



Ein Leitfaden
für pflegende
Angehörige
im Landkreis
Dachau



Informationen zur häuslichen Pflege

Wenn eine Pflegesituation eintritt,
brauchen Angehörige
Beratung, Hilfen und Entlastung



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger im Landkreis Dachau,



eine Pflegebedürftigkeit tritt häufig nicht unvermittelt ein. Viele Familien erleben die Hilfebedürftigkeit älterer Angehöriger als einen langsam entwickelnden und fortschreitenden Prozess. Damit es bei der Pflege nicht zur Überlastung der Pflegenden kommt, ist es notwendig, die Pflege in der Familie zu organisieren und darüber hinaus auch fremde Hilfe in den Pflegealltag einzubeziehen.

Im Landkreis Dachau wird durch eine Vielzahl von Diensten ein Hilfenetz an Unterstützungsmöglichkeiten angeboten. Nehmen Sie zum Schutz vor Überlastung diese Angebote an und nehmen Sie sich rechtzeitig Zeit für sich und denken auch an Ihre Bedürfnisse. Gemeinsam kann Pflege leichter gelingen und auf Dauer stressfreier für alle Beteiligten sein. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen einen Überblick über das vorhandene Hilfenetz geben.

Ein herzliches „Danke schön“ an Sie, für die Bereitschaft, Ihren Angehörigen eine gute und würdige pflegerische Betreuung zu Hause zu sichern.

Ihr
Hansjörg Christmann
Landrat



Selbst Helden brauchen Hilfe

Erfahrungen einer pflegenden Angehörigen

Wenn Sie zu Hause Ihren Ehemann, Ihre Mutter, Ihren Vater oder einen Verwandten pflegen, dann sind Sie für die meisten Ihrer Mitmenschen ein Held oder eine Heldin! Sie selbst aber fühlen sich meist weniger heldenhaft, sondern ziemlich ausgelaugt, überlastet und nicht anerkannt. Selbst diejenigen, die von Ihnen gepflegt werden, würdigen Ihren Einsatz oft nicht. Denn sie wissen selten, was Sie alles auf sich nehmen, um diese Pflege leisten zu können.

Am Anfang scheint es ganz einfach zu sein

Wenn man zurückschaut, fing es ganz harmlos an. Zu Anfang brauchten Mutter, Vater, Verwandte oder Angehörige nur gelegentlich Hilfe. Hier mal einen Einkauf übernehmen, da kleine Besorgungen machen oder im Haushalt helfen. Betten beziehen, putzen, waschen – nichts Großes. Manchmal reichte es auch nur da zu sein, Zuwendung zu geben und zu reden. „Das kann ich schon“, sagte man sich und damit begann die Spirale.

Zu Anfang ist der Patient auch sehr handsam, freut sich über jede Hilfestellung und äußert diese Freude auch. Sie fühlen sich bestätigt und denken: „Also Pflege ist ja gar nicht so schwierig, das ist doch zu machen.“ Was Sie nicht bemerken: Sie können kaum noch aus dem Haus gehen, ohne die Bedürfnisse des Kranken zu vernachlässigen; Sie können nicht mehr in den Urlaub fahren; selbst kleinere Ausflüge in die Berge oder übers Wochen-

ende sind kaum zu organisieren. Ihr Privatleben leidet. Immer weniger Zeit verbringen Sie zusammen mit Ihrem Partner oder Partnerin, mit Freunden und Bekannten. Unmerklich verändern sich Ihre Beziehungen.

Und das ist erst der Anfang. Bis zum Tod durchläuft der Pflegebedürftige verschiedene Stufen der Hilfsbedürftigkeit. Ausser den Hilfen im Haushalt werden später weitere Pflegeleistungen nötig. Diese sind in der Regel mit schwerer körperlicher Arbeit beim Waschen und Lagern des Patienten verbunden. Hinzu kommen eventuell Inkontinenz, Verwirrtheit und sozial auffälliges Verhalten. Bei manchen Patienten treten starke charakterliche Veränderungen auf. Sie werden unter Umständen sogar undankbar und aggressiv in ihrem Leiden.

Warum tue ich das?

Es kann viele verschiedene Gründe geben, jemanden zu pflegen und es ist gut, wenn man die eigenen Gründe kennt.

Anfangs ernten Sie als Pflegende bei Familienmitgliedern, Nachbarn und Freunde Bewunderung und Anerkennung für Ihre „Aufopferung“. Irgendwann aber, wenn Sie Ihr ganzes Leben auf den zu Pflegenden abstellen, überwiegen Unverständnis und Kritik. „Dich sieht man ja gar nicht mehr!“ heißt es dann oder manchmal sogar „Du machst einfach zuviel.“



Natürlich kann es auch eine finanzielle Angelegenheit sein, aus der heraus man einen Pflegefall zu Hause betreuen will. Oft werden Pflegefälle daheim versorgt, weil dann zum einen die Rente und zum anderen die Zahlung der Pflegeversicherung das Gehalt der Tochter, der Schwiegertochter oder der Ehefrau aufbessert.

Dankbarkeit ist ein häufiges Motiv, die eigenen Eltern oder Angehörigen zu pflegen. „Unsere Eltern haben so viel für uns getan, jetzt gebe ich das an sie oder ihn zurück.“

Und: Alte Menschen können ganz schön hartnäckig sein in ihrem Wunsch, daheim versorgt zu werden. Manchmal versuchen sie, ihren Angehörigen ein schlechtes Gewissen einzureden; erinnern ihre Kinder daran, wie viel sie für sie getan haben oder wie schwer es im Krieg war. Sie üben Druck aus: „Du tust mich nie in ein Heim“ oder „Du sollst mal alles erben, aber nur wenn Du für mich sorgst“. Manchmal ist es schwer, sich dagegen zu wehren. Und schon ist man wieder „auf Linie“ und in der Helferrolle.

Hilfe um zu helfen

All dies und auch noch andere Gründe, veranlassen Familien oder wenigstens ein Familienmitglied, die Pflegearbeit zu leisten. Manche sagen: „Für mich ist das keine Arbeit. Es macht mich glücklich, einem anderen Menschen etwas Gutes zu tun.“ Arbeit darf befriedigend sein. So lange alle Beteiligten

einverstanden sind, kann es ja auch so bleiben. Aber machen wir uns nichts vor: jemanden zu pflegen ist anstrengend und fordernd. Man braucht Zeit, Energie, Nerven, Körperkraft und psychische Stabilität, mehr als in vielen anderen Berufen.

Und die Pflegearbeit fordert Sie rund um die Uhr. Man kann nicht nach acht Stunden den Stift aus der Hand legen oder einfach die Maschine abstellen. Der Kranke hält sich nicht an Arbeitszeiten. Oft stellt man das eigene Leben hinten an, lässt Einladungen sausen, verschiebt einen Urlaub oder den Ausflug am Wochenende. Bitte vergessen Sie nicht: Sie haben auch noch ein eigenes Leben. Sie haben einen Partner, Freunde, Kinder, die mit Ihnen etwas unternehmen wollen, die Sie auch brauchen.

Holen Sie sich Hilfe. Versuchen Sie nicht, alles allein zu schaffen. Schämen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn Hilfe ist keine Schwäche, sondern eine vernünftige Entscheidung. Es ist vernünftig, wenn Sie auf sich selbst achten und auch mal Urlaub oder eine Kur machen, selbst wenn Ihr „Patient“ das überhaupt nicht will. Es ist vernünftig, die eigene Kraft zu schonen, damit Sie noch lange für den Pflegebedürftigen da sein können. Es ist vernünftig, es sich gut gehen zu lassen. Denn nur wem es gut geht, der kann es auch anderen gut gehen lassen!

Karin Boger



Inhalt

Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern, haben wir für Sie eine Übersicht der verschiedenen Beratungs- und Hilfsangebote im Landkreis Dachau zusammen gestellt. Sie ist in einzelne Bereiche gegliedert und beschreibt jeweils das Angebot und die Zielgruppe für die Hilfen. Die Ansprechpartner und Adressen dieser Stellen finden Sie gegliedert am Ende dieser Broschüre.

- Überblick bekommen, Ansprechpartner finden –**
Unabhängige Beratungsangebote S. 6

- Die Hilfe organisieren – Beratung im konkreten Pflegefall**
Ambulante Pflegedienste S. 9

- Was der Kranke wirklich braucht – Praktische Hilfen** S. 9

- Wer soll das bezahlen? – Finanzielle Hilfen im Pflegefall** S. 10

- Arbeit- und Gesetzgeber helfen mit –**
Leistungen zur sozialen Absicherung der Pflegeperson S. 10

- Über die Basispflege hinaus –**
Ergänzende Hilfen und Rehabilitation S. 12

- Den Alltag meistern – Entlastung in Alltagsdingen** S. 12

- Mit den Problemen nicht allein – Gemeinschaft erleben**
Gruppenangebote für Angehörige
Gruppenangebote für Betroffene S. 13

- Mal Verschnaufen können –**
Entlastung zu Hause S. 14

- Für den Fall der Fälle – Rechtliche Vorsorge** S. 15

- Wenn es auf das Ende zugeht –**
Begleitung in der letzten Lebensphase S. 17

- Kontakte und Adressen** S. 18



Überblick bekommen, Ansprechpartner finden – Unabhängige Beratungsangebote

Die unabhängige Beratung erfolgt durch Fachstellen, die Betroffene allgemein informieren und einen Überblick über mögliche Hilfsangebote bieten. Die Beratung erfolgt in der Regel durch Sozialpädagogen und ist kostenfrei.

Zu Anfang der Pflegearbeit weiß man oft noch nicht, welche Hilfen es eigentlich gibt, welche man braucht und wie man sie bekommen kann. Bei der Orientierung hilft Ihnen der **Allgemeine Sozialdienst für Senioren** im Landratsamt Dachau.

Persönliche Hilfen

Im Bereich persönliche Hilfen werden Sie von sozialpädagogischen Fachkräften beraten. Diese wissen Antworten auf Fragen wie:

- Wie gehe ich mit dem Pflegebedürftigen richtig um?
- Wie finde ich einen passenden ambulanten Hilfsdienst?
- Was kann ich tun, wenn mir selbst eine Krise droht?
- Welche rechtlichen Fragen sind bei der Pflege zu bedenken?
- Was ist eine Vormundschaft?
- Wer hilft mir, mit den Anträgen und Formularen zurecht zu kommen?



In einem Beratungsgespräch, können alle Hilfsmöglichkeiten für Ihre persönliche Situation ermittelt werden.

Wirtschaftliche Hilfen

Die wirtschaftlichen Hilfen dienen der materiellen Absicherung von Kranken und Angehörigen im Pflegefall. Hier hilft man Ihnen gesetzliche Leistungen zu beantragen und wirtschaftliche Krisen zu meistern. Die Mitarbeiter informieren Sie zum Beispiel darüber:

- Welche Hilfen stehen mir und dem Pflegebedürftigen nach dem Sozialgesetzbuch rechtlich zu?
- Wie kann ich die Grundsicherung beantragen?
- Wie erhalte ich das Pflegegeld, Wohngeld oder die Rundfunkgebührenbefreiung?
- Wie kann ich Spenden- oder Stiftungsmittel beantragen?
- Welche finanziellen Hilfen gibt es, wenn der Pflegebedürftige ins betreute Wohnen, ein Alters- oder Pflegeheim umziehen muss?

Gesundheitshilfen

Hier erhalten Sie Unterstützung und Beratung bei der Zusammenarbeit mit Beratungsstellen und dem Krankenhaussozialdienst. Sie können erfahren, wie sie die Kontakte zu Ärzten, Kliniken und Behörden aufbauen und verbessern. Ausserdem unterstützen Sie die Berater und Beraterinnen bei der Suche nach geeigneten Diensten z.B. Essen auf Rädern oder ambulanten Pflegediensten.

Wohnen

Die Fachleute dieser Stelle beantworten Ihnen Ihre Fragen zum Beispiel: Was kann ich tun, wenn ein Vermieter dem Pflegebedürftigen kündigen will? Wo finde ich eine pflegegerechte Wohnung? Gibt es Hilfen, wenn ich die Wohnung des Pflegebedürftigen altersgerecht umbauen lasse? Wie kann ich vermeiden, dass die Wohnung verwaorlost? Was kann ich tun, wenn Obdachlosigkeit droht?

Die **Fachstelle für pflegende Angehörige** berät Sie, wenn Sie planen, einen pflegebedürftigen Menschen zu betreuen oder sich bereits im Pflegealltag befinden. Sie erhalten umfassende Informationen über gesetzliche, finanzielle und praktische Hilfen. Ausserdem vermittelt die Fachstelle ergänzende Hilfsangebote und berät Sie bei Entscheidungen in schwierigen Lebenssituationen. Eine Beratung ist telefonisch, in der Beratungsstelle und beim Hausbesuch möglich. Der Entlastung und dem Erfahrungsaustausch dient der **Treffpunkt für pflegende Angehörige**, den die Beratungsstelle regelmäßig veranstaltet.

Die **Beratungsstelle für seelische Gesundheit im Alter** ist eine gerontopsychiatrische Fachstelle für alte Menschen, die psychisch krank oder seelisch belastet sind. Neben der Beratung und Begleitung bietet die Stelle Gruppenangebote für psychisch Erkrankte und vermittelt spezielle Hilfen. Auch als Angehöriger eines verwirrten oder psychisch kranken Seniors können Sie sich über psychische Störungen und spezielle Hilfen informieren lassen. Auf Wunsch vermitteln die Fachleute der Beratungsstelle ergänzende Hilfsdienste. Eine Beratung ist telefonisch, in der Beratungsstelle und beim Hausbesuch möglich.

Fachstelle
pflegende Angehörige
Tel. 08131 298-1100

Beratungsstelle
für seelische Gesundheit
Tel. 08131 298-1400



„Wissen Sie, Vater und Mutter sind alt. Natürlich wollten sie so lange wie möglich zu Hause bleiben. Und dann ist es passiert. Die Mutter fällt einfach um, ohnmächtig. Herzinsuffizienz sagten die im Krankenhaus. Jetzt kann sie nicht mehr so gut. Sie braucht Pflege und muss viel liegen.“

Ich habe richtig Panik gekriegt. Hab schon gedacht, ich müsste wegen der Pflege meinen Beruf aufgeben. Gerade jetzt, wo es gut läuft. Aber im Stich lassen wollte ich meine Eltern natürlich auch nicht. Gott-Sei-Dank hat der Sozialdienst im Krankenhaus geholfen. Gemeinsam haben wir ein Pflegebett beantragt und einen Badewannenlifter. Regelmäßig kommt nun der ambulante Pflegedienst und eine Haushaltshilfe. Mir ist richtig ein Stein vom Herzen gefallen.

Die Hilfe organisieren – Beratung im konkreten Pflegefall

Die **Pflegeberatung der ambulanten Pflegedienste** erarbeitet gemeinsam mit dem hilfebedürftigen Menschen und dessen Angehörigen einen individuellen Hilfeplan. Im Zentrum stehen Fragen wie:

- Welche Leistungen werden von den ambulanten Diensten angeboten?
- Welche dieser Leistungen werden unbedingt benötigt?
- Wie ist darüber hinaus der individuelle Bedarf von Kranken und Angehörigen?
- Wie lässt sich das am besten organisieren?
- Welche Leistungen sind in speziellen Situationen zusätzlich möglich?

Seit 1.1.2009 haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine **Pflegeberatung durch die Pflegekassen**. Das Angebot richtet sich an die Menschen mit Pflege- und Hilfebedarf, deren Angehörige sowie allgemein Ratsuchende. Die Pflegeberatung kann bei der Pflegekasse oder auch zu Hause stattfinden und ist freiwillig. Sie erhalten Informationen zu finanziellen und leistungsrechtlichen Fragen. Auch eine Schulung der Angehörigen ist möglich. Ein Pflegeberater zeigt alle Schritte in der Pflege und informiert darüber, wo die nötigen Hilfsmittel besorgt werden können. Er informiert, welche Unterstützungen noch zusätzlich möglich sind. Bezahlt wird diese Beratung von der Pflegekasse.

Was der Kranke wirklich braucht – Praktische Hilfen

Die **ambulanten Pflegedienste und Sozialstationen** sind erste Ansprechpartner in der Grund- und Behandlungspflege. Darüber hinaus bieten sie Hilfe bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten und der Alltagsbewältigung. Pflegedienste und Sozialstationen schulen Pflegebedürftige und Angehörige und informieren über eine Vielzahl von ergänzenden Angeboten.

Zum Beispiel informieren sie über die **Wohnraumanpassung**. Das heißt: Wie kann die vorhandene Wohnung auf die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen angepasst werden? Welche Hilfsmittel sind notwendig? Wer übernimmt die Kosten?

Über **Pflegehilfsmittel**: Was sind Pflegehilfsmittel? Wer entscheidet, ob Sie z.B. Badewannenlifter, Pflegebett, Rollator oder ähnliches von der Pflegekasse finanziert bekommen? Wo können Pflegehilfsmittel erworben werden?

Des Weiteren informieren die Pflegedienste und Sozialstationen in allen Belangen rund um die Themen **Pflegemittel, Pflegekurse, Sicherheit im Alter**, vom Hausnotruf bis hin zu Herdsicherung, Bewegungsbeleuchtung und Panikschloss.

Alles in allem können diese unterschiedlichen Hilfen die Lebensqualität von Pflegebedürftigen und Pflegenden enorm steigern. Sie entlasten die Angehörigen und erlauben den Kranken eine weitgehende Selbstbestimmung bis ins hohe Alter hinein.

**Ambulante
Pflegedienste
siehe Seite 18**

**Wohnraum-
anpassung
siehe Seite 18**





Wer soll das bezahlen? – Finanzielle Hilfen im Pflegefall



Wenn eine Pflegebedürftigkeit festgestellt worden ist, dann haben Sie Anspruch auf Leistungen aus der **Pflegekasse der Krankenkassen**. Diese werden unabhängig von der Höhe des eigenen Einkommens gewährt. Je nach

Pflegestufe können Sie aus einem Bündel von Angeboten wählen z.B. häusliche Pflege, Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege, Ersatz- oder Verhinderungspflege, pflegebedingter Umbau der Wohnung bzw. Wohnungsanpassung, Pflegehilfsmittel und technische Hilfen, Betreuungsleistung für Personen mit Demenz und psychischer Erkrankung und bei Behinderung sowie vollstationäre Pflege in einem Pflegeheim.

Manchmal reichen die Leistungen der Pflegekasse nicht aus. Dann können Sie bei der **Sozialverwaltung des Landratsamtes Dachau** die Kostenübernahme für zusätzliche Pflegeleistungen beantragen. Das geht jedoch nur dann, wenn Einkommen und Vermögen bestimmte Höchstgrenzen nicht übersteigen. Ausserdem dürfen die Gesamtkosten nicht höher sein, als die einer Heimunterbringung.

Arbeit- und Gesetzgeber helfen mit – Leistungen zur sozialen Absicherung der Pflegeperson

Pflegepersonen sind automatisch während ihrer Pflegetätigkeit in der **gesetzlichen Unfallversicherung** versichert. Die Pflegekassen zahlen ausserdem für die Pflegeperson Beiträge zur **gesetzlichen Rentenversicherung**, wenn der Pflegebedürftige von dieser Person mindestens 14 Stunden in der Woche gepflegt wird und die Pflege nicht erwerbsmäßig ist.

Arbeitnehmer können sich in Notfällen für die Dauer von bis zu 10 Tagen unbezahlt von der Arbeit freistellen lassen, um für den nahen Angehörigen eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren. Während dieser Zeit des **Pflegeurlaubs** sind Sie sozialversichert.

Wer einen nahen Angehörigen pflegt, kann sich unbezahlt für die Dauer von bis zu sechs Monaten ganz oder teilweise von seinem Arbeitgeber freistellen lassen. Während dieser **Pflegezeit** bleibt der Arbeitnehmer sozialversichert. Er muss sich jedoch um einen eignen Krankenversicherungsschutz kümmern.

Aufwendungen, die im Rahmen der Pflegetätigkeit entstehen, können bei der **Steuererklärung** als ausserordentliche Belastungen geltend gemacht werden.

„Gell, mein Junge, Du wirst mich nie in ein Heim abschieben“ hat Vater immer zu mir gesagt. Und jetzt, wo er kaum noch laufen kann und immer schlechter sieht und hört, weiß ich nicht, was ich tun soll. Ich kann mich nicht um ihn kümmern. Über 300 Kilometer sind es bis nach Hause. **Ich würde mich wie ein Verräter fühlen**, wenn ich ihn jetzt in ein Heim gäbe.

Und dann habe ich von „Essen auf Rädern“ gelesen und von Krankenschwestern und Pflegerinnen, die nach Hause kommen. In der Beratungsstelle des Landratsamtes hat man mir genau erklärt, an wen ich mich wenden kann. Jetzt ist alles in guten Bahnen und Vater kann weiter zu Hause wohnen bleiben. Mensch bin ich froh.



Beratung durch
die Pflegekasse
siehe Seite 19

Sozialverwaltung
im Landratsamt Dachau
Tel. 08131 74-275



Über die Basispflege hinaus – Ergänzende Hilfen und Reha- bilitation

Einige Pflegebedürftige brauchen, neben der Grund- und Behandlungspflege weitere Hilfen. Zum Beispiel um die Beweglichkeit oder Sprachfähigkeit zu erhalten oder um weiter aktiv am Leben teilnehmen zu können. Diesem Zweck dienen die ergänzenden Hilfen, wie **Ergotherapie** zur Linderung motorischer oder sensorischer Störungen; die **Krankengymnastik** um Beweglichkeit und Eigenaktivität des Patienten zu steigern oder die **Logopädie** zur Förderung der Sprach- und Sprechfähigkeit.

Die **stationäre geriatrische Rehabilitation** ermöglicht es älteren Menschen, nach schwerer Krankheit oder Unfall, in ihr gewohntes häusliches Umfeld zurückzukehren und mit Hilfe von Pflegediensten und evtl. weiteren Hilfsmitteln ein Leben nach eigenen Vorstellungen zu führen.

Die ambulante geriatrische Rehabilitation fördert die individuelle Lebensqualität, verbessert die Mobilität und hilft Rückfälle nach Krankheiten zu vermeiden. Im Gegensatz zur stationären Form kann die ambulante Rehabilitation am Wohnort durchgeführt werden.

Den Alltag meistern – Entlastung in Alltagsdingen

Im Alltag gibt es eine Menge Dinge zu erledigen. Vieles davon können Pflegebedürftige, die noch in der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus leben, nicht mehr. Zur Entlastung der Angehörigen und Pflegenden lassen sich eine Reihe von Dienstleistungen jedoch leicht organisieren. Statt den kranken Menschen aufwändig zu transportieren, können Sie das Angebot des **Frisörs zu Hause** nutzen. Auch die Mitarbeiterinnen der **Fußpflege** kommen auf Wunsch ins Haus. Für kleine Erledigungen oder Reparaturen im Haushalt bieten verschiedene Pflegedienste einen **Hausmeisterservice** an.



Manchmal wird es trotzdem nötig sein, das Haus zu verlassen. Der Kranke muss zum Arzt oder möchte seine Freunde und Bekannte wieder sehen. In diesem Fall helfen **Fahrdienste**, die persönliche Mobilität zu erhalten und soziale Kontakte zu pflegen.

Wenn Sie verhindert sind und trotzdem wollen, dass Ihr Angehöriger im gewohnten häuslichen Umfeld gut versorgt wird, dann übernimmt statt Ihrer zeitweise eine kompetente Ersatzkraft die Pflege des Kranken und andere notwendige Dienstleistungen.

Das **betreute Wohnen zu Hause** ermöglicht es pflegebedürftigen Menschen weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung, in den eigenen vier Wänden, zu leben. In einem Betreuungsvertrag mit einem Dienstleister werden Leistungen festgelegt, die für den Pflegebedürftigen übernommen werden. Der Leistungskatalog kann mit Fortschreiten der Pflegebedürftigkeit erweitert werden. Dies sichert den Pflegebedürftigen ein Höchstmaß an selbstbestimmter Lebensführung im Alter.

Ältere Menschen sind zuweilen mit dem täglichen Einkauf und der Essenszubereitung überfordert. Um den Pflegebedürftigen trotzdem ein warmes Essen zu ermöglichen, bieten einige ambulante Dienste den Service **„Essen auf Räder“** an und liefern Ihnen warme Mahlzeiten oder tiefgefrorene Menüs ins Haus.

Einige ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen und Sozialstationen bieten Senioren und deren Begleitung auch einen gemeinsamen **Mittagstisch** an. Der Vorteil: Sie oder die Pflegebedürftigen müssen nicht selbst kochen und haben einen Treffpunkt an dem sie soziale Kontakte pflegen, sich austauschen und unterhalten können.

Mit den Problemen nicht allein – Gemeinschaft erleben

Gruppenangebote für Angehörige

Es kann sehr entlastend sein, zu wissen, dass Sie mit den Problemen als pflegender Angehöriger nicht allein sind. Es gibt viele andere, denen es genau so geht wie Ihnen. **Gruppen für pflegende Angehörige** bieten Raum, um Bedürfnisse und Erfahrungen unter Gleichbetroffenen auszutauschen. Oft vermitteln Fachreferenten in den Gruppen hilfreiche praktische Anregungen für den Pflegealltag und informieren z. B. über Unterstützungs- und Entlastungsangebote, Krankheitsbilder oder gesetzliche Bestimmungen. Anbieter im Landkreis Dachau sind

- die Fachstelle für pflegende Angehörige,
- ambulante Pflegedienste und
- die Volkshochschule Dachau.

Im **Angehörigenclub/Angehörigentreff der Alzheimer Gesellschaft München** finden sich Pflegenden einmal im Monat in geselliger Runde zusammen. Sie tauschen Erfahrungen aus und teilen Freude und Leid miteinander. Die Gruppe wird begleitet von erfahrenen Angehörigen, die selbst lange Zeit gepflegt haben. Die Angehörigentreffen finden in der Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft München jeweils am dritten Mittwoch im Monat statt. →

Betreutes Wohnen
zu Hause
z. B. Caritas
Tel. 08131 298-1600
AWO
Tel. 08131 71117

Kontaktadressen
zu Gruppenangeboten
siehe Seite 19

Essen auf Rädern
oder Mittagstisch
Ambulante Dienste
siehe Seite 18



Mal Verschauen können – Entlastung zu Hause

Im schützenden Raum einer **Trauergruppe** können Sie Ihre Erlebnisse und Gefühle in der Gemeinschaft mit anderen Trauernden teilen. Gemeinsam wird versucht, die Schritte der Trauer zu gehen und einen Weg zu finden, der nicht an der Trauer vorbei, sondern durch die Trauer hindurch führt.

Gruppenangebote für Betroffene

In **Selbsthilfegruppen** reden Gleich-Betroffene über sich, ihre Anliegen und Sorgen und hören von anderen, die die gleichen oder ähnliche Probleme haben. Gemeinsam ist man stärker und kann Schwierigkeiten besser meistern. Wenn Sie erschöpft, psychisch angeschlagen, deprimiert oder überfordert sind, kann die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Die Gemeinschaft fängt den Einzelnen auf, macht wieder stark und gibt neuen Lebensmut. Auskunft über Selbsthilfegruppen im Landkreis gibt die Seniorenberatung im Landratsamt Dachau.

Um der Vereinsamung in der eigenen Wohnung zu entgehen ist es für Senioren wichtig in Kontakt zu sein. Durch **Gruppenangebote für psychisch kranke oder demenzkranke Senioren** kann eine gezielte Förderung einzelner Fähigkeiten z.B. des Gedächtnisses erfolgen. Fragen Sie ihren ambulanten Dienst oder bei der Beratungsstelle für seelische Gesundheit im Alter nach diesem Angebot.



Einen Kranken zu pflegen ist Arbeit. Und wie bei allen anderen Arbeiten auch, braucht man manchmal eine Pause oder Urlaub. Diese Auszeiten sollten Sie sich gönnen, um die eigene Kraft und Lebensfreude zu erhalten. Es gibt viele Möglichkeiten stundenweise, einzelne oder auch mehrere Tage lang die Pflege in andere, kompetente Hände zu legen.

Manchmal reicht es ja schon wieder einmal etwas Zeit für sich selbst zu haben, in Ruhe einkaufen zu gehen oder sich mit Freunden zu treffen. Hier springen ambulante Pflegedienste, Nachbarschaftshilfen oder Seniorenbegleiter ein. Sie **betreuen** die Pflegebedürftigen **stundenweise** und gehen mit Ihnen spazieren, beaufsichtigen sie oder gestalten die Freizeit.

Die **Betreuungsgruppe für Demenzkranke** hilft sowohl den Kranken selbst, wie auch den Angehörigen. Im **Demenzcafé** treffen sich Erkrankte und lassen sich durch neue Eindrücke anregen. Das kann den Fortschritt der Erkrankung verzögern. Für Angehörige ist während dessen Zeit, sich vom Pflegealltag zu entlasten und zu erholen.

In der teilstationäre **Tagespflege** werden pflegebedürftige Menschen tagsüber durch qualifiziertes Fachpersonal betreuet und versorgt. Die Tagespflege entlastet Angehörige und dient der Aktivierung und Rehabilitation der Kranken durch gezielte Angebote.

Bei Urlaub, Überlastung oder plötzlichem Ausfall der Pflegeperson springt die **Kurzzeitpflege** ein. Sie ist als zeitlich befristete Ganztagsbetreuung und Versorgung pflegebedürftiger Menschen angelegt und bis zu drei Monate lang möglich. Bei Bedarf kann die Kurzzeitpflege im Voraus gebucht werden.

Für den Fall der Fälle – Rechtliche Vorsorge

Mit der **Vorsorgevollmacht** können Sie einer anderen Person erlauben, im Fall der Pflegebedürftigkeit in rechtlichen und finanziellen Dingen in ihrem Namen zu handeln. Natürlich sollte so eine weitgehende Vollmacht nur einer Person Ihres Vertrauens erteilt werden. Banken erkennen Vorsorgevollmachten nicht automatisch an. Sie verlangen oft eine gesonderte Kontovollmacht auf bankeigenen Formularen. Wenn es um die Verwaltung von Immobilien geht, muss die Vorsorgevollmacht von einem Notar beurkundet werden. Ansonsten reicht eine Beglaubigung der Betreuungsstelle im Landratsamt. Mit der Vorsorgevollmacht können Sie eine rechtliche Betreuung vermeiden.

Ein **gesetzlicher Betreuer** übernimmt die Verantwortung für einen Pflegebedürftigen, der ganz oder teilweise nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten zu regeln und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen. Der Betreuer wird durch das Amtsgericht bestellt. In erster Linie sollten die Betreuung Angehörige und Bekannte übernehmen. Stehen solche Personen nicht zur Verfügung, oder sind diese nicht geeignet, übernimmt ein Berufsbetreuer die Aufgabe. Auskünfte erteilt die Betreuungsstelle im Landratsamt Dachau oder das Amtsgericht Dachau. →

Betreuungsstelle
Landratsamt Dachau
Tel. 08131 74-465

Betreuungsgruppe
für Demenzkranke
Landratsamt Dachau
Tel. 08131 74-464

Demenzcafé
Verschiedene ambulante
Dienste, siehe Seite 18

Tagespflege in der
Villa Sonenschein
Tel. 08131 279930

Kurzzeitpflege, stationäre
Pflegeeinrichtungen
siehe Telefonbuch



Na ja. Auf Rosen waren wir nie gebettet.

Finanziell hat es immer gerade eben so gereicht. Und jetzt das. Meine Mutter: pflegebedürftig. Keine Ahnung, wie ich die Rechnungen für Medikamente, Pflegemittel und Pflegedienste bezahlen soll. Ich brauch jetzt jemanden, der uns hilft. Jemanden, der weiß, was die Pflegeversicherung zahlt und wie ich die anderen Kosten stemmen kann.

Gut, dass es die Fachleute im Landratsamt gibt. Die haben mir geholfen bei den Anträgen und sogar noch Tipps gegeben. Selbst mein Arbeitgeber hat mir unbezahlten „Pflegeurlaub“ genehmigt, damit ich das alles organisieren konnte. So bin ich sozialversichert und kann meinen Urlaubsanspruch behalten.

Wenn es auf das Ende zugeht – Begleitung in der letzten Lebensphase

Mit einer **Betreuungsverfügung** kann ein Pflegebedürftiger Wünsche für seine Zukunft formulieren. Er legt darin fest, wie der Betreuer in bestimmten Zukunftsfragen – Wohnformen, Pflege, Haushalt, Beerdigung etc. – entscheiden soll. Außerdem kann festgelegt werden, wer später die gesetzliche Betreuung übernehmen soll.

Viele Menschen haben Angst, am Lebensende gegen den Willen künstlich am Leben gehalten zu werden und nicht in Würde sterben zu können. Eine **Patientenverfügung** legt fest, welchen medizinischen Massnahmen man im Ernstfall zustimmt und welche man ablehnt. Wird ausdrücklich erklärt, dass eine bestimmte Maßnahme nicht gewollt ist, darf sie ärztlicherseits auch nicht durchgeführt werden. Solche Erklärungen sollten Sie schon in gesunden Tagen aufsetzen für den Fall, dass Sie später einmal nicht mehr entscheidungsfähig sind.

Die Mitarbeiter der ambulanten **Hospizhilfe** begleiten schwerkranke und sterbende Menschen in der letzten Phase ihres Lebens. Der Hospizdienst versteht sich dabei als ganzheitliche, ergänzende Hilfe im Zusammenspiel von ambulanten und stationären Diensten, medizinischer Versorgung und spiritueller Begleitung, von familiärer Nähe und nachbarschaftlicher Hilfe. Im Mittelpunkt steht immer der Sterbende mit seinen Bedürfnissen und Wünschen.

Eine ambulante **Palliativversorgung** wird von vielen Pflegediensten angeboten auch z. B. von der Schmerzambulanz der Amperkliniken Dachau. Eine stationäre Palliativversorgung bieten das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in München oder das Klinikum Fürstenfeldbruck.

Auch die Mitarbeiter der **Krankenhauseelsorge** in Dachau und Indersdorf stehen als Ansprechpartner in der letzten Phase des Lebens an Ihrer Seite. Wenden Sie sich direkt an die Seelsorger und Seelsorgerinnen im Krankenhaus oder in Ihrem Heimatort.



Elisabeth-Hospiz-Verein
Tel. 08131 2980

Schmerzambulanz
Amperklinik AG
Tel 08131 76-4050

Barmherzige Brüder
Tel. 089 17970
Klinikum Fürstenfeldbruck
Tel. 08141 990

Krankenhauseelsorge
Dachau, Tel. 08131 760
Indersdorf
Tel. 08136 9390



Unabhängige beratende Hilfen

Landratsamt Dachau
Allgemeiner Sozialdienst
für Erwachsene und Senioren
Weiherweg 16
85221 Dachau
Tel. 08131 74-465 oder 74-464

Fachstelle für pflegende Angehörige
Landsberger Str. 11
85221 Dachau
Tel. 08131 298-1100

Beratungsstelle für seelische Gesundheit im Alter
Gerontopsychiatrische Fachberatung
Landsberger Str. 11
85221 Dachau
Tel. 08131 298-1400
Mo. bis Fr. 9 Uhr bis 12 Uhr und
Mo. bis Do. 13 Uhr bis 16 Uhr

Beratung im konkreten Pflegefall

Pflegeberatung der ambulante Kranken- und Altenpflegedienste:

AML-Pflegedienst
Indersdorfer Str. 49 c
85244 Röhrmoos
Tel. 08139 7518

Arbeiterwohlfahrt Sozialstation Altomünster
St. Althof 3, 85250 Altomünster
Tel. 08254 995444

Arbeiterwohlfahrt Sozialstation Dachau
Pfarrstr. 15, 85221 Dachau
Tel. 08131 71117
Fax 08131 86151

AVZ – Ihr Pflegeteam
Hauptstr. 2, 85778 Haimhausen
Tel. 08133 9322333

BRK-Sozialstation
Rotkreuzplatz 3–4, 85221 Dachau
Tel. 08131 3663-0
Fax 08131 82181

Caritas-Sozialstation
Landsberger Str. 11, 85221 Dachau
Tel. 08131 298-1600
Fax 08131 298-1004

gema Kranken- und Altenpflege
Kohlstattstr. 9, 85235 Odelzhausen
Tel. 08134 935200 und
Münchner Str. 159
85757 Karlsfeld
Tel. 08131 3320867

„Jes“ Ambulante Kranken- und Altenpflege
Mittermayerstr. 21, 85221 Dachau
Tel./Fax 08131 80293
Mobil 0172-8967170

miCura DKV Dachau GmbH
Hochstr. 27, 85221 Dachau
Tel. 08131 333969-0

M&M Ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst GbR
Freisinger Str. 1b
85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136 229840

mobile Häusliche Kranken- und Altenpflege GmbH
Schleißheimer Str. 74
85221 Dachau
Tel. 08131 539647 u. 78748
Fax 08131 539 649 und
Hauptstr. 7, 85253 Erdweg
Tel. 08138 667278

Die Pflege-Engel
Augsburger Str. 6
85247 Schwabhausen
Tel. 08138 697725

PM Pflege mit Herz
Herbststr. 10, 85253 Erdweg
Tel. 08138 1885

Ambulante Dienste Pflege Plus GmbH
Hauptstr. 1a, 85235 Odelzhausen
Tel. 08134 555755

Privater Pflegedienst Schording
Westergasse 1, 85247 Oberroth
Tel. 08138 669443

Pflegeberatung der Pflegekassen

AOK Dachau
Münchner Str. 60, 85221 Dachau
Tel. 08131 3780

Barmer Ersatzkasse
Theodor-Heuss-Str. 8
85221 Dachau
Tel. 089 54621386300

Betriebskrankenkasse MAN/MTU
Karlsfelder Str. 292
80995 München
Tel. 089 158004

DAK Dachau
Münchner Str. 61a, 85221 Dachau
Tel. 08131 56980

BKK A.T.U – Die Persönliche Krankenkasse
Münchner Weg 5
85232 Bergkirchen
Tel. 08131 6133-2344

Innungskrankenkasse Dachau
Mittermayerstr. 25, 85221 Dachau
Tel. 08131 36190

Compass Private Pflegeberatung
Regionalbüro München
Tel. 0221 93332-381

Gruppenangebote für pflegende Angehörige

Fachstelle für pflegende Angehörige
Landsberger Str. 11
85221 Dachau
Tel. 08131 298-1100

Ambulante Pflegedienste
siehe S.18, Beratung im konkreten Pflegefall

Volkshochschule Dachau GmbH
Runder Tisch für pflegende Angehörige
Beratung/Hilfe zur Selbsthilfe
Infos und Anmeldung:
Tel. 08131 79358
Ansprechpartner:
Dr. med. Ulrich Landvogt-Krämer,
Johanna Weizer

Alzheimergesellschaft München
Josephsburgstr. 92
Tel. 089 475185

Gruppenangebote für Betroffene

Selbsthilfegruppen
zur Kontaktvermittlung wenden Sie sich bitte an die Beratungsstellen

Gruppenangebote für psychisch kranke Senioren
Beratungsstelle für seelische Gesundheit im Alter
Landsberger Str. 11, 85221 Dachau
Tel. 08131 298-1400

Landratsamt Dachau
Ambulante Betreuungsgruppe für Demenzzranke
Pfarrheim St. Nikolaus,
Dachau Mitterndorf
jeden Mo. von 14 Uhr bis 17 Uhr
Anmeldung unter 08131 74464

Demenzcafé
siehe Seite 18,
ambulante Pflegedienste

Wohnraumberatung

Wohnberatungsstelle der SHG Dachau e.V.
Schwaigstr. 15, 85221 Dachau
Tel. 08131 53322

Behinderte und Freunde e.V.
Konrad-Adenauer-Str. 15
85221 Dachau
Tel. 08131 3320238



**Impressum****Herausgeber**

Landratsamt Dachau

Konzept

Wolfgang Gartenlöhner
Alice Lenhart-Schlenker
Angelika Schaupp
Sabine Wagner-Manz

Gestaltung

leporello-company.de

Texter

Klaus Brosius

Bilder

panthermedia
ClipDealer

Produktion

Druckerei Ortmeier

Auflage

3.000 Exemplare
Dezember 2010