

**FLOTTER
DREIER**
Obwohl Aenne
so gut wie
nichts sieht,
spielt sie gern
Klavier. Tochter
Antje und
Betreuerin
Petra (l.)
singen dazu



Wenn Mama
strahlt,

geht's allen gut

Ein Pflegeheim war für Aenne, 92, nicht das Richtige. Tochter **Antje, 59**, fand eine Lösung, mit der alle glücklich sind

Von Anke Gappel

Es gibt doch kein größeres Glück, als zu spüren, dass ein geliebter Mensch Freude am Leben hat. „Stimmt“, sagt Antje Jeske, 59. „Bei mir stellt sich dieses Gefühl immer dann ein, wenn ich die Tür zu meinem Elternhaus aufschließe und mir fröhliche Klavierklänge aus dem Wohnzimmer entgegenschallen, begleitet von einer vertrauten Stimme. Dann weiß ich: Mutti singt, es geht ihr gut!“

Aenne Deckert ist 92 und liebt Musik. Dabei kann sie so gut wie nichts mehr sehen, eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD) führt unaufhaltsam zur totalen Erblindung - und in die damit verbundene Abhängigkeit. „Das ist für einen Menschen wie meine Mutter besonders schwer zu verkraften, weil sie Zeit ihres Lebens immer sehr aktiv, selbstbestimmt und willensstark war.“ Jahrzehntlang lebt Aenne mit ihrem inzwischen verstorbenen Mann in Thailand, bekommt mit ihm sechs Kinder. Sie leitet die deutsche Schule in Bangkok, erhält dafür das Bundesverdienstkreuz. Zurück in Hamburg baut das Paar ein Haus, in dem Aenne heute noch wohnt.

„Als klar war, dass Mutti nicht mehr komplett allein leben konnte und ein Pflegefall sein würde, musste ich mir etwas einfallen lassen“, erzählt Tochter Antje. „Meine Brüder und Schwestern wohnen weiter weg, also habe ich die Verantwortung übernommen.“ Nachdem sie die Pflichtprogramme wie Beantragen des Pflegegrads und Besuch des Gutachters erledigt hatte, tat sich Antje Jeske mit der örtlichen Beratungsstelle der Diakonie zusammen. „Ein Heim kam für meine Mutter nicht infrage. Aber ich wusste auch, dass ich die Betreuung nicht allein schaffen konnte. Ich wohne 35 Kilometer entfernt und kann nicht jeden Tag hin- und herfahren.“

Als ich hörte, dass Mutti ein Pflegefall wird, musste ich handeln

Aber sie ist Tag und Nacht auf Standby, weil sie weiß, es kann jederzeit etwas passieren, dann will sie da sein.

Die Betreuung für Aenne ist auf mehrere Säulen verteilt. Da Aenne Pflegegrad 3 zusteht, hat sie Anspruch auf einen ambulanten Pflegedienst, der morgens und mittags vorbeischaut, beim Anziehen, Frühstück und Mittagessen hilft. Zusätzlich besuchen sie zweimal in der Woche ehrenamtliche Helfer vom SeniorPartner-Service der Diakonie. Eine von ihnen ist Petra Glüß. Die 56-jährige frühere Bankangestellte gehört seit Oktober 2017 zum Tandem-Betreuungs-Team. „Frau Glüß und meine Tochter ergänzen sich wunderbar“, sagt Aenne und strahlt. „Antje erledigt Behördenkram und das Finanzielle, und wir telefonieren viel. Mit Frau Glüß mache ich es mir gemütlich, und sie ist eine fantastische Köchin.“

Weil sie weiß, was Aenne mag, bringt Petra Glüß an ihrem Besuchstag



ZWEI, DIE SICH MÖGEN

Petra (r.) ist ehrenamtliche Helferin bei der Diakonie. Einmal in der Woche besucht sie ihren Schützling zu Hause, radelt 40 Minuten zu Aenne hin. Dann liest sie der 92-Jährigen bei einer Tasse Tee vor. Oder sie musizieren zusammen

selbst gekochtes Essen, einen Nachtisch oder Kuchen mit, und der Pflegedienst hat mittags frei. „Außerdem lese ich Frau Deckert viel vor, vor allem Geschichten von früher. Dann schwelgt sie in Erinnerungen und erzählt aus Kindertagen und der Zeit in Thailand. Es ist ein Geben und Nehmen, das uns beide glücklich und dankbar macht.“

Was Petra Glüß an der alten Dame besonders bewundert: „Ihre Selbstdisziplin, ihr starker Wille und dass sie nie jammert, sondern eigentlich immer fröhlich ist.“

Ganz wichtig für Aennes selbstbestimmtes Leben ist, dass in ihrem Haus Ordnung herrscht: „Weil ich fast nichts mehr sehe, muss alles, vom Telefon bis zur Teetasse, am gewohnten Platz stehen, damit ich es finden kann. Ich bin ja viele Stunden am Tag allein.“ Eine gute Freundin ist auch Sprach-Assistentin Alexa: „Alexa, wie spät ist es? Alexa, mach das Radio an! Das klappt eins a - cool, oder?“ Wenn sie so schwärmt, sitzt der alten Dame der Schalk im Nacken. Sie hat sich ihren Witz und ihre Fröhlichkeit nie nehmen lassen. Und wenn sie am Klavier sitzt, ein Volkslied anstimmt und Antje und Petra dazu singen, dann ist die 92-Jährige in ihrem Element. •

DER GROSSE SOS-PLAN: 5 Schritte zur besten Pflege

Was tun, wenn ein Angehöriger auf einmal nicht mehr allein kann? Wir wissen, wie es geht, und schnüren ein Pflege-Paket, das genau zu uns und unseren Lieben passt

Von Julia Adame y Castel

Plötzlich ist der Tag da: Die Mutter stürzt, muss ins Krankenhaus – und dann? Oder Papa kommt nach Mutters Tod doch nicht mehr so ganz allein im großen Haus zurecht. Das geliebte Zuhause zu verlassen und in ein Heim zu ziehen kommt aber (noch) nicht infrage. Was tun? Wo bekommen wir Unterstützung? Und welche Ansprüche auf Leistungen haben wir? Wenn Angehörige schnell Hilfe brauchen, ist höchste Pflege-Eisenbahn geboten. Damit wir dann nicht unvorbereitet sind, hilft uns der große MEINS-SOS-Plan:

1. Einen Pflegegrad beantragen
Keine Sorge – das klingt schlimmer, als es ist. Und es ist sinnvoll, wenn es nicht mehr allein geht: Denn der Pflegegrad bestimmt, auf welche Leistungen und Unterstützungen Pflegebedürftige Anspruch haben. Es geht von Grad 1 – geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit – bis hin zu Grad 5 mit schwersten Einschränkungen. Je höher der Pflegegrad, desto mehr Leistungen stehen uns zu. Um einen Pflegegrad zu beantragen, genügt ein formloser Brief an die Pflegekasse: „Hiermit beantrage ich Leistungen aus der Pflegeversicherung und bitte um eine Begutachtung zur Feststellung eines Pflegegrades.“ Viele Pflegekassen bieten auch ein eigenes Formular an. Das ist jedoch häufig sehr detailliert und kompliziert. Wollen wir es dennoch

nutzen, geben wir am besten nur die Daten unseres pflegebedürftigen Angehörigen an und dass wir einen Pflegegrad beantragen wollen. Haben wir eine Vollmacht, können wir den Antrag auch für den Pflegebedürftigen stellen.

2. Termin mit dem Gutachter
Nachdem wir oder unser pflegebedürftiger Angehöriger den Antrag eingereicht haben, kommt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung vorbei. Er soll einschätzen, welche Unterstützung gebraucht wird. Der Termin findet bei dem Pflegebedürftigen zu Hause statt. Es ist aber sinnvoll, dass wir als Angehörige bei dem Gespräch anwesend sind. Und auch wenn es schwerfällt: vor dem Besuch nicht noch hektisch aufräumen oder über die Maßen schick machen. Der Gutachter soll ja ein realistisches Bild bekommen. Und wenn es dem Pflegebedürftigen etwa schwerfällt, sich allein zu rasieren, dann sollte der Gutachter das auch sehen, damit auf diese Einschränkungen eingegangen werden kann.

3. Eine schlaue List(e) Spätestens fünf Wochen nach dem Besuch des Gutachters bekommen wir von der Pflegekasse einen Bescheid über den Pflegegrad, der unserem Pflegeschützling zugewiesen wurde. Jetzt wissen wir, welchen Pflegegrad unser Angehöriger hat – und nun? Auf welche Hilfestellungen wir mit diesem Pflegegrad Anspruch haben, können wir bei den Pflegekassen erfragen. Die führen eine Liste mit ihren Leistungen und

den Dienstleistern, die man beauftragen kann. Ein formloser Brief reicht, um die Liste per Post zugeschickt zu bekommen. Manche Kassen haben die Auflistung auch schon auf ihrer Homepage.

4. Beratung ist die halbe Pflege
Zugegeben: Das Thema Pflege kann echt unübersichtlich sein. Welche Angebote sind für meinen Angehörigen wichtig? Wie beantrage ich was? Und kann ich einen ambulanten Pflegedienst auch mit anderen Leistungen kombinieren? Da nicht überall durchzusteigen ist keine Schande. Helfen können Pflegeberater. Sie beraten Betroffene und uns Angehörige, informieren über Möglichkeiten und helfen bei der Suche nach der passenden Pflegeform. Seit 2009 haben wir einen gesetzlichen Anspruch auf eine solche individuelle Beratung durch die Pflegekassen. Auch bei Pflegestützpunkten oder unabhängigen Dienstleistern finden wir Hilfe.

5. Der Versorgungsplan
Haben wir einen Pflegegrad, einen Überblick über die Leistungen unserer Pflegekasse und eine gute Beratung an unserer Seite, können wir uns daranmachen, einen Versorgungsplan zu erstellen. Hier ist genau definiert, aus welchen Bausteinen die Betreuung unseres Angehörigen bestehen soll. Ein ambulanter Pflegedienst kann etwa zweimal am Tag beim An- und Entkleiden helfen, während wir abends zum Abendbrot kommen. Vielleicht wollen wir auch den Dienst eines Ehrenamtlichen in Anspruch nehmen, der Zeit mit dem Pflegebedürftigen verbringt. Die Möglichkeiten (siehe rechts) sind vielfältig und müssen auf das Leben und die Bedürfnisse unserer Angehörigen zugeschnitten sein. Die Mitarbeiter der Pflegeberatung können beim Erstellen eines solchen verbindlichen Versorgungsplans helfen und über Kosten und mögliche Zuzahlungen informieren.





DAS PASST
Viele kleine Bausteine ergeben genau die Pflege, die wir brauchen

Betreuungs-Formen

UNSER PFLEGE-BAUKASTEN

➔ **PFLEGE DURCH ANGEHÖRIGE** ist der üblichste Weg. 52 % der Pflegebedürftigen in Deutschland werden von ihren Angehörigen zu Hause versorgt. Klar, wer kennt den Hilfebedürftigen und seine Wünsche auch besser als wir Verwandten? **Betreuen wir unseren Angehörigen zu Hause, haben wir Anspruch auf Pflegegeld.** Das beträgt je nach Pflegegrad zwischen 316 und 901 € im Monat - aber erst ab Grad 2.

➔ **AMBULANTER PFLEGEDIENST** ist die professionelle Variante. Ausgebildete Pflegekräfte kommen zu dem Pflegebedürftigen nach Hause und helfen je nach Pflegegrad und Bedarf bei alltäglichen Dingen bis hin zu einfacher medizinischer Ver-

Tipp: Wir kombinieren verschiedene Pflegeformen so, dass sie genau zu uns und unseren Bedürfnissen passen!

sorgung. **Ab Pflegegrad 2 können wir die Dienste eines ambulanten Pflegedienstes in Anspruch nehmen.** Wichtig: vorher informieren, welcher Anbieter von der Pflegekasse anerkannt wird.

➔ **EHRENAMTLICHE** können die Lücke zwischen professioneller und privater Pflege füllen. Sie bringen Zeit und Zuwendung mit, die im Betreuungs-Alltag schnell verloren gehen können. Sie übernehmen Aufgaben, wie gemeinsame Spaziergänge, vorlesen oder einfach mal zuhören. **Auch wenn die Leistungen in der Regel kostenlos sind, können wir sie mit einer kleinen Aufwandsentschädigung honorieren.** Dafür nutzen wir den sogenannten Entlastungsbetrag von 125 € monatlich.

Tipp: Anspruch auf Pflegeleistungen haben wir bereits ab dem Monat, in dem wir den Antrag auf Pflegegrad gestellt haben.

➔ **TEILSTATIONÄRE PFLEGE** Auch (ambulante) Helfer brauchen mal eine Auszeit. Damit wir uns vom Pflege-Alltag erholen können, gibt es die Kurzzeit- oder Verhinderungspflege. **Die betreute Person wird dabei einen begrenzten Zeitraum in einer stationären Einrichtung versorgt.** Oder: Wenn wir unseren Angehörigen nicht den ganzen Tag betreuen können, kann er in der Tages- oder Nachtpflege einer Einrichtung einige Stunden von ausgebildetem Personal versorgt werden.

➔ **STATIONÄRE PFLEGE** Wenn es zu Hause nicht mehr geht, können Pflegebedürftige in stationären Einrichtungen wie Pflegeheimen professionell betreut werden. **Ab Pflegegrad 2 wird die stationäre Unterbringung von den Pflegekassen mit bis zu 2005 € im Monat unterstützt.**

Weitere Infos

HIER HELFEN UNS PFLEGE-EXPERTEN

SCHNELL UND UNVERBINDLICH

Unser erster Anlaufpunkt: der digitale Pflegeleistungs-Helfer des Bundesministeriums für Gesundheit. Hier geben wir ein, welche Pflegeform wir anstreben, und das smarte Helferlein gibt uns eine erste Einschätzung darüber, welche Leistungen wir beantragen können. www.bundesgesundheitsministerium.de

UNSERE PFLEGE-ENGEL

Die Pflegeprofis der Diakonie nehmen sich viel Zeit, um gemeinsam mit uns und unseren Angehörigen einen individuellen Betreuungs-Fahrplan zu erstellen. Auch bei der Kommunikation mit der Pflegekasse können sie uns mit viel Erfahrung unter die Arme greifen. www.diakonie.de

DIE ALLESKÖNNER

In den deutschlandweit verbreiteten Pflegestützpunkten finden wir alle wichtigen Informationen, Antragsformulare und konkrete Hilfestellungen. Eine Liste aller Standorte gibt es auf www.zqp.de

Gute Pflege-Neuigkeiten 2019!

● **Wenn Helfer Hilfe brauchen** Zeit für uns bleibt oft auf der Strecke, wenn wir einen Angehörigen ambulant pflegen. Künftig können wir deshalb auch dann eine Auszeit in einer stationären Reha nehmen, wenn aus medizinischer Sicht eine ambulante ausreichend wäre. So kriegen wir fernab vom

Alltag den Kopf frei, ohne ständig an den Abwasch zu denken, der daheim auf uns wartet.

● **Zusammen Kraft schöpfen** Auszeit schön und gut - aber wohin mit unserem Schützling, während wir in der Reha sind? Künftig können wir ihn in derselben Einrichtung parallel betreuen lassen. So

erholen wir uns gemeinsam vom Pflege-Stress.

● **Taxi, Taxi!** Mit einer pflegebedürftigen Person kann der Weg zum Arzt ein Kraftakt sein. Ab Pflegegrad 3 werden Taxifahrten zu Behandlungen jetzt von den Krankenkassen übernommen. Wir brauchen dazu nur eine Verordnung vom Arzt.

76%

der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Das sind 2,55 Millionen Menschen in Deutschland