

# Gesundheit und Pflege im Alter



Ein mehrsprachiger Wegweiser für ältere Menschen mit Migrationshintergrund

## **IMPRESSUM**

### **Gesundheit und Pflege im Alter Ein Wegweiser für ältere Menschen mit Migrationshintergrund**

#### **Herausgeber:**

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern  
Zenettiplatz 1  
80337 München

#### **Förderer:**

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
[www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de)  
MSD SHARP & DOHME GMBH  
[www.msdd.de](http://www.msdd.de)

#### **Redaktion:**

Elena Kromm-Kostjuk, Ramazan Salman, Matthias Wentzlaff-Eggebert  
Unter Mitarbeit von: Christine Bomke, Britta Lenk-Neumann, Julia Meßmer

**Gestaltung und Satz:** eindruck.net, Hannover

**Bildquellen:** Seite 8: AdobeStock/Guido Grochowski, AdobeStock/  
Loocid GmbH; Seite 13: istock/Chinnapong; Seite 16: istock/eclipse\_images;  
Seite 23: istock/shapecharge

**Übersetzung:** Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede  
Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf  
deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Arabisch, Deutsch, Englisch, Russisch und Türkisch. Bestellung  
und kostenloser Download unter [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de) möglich.

Stand: Mai 2020

# Gesundheit und Pflege im Alter

Ein mehrsprachiger Wegweiser für ältere Menschen  
mit Migrationshintergrund



# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Gesundheit im Alter</b> .....	<b>4</b>
	Ernährung .....	4
	Bewegung .....	6
	Vorsorge und Früherkennung .....	8
	Umgang mit Beschwerden und Beeinträchtigungen .....	11
	Häufige Erkrankungen im Alter .....	12
	Diabetes .....	12
	Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	14
	Demenz .....	15
	Wenn Scham so schlimm ist wie Krankheit .....	17
<b>3</b>	<b>Pflege im Alter</b> .....	<b>18</b>
	Die gesetzliche Pflegeversicherung .....	18
	Möglichkeiten der Pflege im Alter .....	20
	Häusliche und ambulante Pflege .....	20
	Pflegehilfsmittel und Entlastungsbetrag .....	21
	Pflegezeit und Verhinderungspflege .....	22
	Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege .....	23
	Ambulant betreute Wohngemeinschaften .....	24
	Stationäre Pflege .....	24
	Übergangspflege .....	26
	Angebote für pflegende Angehörige .....	26
<b>4</b>	<b>Informationen, Ansprechpartner und Adressen</b> .....	<b>27</b>

Wer ist eigentlich „alt“? Ob eine Person sich selbst „alt“ fühlt oder von anderen als „alt“ angesehen wird, hängt nicht nur von der Zahl der Lebensjahre ab. Es ist auch eine Sache des Selbstgefühls, der persönlichen Einstellung und der umgebenden Kultur. Es gibt aber Gemeinsamkeiten im Leben vieler Menschen, die mit dem Älterwerden zu tun haben. Manche dieser Veränderungen bedeuten, dass die Person besondere oder zusätzliche Versorgung und Hilfe benötigt.

Ältere Migrant\*innen gehören zu einer schnell wachsenden Bevölkerungsgruppe Deutschlands. Die Erhebungen zu sozialer und gesundheitlicher Lage von älteren Migrant\*innen zeigen, dass sie im Vergleich zu Gleichaltrigen ohne Migrationshintergrund häufiger in prekären sozialen Verhältnissen leben und ihre Teilnahme an gesundheitlicher und pflegerischer Versorgung unzureichend ist. Dabei wird angenommen, dass neben den sozialen Faktoren auch Kommunikationsprobleme und daraus resultierende Informationsdefizite sich negativ auf die Inanspruchnahme der vorhandenen Angebote auswirken. Mehrsprachige, niedrigschwellige Grundinformationen werden daher benötigt, um gerade dieser Zielgruppe den Zugang zu Gesundheits- und Pflegediensten zu erleichtern.

Dieser Wegweiser, der in fünf Sprachen erhältlich ist, fasst die wichtigsten Informationen bezüglich Gesundheit und Pflege im Alter für Sie übersichtlich zusammen. Er beschreibt zunächst, wie Sie Ihre Gesundheit im Alter schützen und verbessern können. Dann erklärt er, welche Angebote der Gesundheitsversorgung und Pflege im Rahmen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung Ihnen zur Verfügung stehen. Am Ende der Broschüre finden Sie außerdem die Adressen von Ansprechpartnern und Angeboten, die Ihnen persönlich weiterhelfen.

Durch die insgesamt verbesserten Lebensbedingungen verlängert sich die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen. Das bedeutet aber auch mehr Lebenszeit, in der sich altersbedingte Gesundheitsprobleme entwickeln können. Trotzdem sind Alter und Krankheit zwei verschiedene Dinge. Auch wenn der normale Alterungsprozess den Körper verändert, muss dies Ihre Fähigkeiten im Alltag nicht unbedingt einschränken.

Ältere Menschen sind z. B. durchschnittlich anfälliger für Infektionen. Auch ein Nachlassen der Sinneswahrnehmungen, der Muskelkraft und der Stabilität der Knochen sind im Alter normal. In manchen Fällen lassen auch die geistigen Fähigkeiten nach. Eine Besonderheit des Gesundheitszustands älterer Menschen ist, dass sie öfter als jüngere unter mehreren Krankheiten gleichzeitig leiden.

Viele altersbedingte Gesundheitsprobleme können schon durch eine gesunde Lebensweise sowie durch Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten vermieden oder vermindert werden. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie eine regelmäßige ärztliche Betreuung in Anspruch nehmen.

## ERNÄHRUNG

Eine gesunde, vollwertige und ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Die wichtigsten allgemeinen Empfehlungen gelten auch im Alter und richten sich nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (siehe Infokasten).

Mit dem Alter verbundene körperliche Veränderungen können auch das Essen und Trinken beeinflussen. Weil der Energieverbrauch des Körpers sinkt, die Essgewohnheiten aber gleichbleiben, ist bei jüngeren Senior\*innen eher das Übergewicht ein Problem. Im fortgeschrittenen Alter lassen dann Appetit und Durstgefühl oft nach. Auch Geschmacks- und Geruchssinn sind vermindert, und manchmal kommen Kau- oder Schluckbeschwerden und Verdauungsprobleme dazu. Dies kann zu Untergewicht und einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führen, der die Gesundheit weiter beeinträchtigt. Wenn Sie zu wenig trinken, kann das zu Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel und Hauttrockenheit führen, ohne dass Sie krank sind! Nehmen Sie solche Veränderungen ernst, denn Sie können selbst viel tun, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Kraft im Alter zu erhalten:

## 10 Regeln für eine gesunde Ernährung

1. Wählen Sie eine abwechslungsreiche Vielfalt an hauptsächlich pflanzlichen Lebensmitteln. Damit erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe.
2. Genießen Sie mindestens drei Portionen (= „Handvoll“) Gemüse/Salat – einschließlich Linsen, Erbsen, Bohnen und ungesalzene Nüsse – und zwei Portionen Obst am Tag.
3. Wählen Sie wegen der wichtigen Ballaststoffe bei Mehl, Backwaren, Nudeln und Reis Vollkornvarianten aus. Das bedeutet nicht, dass Sie ganze Körner oder Schrot kauen müssen, feingemahlene Produkte sind genauso gut!
4. Essen Sie jeden Tag eine Auswahl an Milchprodukten, von Joghurt über Quark bis Käse, sowie pro Woche ein bis zweimal Fisch und nicht mehr als 300–600 g Fleisch.
5. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Raps-, Sonnenblumen-, Nuss- oder Olivenöl. Achten Sie auf die versteckten Fette in Wurstwaren und Fertigprodukten. Der Fettgehalt muss auf allen verpackten Speisen, pro 100 g Lebensmittel, angegeben sein.  
Nehmen Sie zum Einkauf bei Bedarf Ihre Lesebrille oder Lupe mit!
6. Vermeiden Sie zu viel Zucker und Salz. Zucker lässt sich oft durch Obst und Salz durch Kräuter und Gewürze ersetzen. Achten Sie auch auf unnötigen hohen Zuckergehalt in Fertigprodukten (dazu gehören auch „Glukosesirup“ und „Fruktosesirup“). Lieber einmal eine Süßigkeit zu besonderem Anlass als unnötigen Zucker in der Hauptmahlzeit!
7. Ganz wichtig: Trinken sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten Wasser und ungesüßte Getränke ohne Alkohol, z. B. Tees und Saftschorlen. Vermeiden Sie das Trinken nicht, weil Sie dann vielleicht zu einem ungünstigen Zeitpunkt zur Toilette müssen. Das geht auch jungen Menschen so!
8. Bereiten Sie Ihre Speisen schonend zu, so dass das Gemüse noch knackig ist und Fleisch und Fisch nicht anbrennen. In wenig Wasser gedämpft bzw. mit wenig Fett im Ofen oder in der Pfanne gegart, bleibt auch der Geschmack am besten erhalten.
9. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, schätzen und genießen Sie es. Das fördert außerdem die Sättigung und die Verdauung.
10. Bleiben Sie so aktiv wie möglich. Ernährung und Bewegung gehören zusammen!

Quelle: nach Deutscher Gesellschaft für Ernährung e. V.

Stellen Sie sich z.B. an Ihren Lieblingsplätzen Getränke bereit, damit Sie diese immer griffbereit haben. Üben Sie Rituale ein, indem Sie einmal täglich zu festgelegten Zeiten ein Glas trinken, auch wenn Sie keinen Durst haben.

Wenn Sie selbst nicht kochen können oder mögen, nutzen Sie die Hilfen in Ihrer Nähe. Es gibt z.B. Mahlzeitendienste („Essen auf Rädern“), die oft von Wohlfahrtsverbänden angeboten werden. Wenn Sie nicht alleine essen wollen, können Sie auch gemeinnützige Mittagstische besuchen.

Wenn Sie wenig Appetit oder keine Lust zum Essen haben, dann achten Sie besonders auf Abwechslung im Speiseplan, z.B. mit viel frischen Kräutern und Salaten. Brechen Sie mit alten Gewohnheiten wie z.B. schweren Hauptmahlzeiten, die Sie vielleicht nicht mehr verkraften. Kleine, gesunde Zwischenmahlzeiten oder Häppchen können viel zu Ihrer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Bei manchen Erkrankungen ist eine spezielle Ernährung nötig. Setzen Sie sich aber nie ohne individuelle ärztliche Beratung auf eine Diät, denn einige althergebrachte Empfehlungen haben sich geändert – z.B. werden bei Altersdiabetes („Zuckerkrankheit“) keine besonderen Lebensmittel mehr benötigt. Wenn es Ihnen schwerfällt,

sich gesund zu ernähren, wenden Sie sich an Ihre Hausarztpraxis und zögern Sie nicht, um eine Ernährungsberatung zu bitten. Ältere Menschen sollten Fasten (z.B. im Ramadan) immer vorab ärztlich abklären.

## **BEWEGUNG**

Neben einer gesunden Ernährung ist Bewegung ein Grundbaustein des Lebens. Sie trägt wesentlich zur körperlichen und geistigen Gesundheit bei, beugt vielen Altersbeschwerden vor und sorgt außerdem für das seelische Wohlbefinden.

Beweglichkeit bedeutet auch, viele alltägliche Aufgaben selbst bewältigen zu können. So ermöglicht sie ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter. Selbst bei bestehenden Krankheiten oder Einschränkungen hat körperliche Bewegung positive Auswirkungen. Auch dann kann sie Ihren Gesundheitszustand verbessern und Ihre Lebensfreude steigern. Obwohl Muskelkraft und Gelenkigkeit im Allgemeinen im Alter nachlassen, gibt es auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen. Es ist nie zu spät, mit mehr Bewegung im Alltag oder auch mit einem Sport neu anzufangen. Wichtig ist, dass die Bewegung Ihnen Spaß macht. Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erzielen, sondern Ihren Alltag aktiver zu gestalten.

Das funktioniert auch ohne große Vorbereitung, in Alltagskleidung und ohne spezielle Geräte. Nehmen Sie z.B. die Treppe anstatt den Aufzug, oder erledigen Sie den kleinen Einkauf mit dem Fahrrad oder zu Fuß, steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und gehen den Rest. Die Grundregel ist: Wenn Sie darauf achten, dass Sie mindestens 2 1/2 Stunden pro Woche gehen, laufen, schwimmen oder Fahrrad fahren, können Sie mit einem positiven Effekt rechnen. Es lohnt sich immer, damit anzufangen, und wenn es mit kleinen Schritten ist.

Zur Ergänzung wird mindestens zweimal pro Woche ein maßvolles Training aller Muskelgruppen am Rumpf, den Armen und Beinen empfohlen. Das erhält nicht nur die Kraft, sondern auch Beweglichkeit und Balance. Für ältere Menschen gibt es an vielen Orten kostenlose Kurse unter erfahrener Anleitung. Weitere Informationen, Anleitungen für Übungen im Alltag und Anlaufstellen für Kurse finden Sie beispielsweise auf der speziellen Internetseite für ältere Menschen – [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) – der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (siehe auch Kontaktdaten auf S.27 im Adressverzeichnis). Oder fragen Sie Ihren Arzt oder bei Ihrer Krankenkasse nach.

Manchmal können Schmerzen und andere Gesundheitsbeschwerden einen davon abhalten, sich regelmä-

ßig zu bewegen. Geben Sie nicht auf! Lassen Sie sich in der Arztpraxis behandeln und beraten, damit Sie weiterhin von den positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung profitieren können.

Achten Sie bitte bei Bewegungsaktivitäten auf festes Schuhwerk. Bevorzugen Sie hierbei geschlossene Schuhe ohne einschneidende Riemen. Wenn Sie an geschwollenen Beinen und/oder Füßen leiden, können Schuhe mit Klettverschluss praktisch sein.

### **Empfehlung Nummer 1 bei den meisten Beschwerden und Krankheiten ist körperliche Bewegung:**

- Sie stärkt das Immunsystem.
- Sie reduziert das Risiko für Diabetes, Osteoporose und Krebs.
- Sie beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz vor.
- Sie erhält die Muskelkraft und die Gelenkfunktion.
- Sie erhält Reaktionsvermögen und Geschicklichkeit.
- Sie verbessert das Gleichgewicht und beugt so Stürzen vor.
- Sie baut Spannung, Stress und Ängste ab.
- Sie regt die Produktion von wichtigen Botenstoffen im Gehirn an und hellt so die Stimmung auf.

## VORSORGE UND FRÜHERKENNUNG

Vorsorge bedeutet, sich regelmäßig ärztlich untersuchen zu lassen, auch wenn Sie sich gesund fühlen. Viele Beschwerden und Krankheiten lassen sich besonders gut behandeln, wenn sie früh erkannt werden.

Zur Vorsorge gehören zunächst die für alle Altersstufen gültigen zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und auch die Schutzimpfungen. Die Zahnvorsorge erfolgt zweimal pro Jahr und ihre Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Lassen Sie sich diese Vorsorgeuntersuchungen in der zahnärztlichen Praxis immer in das „Bonusheft“ Ihrer Krankenkasse eintragen. Dies kann die Kosten reduzie-

ren, die Sie selbst beitragen müssen („Zuzahlung“), wenn Sie Zahnersatz (z. B. Kronen und Brücken) benötigen.

Schutzimpfungen gibt es nicht nur für Kinder und Jugendliche. Auch Erwachsene sollten ihren Impfschutz regelmäßig in der Hausarztpraxis überprüfen und – falls nötig – auffrischen lassen. Einige Impfungen werden speziell älteren Personen empfohlen. Im „Impfpass“ werden alle Schutzimpfungen eingetragen, die Sie erhalten haben. Bringen Sie dieses Dokument deshalb immer zu Ihren Arztterminen mit.

Zu den Impfungen, die regelmäßig aufgefrischt werden müssen, gehören Impfungen gegen Tetanus und Diphtherie (alle zehn Jahre) und gegen Hepati-



tis A und B (je nach Herkunftsland, Reisezielen und Bedarf). Lassen Sie sich in der Hausarztpraxis auch zur jährlichen Gripeschutzimpfung beraten, denn Grippe (Influenza) verursacht bei älteren Menschen häufiger einen schweren Krankheitsverlauf. Diese Impfung muss jedes Jahr, am besten zwischen Oktober und November (vor der Grippezeit) neu verabreicht werden, weil sich der Krankheitserreger ständig verändert und der Impfstoff angepasst werden muss. Empfohlen wird Personen über 60 Jahren auch eine einmalige Impfung gegen Pneumokokken, den Erregern der Lungenentzündung, sowie gegen das Varicella-zoster-Virus, den Erreger der Gürtelrose. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten dieser Impfungen.

Außerdem gibt es ärztliche Untersuchungen auf Krankheiten, die ältere Menschen häufiger betreffen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 („Zuckerkrankheit“) und Nierenprobleme. Zur Vorsorge können Sie alle drei Jahre den von der Krankenkasse bezahlten Gesundheits-Check-up 35 (ab 35 Jahren) in der hausärztlichen Praxis in Anspruch nehmen.

Zusätzlich gibt es spezielle Früherkennungsprogramme für Krebserkrankungen. Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten, und das Erkrankungsrisiko steigt mit dem Lebensalter. Darmkrebs verursacht in frühen Sta-

dien keine Beschwerden, ist aber in vielen Fällen gut behandelbar. Deshalb bezahlt die gesetzliche Krankenversicherung ab einem Alter von 50 Jahren die Früherkennungsuntersuchungen für Darmkrebs. Eine Möglichkeit ist, eine Probe Ihres Stuhls auf Spuren verborgenen Blutes testen zu lassen. Solche mit dem bloßen Auge nicht erkennbare Blutspuren sind ein Hinweis auf mögliche Darmerkrankungen. Die zweite Untersuchungsmöglichkeit ist die Darmspiegelung in einer speziellen Praxis oder Klinik. Dabei schauen sich Fachärzt\*innen den Darm von innen an und können Vorstufen von Darmkrebs („Polypen“) gleich entfernen. Diese Untersuchungen sind freiwillig. Welche Untersuchung für Sie geeignet ist, hängt von mehreren Faktoren ab. Lassen Sie sich in der hausärztlichen Praxis beraten.

Brustkrebs ist die häufigste und eine im Frühstadium gut behandelbare Krebsart bei Frauen. Auch dafür gibt es ein von der Krankenkasse bezahltes Früherkennungsprogramm. Für Frauen ab 30 Jahren wird eine jährliche Früherkennungsuntersuchung mit Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen) sowie mit einer Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust angeboten. Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren erhalten alle zwei Jahre ein Mammographie-Screening. Dabei wird eine spezielle Röntgenaufnahme von der Brust gemacht, bei

der auffällige Veränderungen entdeckt werden können.

Zur Früherkennung des Gebärmutterhalskrebses und von Krebserkrankungen des Genitales gibt es für Frauen ab 20 Jahren eine jährliche Untersuchung mit Erhebung der medizinischen Vorgeschichte (Anamnese), Untersuchung der Geschlechtsorgane, Gewebeabstrich vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhalskanal sowie einer Beratung zum Ergebnis der Untersuchung. Es ist wichtig, dass Frauen auch nach ihrer Menopause, also nach den Wechseljahren regelmäßig zu einer\*inem Gynäkologin\*en gehen, da dadurch neben der Krebsvorsorge auch weitere Beschwerden, die bei Seniorinnen auftreten, frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

Für Männer ab 45 Jahren gibt es jährlich die Möglichkeit einer Früherkennungsuntersuchung auf Prostatakrebs. Sie besteht in der Abtastung der Genitalien und der dazu gehörigen Lymphknoten in der Leiste. Der Arzt tastet zudem die Prostata vom Enddarm aus ab. Ist das Ergebnis auffällig, wird das Blut auf ein bestimmtes Eiweiß hin untersucht, das auf Krebs hindeuten kann.

Für Männer ab 65 Jahren wird des Weiteren eine einmalige Untersuchung zur Früherkennung von Bauchaortaneurysmen angeboten. Hierbei handelt es sich um eine Ausbuchtung an der Bauchschlagader. Die meisten dieser Erweiterungen verursachen keinerlei Beschwerden und bleiben deshalb unbemerkt. Wenn sich die Bauchschlagader sehr stark dehnt, kann sie in seltenen Fällen ohne Vorwarnung reißen und zu lebensbedrohlichen Blutungen führen. Eine Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader und die dazugehörige Aufklärung der Patienten können dem vorbeugen.

Frauen und Männer ab 35 Jahren können sich darüber hinaus alle zwei Jahre im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos auf Hautkrebs testen lassen. Diese Früherkennungsuntersuchung umfasst neben der Anamnese die Untersuchung der gesamten Haut und eine Beratung hierzu.

Das individuelle Krebsrisiko hängt nicht nur vom Alter, sondern auch von anderen Risikofaktoren ab. Dazu gehören Ihre eigene medizinische Vorgeschichte und die Häufigkeit bestimmter Erkrankungen bei Ihren Verwandten. Lassen Sie sich deshalb in der Hausarztpraxis über die Vor- und Nachteile der Krebsvorsorge aufklären und beraten.

## UMGANG MIT BESCHWERDEN UND BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Im Alter kann das Gehör schlechter werden. Das erschwert die Verständigung und damit auch den Kontakt zu Freund\*innen, Bekannten und Verwandten. In einer Fachpraxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde wird Ihnen bei Bedarf ein Hörgerät verschrieben. Das Gerät bekommen Sie dann in einem Fachgeschäft, wo es an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel – je nach Modell – den Großteil der Kosten.

Fehlsichtigkeit und Augenkrankheiten sind im Alter ebenfalls weit verbreitet. Dazu gehören insbesondere die Altersweitsichtigkeit, die Trübung der Augenlinse („Grauer Star“) und das Glaukom („Grüner Star“). Oft verbessern Medikamente, eine Brille oder eine Operation das Sehvermögen. Wenn Ihnen das Lesen schwerfällt, können Sie auch eine Lupe verwenden oder sich Literatur in großer Schrift oder einen E-Book-Reader (ein tragbares Lesegerät für elektronisch gespeicherte Bücher) besorgen. Auch auf Ihrem Computer und Smartphone können Sie die Schriftgröße individuell einstellen.

Es ist normal, wenn Sie im Alter kürzer schlafen und zwischendurch häufiger aufwachen. Wenn Sie aber unter zu wenig Schlaf leiden, wenden Sie sich an Ihre Hausarztpraxis, denn dies kann viele verschiedene Ursachen haben. Bevor Sie aber auf Medikamente als Schlafmittel zurückgreifen, ist es ratsam, es zunächst mit folgenden Möglichkeiten zu probieren:

- Verzichten Sie ab dem späten Nachmittag auf Alkohol, Zigaretten, Kaffee sowie schwarzen oder grünen Tee.
- Sorgen Sie für regelmäßige Schlafenszeiten und eine ruhige Umgebung.
- Halten Sie vor dem Schlafengehen feste Rituale ein.
- Auch ausreichende Bewegung an der frischen Luft kann den Schlaf verbessern.

Stürze kommen im Alter häufiger vor und haben leider auch oft viel schwerwiegendere Folgen als bei jüngeren Menschen. Knochenbrüche, vor allem des Oberschenkelhalses, können zu langen Genesungszeiten und dadurch zu Komplikationen wie z.B. Lungenentzündung führen. Schwindel, Kreislauf-, Hör- und Sehstörungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten erhöhen die Gefahr von Stürzen. Auch Stolperfallen in der Wohnung, falsche Schuhe oder Gehhilfen, die ungenutzt in der Ecke stehen, tragen zum Risiko bei.

Der beste Schutz gegen Stürze im Alter sind regelmäßige körperliche Bewegung und gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining. Wenn Sie ein besonders hohes Sturzrisiko haben, können Sie auch Hüftprotektoren (spezielle Hosen, die den Träger vor Hüft- oder Schenkelhalsbrüchen schützen) tragen.

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN IM ALTER

Auch und besonders im Alter ist eine kontinuierliche medizinische Betreuung wichtig. Suchen Sie sich deshalb eine hausärztliche Praxis in Ihrer Nähe, in der Sie sich wohlfühlen und die Sie gut erreichen können. Achten Sie bei Verständigungsschwierigkeiten auch darauf, welche Hilfen dort zur Verfügung stehen, z. B. mehrsprachiges Personal oder Zugang zu Dolmetscherdiensten. Für viele Regionen gibt es Verzeichnisse mehrsprachiger ärztlicher Praxen im Internet. Scheuen Sie sich nicht, mehrere Praxen zu besuchen, bis Sie die richtige gefunden haben. Ein wichtiges Kriterium für die Wahl ist auch, ob die Praxis im Bedarfsfall auch Hausbesuche anbietet.

Bei „Ihrer“ Praxis gehen Sie dann zu den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen. Dies stärkt das Vertrauen, und das Personal kennt wichtige Informationen zu ihrer Gesundheit. Dadurch wird Ihre

hausärztliche Praxis zur besten ersten Anlaufstelle bei allen Beschwerden und Krankheiten.

Im Alter treten manche Erkrankungen häufiger auf, und oft auch mehrere Erkrankungen gleichzeitig. Deshalb nehmen ältere Menschen auch häufiger mehrere Medikamente ein. Auch hier ist es wichtig, dass Ihre hausärztliche Praxis den Überblick behält, um Sie bei der richtigen Einnahme und in Hinblick auf Nebenwirkungen unterstützen zu können.

In den nächsten Abschnitten werden häufige Erkrankungen und Beschwerden näher erklärt, die mit dem Alter zusammenhängen.

### Diabetes

Diabetes mellitus, oder kurz „Diabetes“, ist ein Oberbegriff für Stoffwechselkrankheiten, die zu erhöhten Blutzuckerwerten („Zuckerkrankheit“) führen. Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Typ-2 Diabetes („Altersdiabetes“) zu erkranken. Dabei werden die Körperzellen unempfindlicher für den Botenstoff Insulin (sogenannte Insulinresistenz). Gleichzeitig ist die Bauchspeicheldrüse nicht mehr in der Lage, genügend Insulin zur Verfügung zu stellen. Beides zusammen führt zu einer zunehmenden Überzuckerung des Organismus. Der Typ-2 Diabetes bleibt oft länger

unbemerkt und wird dadurch erst spät entdeckt. Ein zu hoher Zuckergehalt im Blut kann über längere Zeit die Blutgefäße und Nerven schädigen. Dies kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen des Gehirns, Nierenerkrankungen und dem Verlust der Sehkraft durch Schädigung der Netzhaut führen. In den Armen und Beinen, und besonders an den Füßen, kann es zu Durchblutungsstörungen und zu Funktionsstörungen der Nerven mit Gefühlsverlust und verlangsamter Wundheilung kommen.

Risikofaktoren für die Entstehung von Diabetes mellitus sind neben einer erblichen Veranlagung vor allem Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht sowie Rauchen. Beachten Sie deshalb besonders die Hinweise zu ausgewogener Ernäh-

rung und körperlicher Bewegung am Beginn dieses Wegweisers.

Falls bei Ihnen ein Risiko für Diabetes besteht, kann ein Bluttest als Teil der regelmäßigen Gesundheitsvorsorge in Ihrer hausärztlichen Praxis dazu beitragen, dass die Krankheit möglichst früh festgestellt wird. Dann können Sie gemeinsam mit Ihrem\* Ihrer Ärzt\*in die Behandlung und weitere Untersuchungen (z. B. Fuß- und Augenuntersuchungen) so planen, dass die Folgekomplikationen des Diabetes frühzeitig entdeckt werden und so gering wie möglich bleiben. Zur Unterstützung tragen auch Angebote wie Diabetesberatungen und Selbsthilfegruppen bei. Weitere Informationen für Betroffene und Hinweise gibt es beim nationalen Diabetesinformationsdienst ([diabinfo.de](http://diabinfo.de)), beim Diabetikerbund



Bayern oder bei der Deutschen Diabetesstiftung (Kontakt Daten auf der S. 29).

Mit dem FINDRISK-Fragebogen der Deutschen Diabetesstiftung (<https://www.diabetesstiftung.de/gesundheitscheck-diabetes-findrisk>) können Sie Ihr individuelles Diabetesrisiko ermitteln.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen das Herz selbst oder die Blutgefäße des Körpers. Diese versorgen alle Organe und Gewebe mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Bluthochdruck ist eine der häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kommt besonders bei älteren Menschen vor.

Bei der koronaren Herzerkrankung wird durch verengte Arterien das Herz selbst nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Ein Herzinfarkt kann die Folge sein. Beim Schlaganfall ist die Versorgung mit Blut im Gehirn unterbrochen. Herzinsuffizienz (Herzschwäche) kann viele Ursachen haben und das Leben stark beeinträchtigen. In Deutschland und auch weltweit sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache bei Männern und Frauen.

Wie bei vielen Erkrankungen des Alters zählen auch hier das Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht zu den Risikofaktoren. Auch Fettstoffwechselstörungen (z.B. beim Cholesterin), Diabetes und Stress tragen dazu bei. Mit einem gesunden Lebensstil ohne Rauchen, mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und Entspannung können Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und ein Fortschreiten verhindern. Sprechen Sie dies beim Arztbesuch an, z.B. wenn es Ihnen schwerfällt, das Rauchen aufzugeben oder wenn Sie Stress ausgesetzt sind. Es gibt Angebote und Hilfsmittel, die Ihnen dabei helfen können, gesünder zu leben.

Weitere Informationen zu Herz- und Kreislauferkrankungen bekommen Sie bei Hausärzt\*innen und bei Kardiolog\*innen (Kardiolog\*innen sind Fachärzt\*innen für Herzerkrankungen).

## Demenz

Demenz ist der Oberbegriff für eine Gruppe von Erkrankungen, bei denen zu Beginn häufig das Kurzzeitgedächtnis und die Merkfähigkeit gestört sind. Im weiteren Verlauf ist zunehmend auch das Langzeitgedächtnis betroffen. Auch Beeinträchtigungen der Sprache sowie Orientierungsschwierigkeiten

### Mögliche Anzeichen einer Demenz im Alltag

Betroffene Personen ...

- vergessen Namen und Begebenheiten. Es fällt ihnen schwerer, Erinnerungen bewusst abzurufen.
- verlieren vor allem das Kurzzeitgedächtnis: Sie wiederholen sich mehrfach oder fühlen sich bestohlen, obwohl sie den Gegenstand selbst verlegt haben.
- fühlen sich im Umgang mit Geld unsicher.
- ziehen sich zurück oder werden teilnahmslos.
- verlieren die Fähigkeit, alltägliche Dinge zu verrichten.
- können sich nicht orientieren und verlaufen sich.
- sind oft verwirrt.
- ändern ihre Persönlichkeit oder ihr gewohntes Verhalten.
- kümmern sich nicht mehr um ihr Äußeres.

ten können dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz im Verlauf einer Demenz immer mehr in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt und zunehmend auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind.

Die Beeinträchtigung der Gehirnleistung hat je nach Demenzform unterschiedliche Ursachen. Neben der Verschlechterung verschiedener kognitiver Fähigkeiten treten Veränderungen im Sozialverhalten und der Persönlichkeit auf. Die Symptome einer Demenzform hängen davon ab, welches Gehirnareal betroffen ist. Die bekannteste und häufigste Form einer Demenz ist die Alzheimer-Krankheit, die vor allem bei Menschen über 60 Jahren auftritt. Es stimmt zwar, dass die meisten Menschen mit Demenz älter sind, dennoch gehört eine Demenzerkrankung nicht unbedingt zum Älterwerden dazu: Obwohl ca. 20% der Menschen über 80 Jahren in Deutschland mit einer Form von Demenz leben, ist trotzdem selbst bei den 95-Jährigen gut die Hälfte gar nicht betroffen.

Obwohl die therapeutischen Möglichkeiten derzeit noch begrenzt sind, können Symptome einer Demenz behandelt werden. Neben Medikamenten können nicht-medikamentöse Ansätze dazu beitragen, dass Betroffene möglichst lange ihre Alltagsfähigkeiten aufrechterhalten.

Dazu ist es notwendig, sich so früh wie möglich medizinisch und neuropsychologisch untersuchen zu lassen. Nur wenn die Ursache der Demenz erkannt wird, kann eine adäquate Behandlung erfolgen. Scheuen Sie sich daher nicht, sich z. B. in einer Demenzsprechstunde beraten und untersuchen zu lassen. Sogenannte Gedächtnisambulanzen oder Memory-Kliniken sind hierfür die richtigen Anlaufstellen.

Betroffene haben die Möglichkeit Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen. Unter [www.stmgp.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag/](http://www.stmgp.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag/) können Sie in Erfahrung bringen, welche der derzeit über 1.260 Angebote zur Unterstützung im Alltag in Ihrer Region zur Verfügung stehen.

Mit dem Ziel die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu verbessern werden im Rahmen der Bayerischen Demenzstrategie eine Vielzahl von Maßnahmen gefördert.

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.leben-mit-demenz.bayern.de](http://www.leben-mit-demenz.bayern.de). Die Initiative Demenz und Migration der Deutschen Alzheimer Gesellschaft bietet zahlreiche Informationen in mehreren Sprachen an, u. a. auch kurze Filme, in denen Demenz erklärt wird (siehe Kontaktdaten im Adressteil dieser Broschüre auf S. 29).



Zur Vorbeugung einer Demenz wird Folgendes empfohlen:

- aktiver Lebensstil mit vielen geistigen, sozialen und körperlichen Aktivitäten
- gesunde Ernährung
- Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum
- Früherkennung und Behandlung von Herz- und Kreislauferkrankungen
- Vermeidung von Stress
- Vermeidung des Risikos von Schädelhirnverletzungen u. a.

## Wenn Scham so schlimm ist wie Krankheit

Manche Altersbeschwerden werden zwar nicht als Krankheit gesehen, aber auch sie können großes persönliches Leid verursachen. Ein Problem, das im Alter sehr häufig vorkommt, ist die Inkontinenz. Inkontinenz bedeutet, dass die Kontrolle über die Harnblase oder den Enddarm nachlässt.

Generell kann die Harnblase im Alter weniger Flüssigkeit aufnehmen. Ursachen können außerdem frühere Operationen, Beckenbodenschwäche z. B. durch Geburten oder Krankheiten sein. Auch aktuelle Krankheiten können Inkontinenz zur Folge haben. Es kommt bei älteren Menschen auch häufiger vor, dass sie es erst spät merken, wenn sie auf die Toilette müs-

sen. Ist auch die Beweglichkeit eingeschränkt, dann kann es sein, dass sie es nicht rechtzeitig dorthin schaffen.

Oft schaden Betroffene ihrer Gesundheit noch mehr, weil sie aus Angst vor der Inkontinenz nicht genügend trinken. Oder sie schränken ihre Unternehmungen und sozialen Kontakte ein, weil sie Angst haben, es könnte keine Toilette in der Nähe sein. Sprechen Sie es deshalb beim Arztbesuch an, wenn Sie in diesem Bereich Probleme haben. Medizinische Behandlung, spezielles körperliches Training und Hilfsmittel können die Lebensqualität deutlich verbessern. Niemand soll aus Scham mehr leiden müssen als nötig! Auch hier ist das Vertrauensverhältnis mit Ihrer hausärztlichen Praxis besonders wichtig.

Ihr Hausarzt kann Sie bei der Anschaffung von Hilfsmitteln wie Inkontinenzmaterial (Einlagen, Windeln) oder einem Toilettenstuhl beraten und Ihnen diese auf Rezept verschreiben.

Der Toilettenstuhl kann für ältere Menschen, die gangunsicher sind oder am nächtlichen Wasserlassen (Nykturie) leiden, sehr hilfreich sein. Denn dadurch kann die Gefahr des Stürzens auf dem Weg zur Toilette reduziert werden.

# 3 Pflege im Alter

## DIE GESETZLICHE PFLEGEVERSICHERUNG

Zusätzlich zur gesetzlichen Krankenversicherung gibt es in Deutschland seit 1995 auch eine gesetzliche Pflegeversicherung. Ziel ist es, die Versicherten gegen das finanzielle Risiko abzusichern, das mit der Pflegebedürftigkeit einhergehen kann. Die Pflegeversicherung ist damit die fünfte der gesetzlichen Sozialversicherungen – die anderen vier sind die Krankenversicherung, die Unfallversicherung, die Rentenversicherung und die Arbeitslosenversicherung.

Die Pflegeversicherung ist eng mit der Krankenversicherung verbunden. Das bedeutet, dass jede Krankenversicherung, egal ob gesetzlich oder privat, ihren Versicherten

auch eine Pflegeversicherung anbietet. Die Versicherungsbeiträge sind bei der gesetzlichen Pflegeversicherung vom Gesetzgeber festgelegt. Wie die Krankenversicherungsbeiträge werden sie als Prozentsatz des beitragspflichtigen Einkommens berechnet. Bei Arbeitnehmer\*innen werden sie zusammen mit den anderen Sozialversicherungsbeiträgen von Arbeitgeber\*in und Arbeitnehmer\*in anteilig an die Pflegeversicherung gezahlt.

Anders als die gesetzliche Krankenversicherung ist die Pflegeversicherung aber nur eine Teilsicherung. Das heißt, dass sie die Kosten für die Pflege nur bis zu einem bestimmten Umfang übernimmt. Die restlichen Kosten übernehmen die Pflegebedürftigen

Pflegegrad	Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
1	Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten
2	Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten
3	Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten
4	Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten
5	Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Tabelle: fünf Pflegegrade mit dem jeweiligen Ausmaß der Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten

selbst oder ggf. ihre Angehörigen. Sind die Pflegebedürftigen finanziell hilfebedürftig, werden die Pflegekosten von der Sozialhilfe übernommen.

Die Leistungen der Pflegeversicherung richten sich nach der notwendigen Form der Pflege. Der Umfang der Leistungen richtet sich nach einem von fünf Pflegegraden. Der Pflegegrad

spiegelt den individuellen Pflegebedarf der Person wider. Je nach Ausmaß der Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten einer Person wird ein Pflegegrad von eins bis fünf vergeben. Er wird durch ein unabhängiges Gutachten gemessen und offiziell durch einen Bescheid bestätigt. Wie die Antragstellung, das Gutachten und die Leistungsbewilligung

## Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

**Pflegegeld** – für Pflegebedürftige, die ihre Pflege durch ihre Angehörigen oder andere, ihnen nahestehende Personen selbst in häuslicher Umgebung organisieren.

**Pflegesachleistungen** – zur Finanzierung der Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst, der bei der Pflegekasse zugelassen ist. Die Pflege durch die ambulanten Dienste erfolgt bei Ihnen zu Hause.

**Pflegehilfsmittel** – Sachen, die zur Pflege notwendig sind oder zur Selbstständigkeit beitragen.

**Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen** – um die Wohnung an die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person anzupassen.

**Entlastungsbetrag** – zweckgebundene Leistung von bis zu 125 Euro monatlich zur Erstattung von Aufwendungen für Angebote zur Unterstützung im Alltag, beispielsweise Tages- oder Nachtpflege.

**Verhinderungspflege** – wenn pflegende Angehörige zeitweise nicht verfügbar sind.

**Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege** – wenn Personen zeitweise in einer Pflegeeinrichtung betreut werden.

**Zusätzliche Leistungen für ambulante Wohngruppen** – wenn mehrere pflegebedürftige Personen sich Haushalt und Betreuung teilen.

**Vollstationäre Pflege** – Leistungen bei der langfristigen Unterbringung in Pflegeeinrichtungen. In diesem Fall ist ein Umzug in eine Pflegeeinrichtung erforderlich.

**Übergangspflege** – wenn vorübergehend Pflege notwendig wird, aber die Pflegebedürftigkeit noch nicht offiziell bestätigt ist.

ablaufen, wird im Abschnitt „Was tun, wenn Sie selbst oder Ihre Angehörigen Pflege brauchen?“ (siehe S. 24) näher beschrieben.

Die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung und die Pflegegrade sind auf den ersten Blick nicht ganz einfach zu verstehen und sie werden immer individuell berechnet und bestimmt. Deshalb ist es wichtig, sich gründlich zu informieren und frühzeitig beraten zu lassen. Erste Anlaufstellen sind die Pflegeversicherungen selbst und die Pflegestützpunkte. Am Ende dieses Wegweisers finden Sie eine Liste mit Adressen und Kontakten, die Ihnen weiterhelfen können (siehe S. 27).

## MÖGLICHKEITEN DER PFLEGE IM ALTER

Verschiedene Formen der Pflege sind auf die unterschiedlichen Pflegebedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Sie reichen von regelmäßiger Hilfe im Haushalt bis zur dauerhaften Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung. Die folgenden Abschnitte beschreiben diese Formen und die jeweiligen Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung.

## Häusliche und ambulante Pflege

In Bayern werden 70% der Menschen, die Pflege brauchen, zu Hause versorgt. Die Pflege übernehmen meist Angehörige. In manchen Fällen engagieren die Pflegebedürftigen auch von ihnen selbst ausgewählte Personen. Die Pflegeversicherungen bieten Unterstützung in Form von Geld- und Sachleistungen, damit Menschen so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und dort ein selbstbestimmtes Leben führen können.

Das **Pflegegeld** können Sie in Anspruch nehmen, wenn Angehörige oder Ehrenamtliche die Pflege zu Hause übernehmen. Die Höhe des monatlichen Betrags richtet sich nach dem Pflegegrad.

**Ambulante Pflegesachleistungen** werden von der Pflegeversicherung erstattet, wenn die häusliche Pflege durch einen professionellen Pflegedienst übernommen wird. Die ambulanten Pflegedienste leisten einen Beitrag dazu, dass Menschen, die Pflege in Anspruch nehmen, möglichst lange selbstständig und eigenverantwortlich leben können. Kommerzielle Dienste, aber auch Sozialstationen, Krankenpflegestationen und Nachbarschaftshilfen bieten Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung und Behandlungspflege an.

Mit der Grundpflege unterstützen diese Dienste die persönliche Routine, also Körperpflege, Ernährung und Mobilität. Zur hauswirtschaftlichen Versorgung gehören z.B. das Einkaufen, Kochen, Putzen, Geschirrspülen und Wäschewaschen. Die Behandlungspflege wird allerdings ärztlich verordnet. Sie umfasst z.B. Unterstützung bei der Einnahme von Medikamenten sowie Wundpflege und ist kostenlos.

Das Pflegegeld kann auch mit ambulanten Pflegesachleistungen durch Pflegedienste kombiniert werden. Das heißt, dass die häusliche Pflege auch durch Angehörige in Zusammenarbeit mit einem ambulanten Pflegedienst geleistet werden kann.

Unter bestimmten Voraussetzungen gibt es finanzielle Unterstützung für **wohnumfeldverbessernde Maßnahmen**. Die Pflegekasse übernimmt bei Beantragung die Umbaukosten in Höhe von bis zu 4.000 Euro je Maßnahme, wenn die Wohnung durch Umbau, z.B. eine Rampe und breitere Durchgänge für einen Rollstuhl, oder zusätzliche Ausstattung, z.B. im Schlafzimmer oder im Bad, an die Bedürfnisse der Person angepasst wird, die zu Hause gepflegt wird.

## Pflegehilfsmittel und Entlastungsbetrag

**Pflegehilfsmittel** sind Geräte oder Materialien, die für die Pflege zu Hause notwendig sind. Hilfsmittel, welche die Pflege erleichtern, Beschwerden lindern oder ein selbstständigeres Leben ermöglichen, gehören dazu. Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Pflegehilfsmitteln:

- technische Hilfsmittel (Bsp. Pflegebett, Hausnotruf, Rollstuhl, Toilettenstuhl)
- zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (Bsp. Einmalhandschuhe, Bettschutzeinlagen)

Manche dieser Hilfsmittel, z.B. Rollstühle, werden meist leihweise oder gegen eine Zuzahlung zur Verfügung gestellt. Erwachsene müssen derzeit zehn Prozent, höchstens aber 25 Euro je Pflegehilfsmittel zuzahlen. Verbrauchsprodukte, z.B. Einmalhandschuhe oder Betteinlagen, erstattet die Pflegeversicherung bis zu einem bestimmten monatlichen Betrag (aktuell bis zu 40 Euro monatlich), und zwar unabhängig vom Pflegegrad.

Die Pflegekassen übernehmen auch die Kosten, die für notwendige Änderungen, die Instandsetzung, Ersatzbeschaffung und die Einweisung in den Gebrauch der Pflegehilfsmittel anfallen.

Zusätzliche finanzielle Unterstützung bietet der **Entlastungsbetrag**. Menschen, die zu Hause gepflegt werden, können einen zusätzlichen monatlichen Betrag in Höhe von bis zu 125 Euro für weitere Hilfen ausgeben. Dies können Leistungen der Tages- oder Nachtpflege, Kurzzeitpflege, bestimmte Leistungen ambulanter Pflegedienste und Leistungen der nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag sein. Zu diesen gehören in Bayern insbesondere Betreuungsgruppen, ehrenamtliche Helferkreise, qualitätsgesicherte Tagesbetreuung in Privathaushalten, Alltags- und Pflegebegleitung sowie haushaltsnahe Dienstleistungen.

Das nur in Bayern erhältliche **Landespflegegeld** in Höhe von 1.000 Euro jährlich können pflegebedürftige Menschen ab Pflegegrad 2 beim Bayerischen Landesamt für Pflege beantragen (Kontakt auf der S.27). Das Landespflegegeld ist eine nicht zweckgebundene finanzielle Unterstützung für Pflegebedürftige, die Sie für sich oder Ihre pflegenden Angehörigen, Freund\*innen etc. ausgeben können.

## Pflegezeit und Verhinderungspflege

Oft sind es Angehörige, die sich um ihre pflegebedürftigen Verwandten kümmern. Menschen, die in einem Beschäftigungsverhältnis sind, können sich bis zu zehn Tage für die Pflege eines nahen Angehörigen frei nehmen. Des Weiteren können sich die Angehörigen bis zu sechs Monate **Pflegezeit** nehmen. In dieser Zeit können sie anstatt ihres Gehalts Pflegeunterstützungsgeld beziehen. Außerdem besteht dann ein Anspruch auf ein zinsloses Darlehen durch das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA). Es ist auch möglich, die Arbeitszeit auf bis zu 15 Wochenstunden zu reduzieren (Familienpflegezeit). Der Einkommensverlust wird dabei auf die doppelte Dauer der Stundenreduzierung verteilt. Ein besonderer Kündigungsschutz sorgt dafür, dass die angehörigen Pflegepersonen Ihren Arbeitsplatz behalten.

Ab Pflegegrad 2 übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten einer Ersatzpflege, während die private Pflegeperson verhindert ist, z. B. im Urlaub oder bei Krankheit. Die Dauer der **Verhinderungspflege** beträgt bis zu sechs Wochen im Jahr. Während der Verhinderungspflege bezahlt die Pflegeversicherung der verhinderten Pflegeperson weiterhin die Renten- und Arbeitslosenversicherungsbeträge sowie die Hälfte des Pflegegeldes.

## Tages- und Nachtpflege, Kurzeitpflege

Wenn Menschen ambulant zu Hause gepflegt werden, sei es von Angehörigen oder ambulanten Pflegediensten, kann es immer wieder einmal nötig sein, dass die Person kurzzeitig in einer Einrichtung gepflegt werden muss. Entweder weil die pflegende Person die Pflege nicht übernehmen kann oder weil die Pflegebedürfnisse sich vorübergehend ändern.

Die **Tagespflege** bietet in der Regel an Werktagen tagsüber Versorgung und Betreuung in einer Einrichtung an. Bei der **Nachtpflege** kommt die Person abends in die Pflegeeinrichtung und geht morgens wieder nach Hause. In solchen Einrichtungen müssen die pflegebedürftigen Personen nicht nur

Pflege, sondern auch Betreuung und Anleitung zu Aktivitäten erhalten. Ab Pflegegrad 2 werden Leistungen der Tages- und Nachtpflege zusätzlich zu den bestehenden ambulanten Pflegesachleistungen bzw. Pflegegeld von der Pflegeversicherung gedeckt.

**Kurzeitpflege** in einer Pflegeeinrichtung bedeutet, dass eine Person für eine begrenzte Zeit zur Pflege in einer Einrichtung bleibt und dort rundum versorgt und betreut wird. Je nach Bedarf können bis zu acht Wochen Kurzeitpflege pro Jahr in Anspruch genommen werden. Die Pflegeversicherung deckt die Kosten bis zu einer bestimmten Grenze, aber auch die Ansprüche auf Verhinderungspflege. Hierfür kann unter Umständen der Entlastungsbetrag verwendet werden.



## Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Hier schließen sich Menschen zusammen, die Pflege brauchen, und teilen sich eine Wohnung. Dort können sie dann, je nach Bedarf, getrennt und auch gemeinsam die Angebote von ambulanten Pflegediensten nutzen.

In Bayern gibt es eine Koordinationsstelle für ambulant betreute Wohngemeinschaften. Hier können Sie Kontakt mit Beratungspersonen vor Ort aufnehmen und bekommen Hilfe, wenn Sie sich einer **Wohngemeinschaft** anschließen oder eine solche gründen wollen. Weitere Informationen erhalten Sie von den Kontaktstellen im Adressteil dieser Broschüre (siehe S. 28).

Die Pflegeversicherung unterstützt die Gründung von ambulanten Wohngruppen mit einer Anschubfinanzierung. Außerdem zahlt die Pflegeversicherung unter bestimmten Umständen einen monatlichen Wohngruppenzuschlag, z. B. für Unterstützung beim Organisieren, im Haushalt oder zur Betreuung.

## Stationäre Pflege

**Stationäre Pflege** bedeutet, dass Personen dauerhaft in einer Pflegeeinrichtung wohnen und dort rund um die Uhr betreut werden. Die Leistungen der Pflegeversicherung dienen dazu, Menschen in Pflegeheimen zu

unterstützen. Auch bei der stationären Pflege übernimmt die Pflegeversicherung einen bestimmten Teil der Kosten. Dieser Beitrag ist unabhängig vom Pflegegrad. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Rest der Kosten (den Eigenanteil) zu decken. Dies ist im Einzelfall sehr verschieden. Die Sozialämter vor Ort können Sie beraten, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, wenn Sie hilfebedürftig sind.

Stationäre Pflege wird von verschiedenen Einrichtungen angeboten. Es gibt Altenwohnheime, Altenheime und Altenpflegeheime, die in der genannten Reihenfolge je nach Selbstständigkeit der Bewohner\*innen mehr Pflege und Betreuung anbieten. Innerhalb einer Einrichtung gibt es häufig auch unterschiedliche Abteilungen mit unterschiedlichen Leistungen.

### Was tun, wenn Sie selbst oder Ihre Angehörigen Pflege brauchen?

Grundsätzlich haben Versicherte Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung, wenn sie mindestens zwei Jahre Beiträge gezahlt haben oder als Familienmitglied mitversichert waren. Wie bei anderen sozialen Diensten auch, müssen Sie Leistungen der Pflegeversicherung in festgelegten Schritten beantragen. Aber auch dabei können Sie sich helfen lassen.

Pflegeversicherungen, Krankenkassen, Landkreise, Bezirke und Städte bieten gemeinsam Informationsstellen an, die Pflegestützpunkte heißen. In Bayern gibt es bisher neun **Pflegestützpunkte**, und zwar in Coburg, Haßberge, Neuburg-Schrobenhausen, Nürnberg, Rhön-Grabfeld, im Landkreis Roth, in Schwabach, Schweinfurt und in Würzburg (Adressen im Adressverzeichnis ab S.28). Hier bekommen Sie kostenlos Informationen und Beratung rund um die Pflege sowie praktische Hilfe bei der Antragstellung. Auch als Angehörige einer pflegebedürftigen Person können Sie sich hier kostenlos informieren und beraten lassen. Sie können sich aber auch direkt an Ihre Pflegeversicherung wenden, um sich dort beraten zu lassen.

### Schritt für Schritt zur richtigen Pflege

- Beratung im Pflegestützpunkt oder bei der Pflegeversicherung
- Antrag bei der Pflegeversicherung
- Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK)
- Einordnung in einen Pflegegrad (1 – 5)
- Zusammenstellung eines Leistungspaketes
- Evtl. Übergangspflege ohne Pflegegrad

Nachdem Sie alle wichtigen Informationen erhalten haben, können Sie den Antrag bei Ihrer Pflegeversicherung stellen. Ihre Pflegeversicherung ist Ihrer Krankenkasse angegliedert. Als nächsten Schritt nimmt der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) Kontakt mit Ihnen auf und vereinbart einen Termin für die Begutachtung. Beantworten Sie alle Fragen ehrlich und beschreiben Sie Ihre Bedürfnisse realistisch, damit sich der MDK ein Bild von Ihrem Pflegebedarf machen kann. Es kann dann bis zu fünf Wochen dauern, bis Ihr Antrag bearbeitet wird.

Falls die betroffene Person zum Zeitpunkt der Antragstellung gerade im Krankenhaus oder in einem Hospiz (Einrichtung für Sterbenskranke) ist, muss der MDK die Begutachtung innerhalb einer Woche durchführen. Auch im Falle einer häuslichen medizinischen Versorgung von Sterbenskranken (palliative Versorgung) erfolgt die Begutachtung binnen einer Woche.

Der MDK verwendet einen anerkannten Fragebogen, mit dem er die Schwere der Beeinträchtigung Ihrer Selbstständigkeit und Ihrer Fähigkeiten misst. Anhand der Begutachtung durch den MDK entscheidet dann die Pflegeversicherung, ob Sie pflegebedürftig sind und welcher Pflegegrad Ihnen zugeordnet wird.

Das Ergebnis des Gutachtens bekommen Sie in Form des Leistungsbescheids zugesandt. Der Pflegegrad zeigt an, wie viel Pflege Sie benötigen und welche Leistungen die Pflegeversicherung übernimmt. Je höher der Pflegegrad, desto intensiver die Pflege.

Nach Erhalt des Bescheids können Sie sich überlegen, welche Form von Pflege Sie wahrnehmen möchten. Dann können Sie mit dem Pflegebescheid die entsprechenden Anbieter (wie Pflegedienste etc.) kontaktieren. Bei stationären Einrichtungen gibt es eventuell eine Warteliste, auf die Sie sich aber auch schon vor Erhalt des Bescheids setzen lassen können. Bei diesen Entscheidungen unterstützen Sie die Mitarbeiter der Pflegestützpunkte oder der jeweiligen Pflegeeinrichtungen.

## Übergangspflege

Wenn Sie vorübergehend Pflege benötigen, aber im Allgemeinen nicht pflegebedürftig sind, können Sie für begrenzte Zeit auch ohne Antrag bei der Pflegeversicherung Unterstützung erhalten. In diesem Fall ist es jedoch die Krankenkasse, die Ihnen bestimmte Leistungen bewilligt.

Auch hier gibt es verschiedene Leistungen, die an Ihre Bedürfnisse angepasst werden können. Dazu gehören ambulante Krankenpflege bei Ihnen zu

Hause, Hilfe im Haushalt oder Kurzzeitpflege von bis zu acht Wochen pro Jahr in einer Einrichtung.

## Angebote für pflegende Angehörige

Neben der finanziellen Unterstützung von Pflegepersonen, die ihre Familienmitglieder zu Hause pflegen, können weitere Hilfeangebote in Anspruch genommen werden. In kostenlosen Pflegekursen von Pflegekassen erhalten die pflegenden Angehörigen unter anderem praktische Anleitung zur Pflege. Zur weiteren Unterstützung stehen in Bayern zudem über 100 Fachstellen für pflegende Angehörige zur Verfügung. Sie bieten psychosoziale Beratung, begleitende Unterstützung und Entlastung von Pflegepersonen zur Vermeidung gesundheitlicher Überlastungen bei diesen Personen an (Kontakt Daten auf S. 27).

## **Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege**

Dienstsitz München  
Haidenauplatz 1 · 81667 München  
Telefon: 089 540233-0

Dienstsitz Nürnberg  
Gewerbemuseumsplatz 2  
90403 Nürnberg  
Telefon: 0911 21542-0

E-Mail: [poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)  
[www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de)

Auf den Internetseiten des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege finden Sie eine Übersicht über die Ansprechpartner und Fachstellen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen:

[www.stmgp.bayern.de/service/  
ansprechpartner-und-fachstellen/](http://www.stmgp.bayern.de/service/ansprechpartner-und-fachstellen/)

---

## **Bundesministerium für Gesundheit**

Dienstsitz Bonn  
Rochusstraße 1 · 53123 Bonn  
Telefon: 0228 99441-0

Dienstsitz Berlin  
Friedrichstraße 108 · 10117 Berlin  
Telefon: 030 18441-0

E-Mail: [poststelle@bmg.bund.de](mailto:poststelle@bmg.bund.de)  
[www.migration-gesundheit.bund.de](http://www.migration-gesundheit.bund.de)

---

## **Patienten- und Pflegebeauftragter**

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege  
Geschäftsstelle des Patienten- und  
Pflegebeauftragten der Bayerischen  
Staatsregierung

Haidenauplatz 1 · 81667 München  
Telefon: 089 540233951

E-Mail: [patientenbeauftragter@  
stmgp.bayern.de](mailto:patientenbeauftragter@stmgp.bayern.de)  
[www.patientenportal.bayern.de](http://www.patientenportal.bayern.de)

---

## **Bayerisches Landesamt für Pflege**

Köferinger Straße 1 · 92224 Amberg  
E-Mail: [poststelle@lfp.bayern.de](mailto:poststelle@lfp.bayern.de)  
[www.stmgp.bayern.de/lfp/](http://www.stmgp.bayern.de/lfp/)

---

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Maarweg 149 – 161 · 50825 Köln

Telefon: 0221 8992-0

E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

---

## **Zentrum für Qualität in der Pflege**

Reinhardtstraße 45 · 10117 Berlin

Telefon: 030 2759395-0

E-Mail: [info@zqp.de](mailto:info@zqp.de)

[www.zqp.de](http://www.zqp.de)

---

**Pflegeservice Bayern –  
unabhängige Pflegeberatung**

Kostenfreie Rufnummer:  
Mo bis Fr 8:00 bis 18:00 Uhr  
Telefon: 0800 7721111

---

**compass private pflegeberatung  
GmbH**

Gustav-Heinemann-Ufer 74c  
50968 Köln  
Telefon: 0221 93332-0  
E-Mail:  
info@compass-pflegeberatung.de  
www.compass-pflegeberatung.de

---

**Koordinationsstelle für ambulant  
betreute Wohngemeinschaften**

Arbeitsgruppe für Sozialplanung und  
Altersforschung GbR  
Spiegelstraße 4 · 81241 München  
Telefon: 089 20189857  
E-Mail: kontakt@ambulant-  
betreute-wohngemeinschaften.de  
www.ambulant-betreute-  
wohngemeinschaften.de

---

**Pflegestützpunkt Coburg**

Oberer Bürglaß 1 · 96450 Coburg  
Telefon: 09561 89-2550/09561 89-2551  
E-Mail: pflegestuetspunkt@coburg.de  
www.coburg.de/pflegestuetspunkt

---

**Pflegestützpunkt Haßberge**

Landratsamt Haßberge  
Am Herrenhof 1 · 97437 Haßfurt  
Telefon: 09521 27-495/09521 27-395  
E-Mail: psp@hassberge.de  
www.pflegestuetspunkt-hassberge.de

---

**Pflegestützpunkt  
Neuburg-Schrobenhausen**

im Geriatriezentrum Neuburg  
Bahnhofstraße 107  
86633 Neuburg a. d. Donau  
Telefon: 08431 57-547  
E-Mail:  
pflegestuetspunkt@lra-nd-sob.de  
www.neuburg-schrobenhausen.de/  
Pflegestuetspunkt.n247.html

---

**Pflegestützpunkt Nürnberg**

im Seniorenrathaus Heilig-Geist-Haus  
Hans-Sachs-Platz 2 · 90403 Nürnberg  
Telefon: 0911 5398953  
E-Mail:  
info@pflegestuetspunkt.nuernberg.de  
www.pflegestuetspunkt.nuernberg.de

---

**Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld**

Landratsamt Rhön-Grabfeld  
Spörleinstraße 11  
97616 Bad Neustadt a.d.S.  
Telefon: 09771 94129  
E-Mail:  
pflegestuetspunkt@rhoen-grabfeld.de  
www.rhoen-grabfeld.de/Themen/  
Pflegestuetspunkt

---

### **Pflegestützpunkt Landkreis Roth**

Gesundheitszentrum I

Weinbergweg 16 · 91154 Roth

Telefon: 09171 81-4500

E-Mail: [info@pflugestuetzpunkt-roth.de](mailto:info@pflugestuetzpunkt-roth.de)

[www.pflugestuetzpunkt-roth.de](http://www.pflugestuetzpunkt-roth.de)

---

### **Pflegestützpunkt Schwabach**

Nördliche Ringstraße 2a – c

91126 Schwabach

Telefon: 09122 860-595

E-Mail:

[pflugestuetzpunkt@schwabach.de](mailto:pflugestuetzpunkt@schwabach.de)

[www.schwabach.de/de/](http://www.schwabach.de/de/)

[zuhause-in-schwabach/senioren/](http://zuhause-in-schwabach/senioren/)

[pflugestuetzpunkt.html](http://pflugestuetzpunkt.html)

---

### **Pflegestützpunkt Schweinfurt**

Petersgasse 5 (Am Schrottturm)

97421 Schweinfurt

Telefon: 09721 533230

E-Mail: [info@pflugestuetzpunkt-sw.de](mailto:info@pflugestuetzpunkt-sw.de)

[www.pflugestuetzpunkt-sw.de](http://www.pflugestuetzpunkt-sw.de)

---

### **Pflegestützpunkt Würzburg**

Bahnhofstraße 11 · 97070 Würzburg

Telefon: 0931 20781414

E-Mail: [kontakt@pflugestuetzpunkt-](mailto:kontakt@pflugestuetzpunkt-wuerzburg.info)

[wuerzburg.info](http://wuerzburg.info)

[www.pflugestuetzpunkt-wuerzburg.](http://www.pflugestuetzpunkt-wuerzburg.info)

[info](http://info)

---

[www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

---

### **Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern**

Sulzbacher Straße 42 · 90489 Nürnberg

Telefon: 0911 47756530

E-Mail: [info@demenz-pflege-bayern.de](mailto:info@demenz-pflege-bayern.de)

[www.demenz-pflege-bayern.de](http://www.demenz-pflege-bayern.de)

---

### **Deutsche Alzheimer Gesellschaft**

Landesverband Bayern e. V.

Frauentorgraben 73 · 90443 Nürnberg

Telefon: 0911 4466784

E-Mail: [info@alzheimer-bayern.de](mailto:info@alzheimer-bayern.de)

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

[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

---

### **Diabetikerbund Bayern e. V.**

Geschäftsstelle Nürnberg

Gut Maiach, Innstraße 47

90451 Nürnberg

Telefon: 0911 227715

E-Mail: [info@diabetikerbund-bayern.de](mailto:info@diabetikerbund-bayern.de)

[www.diabetikerbund-bayern.de](http://www.diabetikerbund-bayern.de)

---

### **Deutsche Diabetesstiftung**

Kölner Landstraße 11 · 40591 Düsseldorf

Telefon: 0211 7377763

E-Mail: [info@diabetesstiftung.de](mailto:info@diabetesstiftung.de)

[www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de)

---

### **Sozialverband VdK Bayern e. V.**

Schellingstraße 31 · 80799 München

Telefon: 089 2117-0

E-Mail: [info@vdk.de](mailto:info@vdk.de)

[www.vdk.de/bayern](http://www.vdk.de/bayern)

---

# Gesundheit und Pflege im Alter

Ein mehrsprachiger Wegweiser für ältere Menschen  
mit Migrationshintergrund

Der mehrsprachige Wegweiser „Gesundheit und Pflege im Alter“ wurde im Rahmen des Gesundheitsprojektes „Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit in Bayern“ erstellt. Das Projekt hat zum Ziel, die Gesundheitskompetenz von Migrant\*innen zu fördern. Weitere Informationen zum Projekt erhalten Sie unter [www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

In der vorliegenden Broschüre finden Sie wichtige Informationen zu Förderung und Erhaltung der Gesundheit sowie zu Möglichkeiten der Pflege im Alter.

Die Broschüre liegt in fünf Sprachen vor (Arabisch, Englisch, Deutsch, Russisch und Türkisch) und kann unter [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de) bestellt und kostenlos heruntergeladen werden.



**MiMi**

**Das Gesundheitsprojekt**  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern