

Inhalt

Rechtzeitig auf den Notfall vorbereiten 10

Was kommt auf die Kinder zu? 20

Solange wie möglich zu Hause 26

 Eine wichtige Zeitzugin 29

Der Umzug ins Service-Wohnen 31

Plötzlich kommt alles auf einmal 35

Der Umzug ins Altenheim 37

 Ein vollendetes Leben 41

Der letzte Lebensabschnitt 44

 Der Umgang mit Sterbenden will gelernt sein 45

 Hunde sind die besten Therapeuten 47

 Der Unterschied zwischen Hospiz und Palliativ 48

Wie geht es nach dem Tod weiter? 50

 Angemessenes Verhalten im Trauerfall 50

 Sinnvoll ist ein Bestattungsvorsorgevertrag 52

 Familiendokumente rechtzeitig bereitlegen 54

 Nach dem Tod des Ehepartners 55

 Ein Trauertagebuch führen 57

 Unterstützung bei der Trauerarbeit 58

Gesundheit 60

Demenz aus medizinischer Sicht 62

 Definition von Demenz 63

 Ursachen der unterschiedlichen Demenzformen 64

 Stadieneinteilung 69

 Symptome 72

 Diagnostik 76

 Was kann man tun? 78

Tipps von Pflegeprofis 82

 Die Lust auf den Tag wecken 82

Selbsthilfe bei Demenz 86

Die häufigsten Fragen bei Demenz 87

Wenn das Herz aus dem Takt gerät 95

Die Schwerhörigkeit bekämpfen 97

 Was tun gegen Tinnitus? 98

 Cochlea-Implantate 99

Das Thromboserisiko steigt im Alter 102

Das Schlaflabor 104

Heilungsraten bei Krebs im Frühstadium 105

Wissenswertes über die Schilddrüse 107

 Eine Überfunktion der Schilddrüse 108

 Schilddrüsenunterfunktion 109

Recht und Geld 110

Das Betreuungsrecht 112

 Vorsorgevollmacht 112

 Betreuungsverfügung 113

 Wie arbeitet ein Betreuungsrichter? 114

 Die drei Aufgabenkreise 116

 Immobilienverkauf im Pflegefall 117

 Häufige Fragen zur Betreuung 118

 Patientenverfügung 120

Pflegeversicherung 122

 Für Einsteiger: das MDK-Gutachten 122

 Zur Selbsteinschätzung: das MDK-Gutachten 124

 Gezählte in gewichtete Punkte umrechnen 126

 Widerspruch 137

 Beihilfe für Beamte 138

Häusliche Pflege 139

 Sachleistungen, Pflegegeld 139

 Pflegegeld im EU-Ausland 140

Kombinationsleistungen	141
Tages- und Nachtpflege.....	141
Zusätzliche Entlastungsleistungen.....	142
Pflegehilfsmittel zum Verbrauch	142
Technische Pflegehilfsmittel	143
Unterstützung für Angehörige	144
Die Angehörigenschule	144
Renten- und Unfallversicherung.....	146
Freistellung von der Arbeit.....	146
Familienpflegezeit.....	148
Wohnungsanpassung	149
4.000 Euro von der Pflegekasse.....	149
KfW-Förderbank-Programme.....	150
Vollstationäre Pflege.....	151
Heimpflegebedürftigkeit	151
Leistungen der Pflegekasse	152
Vorbereitung auf die Begutachtung	152
Kurzzeitpflege	152
Verhinderungspflege.....	153
Der schwere Gang zum Sozialamt.....	154
Was bleibt dem gesunden Ehepartner zum Leben?...	154
Oma bleibt in ihrem kleinen Häuschen	156
Zwei Jahre früher in Rente	157
Wie hoch ist die Witwenrente?.....	159
Berechnung der Witwenrente.....	160
Die Einkommensteuererklärung	160
Wohngemeinschaften	162
Leben in einer Pflegewohngemeinschaft.....	164
Kein geschützter Begriff.....	164
Beispiel Pflegewohngemeinschaft.....	165

Zu Hause	168
In der vertrauten Umgebung bleiben.....	170
Umbau der Wohnung.....	171
Beim Badkomfort an morgen denken.....	171
Die Badewanne mit Tür	172
Welche Fußböden sind schön und praktisch?	174
Die seniorenfreundliche Küchenplanung	175
Konflikte mit den Eltern	177
Die Unabhängigkeit ist das Allerwichtigste	178
Angst vor sozialen Kontakten	179
Sicherheit für alleinlebende Senioren	180
Das Hausnotrufsystem	180
Die Notfalldose in der Kühlschranktür	181
Senioren-Assistenz.....	182
Beispiel einer Senioren-Assistentin.....	183
Tagespflege.....	186
Kurzzeitpflege	188
Entlastung für pflegende Angehörige	188
Pflege nach einem Krankenhausaufenthalt.....	188
Ambulante Pflegedienste	190
Pflege in der Wohnung	191
Mit der Altenpflegerin unterwegs	192
Bei der Begutachtung hilft der Pflegedienst	194
Abrechnung mit den Krankenkassen.....	194
Was kostet die ambulante Pflege zu Hause?	195
Pflege auf Bestellung	197
Preise der Leistungskomplexe.....	197
Was kostet die Pflege von Peter A.?	200
Einen guten Pflegedienst finden.....	200
Wege aus der Depression	202
Pflegekräfte aus Osteuropa	204

Seniorenwohnungen	206
Ein Neuanfang im Service-Wohnen	208
Preisgünstige Wohnungen	209
Kein »Altenheim light«	209
Loslassen für einen Neuanfang	210
Das sagen die Mieter	211
Offen auf die Menschen zugehen	211
Den Haushalt selbst führen	212
Ein persönlicher Entscheidungsprozess	214
Neue Wohnung nach Knieoperation	215
Unabhängigkeit von den Kindern	217
Umzug vom Land in die Stadt	219
Was ist das Service-Wohnen?	220
Die Grenzen beim Service-Wohnen	221
Miete, Servicepauschale und Pflege	222
Der Wohnberechtigungsschein	223
Beispiel Seniorenwohnungen	224
Checkliste Seniorenwohnungen	226
Umzug in eine Seniorenresidenz	228
Alles unter einem Dach	229
Die Pflege	230
Probewohnen	231
Das sagen die Mieter	231
Zu zweit ist der Umzug leichter	232
In die Nähe der Kinder ziehen	234
Den Absprung wagen	236
Man muss loslassen können	238
Die Entscheidung muss reifen	240
Beispiel Residenzen	244
Checkliste Residenzen	247

Alten- und Pflegeheime	250
Der Umzug ins Altenheim	252
Die Entscheidung war schwer, nicht der Abschied ...	253
Das Einleben dauert bis zu einem halben Jahr	255
In die Nähe der Tochter ziehen	258
Das Altenheim wechseln	260
Die Helden im Altenheim	262
Der Einrichtungsleiter	262
Der Sozialdienst	265
Der Seelsorger	269
Ausbildung zum Altenpfleger	271
Die Köchin im Haus	273
Schlagermove im Altenheim	274
Die Ergotherapeutin	276
Die Physiotherapeutin	278
Die Wundtherapeutin	279
Eine große Familie mit Haustieren	281
Kneipp-Anwendungen lindern die Schmerzen	283
Geborgenheit im Schrebergarten	285
Wege aus der Altersdepression	286
Medikamente reduzieren	288
Ein gutes Altenheim finden	290
Altenheimsuche unter Zeitdruck	290
Rechtzeitig umziehen	292
Nach den Erfahrungen in der Pflege fragen	293
Die Vorauswahl	294
Der Preisvergleich	296
Die Besichtigung vor Ort	299
Fragen zur Pflegequalität	301
Beispiel Altenheime	306
Checkliste Altenheime	308
Informationen im Überblick	310

Rechtzeitig auf den Notfall vorbereiten

Autor Thomas Wendt hat seine Tante 17 Jahre begleitet

Dieses Buch ist entstanden, weil sich unsere Tante rechtzeitig damit beschäftigen wollte, in welches Altenheim sie im Notfall einziehen könnte, und ich sie dabei unterstützt habe. Rückblende: Tante Gretel, mit bürgerlichem Namen Margarete Osewald, ist eine resolute, unternehmungslustige, pensionierte Dorfschullehrerin. Sie ist 80 Jahre alt, hat Familie und einen großen Freundeskreis, besucht Ausstellungen und Konzerte, unternimmt viele Reisen, ist aktiv in einem Literaturkreis und einer Englischgruppe in Bad Oldesloe bei Hamburg.

Ein Schicksalsschlag rüttelte die Tante auf

Eines Tages ruft Tante Gretel bei mir an und ist ziemlich traurig. Eine ihrer Freundinnen aus der Englischgruppe hatte einen Schlaganfall. Alle Beteiligten haben nicht verstanden, was dort passiert ist. Die Freundin lag zunächst im Krankenhaus, alle Damen des Kurses hatten eine Karte mit Genesungswünschen unterschrieben, einige von ihnen besuchten sie. Die Folgen des Schlaganfalls sind so schwer, dass die Patientin nicht vollständig geheilt werden kann. Sie sitzt im Rollstuhl, ist ziemlich durcheinander und kann sich kaum artikulieren. Die berufstätige Tochter kümmert sich um ihre Mutter und hat sie in einem Altenheim untergebracht. Tante Gretel ist entsetzt: »Wie kann das sein? Meine Freundin war doch immer so aktiv, und jetzt ist sie nur noch ein Häufchen Elend, muss im Heim leben. Wenn mir einmal etwas zustößt, möchte ich mir wenigstens das Altenheim vorher selbstbestimmt ausgesucht haben!«

Tante Gretel lebt allein in ihrer Wohnung. Als ich sie besuche, um zu überlegen, wie wir uns dem Thema »Umzug



Margarete Osewald (rechts) und Gertrud Thiele bei einem Besuch im Hamburger Hafen

ins Altenheim« nähern sollen, zeigt sie mir einen Stapel mit Prospekten von Altenheimen und Seniorenresidenzen. Die hat sie bereits in den vergangenen Jahren gesammelt, außerdem hat sie unzählige Anzeigen aus der Zeitung ausgeschnitten. Es ist das pure Chaos! Ich arbeite mich durch einige Hochglanzprospekte. In den Werbetexten gibt es Allgemeines zu lesen, wovor sich Senioren fürchten und dass sie Sicherheit suchen. Doch leider fehlen die Preise! Was kostet so ein Platz im Altenheim? Das interessiert uns. Ich rufe bei einigen Häusern an und bin über die abweisende Reaktion der Mitarbeiter erstaunt: »Die Preise stehen ganz bewusst nicht im Prospekt, und ich werde Ihnen auch nicht

rente in Höhe von 817,05 Euro (840 – 22,95). Mit ihrer eigenen Rente kommt sie auf 1.777,05 Euro (817,05 + 960).

Berechnung der Witwenrente

Ritas Rente:	960,00 €	Willis Rente:	1.400,00 €
Freibetrag:	<u>-902,62 €</u>	60% von Willi:	840,00 €
	57,38 €	40% von 57,38 €:	<u>-22,95 €</u>
		Witwenrente:	<u>817,05 €</u>

Die Einkommensteuererklärung

Pflegekosten geltend machen und Steuern sparen

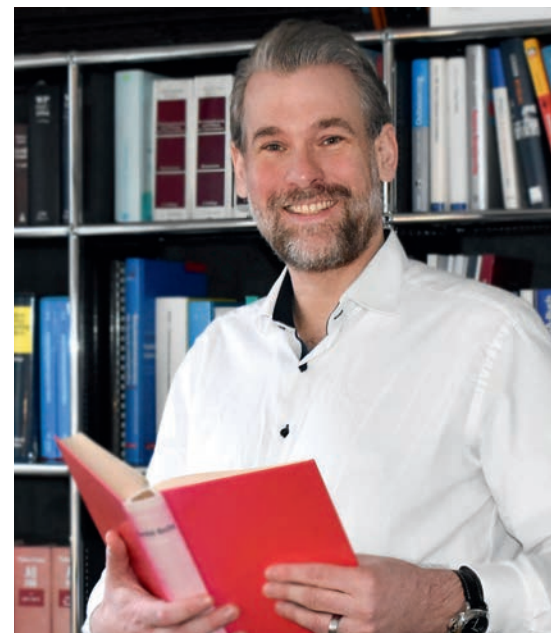
Nach dem Tod eines Familienangehörigen haben die Hinterbliebenen viel zu tun, um die Beerdigung zu organisieren und den Nachlass zu regeln. Was oft vergessen wird: Im Jahr danach ist noch eine Einkommensteuererklärung für den Verstorbenen beim Finanzamt einzureichen.

Wer das vergisst, wird dazu eine Aufforderung vom Finanzamt erhalten, »denn die Steuerbehörden werden automatisch vom Einwohnermeldeamt über den Erbschein und den Rechtsnachfolger informiert«, erklärt der Wirtschaftsprüfer und Steuerberater Christian Klett und berichtet von folgendem Fall: Einem Sohn flatterte ein Jahr nach dem Tod seines Vaters die Aufforderung ins Haus, die Einkommensteuererklärungen für die vergangenen drei Jahre einzureichen. Das Renteneinkommen des Verstorbenen war bekannt, da es einen Datenaustausch zwischen der Deutschen Rentenversicherung Bund und den Finanzämtern gibt. Doch der Erbe hatte alle Unterlagen vernichtet und konnte keine »außergewöhnlichen Belastungen« wie etwa die Pflegekosten für seinen verstorbenen Vater geltend machen.

Christian Klett rät den Familien von älteren Angehörigen zu einer regelmäßigen Durchsicht der Unterlagen, um Rechnungen bei der Steuer einreichen zu können.

Christian Klett versteht die Hinterbliebenen, die mit dem Thema abschließen und einen »emotionalen Kehraus« machen wollen. Doch mit den Rechnungen etwa für Taxikosten zum Arzt, Zahlungen für Medikamente und Therapien, Pflegekosten für die Pflege zu Hause oder im Altenheim kann die Steuerlast um bis zu 4.000 Euro jährlich gemindert werden. Deshalb der Tipp an die Angehörigen: Bewahren Sie alle Belege auf, um sowohl bei der jährlichen Einkommensteuererklärung als auch bei der »Schlussabrechnung« die »außergewöhnlichen Belastungen« beim Finanzamt geltend machen zu können.

Die Zeiten, in denen die Renteneinkommen nur mit dem Ertragsanteil in Höhe von 27 Prozent versteuert wurden und kaum ein Rentner Steuern zahlen musste, sind lange vorbei. Seit 2005 werden die Einkommen der älteren Generation zunehmend versteuert. Wer im Jahr 2021 in Rente geht, muss bereits 82 Prozent seines Einkommens versteuern. Dieser Prozentsatz steigt bis 2030 auf 100 Prozent. Eine fachliche Unterstützung bieten Steuerberater oder Lohnsteuerhilfsvereine.



Den Absprung wagen

Es ist ungewöhnlich, mit 73 Jahren einen Fallschirmsprung aus 4.000 Metern Höhe zu wagen. Doch dieser Tandemsprung war für Sibylle Wiedemann immer ein Traum, und es sollte Jahrzehnte dauern, bis sich die Seniorin diesen Wunsch erfüllen konnte. Angst vor dem Sprung hatte sie nicht, denn »Angst hat mir in meinem Leben nie geholfen«.

Eine Rentnerin, die sich so etwas zutraut, stellt man sich resolut und entschieden vor. Doch: »Ich war mein Leben lang alles andere als entscheidungsfreudig«, erklärt die ehemalige Lehrerin. Sie hat funktioniert – im Beruf genauso wie bei der Erziehung ihrer beiden Kinder. Erst nach dem Tod ihres Mannes vor fünf Jahren hat die Witwe mühsam gelernt, Entscheidungen zu treffen. Darauf ist sie stolz: »Vor einem Jahr habe ich nach langem Hin und Her mein Haus



Einsteigen in die Cessna. Der Propeller läuft bereits. Sibylle Wiedemann hat zu ihrem Sprunglehrer Spöri volles Vertrauen.



Sibylle Wiedemann hält bereits kurz vor der Landung die Beine hoch.

verkauft. Es war viel zu groß, der Garten war nur noch ein Klotz am Bein. Ich musste Ballast abwerfen.« Umgezogen ist Sibylle Wiedemann in ein 52 Quadratmeter großes Zweizimmerappartement mit Balkon. Bereut hat sie die Entscheidung nie. »Es war ein schönes Gefühl, mich nach meinem eigenen Geschmack einzurichten. Ich fühle mich in der Gemeinschaft geborgen und angenommen, denn ich bin nicht dafür geschaffen, allein zu leben.«

Nach dem Fallschirmsprung berichtet Sibylle Wiedemann: »Alle Gedanken sind ausgeschaltet. Dann wird man plötzlich geschubst. Man lässt sich fallen, stürzt mit etwa 200 Stundenkilometern ins Nichts. Du denkst: Wann ist bloß der freie Fall zu Ende? Es kommt einem wie eine Ewigkeit vor, obwohl es nur etwa 50 Sekunden sind. In rund 1.500 Metern Höhe beginnt die sanfte Phase. Es wird leise, du schwebst und siehst die Welt von oben in ihrer ganzen Schönheit. Jetzt kann man den Sprung genießen. Das Glücksgefühl dauert etwa fünf Minuten. Nach der Landung wusste ich: Ja, ich kann es. Und ich kann noch viel mehr!«

Die Helden im Altenheim

Das sind die Qualifikationen der Mitarbeiter

Es gibt so viele engagierte Mitarbeiter in den Altenheimen, die mit Ideen, Kreativität und Herzblut bei der Sache sind: Heimleiter, Altenpfleger, Altenpflegehelfer, Auszubildende, Betreuungskräfte, Ärzte, Therapeuten, Reinigungskräfte, Köche und Küchenhilfen, Hausmeister, Gärtner, Empfangsdamen, Hospizmitarbeiter und Palliativmediziner, ehrenamtliche Helfer, Seelsorger, Fußpfleger und »Haubentherapeuten« – die Friseurin. Sie sorgen dafür, dass neue Bewohner, die sich in einer gesundheitlich schwierigen Lage befinden, zunächst einmal medizinisch-therapeutisch gut versorgt werden. Dieses Team ist den Neuankömmlingen beim Einleben behilflich. Die Mitarbeiter sind gute Zuhörer, Beobachter und Blitzableiter. Manchmal sind sie Freunde oder der einzige Kontakt zur Außenwelt. Die Freude ist riesengroß, wenn ein Bewohner angekommen ist, und sich sein gesundheitlicher Zustand stabilisiert oder sogar verbessert.

Der Einrichtungsleiter

Bei seiner Berufswahl vor etwa 15 Jahren hätte Luis Rulle jemanden gebraucht, der ihn an die Hand nimmt und ihm sagt, welche Richtung er einschlagen soll. »Doch letztlich musste ich das selbst herausfinden«, erinnert sich der heute 34-Jährige. Und so standen Grafik, Design, Jura und Architektur auf der Liste möglicher Berufe.

Erst durch einen Zufall nach dem Abitur entdeckte Luis Rulle beim Zivildienst, dass er in einem sozialen Beruf genau richtig aufgehoben war. Und so absolvierte er eine Ausbildung zum Krankenpfleger, sammelte Berufserfahrung in der Notaufnahme eines Krankenhauses und studierte dann



Luis Rulle begrüßt eine neue Bewohnerin.

Pflege- und Gesundheitsmanagement. Während eines zweijährigen Traineeprogramms konnte der angehende Einrichtungsleiter bereits Leitungsaufgaben übernehmen und sich auf seine verantwortungsvolle Aufgabe vorbereiten.

Berufe im sozialen Bereich könnten ein besseres Image haben. »Inzwischen kann ich es nicht mehr hören, wenn mich ehemalige Mitschüler fragen, warum ich Krankenpfleger und nicht Bankkaufmann geworden bin«, ärgert sich Rulle. Denn gerade im sozialen Bereich tragen die Mitarbeiter große Verantwortung, die Arbeit mit den Menschen macht Spaß – und es gibt diverse berufliche Aufstiegsmöglichkeiten, wie etwa die Zusatzausbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft oder Pflegedienstleitung.