

Sehr geehrte Damen und Herren,
hiermit erhalten Sie unseren Pflegebrief mit folgenden
Themen:

1. **Plötzlich pflegebedürftig – Was ist zu tun?**
2. **Coronabedingte Sonderregelungen**
3. **Achtung: Kurzzeit- und Verhinderungspflege 2020 beantragen**
4. **Dem VERGESSEN entgegenwirken**
5. **5 Sinnvolle Gratis-Apps für Senioren: Den Alltag erleichtern und bereichern**



1. Plötzlich pflegebedürftig - Was ist zu tun?

Ob durch Krankheit oder einen plötzlichen Unfall: Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens in die Situation kommen, sich um die Pflege eines Angehörigen kümmern zu müssen. Doch was ist dann zu tun? Drei Antworten auf die drängendsten Fragen:

An wen wende ich mich im Pflegefall?

Erster Ansprechpartner ist Ihre Krankenkasse. Dort ist die Pflegekasse angesiedelt, bei der Sie einen Antrag stellen müssen, um Leistungen wie Pflegegeld oder auch finanzielle Unterstützung für einen Wohnungsumbau aus der Pflegeversicherung zu erhalten. Wer privat versichert ist, stellt den Antrag bei seiner privaten Krankenversicherung. Im Anschluss beauftragt die Krankenbeziehungsweise Pflegekasse den Medizinischen Dienst, der Krankenversicherung, der den Pflegebedürftigen „begutachtet“ und über den Antrag entscheidet. Denn die Leistungen der Pflegekasse hängen vom Pflegegrad ab.

Tipp: Pflegebedürftige haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine kostenlose Pflegeberatung, etwa bei Erstantrag.



Wer hilft bei der Pflege?

Die Pflege eines Angehörigen kann eine große Belastung sein. Nicht immer können Kinder und Enkel diese Aufgabe übernehmen. Verschiedene Dienste und Einrichtungen bieten deswegen ihre Hilfe an. Neben ehrenamtlichen Angeboten wie etwa den Seniorenbüros, die freiwillige Helfer ab 50 Jahren vermitteln (www.seniorenbueros.org), gibt es professionelle Pflegedienste, die die Pflege in der Wohnung des Angehörigen durchführen. Adressen von diesen sowie von stationären Pflegeeinrichtungen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Eine Alternative dazu ist die **häusliche Betreuung**, etwa durch eine erfahrene Pflege- und Betreuungskraft aus Osteuropa, wie sie zum Beispiel auch **wecare24** (www.we-care-24.de) anbietet. Hier leben die Helfenden mit den Senioren unter einem Dach und unterstützen diese in allen Lebensbereichen – vom Haushalt über Körperpflege und Ernährung bis hin zur Mobilität.

Welche Vollmachten sind nötig?

Ist der Pflegebedürftige nicht mehr selbst in der Lage, den Antrag auf Pflegeleistung zu stellen, brauchen Angehörige -auch Ehepartner oder Kinder- eine Vorsorgevollmacht. Die bevollmächtigte Person kann damit Entscheidungen treffen oder Verträge unterschreiben. Kann der Betroffene keine Person mehr bevollmächtigen, muss beim Betreuungsgericht ein Antrag auf einen gesetzlichen Betreuer gestellt werden.

2. Coronabedingte Sonderregelungen

Bis 30.09.2020 gelten wegen des Coronavirus zahlreiche Sonderregelungen für die Pflege. Wir haben für Sie die wichtigsten Änderungen zusammengefasst.

1. Höhere Finanzielle Unterstützung:

a) Erhöhter Zuschuss für Pflegehilfsmittel

Pflegebedürftigen steht aktuell ein erhöhter Zuschuss von 60 € für Pflegehilfsmittel, wie z. B. Mundschutz und Desinfektionsmittel, zu. Dieser gilt auch rückwirkend bis 01.04.2020.

b) Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Personen mit Pflegegrad 1 können die Entlastungsleistung von 125 Euro flexibler nutzen. Außerdem verfallen ungenutzte Leistungen aus 2019 erst zu Ende September 2020.

2. Mehr Zeit für Pflege:

a) Lohnersatz bei kurzzeitiger Arbeitsverhinderung

Arbeitnehmer können sich 20 Tage freistellen lassen, um die Pflege eines Angehörigen zu organisieren. Das Pflegeunterstützungsgeld dient dabei als Lohnersatz.

b) Teilzeit durch Familienpflegezeit

Aktuell dürfen pflegende Angehörige ihre Arbeitszeit durch Familienpflegezeit kurzfristig und flexibler reduzieren. Lohneinbußen können Betroffene mit einem Darlehen ausgleichen.

3. Beurteilung des Pflegegrads und Beratungsbesuche:

a) Pflegegradbestimmung per Telefon, Beurteilung des Pflegegrads

Der MDK führt aktuell keine Hausbesuche durch. Die Beurteilung des Pflegegrads findet daher telefonisch auf Grundlage der vorliegenden Unterlagen statt.

b) Pflegegeld ohne Beratungsbesuche

Die häuslichen Beratungsgespräche finden derzeit nicht statt. Für die Fortzahlung des Pflegegelds benötigt die Pflegekasse aktuell keinen Nachweis über die Gespräche.

3. Achtung: Jetzt noch Kurzzeit- und Verhinderungspflege für 2020 beantragen!

Wenn bei Personen in häuslicher Pflege mindestens der Pflegegrad 2 besteht, sollten sie unbedingt von der Verhinderungspflege und anteiligen Kurzzeitpflege Gebrauch machen bzw. sich die dafür zustehenden Mittel auszahlen lassen (§ 39 SGB XII). Diese stehen ihnen in jedem Jahr zu. Falls beide Maßnahmen also bisher in 2020 noch nicht geltend gemacht oder beantragt wurden, sollte dies im letzten Quartal unbedingt erfolgen. Maximal steht so jedem Pflegebedürftigen ein Betrag von insgesamt **2.418,00 Euro** jährlich bei richtiger Beantragung zu.

Was bedeutet Verhinderungspflege?

Die sogenannte Verhinderungspflege ist ein sehr flexibles Instrument der Pflegeversicherung, wenn die betreuende und pflegende Person einmal verhindert ist. Der Anspruch für maximal 42 Tage besteht jedoch erst, nachdem die Pflegeperson den Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate zu Hause gepflegt hat. Die Dienstleistungen von **wecare24** können einmal jährlich als Verhinderungspflege bei den Pflegekassen geltend gemacht werden.

Während der Verhinderungspflege von täglich mehr als acht Stunden wird bis zu sechs Wochen pro Jahr die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes weitergezahlt. Bei stundenweiser

Verhinderungspflege unter acht Stunden pro Tag wird das volle Pflegegeld weitergezahlt. Die Verhinderungspflege braucht keine Begründung in einem Antrag. Man entscheidet für sich selbst, an welchen Tagen im Monat man eine Ersatzpflege braucht.

Kombination mit Kurzzeitpflege

Außerdem kann bis zu 50% des Leistungsbetrages für Kurzzeitpflege (das sind 806,00 Euro) zusätzlich für Verhinderungspflege ausgegeben werden. Verhinderungspflege kann dadurch auf max. 150% des bisherigen Betrages ausgeweitet werden. Der für die Verhinderungspflege in Anspruch genommene Erhöhungsbetrag wird auf den Leistungsbetrag für eine Kurzzeitpflege angerechnet.

Zusammengefasst:

Jedem Versicherten mit Pflegegrad 2 steht jährlich die Möglichkeit für eine finanzielle Entlastung für Verhinderungspflege (1.612,00 Euro) und Kurzzeitpflege (806,00 Euro), also insgesamt 2.418,00 Euro, zu. **wecare24** berät die zu Betreuenden und deren Angehörigen hinsichtlich einer sinnvollen Inanspruchnahme und ist bei den notwendigen Antragstellungen behilflich.

4. Dem VERGESSEN entgegenwirken

Der sprichwörtliche Knoten im Taschentuch: Er soll als Gedächtnisstütze dienen. Vorausgesetzt, der Besitzer erinnert sich noch an den Grund für das Verknoten. Oft ist nämlich genau das Gegenteil der Fall. Dann erinnert der Knoten lediglich daran, etwas vergessen zu haben. Aber was? Ein ungutes Gefühl macht sich breit, das verunsichern kann. Ist das ein erstes Anzeichen der Demenz?

Besonders ältere Menschen stellen sich häufig diese Frage. Dabei besteht erst einmal kein Grund zur Sorge. Zwar nimmt mit dem Alter die Leistungsfähigkeit des Hirns ab und die Vergesslichkeit zu, eine Demenzerkrankung muss deswegen jedoch nicht vorliegen. Wer sich mit dem Leistungsschwund dennoch nicht abfinden will, kann dem Vergessen mit gezielten Methoden entgegenwirken und so auch einer möglichen Demenz vorbeugen. Besonders wirkungsvoll ist dafür das sogenannte Gehirnjogging.



Abwechslungsreicher Denksport aktiviert die grauen Zellen

Gehirnjogging ist Denksport. Es fördert die Auffassungsgabe und hilft dabei, Sachverhalte zu verknüpfen. Entwickelt Anfang der 1990er-Jahre, präzierte der deutsche Psychologe Siegfried Lehrl den Begriff 1992 unter dem Ausdruck „Mentales Aktivierungstraining“ (Mat). Eine wichtige Unterscheidung. Sie räumt auf mit dem Irrglauben, das Gehirn könne wie ein Muskel trainiert werden. Denn ganz so einfach ist es nicht. Dazu ist das menschliche Gehirn viel zu komplex. Richtig ist jedoch: Mit gezielten Übungen lassen sich unterschiedliche Regionen im Gehirn aktivieren. Wichtig dabei ist, regelmäßig für Abwechslung zu sorgen. Denn einseitiges Training verbessert lediglich einzelne Teilbereiche. Ein Beispiel: Wer nur Worträtsel löst, verbessert zwar seinen Sprachschatz, das Erinnerungsvermögen oder Zahlenverständnis hingegen nicht. Wirkungsvolles Gehirnjogging sollte deshalb breit aufgestellt sein.

Jede Fähigkeit erfordert spezielles Training

Beim Gehirnjogging handelt es sich um Übungen für zu Hause oder unterwegs. In der Regel nehmen sie nur ein paar Minuten Zeit in Anspruch, Interessierte sollten sie allerdings regelmäßig wiederholen. Neben speziellen Übungsbüchern gibt es auch verschiedene Internetseiten, die kostenlose Denkspiele anbieten.

Idealerweise konzentrieren sich die Übungen beim Gehirnjogging auf sechs Fähigkeiten.

Erstens: die räumliche Orientierung. Sie hilft, den Überblick zu behalten und sich an Wege zu erinnern.

Zweitens: Alltagsentscheidungen. Denn ein wacher Geist ist schneller entscheidungsfähig.

Drittens: Verständnis von Zusammenhängen. Es ermöglicht, Gesprächen oder Nachrichten konzentrierter zu folgen.

Viertens: der Wortschatz. Diese Übungen erweitern oder erhalten das Vokabular.

Fünftens: Zahlenbeherrschung. Sie erleichtert das tägliche Kopfrechnen – etwa im Supermarkt.

Und sechstens: das Gedächtnis. Regelmäßig trainiert, hilft es dabei, sich Dinge besser merken zu können.



Sinnvoll für alle Altersklassen

Wer glaubt, Gehirnjogging sei nur etwas für ältere Generationen, liegt falsch. Denn davon profitieren Jung und Alt gleichermaßen. Das belegt eine Studie von Wissenschaftlern des Karolinska-Instituts in Stockholm und der University of Eastern Finland aus dem Jahr 2015. Sie stellten fest, dass eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining, gesunder Ernährung sowie regelmäßigem Gehirntraining die kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmer um 25 Prozent steigern ließ. Krankenkassen empfehlen deshalb Gehirnjogging auch als Präventionsmaßnahme, beispielsweise um einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Bei ADHS-, Depressions- und Burn-out-Patienten werden die Übungen zudem therapiebegleitend eingesetzt. Heißt: Auch, wenn Gehirnjogging weder Erkrankungen verhindern noch heilen kann – schaden tut es sicher nicht, um die Gedächtnisleistung langfristig zu erhalten.

Kostenlos Online üben:

www.apotheken-umschau.de/Gehirnjogging

www.brain-fit.com

www.bernhard-gaul.de/spiele/spiele.php

5. Fünf sinnvolle Gratis-Apps für Senioren: Den Alltag erleichtern und bereichern



E-Mails und SMS diktieren mit „Dragon Dictation“

Die deutsche Spracherkennungssoftware der App „Dragon Dictation“ hilft beim Verschicken von E-Mails und SMS. Einfach diktieren und innerhalb von Sekunden erscheint der Text auf dem Smartphone (mit Korrekturfunktion) und ist bereit zum Versenden. Kostenlos erhältlich für iOS. Android verfügt über die vorinstallierte App „Voice to Text“.

Digitaler Zeitvertreib mit „Kreuzworträtsel free“

Das Lösen von Kreuzworträtseln macht nicht nur Spaß, sondern hilft auch dabei das Gehirn fit zu halten. Die kostenfreie App „Kreuzworträtsel Free“ bietet drei Schwierigkeitsgrade. Hilfreich: Die Antwortfelder lassen sich per Zoom vergrößern. Verfügbar für iOS und Android.

Medikamentenerinnerung mit „MyTherapy“

Die kostenlose App ist Medikamenten-Wecker und Gesundheitstagebuch in einem. Denn sie erinnert nicht nur an die regelmäßige Einnahme von Tabletten, sondern in ihr können auch Aktivitäten sowie Symptome und Messwerte wie Bluthochdruck oder Blutzucker dokumentiert werden. Sie hilft dabei, den Therapieverlauf im Auge zu behalten. Verfügbar für iOS und Android.

Krankheiten vorbeugen mit „Gesund ohne Diabetes“ – Aktualisierung ist in Arbeit

Entwickelt von der Deutschen Diabetes Stiftung in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Gesundheitsministerium, soll die kostenfreie App „Gesund ohne Diabetes“ über verschiedene Tests dabei helfen, mögliche Anzeichen der Krankheit frühzeitig zu erkennen. Tägliche Ernährungs- und Bewegungstipps sollen außerdem dazu motivieren, aktiv etwas für die Gesundheit zu tun. Eine überarbeitete Version wird derzeit entwickelt und soll zeitnah abgerufen werden können.

Gesundheitsrisiken minimieren mit „Qive“

Basierend auf mehr als 300 Millionen anonymisierter medizinischer Befunde und Diagnosen während der letzten 10 Jahre in Deutschland kann „Qive“ einfach umzusetzende Tipps geben, wie mögliche zukünftige Gesundheitsrisiken schon heute minimiert werden können.



wecare24 bietet Senioren, verunfallte Personen und deren Angehörigen Unterstützung in den eigenen vier Wänden an. In einem persönlichen Beratungsgespräch wird gemeinsam der individuelle Betreuungs- und Pflegebedarf ermittelt und dabei natürlich die finanziellen Möglichkeiten jedes Einzelnen berücksichtigt.

LINKTIPP – Mit dem **wecare24-Pflegegradrechner** können Sie berechnen, welche Mittel Ihnen zur Entlastung zustehen: www.we-care-24.de/services/pflegegradrechner/

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.we-care-24.de/ oder telefonisch unter 040 - 68 99 64 83.

Hier steht Ihnen Informationsmaterial zum Download bereit:

[Bröschüre im pdf-Format](#)

[Website](#)

Für Fragen oder eine telefonische Kontaktaufnahme, klicken Sie bitte auf folgenden Link und hinterlassen Sie eine Nachricht für einen Rückruf.

Wir werden uns schellstmöglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

[Kontaktlink](#)

Mit freundlichen Grüßen

Roland Rother & André Weber

wecare24

Wenn Sie dauerhaft den Pflegebrief abstellen möchten, senden Sie uns bitte eine Nachricht an:

mail@we-care-24.de.

wecare24

Schenkendorfstraße 22

22085 Hamburg

Tel. 040 - 68 99 64 83

Fax. 040 - 22 74 89 43

Email info@we-care-24.de

Web www.we-care-24.de

Mitgliedschaften: VHBP & GVN

