

An eurer Seite

Alles Wissenswerte, um Eltern beim
Älterwerden gut zu begleiten



Checklisten

- **Buch S. 31 | Warnzeichen, Toiletten-Tagebuch: Wann Töchter und Söhne hellhörig werden sollten**
- **Buch S. 83 | Wohnsituation: Welche kritischen Punkte im elterlichen Zuhause lauern**
- **Buch S. 87 | Gesundheitssituation: Was mit der Ärztin, dem Arzt geklärt sein sollte**
- **Buch S. 89 | Selbstbestimmt vorsorgen: Vier wichtige Dokumente im Überblick**
- **Buch S. 97 | Pflege planen in fünf Schritten, Finanzcheck: Schritt für Schritt Hilfe organisieren**
- **Buch S. 99 | Wochenplan, Helfenden-Netzwerk-Übersicht: Ansprechpartner konkret auflisten**
- **Buch S. 107/109 | Guter Pflegedienst, gutes Pflegeheim: Was man bei der Auswahl, sofern man überhaupt eine hat, beachten sollte**
- **Buch S. 113 | To-dos im Todesfall: Trotz Trauer gibt es Dinge, die keinen Aufschub dulden**



Gesundheitliche Situation der Mutter/des Vaters

Je früher Beschwerden bei den Eltern ärztlich abgeklärt sind, desto früher kann eine Therapie beginnen. Mehr Wissen hilft auch, sich auf die Pflege vorzubereiten. Erste Anlaufstelle ist in der Regel die Hausärztin oder der Hausarzt. Welche Fragen Sie stellen sollten:

- Was hat meine Mutter, mein Vater? Um welche Diagnose handelt es sich?

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wo gibt es Spezialisten?

- Welche Medikamente sind verordnet? Was ist bei der Einnahme zu beachten?

- Wie ist der Betreuungsbedarf im Alltag einzuschätzen? Welche Entlastungsangebote gibt es? Welche Hilfsmittel sind sinnvoll?

- Sind spezielle pflegerische Kenntnisse für die Betreuung vonnöten?

weiter auf der nächsten Seite

- Kann die Krankheit das Wesen der Mutter, des Vaters verändern und, wenn ja, wie?

- Welche komplementären Behandlungsansätze können hilfreich sein?

- Wie lässt sich die Ernährung an die Bedürfnisse anpassen?

- Wird sich der Zustand der Mutter, des Vaters wieder verbessern oder verschlechtern? Wie viel Lebenszeit bleibt ihr, ihm aller Voraussicht nach?

- Bei welchen Beschwerden handelt es sich um einen Notfall, der ärztlich begutachtet werden sollte?

- Welche Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen gibt es bei dieser Erkrankung?



Selbstbestimmt vorsorgen

Die Dokumente müssen schriftlich verfasst und eigenhändig unterschrieben werden. Solange man entscheidungsfähig ist, lassen sie sich jederzeit abändern. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht zwingend erforderlich, aber gerade bei großen Vermögen und Immobilien sinnvoll.

○ VORSORGEVOLLMACHT

In ihr benennt man eine Person, die einen in seinen Rechten und Angelegenheiten vertritt, wenn man selbst nicht mehr dazu in der Lage ist (ohne diese Vollmacht sind weder die Partnerin, der Partner oder eigene Kinder automatisch dazu berechtigt). Wichtig ist, eine Person auszuwählen, der man uneingeschränkt vertraut. Denn ein Bevollmächtigter unterliegt im Gegensatz zu einem Betreuer keiner gerichtlichen Kontrolle. Für Bank- und Immobiliengeschäfte ist meist eine gesonderte Vollmacht erforderlich.

○ PATIENTENVERFÜGUNG

Darin legt man vorsorglich fest, welche medizinischen Maßnahmen (z.B. künstliche Ernährung, künstliche Beatmung) man am Lebensende wünscht und wann darauf verzichtet werden soll, wenn man sich nicht mehr äußern kann. Hilfreich ist ein Hinweis im Portemonnaie, um Behandelnden zu ermöglichen, im Sinne des Patienten zu agieren. Was gegen gesetzliche Verbote verstößt, wie der Wunsch nach Sterbehilfe, ist ungültig. Auch die Entscheidung für oder gegen eine Organentnahme lässt sich hier dokumentieren. Wichtig ist, dass sich die Angaben nicht widersprechen.

○ BETREUUNGSVERFÜGUNG

Ohne eine wirksame Vorsorgevollmacht benennt ein Gericht einen rechtlichen Vertreter. In der Betreuungsverfügung hält man fest, wen man als Betreuer möchte (oder wen keinesfalls) und welche Wünsche noch zu respektieren sind, etwa hinsichtlich der Pflege. Das Gericht ist an die Wahl gebunden, sofern sie nicht den Interessen des Betreuten widerspricht, und kontrolliert die Arbeit des Betreuers.

○ TESTAMENT

Liegt kein Testament vor, gilt die gesetzliche Erbfolge: Erst erben der jeweils überlebende Ehepartner und die Kinder. Leben diese nicht mehr, werden Enkel und Urenkel bedacht. Danach folgen Erben zweiter Ordnung wie Eltern, Geschwister usw. Wer möchte, dass eine bestimmte Person erbt, sollte ein Testament machen. Ehepartner und Kinder zu enterben, ist nicht möglich: Per Gesetz bekommen sie stets einen Pflichtteil. Bei großen Vermögen ist es ratsam, seinen letzten Willen beim Notar aufzusetzen und bei einem Nachlassgericht zu hinterlegen.



CHECKLISTE

Pflege planen in fünf Schritten

Wenn Eltern pflegebedürftig werden, geht den Angehörigen viel durch den Kopf. Welche Schritte jetzt anstehen, um diese gut zu versorgen, und wo sie Unterstützung bekommen:

<p>○ PFLEGEANTRAG STELLEN</p> <p>Ein formloses Schreiben an die Pflegekasse genügt, sie ist an die Krankenkasse angegliedert. Die Pflegekasse schickt ein Antragsformular zu, das man am besten mithilfe eines Pflegeexperten ausfüllt. Sie beauftragt einen Gutachter vom Medizinischen Dienst, den Grad der Pflegebedürftigkeit zu ermitteln. Sind Sie unzufrieden mit der Einstufung, können Sie innerhalb von vier Wochen schriftlich begründeten Widerspruch einlegen.</p>	<p>angefordert am:</p> <hr/> <p>Antrag gestellt am:</p> <hr/> <p>Bescheid erhalten am:</p> <hr/> <p>Widerspruchsfrist bis:</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ PFLEGEBERATUNG NUTZEN</p> <p>Versicherte haben einen gesetzlichen Anspruch auf Beratung. Diese bieten Pflegekassen und Pflegestützpunkte, kommunale Services, Verbände wie AWO, VdK, Caritas oder Rotes Kreuz. In der Klinik hilft der Sozialdienst dabei, die Zeit nach der Entlassung zu organisieren. Auch online findet man viele gute Infos (siehe Adressen ab Seite 116).</p>	<p>Kontaktdaten:</p> <hr/> <p>angefordert am:</p> <hr/> <p>Termin:</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ FINANZIELLE LAGE CHECKEN</p> <p>Um die gewünschte Betreuung sicherzustellen, ist es wichtig, sich einen Überblick über seine Finanzen und Ersparnisse zu verschaffen. Vom anerkannten Pflegegrad hängt ab, wie hoch die Zuschüsse der Pflegeversicherung ausfallen, egal, ob man privat oder gesetzlich versichert ist: Man bekommt Leistungen für ambulante Pflegedienste, die direkt mit der Pflegekasse abrechnen, oder Pflegegeld, wenn man die häusliche Versorgung selber organisiert. Übersteigt der persönliche Bedarf die Höhe der Zuschüsse, müssen Betroffene diese Differenz eigenständig leisten.</p>	<p>Kontakt Bank:</p> <hr/> <p>Termin Bank:</p> <hr/> <p>Kontakt Versicherungen:</p> <hr/> <p>Termin Versicherungen:</p> <hr/> <hr/> <hr/>

weiter auf der nächsten Seite

<p>○ BETREUUNG ORGANISIEREN</p> <p>Fragen Sie bei der Kasse, in der hausärztlichen Praxis und im Bekanntenkreis nach Empfehlungen und weiteren Entlastungsangeboten. Oft sind Hilfsmittel wie ein Rollator oder ein Hausnotruf sinnvoll. Bei anerkanntem Pflegegrad hat die/der Versicherte zudem Anspruch auf Pflegehilfsmittel zum täglichen Verbrauch von bis zu 40 Euro pro Monat (z.B. Apotheke).</p>	<p>angefragt am/bei:</p> <hr/> <p>Antrag gestellt am:</p> <hr/> <p>Leistung erhalten:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ AUFGABEN VERTEILEN</p> <p>Statt die Betreuung alleine zu stemmen, ist es besser, ein sorgendes Netzwerk zu knüpfen und Aufgaben verbindlich in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis oder an Nachbarn zu verteilen. Zu Hause können Essens-, Bügel- oder Besuchsdienste entlasten.</p>	<p>Wobei wir Hilfe brauchen:</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • <hr/> <p>Liste Helfer:innen (siehe Wochenplaner und Checkliste „Unser Helfenden-Netzwerk“)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

CHECKLISTE



Finanzcheck

Wer Einnahmen und Ausgaben regelmäßig ermittelt, bekommt einen besseren Überblick über die Finanzen und das zur Verfügung stehende Budget. Das hilft, einzuschätzen, an welchen Stellen womöglich gespart werden kann, um die Versorgung und Betreuung im Alter zu gewährleisten.

EINNAHMEN monatlich in Euro

Rente, Hinterbliebenenrente	
Privatrente	
Wohngeld	
Gehalt (nach Abzug von Steuern und Sozialabgaben)	
Arbeitslosengeld	
Mieteinnahmen, Kapitalerträge, Sonderzahlungen	
Pflegegeld	
Lebensversicherungen	
Tagesgeldkonto/Sparbuch	
Gesamt	

AUSGABEN monatlich in Euro

WOHNEN

Miete	
Strom	
Gas/Öl	
Sonstige Wohnkosten	
Telefon, Handy, Internet, TV, Streaming, Zeitung	

VERSICHERUNGEN

Private Haftpflicht	
Kfz	
Krankenversicherung	
Berufsunfähigkeit	
Hausrat/Gebäude	
Sonstiges	

VERBINDLICHKEITEN

Raten für Kredite/Darlehen	
Kontogebühren	
Sparverträge	
Sonstiges	

LEBENSUNTERHALT

Essen und Trinken	
Gesundheit	
Kleidung und Schuhe	
Mobilität (Auto, ÖPNV)	
Haushalt	

FREIZEIT

Sport und andere Hobbys	
Haustiere	
Ausgehen, essen gehen	
Reisen und Urlaub	
Vereine, Mitgliedschaften	
Sonstiges	
Gesamt	



Jährlich anfallende Beträge werden durch zwölf geteilt und monatlich aufgelistet. Sammeln Sie Einkaufsbelege und vergessen Sie auch kleinere Beträge nicht. Selbst kleine Beträge, für die Sie keinen Beleg erhalten, sollten Sie notieren. Ebenso gehört alles, was per Karte bezahlt wird, in die Finanzanalyse. Zu unterscheiden sind Fixkosten, die jeden Monat oder jährlich zu zahlen sind – wie Miete, Strom oder Versicherungen –, von variablen Kosten. Dazu zählen beispielsweise Ausgaben für Kleidung oder ein Hobby. Wer nicht mit Papier und Stift hantieren möchte: Es gibt auch – meist kostenpflichtige – Apps fürs Smartphone oder Programme für den Computer, mit denen man das Haushaltsbuch digital erstellen kann.

CHECKLISTE



Wochenplaner

Dieser einfache Wochenplan umfasst eine Sieben-Tage-Woche mit Zeiten von 6 Uhr morgens bis 22 Uhr abends. Die Vorlagendatei können Sie über das ganze Jahr für jede Woche neu ausdrucken, individuell ausfüllen und mit Familienmitgliedern oder anderen Vertrauenspersonen teilen. So weiß jede und jeder aus dem Helfenden-Netzwerk der Mutter oder des Vaters, was bei ihr/ihm wann zu tun ist und wer eine Aufgabe übernimmt. Die Übersicht hilft auch, den Plan nach persönlichen Bedürfnissen zu optimieren, Termine und Aufgaben zu entzerren, um Stress zu vermeiden und zeitliche Puffer für tägliche Bewegung sowie Ruhezeiten und Pausen einzubauen. Gut ist auch, zu überlegen, wie man es sich leichter machen kann, etwa Unterhosen und Bettwäsche nicht mehr zu bügeln oder sich Getränke liefern zu lassen.

[Siehe nächste Seite](#)



Unser Helfenden-Netzwerk

FAMILIE/FREUNDINNEN UND FREUNDE

Name	Adresse	Telefonnummer

NACHBARN/BEKANNTE

Name	Adresse	Telefonnummer

EHRENAMTLICHE HELFENDE/GEMEINDE/NACHBARSCHAFTSHILFE

Name	Adresse	Telefonnummer

PFLEGEDIENST/(PHYSIO)THERAPEUTEN/HAUSÄRZTIN, -ARZT

Name	Adresse	Telefonnummer

weiter auf der nächsten Seite

MENÜSERVICE/ESSEN AUF RÄDERN/EINKAUFHILFEN/LIEFERDIENST

Name	Adresse	Telefonnummer

DIENSTLEISTER (REINIGUNGSKRAFT, GASSIGEHER, BÜGELDIENTST, GÄRTNER U.A.)

Name	Adresse	Telefonnummer

SELBSTHILFEGRUPPE/BERATUNGSSTELLEN

Name	Adresse	Telefonnummer

PFLEGEDIENST/(PHYSIO)THERAPEUTEN/HAUSÄRZTIN, -ARZT

Name	Adresse	Telefonnummer



Wie finde ich einen guten Pflegedienst?

Die Suche nach Unterstützung erweist sich oft als schwierig. Es fehlt Personal. Vielerorts sind ambulante Dienste so überlastet, dass man kaum Auswahl hat. Bestenfalls sollten Familien folgende Punkte mit dem Anbieter klären:

<p>○ RUND UM DEN PFLEGEDIENST Wie lange gibt es den Pflegedienst schon? Was sagen Bewertungen, Qualitätskontrollen? Wie sind die Mitarbeitenden ausgebildet? Gibt es regelmäßige Fortbildungen?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ LEISTUNGSSPEKTRUM Kommt der Pflegedienst zu fest vereinbarten Zeiten? Gibt es feste Pflegepersonen (vier bis fünf), die zu mir kommen? Was passiert bei Verspätungen, Änderungen im Dienstplan und bei Urlaub?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ ERREICHBARKEIT Was ist im Notfall? Ist der Dienst rund um die Uhr erreichbar?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ VERSORGUNG Kann der Dienst alle meine Belange abdecken – Wundpflege, Hilfe im Haushalt, Betreuung? Welche Zusatzangebote, auch für Angehörige, gibt es?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

weiter auf der nächsten Seite



Wie finde ich ein gutes Pflegeheim?

Die Suche ist oft mühsam und meist drängt die Zeit. Am aussagekräftigsten ist meistens der persönliche Eindruck, den eine Einrichtung macht. Welche Fragen beim Besuch helfen können:

<p>○ RUND UMS PFLEGEHEIM Wie lange existiert das Heim schon? Was sagen Bewertungen, Qualitätskontrollen, gibt es belastbare Zertifizierungen?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ RUND UM DIE MITARBEITENDEN Wie sind die Mitarbeitenden ausgebildet? Wie hoch ist der Anteil der Zeitarbeits- und Hilfskräfte? Ist das Personal im Umgang mit Demenz geschult?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ RÄUMLICHKEITEN Ist das Gebäude in einem guten Zustand, wirkt es einladend und macht einen gepflegten Eindruck? Wie groß sind die Zimmer? Lassen sich die Türen abschließen? Gibt es auf Wunsch ein Einzelzimmer? Sind Haustiere erlaubt? Darf man eigene Möbel mitbringen?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ ATMOSPHERE Ist die Atmosphäre wohnlich? Machen die Bewohnenden einen zufriedenen Eindruck? Riecht es angenehm im Haus? Ist das Personal freundlich?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

weiter auf der nächsten Seite

<p>○ BETREUUNG Wie viele Bewohner teilen sich eine Pflegefachkraft? Gibt es einen oder zwei feste Ansprechpartner? Wer kümmert sich nachts um die Bewohner? Ist ein Arzt vor Ort? Ist Physio-, Ergotherapie möglich?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ VERPFLEGUNG Wird das Essen frisch gekocht oder angeliefert? Wie groß ist die Auswahl? Werden spezielle Wünsche bei der Ernährung berücksichtigt?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ VERWALTUNG Ist der Vertrag verständlich formuliert? Wie hoch sind die regelmäßigen Kosten? Welche zusätzlichen Ausgaben fallen an? Wie sind die Kündigungsmodalitäten?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ FREIZEIT Welche Freizeit- und Beschäftigungsangebote gibt es? Wie flexibel ist die Tagesgestaltung? Ist das Heim auch öffentlich gut erreichbar? Ist eine Grünanlage, ein nettes Café in der Nähe?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ KONFLIKTMANAGEMENT Wie geht das Heim mit Beschwerden um? Wie sieht das Beschwerdemanagement aus? Gibt es ein System zur Rückmeldung?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>○ SONSTIGES Bietet das Heim Probewohnen oder einen Schnuppertag an?</p>	<hr/> <hr/>

