

wecare24

Roland Rother & André Weber

Schenkendorfstraße 22

22085 Hamburg

Tel. 040 - 68 99 64 - 83

E-Mail: info@we-care-24.de

wecare24 

Fürsorgliche Betreuung daheim.

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

- 1. Überforderung im Alltag:
Wenn Angehörige zu Betreuungskräften werden**
- 2. Bei Ablehnung durch die Krankenkasse:
Widerspruch einlegen!**
- 3. Kostenlose Hilfe und Neuerungen zur finanziellen
Entlastung**
- 4. Mit Musik und Denksport dem "Vergessen" entgegenwirken**



1. Überforderung im Alltag: Wenn Angehörige zu Betreuungskräften werden

Ob schleichend oder schlagartig: Wenn Senioren Hilfe im Alltag benötigen, verändert sich auch das Leben der Angehörigen. Meist befinden sich diese in einem Lebensabschnitt, der durch Familie, Beruf und soziale Verpflichtungen bereits eng getaktet ist. Kleine Hilfestellungen, wie Einkäufe oder Botengänge, lassen sich dennoch in den Alltag integrieren. Lässt jedoch die körperliche Leistungsfähigkeit der Senioren weiter nach oder treten Krankheiten wie Demenz auf, werden alltägliche Aktivitäten zur Herausforderung – auch für die Angehörigen. Kochen, Essen, Waschen, Putzen, Treppensteigen oder An- und Auskleiden: All das klappt dann ohne fremde Hilfe nicht mehr.

Überforderung ist häufig vorprogrammiert

Laut [Statistischem Bundesamt](#) sind in Deutschland über 5,7 Millionen Menschen pflegebedürftig. Davon werden rund 4,9 Millionen zu Hause und 3,8 Millionen von ihren Angehörigen gepflegt. Aus Verantwortungs- und Pflichtgefühl wollen viele Angehörige dem Wunsch ihrer Liebsten entsprechen, den Lebensabend in den eigenen vier Wänden zu verbringen. Allerdings unterschätzen Viele dabei die Tragweite dieser Entscheidung. Morgens und abends pflegen, dazwischen arbeiten – lange Tage sind vorprogrammiert. Hinzu kommt: Die Betreuung eines Angehörigen ist häufig nur schwer mit Beruf und Familie zu vereinbaren. Für das eigene Privatleben bleibt kaum Zeit, ebenso wenig für Erholungsphasen. Vielen älteren Menschen fällt es schwer zu akzeptieren, dass es nicht mehr allein geht. Denn mit der Hilfsbedürftigkeit ändert sich die Rollenverteilung zwischen Eltern und Kind. Diese Erfahrung ist besonders für die Eltern schmerzvoll. Und auch für die Angehörigen wiegt die emotionale Last schwer. Beispielsweise dann, wenn im Falle einer Demenzerkrankung Eltern ihre eigenen Kinder plötzlich nicht mehr erkennen. Die zusätzliche Arbeitsbelastung tut ihr Übriges: es kann zu Fehlern bei der Medikation kommen, Überforderung, Antriebslosigkeit bis hin zum Burnout sind häufig das Resultat ([ZQP-Analyse „Pflege in Deutschland 2025“](#)).

Erkennen, wann die Betreuung überfordert

Angehörige sollten sich deshalb immer wieder die Frage stellen, ob sie der Pflege eines Familienmitgliedes, die anfänglich als Übergangslösung gedacht war, noch gewachsen sind. Ein guter Gradmesser dafür kann auch die individuelle [Pflegegradeinstufung](#) bei den vorliegenden Einschränkungen für die damit einhergehende Belastung sein. Oftmals ist sowohl dem Betroffenen als auch den Angehörigen mit einer professionellen Betreuung geholfen.

wecare24 vermittelt Betreuungskräfte für Senioren in [Deutschland](#) und auf [Mallorca](#). Sie sorgen für eine „Rundum-Betreuung“ im Alltag und nehmen den Angehörigen eine große Verantwortung ab. Die fachlich und menschlich kompetenten Betreuungskräfte aus Osteuropa leben mit den Senioren unter einem Dach und unterstützen diese in allen Lebensbereichen: Haushalt, Körperpflege, Ernährung und Mobilität. So werden Angehörige entlastet und können sich auf die schönen Momente mit dem betroffenen Familienmitglied konzentrieren.



2. Bei Ablehnung durch die Krankenkasse: Widerspruch einlegen!

Viele Senioren und deren Angehörige kennen das: der bei der gesetzlichen Krankenkasse beantragte Pflegegrad, ein gewünschtes Hilfsmittel, eine Reha-Maßnahme oder eine Haushaltshilfe werden abgelehnt. Das muss aber nicht einfach hingenommen werden, denn oft kann nach einer Ablehnung ein Widerspruch helfen: Laut [Sozialverband VdK Deutschland](#) führen etwa 62 % der Widersprüche für die Versicherten zum Erfolg.

Wann genehmigen Krankenkassen Leistungen?

Damit ein Leistungsantrag genehmigt wird, muss die gewünschte Maßnahme nicht nur medizinisch notwendig, sondern auch wirtschaftlich sein. Die medizinischen Befunde und die Lebenssituation der versicherten Person müssen für die Krankenversicherungen nachvollziehbar sein. Der Krankenkasse muss verständlich gemacht werden, aus welchen medizinischen Gründen man als Antragsteller z.B. eine Pflegegraderhöhung, ein Pflegebett oder ein spezielles Hörgerät braucht und eben nicht das Standardmodell. Deshalb sollten die Betroffenen ihrem Leistungsantrag alle wichtigen Befunde sowie die Kontaktdaten der behandelnden Ärzte beifügen, um belegen zu können, dass die beantragte Leistung für sie medizinisch notwendig ist. Vor einer stationären Vorsorge- oder Reha-Maßnahme müssen beispielsweise alle ambulanten Maßnahmen ausgeschöpft sein. Und bevor bei der Krankenkasse ein Antrag zur Übernahme der Kosten für ein Heil- oder Hilfsmittel gestellt wird, sollte mit dem behandelnden Arzt unbedingt geklärt werden, welche Leistungen der Krankenversicherung in ihrem Fall zur Verordnung in Betracht kommen. Um die Notwendigkeit der Maßnahme zu prüfen, ziehen die Krankenkassen in vielen Fällen den [Medizinischen Dienst](#) hinzu. Dieser prüft die Unterlagen, die die Versicherten einreichen, fordert bei Bedarf weitere an oder führt eine persönliche Untersuchung der Versicherten durch.

Bei Ablehnung durch die Krankenkasse: innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen!

Lehnt die Krankenkasse den Antrag auf Leistungen ab, können Versicherte innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen. Patienten haben zudem das Recht, Gutachten des Medizinischen Dienstes einzusehen. Dies sollte man vorab am besten mit dem Arzt besprechen. Ein Widerspruch muss immer schriftlich erfolgen, eine Begründung kann nachgereicht werden. Diese sollte aber im Widerspruch angekündigt werden. Entscheidet die Krankenkasse nicht innerhalb von drei Wochen über einen Antrag auf Kostenübernahme für eine medizinische Behandlung, gilt diese als genehmigt. Nachträglich kann die Kasse die Genehmigung nicht zurücknehmen. Ist ein Gutachten vom Medizinischen Dienst erforderlich, beträgt die Frist fünf Wochen (vgl. [Verbraucherzentrale.de](#)).



Das Einlegen eines Widerspruchs lohnt sich bei einer gewünschten Pflegegraderhöhung vor allem aus Gründen der finanziellen Entlastung. Je höher der Pflegegrad, desto höher das Pflegegeld (bei einer häuslichen Betreuung) oder die Pflegesachleistung (Grundpflege durch den ambulanten Pflegedienst). Erfolgt die häusliche Betreuung durch eine sogenannte „24-Stunden Betreuungskraft“ z.B. von **wecare24**, kann das **Pflegegeld** als Entlastung zusätzlich zum **Entlastungsbudget** (3.539,00 EUR/Jahr) eingesetzt werden.

Das Angebot der **Pflegeberatung nach § 45 SGB XI** bedeutet für Sie als pflegende Angehörige, dass Sie ein Anrecht auf **individuelle und zielgerichtete Pflegeberatung** durch einen ambulanten Pflegedienst haben. Ziel sollte es sein, Sie umfassend zu informieren und spürbar zu entlasten. Dies betrifft insbesondere die Vermittlung von Pflegekenntnissen sowie der Durchführung und Umsetzung pflegerischer Tätigkeiten, wie z.B. der Grundhygiene, Mobilisations- und Transfertechniken oder auch der Sturzprophylaxe. Die Schulung wird bei dem zu Pflegenden durchgeführt und es können sowohl die Familienangehörigen als auch unsere wecare24 Betreuungskräfte teilnehmen. Der ambulante Pflegedienst kann diese Leistung direkt mit der Pflegekasse abrechnen und die Schulung bis zu achtmal im Jahr durchführen. Wir raten dazu, diese für Sie kostenlose Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Insbesondere beim Wechsel des Betreuungspersonals oder bei einer Veränderung des Gesundheitszustandes ist eine Angehörigenschulung sinnvoll.



3. Kostenlose Hilfe und Neuerungen bei der finanziellen Entlastung

Aufgrund der stockenden wirtschaftlichen und vor allem der demografischen Entwicklung beschäftigt sich die Bundesregierung aktuell mit der Notwendigkeit, [Einschnitte in der Pflegeversicherung](#) vorzunehmen. Zur Diskussion stehen strengere Hürden für [Pflegergrade](#), die [Abschaffung von Leistungszuschlägen für Heimbewohner](#) und des [Entlastungsbetrags in der häuslichen Pflege](#). Ob und in welcher Form hierzu Umsetzungen erfolgen, wird Politiker aller Parteien in den nächsten Monaten beschäftigen.

Aber worum geht es z.B. bei dem kaum in Anspruch genommenen [Entlastungsbetrag](#) genau? (Bitte nicht verwechseln mit dem "[Entlastungsbudget](#)".) Pflegebedürftige haben, ganz gleich welcher Pflegegrad vorliegt, Anspruch auf einen *Entlastungsbetrag für Alltagshilfen* von bis zu 1.572 Euro im Jahr (bzw. 131,00 Euro pro Monat). Interessant ist dieses Angebot vor allem für leicht Pflegebedürftige, die es noch schaffen, selbständig ihren Alltag zu meistern, aber ab und zu auch Hilfe benötigen.

Zum anderen eignet es sich besonders für die Angehörigen von Demenzkranken, die bei ihrer belastenden und anstrengenden Betreuung zwischendurch auch mal pausieren müssen. Dieser Entlastungsbetrag kann beispielsweise für stundenweise Betreuung, Unterstützung bei sozialen Kontakten, Haushalts- und Einkaufshilfen, Spaziergänge und Vorlesestunden, Begleitungen zum Arzt, ins Kino oder zu Konzerten genutzt werden. Das Geld dafür muss vorgestreckt werden, es wird dann bei entsprechendem Nachweis von der Pflegekasse als sogenannte „[Niederschwellige Entlastungsleistung](#)“ erstattet.

Doch 70% der Betroffenen rufen dieses Geld nicht ab - aus Unwissenheit. Das belegt eine [Studie des Zentrums für Qualität in der Pflege](#). Befragt wurden mehr als 900 Pflegenden zwischen 40 bis

85 Jahren. Dabei kam heraus, dass sich viele pflegende Angehörige nicht richtig informiert fühlen. Jeder Dritte weiß nicht genau, was dem von ihm versorgten Pflegebedürftigen zusteht. Und fast jeder zweite sieht bei den Leistungen der Pflegeversicherung auch für sich selbst ein Informationsdefizit.

Noch unbekannter ist die Möglichkeit, dass die **Pflegesachleistungen mit dem Entlastungsbetrag kombiniert** werden kann. Denn Pflegebedürftige haben diesen **Umwandlungsanspruch** aus dem ambulanten Sachleistungsbetrag: bis zu 40 % der zustehenden Sachleistungsbeträge können umgewandelt werden und somit für Betreuungs- und Entlastungsangebote, verwendet werden – und zwar zusätzlich zu dem Entlastungsbetrag von 131 Euro. Das ist interessant für Personen ohne großen pflegerischen Bedarf, die also noch keinen ambulanten Pflegedienst, aber etwas Unterstützung im Alltag benötigen. Sie können damit die Betreuungsleistungen wesentlich erhöhen.

Wird allerdings diese Umwandlung in Anspruch genommen, wird gleichzeitig das Pflegegeld anteilig gekürzt. Die Umwandlung kann finanziell sinnvoll sein. Aber zuvor sollte der individuelle Bedarf und die finanziellen Auswirkungen klar ermittelt werden. Für die Umwandlung des Sachleistungsbetrags ist es nicht notwendig, einen Antrag zu stellen.

Ebenfalls relativ unbekannt sind mögliche **Ansprüche von pflegenden Angehörigen in ihrer beruflichen Auszeit**. Wer für die Organisation der Pflege eines Angehörigen Zeit benötigt, darf dem Job zehn Arbeitstage fernbleiben. Für diese Zeit ist das sogenannte **Pflegeunterstützungsgeld** als Lohnersatzleistung vorgesehen. Betroffene können dies bei der Pflegeversicherung ihres Angehörigen beantragen. Die zehn Tage können auch auf mehrere pflegende Angehörige verteilt werden.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch eine längere berufliche Auszeit möglich, um einen Angehörigen zu pflegen. In Absprache mit dem Arbeitgeber haben Arbeitnehmer die Möglichkeit, bis zu sechs Monate teilweise oder ganz auszusteigen, und so eine **unbezahlte, aber sozialversicherte Freistellung** zu erhalten. Voraussetzung ist, dass das Unternehmen mindestens 15 Arbeitnehmer beschäftigt und der zu pflegende Angehörige mindestens einen Pflegegrad 2 hat. Da die Arbeitnehmer in dieser sogenannten Pflegezeit kein Einkommen haben, können sie ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beantragen. Die monatlichen Raten müssen erst mit Ende der Pflegezeit zurückgezahlt werden.

Das zum Jahreswechsel verabschiedete **Gesetz zum BEEP (Gesetz zur Befugnisenerweiterung und Entbürokratisierung)** sieht u.a. folgende Änderungen und somit finanzielle Auswirkungen für Senioren und pflegende Angehörige vor:

a) Pflegegeld bei Krankenhausaufenthalt:

Bei Krankenhaus- oder stationären Reha-Aufenthalten wird das Pflegegeld nicht mehr nur für 4 Wochen, sondern für **bis zu 8 Wochen** (56 Kalendertage) in voller Höhe weitergezahlt. Danach ruht der Anspruch, solange die häusliche Pflege unterbrochen ist. (Vgl. www.tk.de)

b) Beratungsbesuche für die Pflegegrade 4 und 5:

Es sind **nur noch zwei Beratungsbesuche pro Jahr verpflichtend** statt bisher vier (gem. **§ 37 Abs. 3 SGB XI**, also 1x je Halbjahr). Optional (freiwillig): Bei Pflegegrad 4 und 5 können zusätzliche vierteljährliche Beratungen in Anspruch genommen werden, wenn mehr Unterstützungsbedarf besteht - diese zusätzlichen Termine sind nicht verpflichtend.

c) Frist bei der Verhinderungspflege:

Leistungen können künftig **nur noch für das laufende und das unmittelbar vorherige Kalenderjahr** abgerechnet werden. Ein „Ansparen“ über viele Jahre ist nicht mehr möglich. (Vgl. www.bundesgesundheitsministerium.de)

Weitere finanzielle Entlastungsmöglichkeiten finden Sie unter www.we-care-24.de/entlastungsleistungen/.

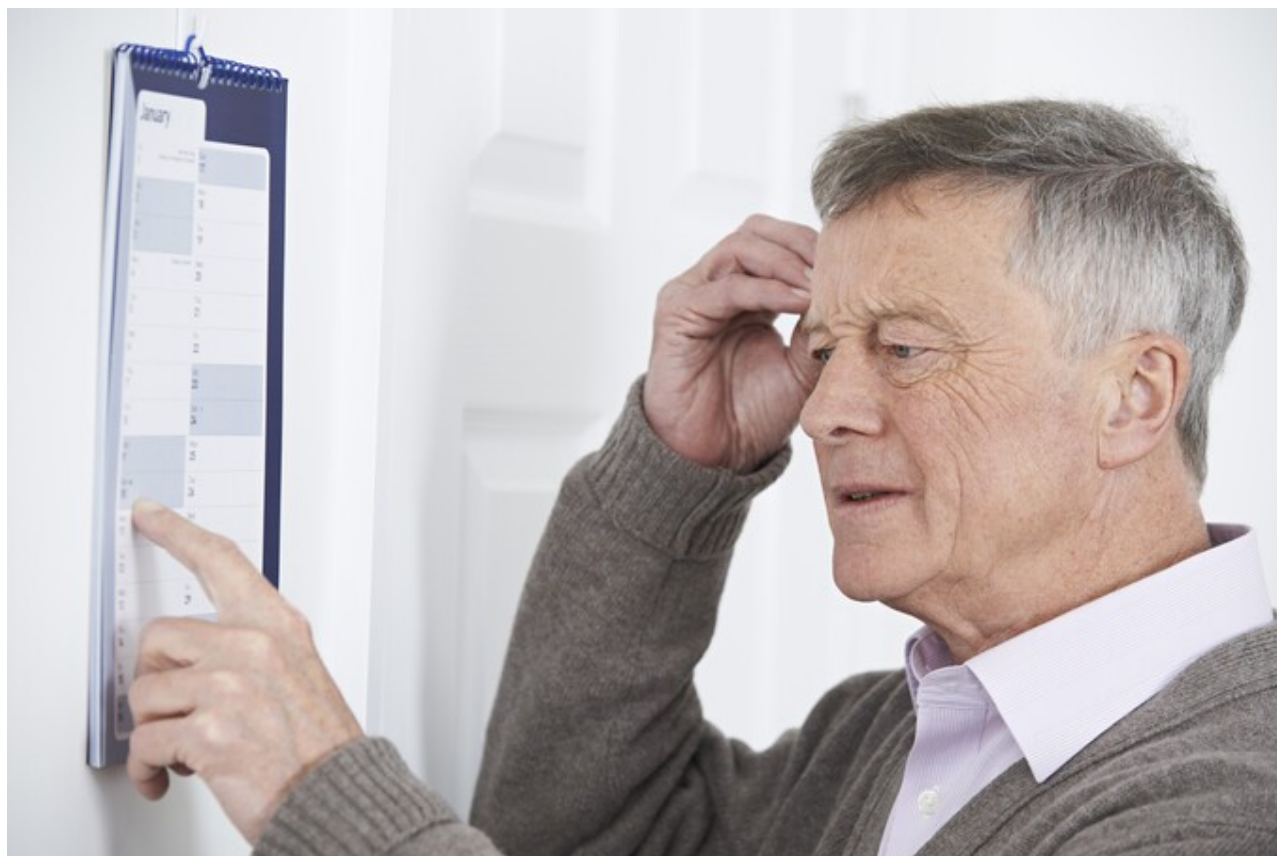


4. Mit Musik und Denksport dem “Vergessen” entgegenwirken

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.

In einer [australischen Langzeitstudie](#) wurde über mehrere Jahre ermittelt, dass offensichtlich die **passive (hören) oder aktive (musizieren) Beschäftigung mit Musik** einen positiven Einfluss auf die Entwicklung oder das Fortschreiten demenzieller Tendenzen haben kann. Wer selbst ein Instrument spielte oder regelmäßig Musik hörte, hatte ein um 35 - 39% geringeres Risiko an Demenz zu erkranken. Außerdem führte die Beschäftigung mit Musik zu besseren Ergebnissen in Gedächtnistests. Die Vermutung liegt also nahe, dass Musik viele Hirnregionen gleichzeitig aktiviert und somit neuronale Verbindungen stärkt (vgl. auch [Senioren Ratgeber 02/2026](#)). Auch bei der Behandlung demenziell erkrankter Personen gewinnt der Einsatz von **Musik in der Therapie** zunehmend an Bedeutung. Denn selbst bei der schwersten Form von Demenz bleibt das emotionale Empfinden der Betroffenen noch wach. *„Musik ist der direkte Weg zur Emotionalität. Auch wenn der Text bereits in Vergessenheit geraten ist, so bleiben die Melodien vertrauter Musikstücke dennoch im Gedächtnis verankert“*, so Brunhilde Merk, Chefarztin der Medizinisch-Geriatriischen Klinik des Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg.

Wer sich mit dem Leistungsschwund 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, präzisierte 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:

1. Die **Räumliche Orientierung**. Sie hilft, den Überblick zu behalten und sich an Wege zu erinnern.
2. Die **Alltagsentscheidungen**. Denn ein wacher Geist ist schneller entscheidungsfähig.
3. Das **Verständnis von Zusammenhängen**. Es ermöglicht, Gesprächen oder Nachrichten konzentrierter zu folgen.
4. Der **Wortschatz**. Diese Übungen erweitern oder erhalten das Vokabular.
5. Die **Zahlenbeherrschung**. Sie erleichtert das tägliche Kopfrechnen – etwa im Supermarkt.
6. 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 Gehirntaining 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

www.neuronation.com/science/de/gehirnjogging-fur-ihre-grauen-zellen/

Weitere aktuelle **pflegerrelevante Tipps** sowie **finanzielle Entlastungsmöglichkeiten** für die häusliche Betreuung finden Sie in unserem [Pflegebrieftarchiv](#).

Dort geht es u.a. um folgende Themen:

- Sinnvolle Gratis-Apps für Senioren: Den Alltag erleichtern und bereichern
- Checkliste "24h Betreuung"
- Seniorengerechtes Wohnen
- Stürze und Unfälle im Haushalt
- Häusliche Betreuung: Kosten steuerlich absetzbar
- Pflegegradrechner
- Vollmachten
- Buchtipps

wecare24 bietet Senioren, erkrankten und verunfallten 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.

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:

[Broschüre im pdf-Format](#)

[Website](#)

[Pflegebrieft](#)

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:
pflegebrief@we-care-24.de

wecare24 GmbH
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

