

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Veränderungen meistern

Von der eigenen Wohnung ins Pflegeheim

Den Lebensabend in einem Pflegeheim zu verbringen – das ist für viele Menschen keine schöne Vorstellung. Der Gedanke daran, dass dies irgendwann notwendig sein könnte, wird daher oft verdrängt. Tatsächlich ermöglicht unser Pflegesystem in vielen Fällen eine Pflege durch Angehörige zuhause, oft auch bis zum Lebensende. „Aber es gibt Konstellationen, in denen der Umzug in ein Heim eine gute Entscheidung ist“, weiß Heiko Rutenkröger, Leiter des Fachbereiches Pflege im Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) in Köln. „Wenn solche Lebensumstände eintreten, ist es sehr hilfreich, gewappnet zu sein.“ Er empfiehlt deshalb, sich bereits mit beginnendem Alter – je nach Gesundheitszustand etwa ab dem 70. Lebensjahr – mit dem Thema ‚Pflegeheim‘ zu beschäftigen und sich bereits ab diesem Zeitpunkt gezielt umzusehen.

Auswahl eines Heimes

Für Angehörige und Betroffene ist es gar nicht so einfach, eine geeignete Einrichtung zu finden. „Wir sehen als wichtigstes Kriterium die Nähe zum Wohnort: Zumindest bei Personen, die sich in ihrem Umfeld wohl fühlen und dort viele Bezugspersonen haben, ist dieser Faktor nicht zu unterschätzen“, sagt KDA-Fachmann Rutenkröger. „Den Pfarrer, den Hausarzt, den Postboten, die Nachbarn und ihre Kinder sieht man kaum wieder, wenn man in ein Heim an einem anderen Ort zieht.“ Andererseits kann ein Umzug in den Nähe von Verwandten den Vorteil haben, dass die Angehörigen sich dann auch im Heim regelmäßig kümmern können. Adressen von Pflegeheimen gibt es bei der Kommune, in Seniorenbüros und bei Wohlfahrtsverbänden. Internetseiten und Broschüren der Häuser samt Preisliste, Pflegekonzeption und Hausordnung geben einen ersten Überblick. Wichtige Ergänzungen sind Erfahrungen von Bekannten, Kollegen und Nachbarn. Seit Neuestem erleichtern Rankings eine Vorauswahl. „Das alles ersetzt jedoch nicht den Besuch in einem oder mehreren Häusern, die in Frage kommen“, betont Gisela Seidel, Leiterin des Pflegestützpunktes Friedrichshain-Kreuzberg in Berlin.

Wie fühlt es sich an?

Ein solcher Termin will mit Bedacht vorbereitet sein. „Eine gute Grundlage sind Checklisten und Bewertungstabellen: Sie schärfen das Auge und das Bewusstsein und vermitteln eine Idee, worauf man bei dem Besuch in einem Heim gezielt achten sollte“, schlägt Rutenkröger vor. Anzahl und Qualifikation des Pflegepersonals sind wichtige Indizien für die Qualität der Betreuung. Vielseitige Angebote von ausgebildeten (!) Therapeuten erhalten die körperliche und geistige Beweglichkeit. Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit Auswahlmenüs und im Idealfall flexiblen Essenszeiten tragen zur Lebensqualität bei. „Letztlich entscheidend ist jedoch das Bauchgefühl. Immerhin soll das Pflegeheim ein Zuhause werden!“, sagt Pflegestützpunktleiterin Seidel. Ein offenes, lebendiges Klima auf den Fluren, liebevoll eingerichtete Gemeinschaftsräume, ein freundliches Miteinander von Personal und Bewohnern, aber auch ein angenehmer Geruch sind wichtige Wohlfühl-Faktoren.

Die beste Basis für eine Entscheidung ist Probewohnen oder eine Kurzzeitpflege etwa während eines Urlaubs des pflegenden Angehörigen. In dieser Zeit kann die pflegebedürftige Person zum einen real erleben: „So wäre es, wenn ...“. Zum anderen vermittelt ein solcher Aufenthalt viele Details, die für eine spätere konkrete Umzugsplanung hilfreich sein können.

Ist ein Heim ausgewählt, macht es Sinn, sich (falls vorhanden) auf eine Warteliste setzen zu lassen. Dann dürfte ein Platz bei Bedarf auch verfügbar sein. Bedarf entsteht dann, wenn die häusliche Pflege so beschwerlich wird, dass der Pflegebedürftige, der Pflegenden oder beide gemeinsam entscheiden, dass ein Heim die Versorgung besser gewährleistet. Durch eine körperliche Beeinträchtigung kann die Unfallgefahr im eigenen Haushalt zum Beispiel unverantwortbar groß werden; Inkontinenz kann so zunehmen, dass sie ständig spontane Reaktionen erfordert; Pflegebedürftige können in den eigenen vier Wänden vereinsamen. Die

pfllegenden Angehörigen wiederum können an einem Punkt der Belastung anlangen, an dem sie sagen: „Es geht nicht mehr“.

Wenn der Umzug ansteht

Ist die Entscheidung für einen Umzug getroffen, sind zunächst Formalien zu regeln. Voraussetzung dafür, dass die Pflegekasse die Kosten für die Heimunterbringung übernimmt, ist, dass der Träger des Heimes einen Vertrag mit ihr abgeschlossen hat. „Der Pflegebedürftige oder sein Vertreter stellt dann bei der Pflegekasse einen Antrag auf vollstationäre Pflege. Sinnvoll ist, ein ärztliches Gutachten und einen ausgefüllten Antrag des Heimes, für das man sich entschieden hat, beizufügen“, rät Pflegeberaterin Seidel. Wenn der Betrag, den die Pflegeversicherung übernimmt, zusammen mit der Rente des Pflegebedürftigen nicht ausreichen, um die Heimkosten zu decken, wird das Sozialamt eingeschaltet. „Dieses greift dann auf das Einkommen sowie das Vermögen des Pflegebedürftigen zurück und verlangt von den Verwandten in gerader Linie Unterhalt“, erinnert KDA-Experte Rutenkröger.

Bei der praktischen Umzugsvorbereitung sind zwei Fragen entscheidend: Was muss und was darf ich mitbringen? Während ein Pflegebett samt Nachttisch in den meisten Häusern zur Zimmerausstattung gehört, sind Leuchten oft nicht vorhanden. Eine der Raumgröße angepasste Anzahl an Möbeln kann oft mitgebracht werden. „Wichtig ist, Dinge von individuellem Wert mitzunehmen: Bilder, die Lieblingspflanze, Bücher oder auch eine bestimmte Vase – Dinge, die die Fülle des bisherigen Lebens präsent machen“, fasst Seidel zusammen. Das Mitbringen eigener Haustiere ist allerdings meist schwierig.

Rituale erleichtern in vielen Häusern das Eingewöhnen: Neuankömmlinge werden zum Beispiel gezielt ihren Flurnachbarn vorgestellt, sofort in Gruppenaktivitäten einbezogen und individuell von Therapeuten aufgesucht.

Weitere Informationen

- Einen guten Einstieg ins Thema ermöglicht der Wegweiser „**Auf der Suche nach einem Heim**“ des Bundesfamilienministeriums (einfach diesen Titel in eine Suchmaschine eingeben. Die Suchfunktion des Ministeriums zeigt den Titel nicht mehr an.)
- Auf der Seite <http://pflegeheim.weisse-liste.de> gibt es eine Standard-Checkliste sowie Bausteine für eine individuelle Checkliste zur Heimbesichtigung.
- Auf den Seiten www.aok-gesundheitsnavi.de, www.bkk-pflege.de, www.der-pflegekompass.de und www.pflegelotse.de gibt es Suchmaschinen nach Pflegeheimen. In den Ergebnissen können auch Qualitätsbewertungen des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) eingesehen werden.