Stock/Photographie.eu

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 Pflegetätigkeit. Voraussetzung hierfür ist, dass die Pflegeperson vor ihrer Pflegetätigkeit in der Arbeitslosenversicherung versichert war, z. B. aufgrund eines Beschäftigungsverhältnisses oder dadurch, dass sie bereits eine Leistung nach dem Sozialgesetzbuch III, wie etwa Arbeitslosengeld, bezieht.

Einen Antrag auf Übernahme der Beiträge erhalten Sie bei der Pflegeversicherung Ihres Angehörigen.

Pflegezeitgesetz, Familienpflegezeit und Pflegeunterstützungsgeld

Um sich in bei akut auftretenden Pflegesituationen, mit zeitlich ausreichenden Kapazitäten, kümmern zu können, können erwerbstätige pflegende Angehörige Ansprüche nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZT), Familienpflegezeit und Pflegeunterstützungsgeld (§44a SGB XI) haben.

Die Pflegezeit kann auch in Form einer teilweisen Freistellung von der Arbeitsleistung erfolgen. In diesem Fall treffen Arbeitgeber und Beschäftigte eine schriftliche Vereinbarung über die Verringerung und die Verteilung der Arbeitszeit.

Als nahe Angehörige gelten insbesondere Ehegatten, Lebenspartnerinnen oder Lebenspartner,

	Pflege- unterstützungsgeld	Pflegezeit	Familienpflegezeit	Sterbebegleitung
Dauer bis zu ...	10 Tage	6 Monate	24 Monate	3 Monate
Art der Freistellung	Vollständig im Akutfall	Vollständig oder teilweise	Teilweise	Vollständig oder teilweise
Rechtsanspruch gilt für Arbeitnehmende	Alle	In Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten	In Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten	In Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten
Pflegegrad/Ärztliche Bescheinigung	Ärztliche Bescheinigung	Pflegegrad	Pflegegrad	Ärztliche Bescheinigung
Anmeldefrist beim Arbeitgebenden	Keine	10 Tage	8 Wochen	10 Tage
Finanzierung	Lohnersatzzahlung (von der Pflegekasse)	Zinsloses Darlehen (Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche BAFzA)		

Partnerinnen oder Partner einer eheähnlichen Gemeinschaft, Großeltern, Kinder, Adoptiv- und Pflegekinder, Enkelkinder, Schwiegereltern und Schwiegerkinder, Stiefeltern, lebenspartnerschafts-ähnliche Gemeinschaften und Schwägerinnen oder Schwager.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Servicetelefon des Bundesministeriums für Familie, Seniorinnen und Senioren, Frauen und Jugend

Telefon: 030 20179131

(montags bis donnerstags 09.00 – 18.00 Uhr)

E-Mail: info@wege-zur-pflege.de

Internet: www.wege-zur-pflege.de

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige

„Wie geht es deiner/m Angehörigen?“ – Diese Frage wird Angehörigen häufig gestellt, wenn sie Bekannte und Nachbarn auf der Straße oder beim Einkauf treffen. Selten fragt jemand: „Wie geht es Dir eigentlich?“ Viele Menschen pflegen ihre Angehörigen z. B. nach einem schweren Schlaganfall und versorgen diese zu Hause. „Ist doch selbstverständlich“, „Jeder würde so handeln“, „Das macht mir nichts aus...“ Dies sind gängige Aussagen pflegender Angehöriger.

Während sich die Aufmerksamkeit hauptsächlich um die Betroffene oder den Betroffenen dreht, kommen die pflegenden Angehörigen zu kurz und

verlieren nicht selten sich selbst aus den Augen. Die eigenen Bedürfnisse werden sehr oft hinten angestellt.

Selbsthilfegruppen bieten Angehörigen eine einfache Möglichkeit sich auszusprechen und zu informieren. Häufig können sie sich damit entlasten von den vielen Anforderungen, die die häusliche Pflege mit sich bringt. In einer Gruppe von Menschen, die im Alltag die gleichen Herausforderungen bewältigen müssen, begegnet man sich auf Augenhöhe – alle haben ähnliche Erfahrungen gemacht und können Erlebtes unmittelbar nachvollziehen.

Weiterhin können Sie sich an das **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe** wenden. Dies ist eine Einrichtung für pflegende Angehörige und

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei der Gründung und beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab
- organisiert Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten des Kreises
- verweist auf professionelle Hilfsangebote

Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen

Oerweg 38

45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 9098921

E-Mail: pflegeselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

DEMENZ

Die Demenz ist eine Symptomatik, die das Leben vieler Menschen und ihrer Familien stark verändern kann. Sie betrifft das Gedächtnis, die Orientierung, das Denken und das Verhalten. Für Betroffene bedeutet das oft, dass sie Unterstützung und Pflege benötigen, um ihren Alltag bewältigen zu können.

Demenz ist der Oberbegriff für Krankheiten, die mit einem zunehmenden Verlust des Gedächtnisses, der geistigen Fähigkeiten und der Orientierung verbunden sind. Eine der häufigsten Erkrankungen ist die Alzheimer-Demenz. Was harmlos mit einer Vergesslichkeit begleitet von nächtlicher Unruhe beginnt, entwickelt sich bei demenziell veränderten Personen zu einer Veränderung der Persönlichkeit. Insbesondere können Gedächtnis, Denken, Orientierung, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen beeinträchtigt sein.

Meist betrifft die Diagnose aber nicht nur den Betroffenen selbst, sondern beeinflusst ebenso erheblich den Tagesablauf der Familienangehörigen. Die Pflege und Begleitung einer demenziell veränderten Person erfordern besondere und unterstützende Hilfen sowie eine gute Beratung.

Für Betroffene und Angehörige gibt es im Kreis Recklinghausen verschiedene Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten in Form von Beratungsstellen, Gesprächsgruppen, Demenzcafés und Betreuungsgruppen oder unterstützenden Diensten. Einige Pflegeeinrichtungen halten spezielle Entspannungs- und Betreuungsangebote für demenziell veränderte Bewohnerinnen und Bewohnern von vollstationären Senioreneinrichtungen vor.

Die Beraterinnen und Berater der **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** in Ihrer Stadt- und Kreisverwaltung sind Ihnen gern bei der Suche nach einem passenden Angebot behilflich.

© Adobe Stock/Robert Kneschke



Fachberatungsstellen bei Demenz

Im Kreis Recklinghausen gibt es zahlreiche Anlaufstellen, die Ihnen gern beratend und unterstützend zur Seite stehen:

Alzheimer-Gesellschaft Vest Recklinghausen e. V.

Im Romberg 28
45659 Recklinghausen
Telefon: 02361 4858088
E-Mail: info@alzheimer-gesellschaft-recklinghausen.de
Internet: www.alzheimer-recklinghausen.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Friedrichstraße 236
10969 Berlin
Telefon: 030 25937950
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Beratung der Wohlfahrtsverbände im Kreis Recklinghausen

Internet: www.zuhause-leben-im-alter.info
Siehe: Wohnberatung

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Regionalbüro Ruhr
Westring 25
44787 Bochum
Telefon: 0234 79631513
E-Mail: ruhr@rb-apd.de
Internet: <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros/region-ruhr/>

Das Regionalbüro ist zuständig für die Städte Bochum, Gelsenkirchen und Herne sowie für den Ennepe-Ruhr-Kreis und den Kreis Recklinghausen.

Das Regionalbüro bietet Kurse für Pflegeberaterinnen, fachliche Begleitung von Angeboten zur Unterstützung im Alter und Nachbarschaftshilfeskurse an und beschäftigt sich mit Themen der Migration und Behinderung.

Die Beraterinnen und Berater der **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** beraten Sie ebenfalls zum Thema Demenz!

Demenzwohngemeinschaften (Demenz WGs)

Eine Alternative zur Unterbringung in einer klassischen (vollstationären) Pflegeeinrichtung stellen so genannte Demenz WG's dar. Dort werden, bis zu acht, pflegebedürftige Menschen rund um die Uhr in einer familienähnlichen Atmosphäre betreut. Wie der Name schon vermuten lässt, leben die Bewohnerinnen und Bewohner in einer wohngemeinschaftlichen Struktur, mit einem eigenen Zimmer und Gemeinschaftsräumen, wie z. B. Küche und Wohnzimmer. Fachkräfte (ambulante Dienste) und Alltagsbegleitende sorgen dafür, dass der Tagesablauf dem normalen Alltag entsprechend gestaltet wird und der pflegerische Bedarf abgedeckt ist.

Das gemeinschaftliche Zusammenleben fördert soziale Kontakte und kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Besonders, wenn die Fähigkeiten durch die Demenz immer weiter abnehmen und damit das Wohnen in der eigenen Häuslichkeit nicht mehr möglich ist.

Im Kreis Recklinghausen befinden sich mehrere Demenz-Wohngemeinschaften. Eine aktuelle Übersicht erhalten Sie im **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)** Ihrer Stadt und Kreisverwaltung.

Hinweis: Wohngemeinschaften für Seniorinnen und Senioren gibt es nicht nur für Demenzerkrankte. Die Wohngemeinschaften stellen eine wertvolle Alternative zu sonstigen Wohnformen im Alter dar.

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Kosten der Wohngemeinschaften vom Sozialhilfeträger übernommen werden. Auskünfte hierüber erhalten Sie beim zuständigen Sozialhilfeträger, diese sind dem Sozialamt Ihrer Stadtverwaltung zugehörig.

Essen und Trinken bei Demenz

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. sowie die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft e. V. haben Broschüren zum Thema Ernährung bei Demenz herausgegeben. Die Broschüren enthalten eine Vielzahl praktischer und lesenswerter Hinweise für die Ernährung von Demenzkranken. Hier sind die Bestelladressen:



Geriatrische Tagesklinik

Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl

In unserer **Geriatrischen Tagesklinik** behandeln wir Patienten mit Demenz, Depression, Mangelernährung, Gewichtsverlust und überprüfen die Medikamente der Patienten auf Wechselwirkungen, Nieren- und Leberverträglichkeit, Überschreitung der Maximaldosis, Allergien etc.

Die Tagesklinik ist eine teilstationäre Einrichtung, in der sich die Patientinnen und Patienten wochentags von 8:30 Uhr bis 15:00 Uhr aufhalten.

Information und Anmeldung

www.knappschaft-kliniken.de/marl oder Tel.: 02365 90-1731.

- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)**
– Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung –
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon: 0228 3776-873
E-Mail: fitimalter@dge.de
Internet: www.fitimalter-dge.de
Broschüre: https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_bei_Demenz.pdf
- **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.**
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstraße 236
10969 Berlin-Kreuzberg
Telefon: 030 25937950
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
Internet: www.alzheimer-berlin.de
Broschüre: [https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/BiA BiA2022-Ernaehrung_bei_Demenz.pdf](https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/BiA_BiA2022-Ernaehrung_bei_Demenz.pdf)

Zusätzlich zu den Ernährungsempfehlungen für Seniorinnen und Senioren im Kapitel „Gesunde Ernährung“ Seite 17 können Sie mit Geduld, Einfühlungsvermögen und kleinen Anpassungen das Essen und Trinken für Menschen mit Demenz angenehmer gestalten.

Im Hinblick auf Demenz können folgende Aspekte wichtig sein:

Vermeidung von Ablenkungen: Während des Essens sollten Fernseher, Radio oder andere Ablenkungen ausgeschaltet werden, um die Konzentration zu fördern.

Geduld und Ruhe: Nehmen Sie sich Zeit, essen Sie gemeinsam und lassen Sie den Menschen mit Demenz in seinem Tempo essen.

Auf Signale achten: Manchmal zeigen Menschen mit Demenz, dass sie satt sind oder keine Lust mehr haben. Respektieren Sie diese Signale.

Selbstständigkeit fördern: Ermöglichen Sie, soweit möglich, selbst zu essen. Das stärkt das Selbstwertgefühl und fördert die Motorik.

Kommunikation mit Demenzerkrankten

Der Umgang mit Menschen, die an Demenz leiden, stellt Angehörige und Pflegepersonen oft vor große Herausforderungen. Doch mit ein wenig Wissen und Einfühlungsvermögen können Sie die Kommunikation erleichtern und die Beziehung stärken.

Was ist bei der Kommunikation mit Menschen mit Demenz wichtig?

Geduld und Ruhe: Menschen mit Demenz brauchen oft mehr Zeit, um zu antworten oder Informationen zu verarbeiten. Bleiben Sie ruhig und geben Sie ihnen die Zeit, die sie benötigen.

Einfache und klare Sprache: Sprechen Sie in kurzen Sätzen, verwenden Sie einfache Wörter und vermeiden Sie Fachbegriffe oder komplizierte Ausdrücke.

Nonverbale Signale nutzen: Lächeln, Augenkontakt, eine freundliche Körpersprache und Berührungen können viel ausdrücken und Sicherheit vermitteln.

Auf Gefühle eingehen: Zeigen Sie Verständnis für Verwirrung, Frustration oder Angst. Bestärken Sie positive Gefühle und bleiben Sie freundlich und geduldig.

Wiederholen und bestärken: Falls etwas missverstanden wird, wiederholen Sie ruhig die Aussage oder formulieren Sie sie anders.

Vermeiden Sie Konfrontationen: Wenn eine Aussage oder Handlung irritiert, versuchen Sie, die Situation ruhig zu entschärfen, anstatt zu widersprechen.

Kommunikation bei Demenz erfordert Einfühlungsvermögen, Geduld und Verständnis. Mit kleinen Anpassungen im Umgang können Sie die Beziehung verbessern, Missverständnisse verringern und gemeinsam schöne Momente erleben. Wichtig dabei, vermeiden Sie Überforderung und bringen Sie der Person Respekt entgegen, um eine entspannte Atmosphäre aufrechtzuerhalten. Es ist ganz normal, dass es Ihnen nicht zu jedem Zeitpunkt leichtfällt, diese Empfehlungen einzuhalten aber lassen Sie sich von schlechten Tagen nicht entmutigen.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, zögern Sie nicht, sich an Fachstellen oder Beratungsangebote der **BIP** in Ihrer Nähe zu wenden.

FÜR DEN ERNSTFALL VORSORGEN

Betreuung

Kann jemand seine rechtlichen Interessen ganz oder teilweise nicht mehr alleine wahrnehmen, kann ihm zur Unterstützung eine rechtliche Betreuungsperson an die Seite gestellt werden. Betreuungen können für die verschiedensten Bereiche eingerichtet werden.

Die häufigsten sind:

- Vertretung gegenüber Behörden und Sozialversicherungsträgern
- Gesundheitsfürsorge
- Vermögensangelegenheiten

Die betroffene Person kann selbst beim Betreuungsgericht einen entsprechenden Antrag stellen. Ist dies aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht möglich, kann jede andere Person eine Betreuung anregen, wie z. B. Familienangehörige, Nachbarn, Freunde, Pflegedienste, Krankenhäuser, Hausärzte oder Heime, Werkstätten für Behinderte oder der Sozialpsychiatrische Dienst.

Die Anregung einer Betreuung sollte an das zuständige Betreuungsgericht gerichtet werden.

Die Zuständigkeiten teilen sich wie folgt auf:

Zuständigkeit Amtsgericht Marl:
Haltern am See, Marl

Zuständigkeit Amtsgericht Recklinghausen:
Datteln, Herten, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen, Waltrop

© Adobe Stock /UWE UMSTAETTER-Westend61



In den Städten Castrop-Rauxel, Dorsten und Gladbeck befinden sich eigene Amtsgerichte.

Das Betreuungsgericht stellt den betroffenen Menschen eine rechtliche Betreuungsperson zur Seite. Dies kann eine ehrenamtliche Betreuung (Verwandter, Freund, Nachbar usw.), eine Vereinsbetreuung, eine berufliche Betreuung oder eine Behördenbetreuung sein. Der Betreuerin oder dem Betreuer wird nur der Aufgabenkreis zugewiesen, für den Hilfe benötigt wird. Die Betreuung ist auf maximal sieben Jahre befristet.

Die Betreuungsbehörde FD 57.1 der Kreisverwaltung Recklinghausen stellt Ihnen gerne nähere Auskünfte und Informationen zur rechtlichen Betreuung zur Verfügung.

Betreuungsbehörden im Kreis Recklinghausen

Betreuungsbehörde bei der Kreisverwaltung Recklinghausen

Zuständig für Datteln, Haltern am See, Waltrop und Oer-Erkenschwick
Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 53 2711, 2713, 2041, 2013, 2329
E-Mail: betreuungsbehoerde@kreis-re.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Castrop-Rauxel

Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 1062510, 1062522, 1062523, 1062545 oder 1062566
E-Mail: joerg-bendl@castrop-rauxel.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Dorsten

Bismarckstraße 5
46284 Dorsten
Telefon: 02362 664596, 664584 oder 66462085
E-Mail: sozialamt@dorsten.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Gladbeck

Friedrichstraße 4
45694 Gladbeck
Telefon: 02043 992104, 992695, 992772 oder 992278
E-Mail: Viola.Denda@Stadt-Gladbeck.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Herten
Kurt-Schumacher-Straße 2
45699 Herten
Telefon: 02366 303619 oder 303504
E-Mail: betreuungsbehoerde@herten.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Marl
Liegnitzer Straße 5 · 45768 Marl
Telefon: 02365 992491, 992514 oder 992516
E-Mail: betreuungsbehoerde@marl.de

Betreuungsbehörde Stadtverwaltung Recklinghausen
Rathausplatz 3
45655 Recklinghausen
Telefon: 02361 502185, 502208 oder 502445
E-Mail: fd51-betreuungsbehoerde@recklinghausen.de

Betreuungsvereine im Kreis Recklinghausen

Datteln
Sozialdienst katholischer Frauen im Ostvest e. V.
Nonnenrott 3
45711 Datteln
Telefon: 02363 9100911, 9100912, 9100913, 9100914
E-Mail: daniela.burger@skf-ostvest.de

Oer-Erkenschwick
Sozialdienst Kath. Frauen im Ostvest e. V.
Klein-Erkenschwicker-Straße 122
45739 Oer-Erkenschwick
Telefon: 02363 9100960
E-Mail: marie-theres.hagemann@skf-ostvest.de

Recklinghausen
Sozialdienst katholischer Frauen Recklinghausen e. V.
Kemnastraße 7
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 4859822
E-Mail: wiebke.janssen@skf-recklinghausen.de

Haltern am See
Sozialdienst katholischer Frauen im Ostvest e. V.
Markt 9
45721 Haltern am See
Telefon: 02364 9460312, 9460313, 9460314
E-Mail: anna.muth-felchner@skf-ostvest.de

Waltrop
Sozialdienst katholischer Frauen im Ostvest e. V.
Kieselstraße 62
45731 Waltrop
Telefon: 02309 6078020
E-Mail: lana-beckmann@skf-ostvest.de

Marl
Betreuungsverein der Lebenshilfe NRW e. V.
Loestraße 24
45768 Marl
Telefon: 02365 913669
E-Mail: jurga.martin@btv-lebenshilfe-nrw.de

Waltrop
Betreuungsverein der Lebenshilfe NRW e. V.
Kukelke 3
45731 Waltrop
Telefon: 02309 5594508
E-Mail: waltrop@btv-lebenshilfe-nrw.de

Gladbeck und Dorsten
Evangelischer Betreuungsverein e. V.
Humboldtstraße 13
45964 Gladbeck
Telefon: 02043 7849464
E-Mail: detlev.ingendoh@kk-ekvw.de

Dorsten
Betreuungsverein VSWB e. V.
Borkener Straße 114
46284 Dorsten
Telefon: 02362 99963-19
E-Mail: vswb@rechtlichebetreuung.de

Betreuungsverein Caritasverband Dorsten e. V.
Westgraben 18
46286 Dorsten
Telefon: 02362 918735
E-Mail: a.schlueter@caritas-dorsten.de

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Mit einer **Vorsorgevollmacht** befähigen Sie eine Vertrauensperson, Sie in bestimmten rechtlichen Angelegenheiten zu vertreten, sollten Sie dazu selbst – durch Krankheit, Alter oder einen Unfall – nicht mehr in der Lage sein. Zeitpunkt oder Zeitraum, Bedingungen und Aufgaben legen Sie individuell fest. Dadurch kann ein gerichtliches Betreuungsverfahren vermieden werden.

In der **Betreuungsverfügung** benennen Sie eine Person, die im Notfall als Betreuerin oder Betreuer zur Vertretung Ihrer rechtlichen Angelegenheiten bestellt werden soll.

Im Gegensatz zur Bevollmächtigten oder zum Bevollmächtigten bestellt das Betreuungsgericht die Betreuerin oder den Betreuer als gesetzliche Vertretung, falls eine Betreuung erforderlich wird.

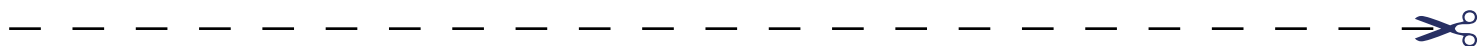
Mit einer **Patientenverfügung** bestimmen Sie im Vorfeld, welche medizinischen Maßnahmen an Ihnen vorgenommen werden dürfen oder welche zu unterbleiben haben, falls Sie selbst aus physischen oder psychischen Gründen Ihren Willen nicht mehr äußern und keine Entscheidungen mehr treffen können. Adressat ist die Ärztin oder der Arzt.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und auch Patientenverfügung haben das Ziel, andere

Menschen über Ihre Werte und Wünsche zu informieren und dem Bevollmächtigten oder dem gesetzlichen Betreuenden als Orientierung zu dienen.

Für alle genannten Verfügungen gibt es praktisch keine Formvorschriften. Die Betreuungsstellen und Betreuungsvereine im Kreis Recklinghausen stehen Ihnen für Informationen zu einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung gern zur Verfügung. Ebenfalls können Sie hier nützliche Vordrucke erhalten.

Um die Dokumente möglichst rechtssicher für z. B. auch Banken zu machen ist eine Beglaubigung der Unterschrift zu empfehlen. Es besteht die Möglichkeit, die Echtheit der Unterschrift des Vollmachtgebenden durch die Betreuungsbehörde beglaubigen zu lassen.



NOTFALLPLAN

(Ausschneiden & sichtbar bereithalten)

Feuerwehr 112
Polizei 110
Notarzt 112

Ärztl. Notfalldienst

Hausarzt

Apotheke

Krankentransport

Mein Pflegedienst

Mahlzeitendienst

Hausnotrufdienst:

Taxi

Angehörige/Betreuer/Betreuerin

Telefon

.....

Zu versorgende Personen in meinem Haushalt

.....

.....

Hinweise auf besondere Erkrankungen/Spezialausweise/Medikamente:

Ich habe eine Patientenverfügung

☐

ja

☐

nein

Ich habe eine Betreuungsverfügung

☐

ja

☐

nein

Ich habe eine Vorsorgevollmacht

☐

ja

☐

nein

DIE LETZTE LEBENSPHASE – STERBEBEGLEITUNG

Sterben, Tod und Trauer sind für viele Menschen noch immer Tabuthemen. Wer jung und gesund ist, denkt nicht gern an den Tod. Umso größer sind oftmals die Angst und Hilflosigkeit in der Familie, wenn man plötzlich und unerwartet mit dem Lebensende eines Angehörigen konfrontiert wird.

Schwerkranke und Sterbende benötigen eine besondere Form der Zuwendung und Betreuung in ihrer letzten Lebensphase. Dazu gehören die medizinische Betreuung des Sterbenden, um Schmerzen und andere Beschwerden in der letzten Lebensphase zu lindern.

Im Mittelpunkt der Hospizarbeit steht die psychosoziale Betreuung des sterbenden Menschen und seiner Angehörigen mit ihren ganz individuellen Bedürfnissen. Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der ambulanten Hospizdienste haben sich durch eine besondere Ausbildung sorgfältig auf ihre Aufgaben vorbereitet. Sie gehen auf die individuelle Situation in der Familie ein, führen Gespräche mit der sterbenden Person und seinen Angehörigen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden helfen, ein würdevolles Sterben, möglichst daheim in der vertrauten Umgebung, zu ermöglichen. Sollte ein Verbleiben in der häuslichen Umgebung nicht möglich sein ist der Umzug in ein Hospiz eine gute und würdevolle Alternative. Die Versorgung der Menschen kann also durch ambulante Hospizdienste sowie stationäre Hospize erfolgen.

Ambulante Hospize

Ambulante Hospizdienste (Hausbetreuungsdienste) betreuen Sterbende in ihrer häuslichen Umgebung. Zentrale Aufgabeninhalte sind psychosoziale Sterbebegleitung und die Unterstützung und Beratung der Angehörigen bei der Pflege sowohl daheim als auch in vollstationären Pflegeeinrichtungen. Diese ambulante Versorgung begegnet den Menschen in der letzten Lebensphase sowie den Angehörigen mit Geduld, Einfühlungsvermögen und auch Zeit und zwar in der häuslichen Umgebung.

Stationäre Hospize

In stationären Hospizen werden Menschen betreut, die – aus welchen Gründen auch immer – nicht ambulant versorgt werden können. Aufgenommen werden Menschen mit einer lebensbedrohenden Erkrankung, bei der nach menschlichem Ermessen und dem heutigen Stand der Medizin weder Heilung noch Stillstand der Erkrankung erreicht werden kann und eine begrenzte Lebenserwartung besteht.

Eine Übersicht über die im Kreis Recklinghausen tätigen ambulanten und stationären Hospize erhalten Sie in Ihrem örtlichen **Beratungs- und Info-center Pflege (BIP)**.

Nutzen Sie gerne auch das Online-Angebot des Seniorenportals:
www.seniorenportal.de/hospize-inrecklinghausen bzw. Hospiz in Recklinghausen und Umgebung (seniorenportal.de)

© Adobe Stock/Africa Studio



SONSTIGE BERATUNGSANGEBOTE UND INFORMATIONEN

Psychische Beeinträchtigungen im Alter

Menschen jeder Altersgruppe können an einer psychischen Erkrankung leiden. Diese kann durch therapeutische Hilfen, ambulant oder in einem Krankenhaus, behandelt werden.

Zum Beispiel der Verlauf einer Alzheimererkrankung ist unterschiedlich und wirft viele Fragen auf.

- Wie reagiere ich auf die besonderen Verhaltensweisen?
- Wie schütze ich den Kranken vor Gefahren?
- Wie kann ich dem Kranken das Leben erleichtern?
- Eine wichtige Frage: Bis zu welcher Grenze kann die Betreuung des Kranken übernommen werden?

Falls das Verhalten oder die geistige Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum ungewöhnlich und unverständlich werden, sollte fachlicher Rat eingeholt werden. Erste Kontaktperson ist in der Regel die Hausärztin oder der Hausarzt. Er/sie kann auch den Kontakt zu Angehörigengruppen vermitteln.

Das Team aus Fachärztinnen und Fachärzten, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern des sozialpsychiatrischen Dienstes steht Ihnen in allen Städten des Kreises für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Vereinbaren Sie gerne einen Termin!

© Adobe Stock / Peter Maszlen



Sozialpsychiatrischer Dienst im Kreis Recklinghausen

Der sozialpsychiatrische Dienst ist eine hilfreiche und kompetente Anlaufstelle, wenn es um psychische Beeinträchtigungen geht. Oft melden sich Ratsuchende, wie z. B. Freunde, Personen aus der Nachbarschaft, Bekannte, Angehörige bei den Mitarbeitenden, um ersten Kontakt herzustellen und in einen persönlichen Termin die Probleme schildern zu können. Oftmals erfolgt hier eine erste Einschätzung, ob die Probleme psychischer oder physischer Natur sind, um die richtigen weiteren Schritte einleiten zu können.

44575 Castrop-Rauxel, Bahnhofstraße 98

Telefon: 02305 3062971 und 3062972

45711 Datteln, Heibeckstraße 3

Telefon: 02363 37297620 und 37297618

46282 Dorsten, Hülskampweg 3

Telefon: 02362 94657729 und 94657731

45964 Gladbeck, Friedrichstraße 50

Telefon: 02043 68337822 und 68337824

45721 Haltern am See, Richthof 13 a

Telefon: 02364 92597911

45699 Herten, Ewaldstraße 39

Telefon: 02366 10568010 und 02365 9357532

45770 Marl, Lehmbecker Pfad 35

Telefon: 02365 9357530 und 9357531

45657 Recklinghausen (Kreishaus)

Kurt-Schumacher-Allee 1

Telefon: 02361 532141 und 532143

02361 532341 und 532148

Ostvest (Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop)

Erreichbar über Datteln

Telefon: 02363 37297618



© Adobe Stock/Robert Kneschke

Gedächtnissprechstunde

Der sozialpsychiatrische Dienst des Kreisgesundheitsamtes hilft mit seiner Gedächtnissprechstunde, altersbedingte Gedächtnisstörungen von krankhaften Veränderungen zu unterscheiden und diese rechtzeitig zu erkennen. Eine unverbindliche und kostenlose Untersuchung durch eine erfahrene Ärztin oder einen erfahrenden Arzt sorgt für Klarheit. Diese erfolgt im Rahmen einer eingehenden ärztlichen Untersuchung und eines psychologischen Testverfahrens.

Sie erhalten Informationen über die Untersuchungsergebnisse und sich anschließende Hilfs- oder Behandlungsmöglichkeiten. Auf Wunsch erhalten die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt einen Bericht. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Die Gedächtnissprechstunde wird nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung im Gesundheitsamt Recklinghausen durchgeführt. Sollten Sie nicht mobil sein, kann die Untersuchung auch in einem anderen Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen stattfinden.

Bitte wenden Sie sich unter folgenden Kontaktdaten an das Kreisgesundheitsamt:

Kreisgesundheitsamt
Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
Frau Berling
Telefon: 02361 532145
E-Mail: gesundheitsamt@kreis-re.de

Was tun bei Einsamkeit?

Einsam oder allein sein? Wo liegt der Unterschied? Wenn man sich zurückzieht, um z. B. ein Buch zu lesen oder seinem Hobby nachzugehen, geschieht dies freiwillig, um sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Was aber bedeutet es für einen Menschen einsam zu sein?

Einsamkeit und fehlender Austausch mit anderen Menschen kann Stress verursachen, zu depressiven Stimmungen führen und letztendlich sogar krank machen.

Tipps, um einer Vereinsamung zu begegnen:

Strukturen schaffen, Kontakte stärken und für sich selbst sorgen. Gemeint ist, sich Pläne für den Tag zu machen, Freunde und Verwandte anrufen oder Briefe schreiben, Hobbys betreiben oder wieder damit anzufangen. Oft sind es ganz alltägliche Dinge wie z. B. Gärtnern, Handarbeiten, Gottesdienste besuchen, Podcasts oder Hörspiele anhören eine Tagespflege besuchen und vieles mehr.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Weitere hilfreiche Kontaktdaten:

Förderverein der ökumenischen Telefonseelsorge für den Kreis Recklinghausen (Verwaltung)	Telefon: 02361 27898
Telefonseelsorge (Gespräche und Rat für jedermann)	Telefon: 0800 1110111 und 0800 1110222
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen	Telefon: 08000 116016

Dorsten

Caritasverband Dorsten (jeweils 08.00 – 12.30 Uhr) Beratung/Gespräche mit Senioren, Pflegebedürftigen und Angehörigen Ambulanter Hospizdienst	Telefon: 02362 918724 Telefon: 02362 9187532
---	---

Gladbeck

Telefonaktion der AWO Gladbeck „Zeit zum Reden“	Unter der zentralen Rufnummer 0176 16162042 können Menschen freitags bis montags zwischen 09.00 und 13.00 Uhr ihren Wunsch nach einem Telefonat angeben.
---	--

Herten

Familienbüro	Telefon: 02361 27898
Krisen- und Gewaltberatung für Männer (und Jungen)	Telefon: 0151 25343444 (auch AB)

Marl

Geschichtentelefon für Senioren Evangelische Stadt-Kirchengemeinde Marl – jeden Montag neu	Telefon: 02365 3836918
--	------------------------

Recklinghausen, Datteln, Oer-Erkenschwick

Das Sorgenportal (das-sorgenportal.de)	Telefon: 0800 1110111 0800 1110222 oder 116123 E-Mail: online@telefonseelsorge.de
--	---

Sofern Sie lediglich einen Anrufbeantworter erreichen können, sprechen Sie Ihre Kontaktdaten auf. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an die Beraterinnen und Berater der örtlichen **Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)**. Diese sind gut vernetzt und kennen die örtlichen Strukturen!

INSERENTENVERZEICHNIS


Branche/Unternehmen	Seite
24-Stunden-Betreuung	
• Brinkmann Pflegevermittlung	43
24-Stunden-Pflege	
• Pflegehelden Recklinghausen	39
Ambulanter Pflegedienst	
• Diakoniestation Castrop-Rauxel	42
• EOS Pflegeteam GmbH	6
• grün Pflegedienst	42
• Martinus Seniorendienste	46
• neio Ambulante Pflege	42
• Pflegende Hände GmbH	42
• Pflegeteam Albina	50
• Pflegeteam Schwester Iris GmbH	42
Barrierefreies Wohnen	
• neio Wohnen am Festspielhaus	20
Geriatrische Tagesklinik	
• Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl	64
Haushaltshilfe	
• AnnA Haushaltsdienstleistungen	38
Häusliche Alten- und Krankenpflege	
• Sonnenschein Wißemann GmbH	40
Krankenhäuser und Kliniken	
• Ev. Krankenhaus Castrop-Rauxel	6
Pflege- und Betreuungsdienst	
• careful-service GmbH	34, 35
Pflegehilfsmittel	
• Hygiene Daheim GmbH	44
Seniorenbetreuung	
• Die Elfen – Die Helfen	50

Branche/Unternehmen	Seite
soziale Dienste	
• ASB RV Vest Recklinghausen e. V.	46
• Caritas Herten e. V.	54
• Diakonie Emscher-Lippe	U4
• DRK Kreisverband Recklinghausen e. V. Abt.	10
Soziale Einrichtungen	
• Vestische Caritas Kliniken	60
Sozialverband	
• Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e. V.	9
Stationäre Pflegeeinrichtung	
• Josefshaus Castrop-Rauxel	52
• Kirsch Pflegeeinrichtungen	U2
• MANTRA Das Haus der Geborgenheit	52
• Marienstift gGmbH	55
• neio Stationäre Pflege	52
• Seniorenwohnpark Brauck	40
• Service GmbH Rosengarten	2
Tagespflege	
• AWO Tagespflege Gladbeck und Herten	48
• Diakonie Tagespflege im Wichernhaus	48
• Schwester Iris	48
• Tagespflege Am Rathaus	48
Wohlfahrtsverband	
• Caritasverband Ostvest e. V.	50
Wohnen mit Service	
• Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.	22
• neio Service-Wohnen	25
• Schönes Leben Gladbeck im Zentrum	36
• Senioren-Park carpe diem Herten	52


U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

IMPRESSUM



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:
Kreis Recklinghausen,
Fachdienst 57 – Betreuungsbehörde, Seniorenangelegenheiten und WTG-Behörde
Frau J. Ribbeheger

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Inhalt: Fachdienst 57 – Betreuungsbehörde,
Seniorenangelegenheiten und WTG-Behörde; Frau J. Ribbeheger
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Goran Petrusevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Titel: © oneinchpunch/AdobeStock;
Seite 1: (Landrat Kreis Recklinghausen) © Photo Art Gelsenkirchen;
Seite 5: (oben rechts) © Koordinierungsstelle BIP;
Seiten 5 und 7: (Bilder der Berater*innen) © Frau Labisch
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

45657057 / 11. Auflage / 2025

Druck:
Passavia Druckservice GmbH & Co. KG
Medienstraße 5b
94036 Passau

Papier:
Umschlag: 250 g/m² Bilderdruck, chlor- und säurefrei
Inhalt: 115 g/m² Bilderdruck, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.



WIR/ KÖNNEN/ PFLEGE/

Altenwohn- und Pflegeheime

DORSTEN

Altenzentrum Maria Lindenhof
mit Tages- und Kurzzeitpflege
02362 20060

GLADBECK

Seniorenzentrum Marthaheim
mit Kurzzeitpflege
02043 29509440

Seniorenzentrum Vinzenzheim

Kurzzeitpflege, Junge Pflege
02043 29509440

HERTEN

**Seniorenzentrum
Theodor-Fliedner-Haus**
mit Kurzzeitpflege
0209 3615270

OER-ERKENSCHWICK

**Seniorenzentrum
Matthias-Claudius-Zentrum**
mit Kurzzeitpflege
02368 6940

RECKLINGHAUSEN

**Seniorenzentrum
Haus Abendsonne**
mit Tages- und
Kurzzeitpflege
02361 95370

Wohnen am Elper Weg

Wohngemeinschaft
für Menschen mit
dementiellen
Veränderungen
02361 9301801

Häusliche Pflege

Diakoniestation Datteln

02363 565020

Diakoniestation Dorsten

02362 2006448

Diakoniestation Gladbeck

02043 7843218

Diakoniestation Herten

02366 106710

Diakoniestation Marl

02365 699980

Diakoniestation

Oer-Erkenschwick
02368 54152

Weitere Informationen unter:
www.diakonie-kreis-re.de
www.diakonisches-werk.de

Diakonie 
Emscher-Lippe

