Freistaat Thüringen

Ministerium
für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie

Nachbarschaftshilfe in Thüringen

einfach, nah, wertvoll

Impressum

Herausgeber: Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie (TMSGAF)
Werner-Seelenbinder-Straße 6
99096 Erfurt

Internet: www.soziales.thueringen.de
E-Mail: pressestelle@tmsgaf.thueringen.de

Bilder: Titelbild: iStock/ FredFroese
Seite 2: iStock/ shurkin_son
Seite 9: iStock/ PIKSEL
Seite 20: iStock/ dragana991
Seite 21: DRK
Seite 23: iStock/ Panuwat Dangsungnoen
Portrait Ministerin Schenk: © TMSGAF/Paul-Philipp Braun

Liebe Leserinnen und Leser,

zuhause alt werden, in der vertrauten Umgebung bleiben und den Alltag möglichst selbstbestimmt gestalten – diesen Wunsch teilen viele Menschen. Dank des medizinischen Fortschritts dürfen wir uns in Thüringen über eine steigende Lebenserwartung freuen. Das ist ein großes Geschenk, bringt aber auch eine Verantwortung mit sich: Immer mehr Menschen in unserer Mitte benötigen im Alltag eine helfende Hand.

Professionelle Pflegedienste leisten dabei unverzichtbare Arbeit, doch wir wissen auch, dass über 80 Prozent der Pflegebedürftigen zu Hause gepflegt werden. Es sind die pflegenden Angehörigen, die sich oft rund um die Uhr aufopferungsvoll um ihre Angehörigen kümmern. Doch auch die stärksten Schultern brauchen einmal eine Pause, um Kraft zu tanken.

Genau hier kann Nachbarschaftshilfe einen wertvollen Beitrag leisten. Wer einem anderen Menschen Zeit schenkt, bei alltäglichen Dingen unterstützt, zuhört oder einfach da ist, bewirkt oft mehr, als auf den ersten Blick sichtbar wird. Nachbarschaftshelferinnen und Nachbarschaftshelfer ermöglichen Teilhabe, schenken Lebensqualität und schaffen zugleich Freiräume für pflegende Angehörige.

Dass Sie bereit sind, sich auf diese Weise für andere Menschen einzusetzen, ist ein starkes Zeichen gelebter Solidarität. Es zeigt, was gute Nachbarschaft ausmacht: aufeinander achten, Verantwortung übernehmen und dort helfen, wo Unterstützung gebraucht wird.

In Thüringen wollen wir dieses Engagement fördern und möglichst unkompliziert gestalten. Deshalb haben wir bürokratische Hürden bewusst reduziert. Denn Nachbarschaftshilfe lebt von persönlicher Begegnung und Hilfsbereitschaft – und nicht von unnötigem Papieraufwand.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei als praktischer Begleiter dienen. Sie bietet Ihnen einen Überblick über die Rahmenbedingungen und gibt Ihnen hilfreiche Tipps an die Hand, damit Sie sich in Ihrer Rolle sicher und gut informiert fühlen.

Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Hilfsbereitschaft und Ihr großartiges Engagement für Ihre Mitmenschen. Ich wünsche Ihnen viele bereichernde Begegnungen und viel Freude bei Ihrer wichtigen Aufgabe.

Ihre

Katharina Schenk
Thüringer Ministerin für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1
I. Nachbarschaftshilfe in Thüringen 2
Ziel und Inhalt 3
Voraussetzungen für die Nachbarschaftshilfe 3
Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung 5
Grenzen der Nachbarschaftshilfe 7
Unterstützung für Nachbarschaftshelfende und Interessierte 8
II. Pflegebedürftigkeit 9
Pflegebedürftigkeit 10
Definition von Pflegebedürftigkeit 10
Feststellung der Pflegebedürftigkeit 10
Pflegebedürftigkeit bei Kindern 11
Umgang mit Menschen mit Pflegebedarf und ihren individuellen Beeinträchtigungen 11
Sinnesbeeinträchtigungen 11
Hörbeeinträchtigung 11
Herausforderungen bei der Kommunikation 12
Möglichkeiten der richtigen Kommunikation 12
Sprachbeeinträchtigung 13
Herausforderungen bei der Kommunikation 13
Möglichkeiten der richtigen Kommunikation 13
Sehbeeinträchtigung 14
Herausforderungen bei der Kommunikation 14
Möglichkeiten der richtigen Kommunikation 14
Beeinträchtigungen in der Mobilität 15
Herausforderungen im Alltag 15
Im Alltag gut unterstützen können 15
Demenz 16
Definition von Demenz 16
Mögliche Symptome der Demenz 16
Herausforderungen bei der Kommunikation 16
Möglichkeiten der richtigen Kommunikation 17
Im Alltag gut unterstützen können 18
III. Im Notfall richtig helfen 20
Erste Hilfe 21
Schlaganfall, Herzinfarkt und Sturz 22
Schlaganfall 22
Herzinfarkt 22
Sturz 22
IV. Wichtige Kontaktdaten für Beratung und Hilfe 23
Pflegestützpunkte und andere kommunale Beratungsstellen 24
Notrufnummern 26

Einleitung

Der Eintritt von Pflegebedürftigkeit ist ein gravierender, zumeist unumkehrbarer Einschnitt in das Leben hiervon betroffener Menschen, gleich ob sie älter oder jünger sind. Vieles muss umgestellt oder angepasst werden. Die meisten Menschen wünschen sich in dieser Situation, dass sie in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben können und von ihnen vertrauten Personen betreut und gepflegt werden. Mehr als vier Fünftel der pflegebedürftigen Personen werden ausschließlich von ihren pflegenden An- und Zugehörigen oder mit Unterstützung von ambulanten Pflegediensten zu Hause gepflegt und betreut. Gerade diese pflegenden Angehörigen, aber auch die Pflegebedürftigen selbst benötigen zusätzliche Hilfe und Unterstützung.

Für viele Bürgerinnen und Bürger ist es selbstverständlich, dort zu unterstützen, wo Hilfe gebraucht wird. Doch nicht immer ist jemand da, den man um Hilfe bitten könnte, gerade wenn man alleinstehend, alleinerziehend oder schon älter ist. Das ist in den heutigen Zeiten des demografischen Wandels besonders spürbar.

Großeltern, Eltern oder Kinder leben oft nicht mehr in der Nähe. Sie sind berufstätig oder zu weit weg, um kurzfristig helfen zu können. Die Freunde vieler älterer Menschen wohnen zwar oft im gleichen Ort, sind aber nicht selten selbst schon betagt.

Gerade wenn man in einer solchen Situation pflegebedürftig wird oder bereits ist, bildet die Nachbarschaftshilfe das dringend notwendige, soziale Netz, das betroffene pflegebedürftige Menschen und pflegende An- und Zugehörige auffängt.

Die klassische Nachbarschaftshilfe ist die unentgeltliche Hilfe und Unterstützung in der Nachbarschaft. Was man unter Nachbarschaftshilfe verstehen kann, ist breit gefächert. Das können Hilfeleistungen im Haushalt, das Schneeräumen im Winter, Hilfe beim Bedienen von technischen Geräten, die Fahrt zum Arzt oder die Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen sein. Oder es wird einfach jemand zum Reden gesucht.

Oft ist es so, dass die hilfesuchenden pflegebedürftigen Personen für die erbrachte Hilfeleistung einen kleinen Obolus als Gegenleistung z.B. für Aufwendungen entrichten, die die helfende Person hatte.

Diese Aufwandsentschädigung kann in Thüringen auch über die Pflegeversicherung abgerechnet werden. Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 steht dafür ein Entlastungsbetrag von aktuell 131 Euro im Monat zu, der u.a. dafür genutzt werden kann.

I. Nachbarschaftshilfe in Thüringen

Ziel und Inhalt

Pflegebedürftige Personen sollen möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung leben können. Dank der Hilfe ihrer Familien, Bekannten und Freunden ist dies auch in den meisten Fällen möglich. Oft kommen die An- und Zugehörigen pflegebedürftiger Menschen aber an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und benötigen Unterstützung.

Darum existieren auch in Thüringen niedrigschwellige Unterstützungsangebote, die diese pflegenden An- und Zugehörigen entlasten und pflegebedürftigen Personen helfen sollen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und den Alltag weiterhin möglichst selbständig bewältigen zu können.

Zu diesen Angeboten zählen die Leistungen der Nachbarschaftshilfe. Sie werden in Form von ehrenamtlicher Hilfe und Unterstützung von Einzelpersonen erbracht. Leistungen professioneller Dienstleister sind keine Nachbarschaftshilfe.

Unter nachbarschaftlicher Hilfeleistung verstehen wir zum Beispiel:

- Begleitung zur Ärztin oder zum Arzt sowie zu Behörden,
- Gemeinsames Spazierengehen,
- Hilfe beim Einkaufen,
- Unterstützung bei der Haushaltsführung,
- Hilfen im häuslichen Außenbereich, beispielsweise Schneeräumen,
- Hilfen beim Ausfüllen von Formularen,
- Vorlesen,
- Hilfe bei Bedienen von elektronischen Geräten, wie Fernseher, Smartphone, Computer,
- Anregung und Unterstützung bei Freizeitaktivitäten und bei sozialen Kontakten,
- Durchführung leichter Bewegungsübungen wie Gymnastik,
- Hilfen zur Bewältigung von sozialen Alltagsleistungen durch Gedächtnistraining.

Voraussetzungen für die Nachbarschaftshilfe

Nachbarschaftshilfe bei pflegebedürftigen Menschen ist eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die Rücksichtnahme und Vertrauen erfordert. Die Nachbarschaftshelferinnen und -helfer müssen die nachfolgend beschriebenen Voraussetzungen erfüllen.

Die Helfenden haben das 16. Lebensjahr vollendet.

Nachbarschaftshilfe ist eine Brücke zwischen den Generationen. Deshalb wird ausdrücklich das Engagement von Jugendlichen ab dem 16. Lebensjahr gefördert. Junge Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen, ob zum Einkaufen oder zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Die Aufgaben müssen altersgerecht ausgewählt werden. Die Eltern stimmen dem Engagement im Vorfeld zu. So werden das Miteinander und die Solidarität in unserer Gesellschaft frühzeitig gestärkt.

Die Helfenden sind nicht mit der pflegebedürftigen Person bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert oder leben mit ihr in häuslicher Gemeinschaft.

Die Nachbarschaftshilfe soll über die familiäre Pflege hinaus zusätzliche Helfende fördern, daher kann unter nahen Verwandten oder Verschwägerten keine Nachbarschaftshilfe erbracht werden. Umgekehrt können Personen, die nicht miteinander verwandt oder verschwägert sind, aber dennoch in einer gemeinsamen Wohnung leben, wie zum Beispiel bei Senioren- und Mehrgenerationenwohngemeinschaften, Nachbarschaftshilfe leisten.

Die Helfenden wohnen innerhalb eines engen Umkreises um den Wohnort der pflegebedürftigen Person (Nachbarschaft) oder besitzen zu dieser einen engen sozialen Bezug.

Dabei ist der Begriff Nachbarschaft weit auszulegen. Entscheidend ist die soziale Bindung zueinander, nicht die Distanz zwischen den Wohnorten. Nachbarschaftshilfe endet in Thüringen nicht an der Grundstücksgrenze.

Die Helfenden sind nicht als Pflegeperson für die pflegebedürftige Person tätig.

Nachbarschaftshilfe ist eine wertvolle Ergänzung zur täglichen Pflege, aber kein Ersatz für sie. Während sich die Pflegepersonen um die pflegerische Versorgung kümmern, schenken Nachbarschaftshelfer Zeit für die kleinen Dinge des Alltags. So wird die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt und die pflegenden An- und Zugehörigen werden entlastet.

Die Helfenden sind nicht gesetzliche Betreuerin bzw. gesetzlicher Betreuer der zu betreuenden Person.

Die Nachbarschaftshilfe ist als ehrenamtliche Hilfe und Unterstützung bei alltäglichen Haushaltstätigkeiten oder der sozialen Teilhabe angedacht. Eine (angeordnete) Betreuung im Sinne des Bürgerlichen Gesetzbuches als gesetzlicher Betreuer bzw. Betreuerin schließt die Nachbarschaftshilfe bei der zu betreuenden Person daher grundsätzlich aus.

Die Helfenden haben einen von den Pflegekassen für die Nachbarschaftshilfe anerkannten Kurs absolviert oder diese Broschüre zur Nachbarschaftshilfe zur Kenntnis genommen.

Für Ihre Tätigkeit als Nachbarschaftshelferin oder Nachbarschaftshelfer haben Sie die Wahl: Sie können entweder einen anerkannten Kurs absolvieren oder sich durch diese Broschüre umfassend informieren. Als Nachbarschaftshelferin oder Nachbarschaftshelfer ist praktisches Wissen, z.B. zum Umgang mit Demenz oder zum Verhalten in Notfällen, von unschätzbarem Wert. Wir empfehlen Ihnen daher ausdrücklich die Teilnahme an einem Vorbereitungskurs entweder in Präsenz oder Online. Auch wenn die Informationen in dieser Broschüre eine gute Basis bieten, gibt Ihnen ein Kurs zusätzliche Sicherheit und das nötige Know-how, um auch in herausfordernden Situationen souverän und richtig zu handeln. Ob Sie dieses vertiefende Angebot nutzen möchten, entscheiden Sie ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf und dem Umfang Ihrer Unterstützung.

- Link zur Liste der Präsenzkurse: https://www.soziales.thueringen.de/gesundheit/pflege/aupa
- Link zum Onlinekurs: www.barmer-onlinekurs-nachbarschaftshilfe.de

Die Helfenden verfügen über einen ausreichenden Versicherungsschutz gegen Sach- und Personenschäden, die sie im Rahmen der Nachbarschaftshilfe verursachen oder erleiden.

Wo Menschen einander helfen, kann auch einmal etwas schiefgehen. Das gehört zum Alltag dazu. Damit Sie Ihren Einsatz mit einem guten Gefühl leisten können, ist ein passender Versicherungsschutz wichtig. Wenn beim Helfen versehentlich etwas beschädigt wird, springt in der Regel Ihre private Haftpflichtversicherung ein. Wir empfehlen Ihnen, zu prüfen, ob Ihr Tarif auch sogenannte „Gefälligkeitsschäden“ abdeckt. Das sorgt für Klarheit und Sicherheit für beide Seiten. Sollten Sie sich während Ihrer Tätigkeit selbst verletzen, sind Sie wie gewohnt über Ihre eigene Krankenversicherung abgesichert. Zusätzlich können Sie selbst entscheiden, ob Sie für Ihr bürgerschaftliches Engagement eine private Unfallversicherung abschließen möchten, um rundum geschützt zu sein.

Die Helfenden unterstützen pflegebedürftige Menschen ehrenamtlich und maximal 40 Stunden im Kalendermonat.

Die Nachbarschaftshilfe unterstützt pflegebedürftige Personen und pflegende An- und Zugehörige auf einer freiwilligen und ehrenamtlichen Basis. Hiermit wird auch der Zusammenhalt in unserer Bevölkerung gestärkt. Die zeitliche Begrenzung auf 40 Stunden dient dabei dem Schutz der Helfenden vor Überforderung.

Die Helfenden bestätigen das Erfüllen der Voraussetzungen bei der Abrechnung des Entlastungsbetrages.

Die Nachbarschaftshilfe bedarf keiner Vorabregistrierung bei den Pflegekassen oder einer anderen Behörde. In Thüringen ist uns wichtig, dass Hilfe genau dann ankommt, wenn sie gebraucht wird. Sie müssen sich weder registrieren lassen noch auf eine Genehmigung warten. Wenn Hilfe nötig ist, können Sie sofort damit beginnen. Erst wenn die erbrachte Hilfe mit der Pflegekasse abgerechnet wird, bestätigen Sie auf dem offiziellen Thüringer Formular „Bestätigung eines Angebots nach § 8 Absatz 5 ThürAUPAVO“ (Formular 1), dass die Voraussetzungen erfüllt sind. Bei Helfern unter 18 Jahren muss zudem bestätigt werden, dass die Erziehungsberechtigten mit dem Engagement einverstanden sind (Formular 2). Die passenden Formulare erhalten Sie ganz bequem bei der jeweiligen Pflegekasse oder zum Download auf der Internetseite https://soziales.thueringen.de/gesundheit/pflege/aupa unseres Ministeriums.

Oder Sie scannen einfach diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone. So gelangen Sie ohne Umwege direkt zum Download auf unserer Internetseite.

Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung

Die Leistungen der Nachbarschaftshilfe zur Unterstützung Ihrer Nachbarn erbringen Sie ehrenamtlich und grundsätzlich unentgeltlich.

Die pflegebedürftige Person, die Sie unterstützen, kann Ihnen aber zum Ausgleich Ihrer Auslagen, wie zum Beispiel Fahrkosten, eine Aufwandsentschädigung auszahlen.

Für die Aufwandsentschädigung der Nachbarschaftshilfe kann Ihr pflegebedürftiger Nachbar den Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung in Höhe von 131 EUR im Monat einsetzen.

Der Entlastungsbetrag steht allen pflegebedürftigen Personen ab dem Pflegegrad 1 zu. Dieser Betrag wird nicht wie das Pflegegeld zu Beginn des Monats überwiesen. Die Auszahlung durch die Pflegekasse erfolgt nur nach Abrechnung durch die Pflegebedürftigen. Das entsprechende Formular für Thüringen „Abrechnung zusätzlicher Entlastungsleistungen im Rahmen der Nachbarschaftshilfe nach § 45 b Sozialgesetzbuch Elftes Buch (SGB XI)“ finden Sie auf der Vorderseite der „Bestätigung eines Angebots nach § 8 Absatz 5 ThürAUPAVO“ (Formular 1) oder erhalten Sie von der jeweiligen Pflegekasse der pflegebedürftigen Person.

Der Entlastungsbetrag von 131 EUR muss nicht monatlich in Anspruch genommen werden. Beträge, die nicht innerhalb eines Kalenderjahres ausgeschöpft werden, können für Leistungen der Nachbarschaftshilfe bis zum 30.06. des Folgejahres genutzt werden. Maßgeblich hierfür ist das Datum der Hilfeleistung.

Die Pflegekasse ist gegenüber ihren Versicherten und deren Bevollmächtigten oder Betreuer aussagefähig, ob der Entlastungsbetrag bereits für Leistungen der Kurzzeitpflege, Tages – und Nachtpflege oder für Leistungen der ambulanten Pflegedienste verwendet wurde und damit nicht mehr für die Nachbarschaftshilfe eingesetzt werden kann.

Die Aufwandsentschädigung für die Nachbarschaftshilfe ist bis zur Höhe des Entlastungsbetrags von 131 EUR grundsätzlich steuerfrei.

Dies gilt nur, wenn die Nachbarschaftshilfe als sogenannte „sittliche Pflicht“ gegenüber der pflegebedürftigen Person erbracht wird. Dies kann angenommen werden, wenn die nachbarschaftshelfende Person nicht mehr als zwei Pflegebedürftige betreut.

Die Einnahmen bis zu einem Betrag von 131 Euro je pflegebedürftiger Person im Monat sind grundsätzlich steuerfrei und es kann auf eine Angabe der steuerfreien Aufwandsentschädigung in der Einkommensteuererklärung verzichtet werden. Sofern mehr als zwei Personen im Rahmen der Nachbarschaftshilfe betreut oder höhere Aufwandsentschädigungen als 131 Euro je pflegebedürftiger Person im Monat gezahlt werden, muss der Sachverhalt und die erzielten Einnahmen im Hauptvordruck der Einkommensteuererklärung unter „Ergänzende Angaben zur Steuererklärung“ auf einem gesonderten Blatt beziehungsweise bei elektronischer Übermittlung im Freitextfeld entsprechend erläutert werden.

Die Aufwandsentschädigung ist auf einen Richtwert von maximal 10 Euro je Stunde begrenzt.

Grenzen der Nachbarschaftshilfe

Als Nachbarschaftshelferin oder Nachbarschaftshelfer wollen Sie die pflegebedürftige Person und die pflegenden An- und Zugehörigen unterstützen. Nachbarschaftshilfe ersetzt aber nicht die Pflege selbst, auch nicht teilweise.

Pflegerische Leistungen, wie das Waschen der pflegebedürftigen Person, das Wechseln von Verbänden oder Inkontinenzmaterialien oder das Anziehen von Kompressionstrümpfen, sind keine Aufgaben für die Nachbarschaftshilfe.

Berücksichtigen Sie auch Ihre eigenen Grenzen. Prüfen Sie bitte vorab, wie viel Zeit Sie für die Nachbarschaftshilfe aufbringen können und planen auch genügend Freizeit für sich selbst ein. Der direkte Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigungen kann auch zu außergewöhnlichen und unangenehmen Situationen führen, in denen Sie innere Stärke aufweisen müssen. Hilfe im Haushalt kann auch körperlich anstrengend sein. Überlasten Sie sich nicht selbst.

Wir empfehlen Ihnen, am Beginn der Nachbarschaftshilfe ein gemeinsames Gespräch mit der pflegebedürftigen Person und den (pflegenden) An- und Zugehörigen zu führen, in dem die jeweiligen Erwartungen an die Nachbarschaftshilfe deutlich ausgesprochen werden und gemeinsam Inhalt und Umfang der Unterstützung festgelegt werden.

Besonders im Umgang mit Menschen mit Demenz kann es in Ausnahmesituationen zu körperlich oder seelisch belastenden Momenten kommen. Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden stehen hier an erster Stelle. Setzen Sie im Fall eines Übergriffs sofort eine klare Grenze und verlassen Sie, wenn nötig, die Situation. Sprechen Sie später in Ruhe mit der pflegebedürftigen Person und den An- und Zugehörigen darüber. Gemeinsam können Sie klären, wie ein respektvolles Miteinander künftig aussehen kann und unter welchen Bedingungen Sie Ihre Hilfe fortsetzen möchten.

Hinweise zum Datenschutz

Sie führen Ihre Hilfeleistungen in der direkten häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person aus. Dabei erlangen Sie in vielen Fällen Kenntnis über sensible Informationen und Details zu den persönlichen Lebensumständen der Pflegebedürftigen, aber auch ihrer An- und Zugehörigen. Diese Informationen können Krankheiten und Beeinträchtigungen, aber auch Gewohnheiten und die finanzielle Situation betreffen.

Für ein Gelingen der Nachbarschaftshilfe ist ein Vertrauensverhältnis erforderlich.

Geben Sie daher persönliche Daten und Gesundheitsdaten nicht an Dritte weiter. Speichern Sie Daten, zum Beispiel, Namen, Telefonnummern der pflegebedürftigen Person und der Angehörigen nur ab, soweit es im Zusammenhang mit der Nachbarschaftshilfe und eventuell auftretenden Notfällen erforderlich ist und bitten Sie die Betroffenen hierzu um ihre ausdrückliche Zustimmung.

Fälle von akuter Fremd- oder Selbstgefährdung sind natürlich von dieser Regelung ausgenommen.

Ihre Daten als Nachbarschaftshelferin oder Nachbarschaftshelfer unterliegen natürlich auch dem Datenschutz. Die Daten, die Sie an die Pflegekassen zur Abrechnung des Entlastungsbetrags übermitteln, dürfen nur in dem Rahmen gespeichert werden, wie es zwingend erforderlich ist. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Unterstützung für Nachbarschaftshelfende und Interessierte

Oftmals ergeben sich aus der individuellen Situation weitere Fragen zur Nachbarschaftshilfe oder zu den Leistungen der Pflegeversicherung allgemein.

Ihr erster Ansprechpartner in diesen Fällen ist die Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Die Mitarbeitenden beraten Sie gern in den Geschäftsstellen, am Telefon oder auf den jeweiligen Internetseiten.

Auf der Homepage des Thüringer Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familien haben wir unter https://soziales.thueringen.de/gesundheit/pflege/aupa die wichtigsten Informationen zur Nachbarschaftshilfe zusammengetragen.

Darüber hinaus finden Sie in Thüringen weitere kommunale Beratungsangebote. Hierzu zählen die Pflegestützpunkte und andere Beratungsstellen wie Pflegenetzwerke und Seniorenbüros.

Die Kontaktdaten der kommunalen Beratungsstellen sind am Ende dieser Broschüre aufgeführt.

II. Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftigkeit

Definition von Pflegebedürftigkeit

Die Voraussetzungen für eine Pflegebedürftigkeit im Sinne des Gesetzes sind im § 14 des Elften Sozialgesetzbuches (SGB XI) festgelegt.

Pflegebedürftigkeit ist keine Wahl. Es ist keine Schuld des pflegebedürftigen Menschen, dass er auf Hilfe angewiesen ist; es ist eine Folge seiner gesundheitlichen Situation.

Die Gründe für Pflegebedürftigkeit sind vielfältig und reichen von altersbedingten Gebrechen bis hin zu Krankheiten oder Behinderungen, die auch bei Kindern auftreten können.

Menschen, ob Kinder oder alte Menschen, benötigen Pflege, wenn körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen vorliegen, welche die Selbständigkeit oder Fähigkeiten so beeinträchtigen bzw. belasten, dass der Mensch deshalb der Hilfe und Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben oder bei der Mobilität durch andere bedarf. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer bzw. voraussichtlich länger als sechs Monate bestehen.

Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Um Leistungen der Pflegeversicherung erhalten zu können, muss zunächst ein Pflegegrad festgestellt werden. Für eine Pflegegradeinstufung ist ein Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse erforderlich, der eine Pflegebegutachtung nach sich zieht. Für gesetzlich Versicherte übernimmt diese Aufgabe der Medizinische Dienst (MD), bei privat Versicherten die Medic Proof GmbH. Im Rahmen der Pflegebegutachtung betrachten unabhängige Sachverständige die Selbstständigkeit eines Menschen in allen Bereichen, die für die Bewältigung des täglichen Lebens wesentlich sind. Die Sachverständigen nutzen für die Begutachtung einen einheitlichen Fragenkatalog, der die Fähigkeiten einer Person in sechs Lebensbereichen bzw. Modulen erfasst:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.

Dabei wird die Pflegebedürftigkeit nicht daran gemessen, wie schwer die Erkrankung oder Behinderung einer Person ist. Ausschlaggebend ist vielmehr, wie stark sie in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was kann der pflegebedürftige Mensch noch allein und wobei benötigt er Hilfe?

Die Leistungen der Pflegeversicherung richten sich nach der Höhe des Pflegegrads. Der ermittelte Pflegegrad ist nicht für immer festgeschrieben. Die Bewertung kann jederzeit bei

einer Veränderung der Situation überprüft werden. Hierfür kann ein Höherstufungsantrag bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person gestellt werden.

Pflegebedürftigkeit bei Kindern

Für Kinder gelten bei der Pflegebegutachtung besondere Regeln, denn alle Kinder brauchen je nach Entwicklung und Lebensalter im Alltag Unterstützung.

Zur Festlegung eines Pflegegrads bei Kindern wird deshalb ein Vergleich mit nicht körperlich oder geistig beeinträchtigten Kindern im gleichen Alter vorgenommen. Bei Kindern unter 18 Monaten werden besondere Maßstäbe angesetzt. Da auch gesunde Babys und Kleinkinder unselbstständig sind, könnte sonst kein Pflegegrad festgestellt werden.

Umgang mit Menschen mit Pflegebedarf und ihren individuellen Beeinträchtigungen

Eine gute Beziehung wächst durch Verstehen. In der Nachbarschaftshilfe ist Kommunikation weit mehr als nur das gesprochene Wort. Ein Lächeln, aufmerksames Zuhören oder eine sanfte Geste schaffen Vertrauen und Sicherheit. Manchmal machen es gesundheitliche Hürden wie ein schlechtes Gehör oder die Folgen eines Schlaganfalls schwerer, einander zu verstehen. Hier sind Ihre Geduld und Ihr Respekt der Schlüssel. Wenn Sie dem Pflegebedürftigen auf Augenhöhe begegnen und seine Eigenständigkeit achten, schenken Sie ihm das wertvolle Gefühl, wirklich gesehen und ernst genommen zu werden. Ihr Einsatz ist damit viel mehr als nur eine praktische Hilfe. Sie sind ein emotionaler Anker und zeigen auch den Angehörigen durch Ihr Dasein eine tiefe Wertschätzung.

Gesundheitliche Hürden können Ausdruck vielfältiger individueller Beeinträchtigungen sein. In der Nachbarschaftshilfe müssen Sie diese Beeinträchtigungen erkennen können um denPflegebedürftigen im Alltag gut unterstützen zu können. Dies betrifft u. a. Beeinträchtigungen der Sinne und der Mobilität, aber auch der Kognition z. B. bei Vorliegen einer dementiellen Erkrankung.

Legen Sie bei Ihrer Arbeit von daher vor allem auch den Fokus auf die individuellen Fähigkeiten und Ressourcen der pflegebedürftigen Person und fördern Sie diese, um die Selbstständigkeit zu erhalten. Gehen Sie auf die spezifischen Bedürfnisse und Gewohnheiten der Person ein, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten und die Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen.

Sinnesbeeinträchtigungen

Hörbeeinträchtigung

Eine Hörbeeinträchtigung kann die Kommunikation erschweren, aber mit Geduld und den richtigen Techniken lassen sich Missverständnisse vermeiden.

Herausforderungen bei der Kommunikation

- Gestörte Wahrnehmung: Geräusche wie Hintergrundgespräche, Straßenlärm oder Musik können das Verstehen erschweren.
- Eingeschränkte Lippen- und Mimikerkennung: Das Sprechen hinter der Hand oder Masken erschweren das Lippenlesen. Auch Essen oder Rauchen während des Sprechens ist problematisch.
- Unnötige Anstrengung: Die ständige Konzentration auf das Lippenlesen und das Herausfiltern von Geräuschen ist für Menschen mit Hörverlust sehr anstrengend.
- Verständnisprobleme: Das Verstehen von Fremdwörtern, Sprichwörtern und komplexen Sätzen kann schwierig sein.

Möglichkeiten der richtigen Kommunikation

Vor dem Gespräch:

- Aufmerksamkeit erregen: Machen Sie die Person auf sich aufmerksam, indem Sie sie ansprechen oder leicht antippen.
- Gesprächsumgebung anpassen: Suchen Sie einen ruhigen Ort auf, wo es keine Ablenkungen gibt. Fragen Sie, ob Sie den Fernseher ausschalten oder offene Fenster schließen dürfen.
- Beleuchtung: Sorgen Sie für gutes Licht, damit die Person Mimik und Gestik sehen kann.

Während des Gesprächs:

- Blickkontakt: Halten Sie Blickkontakt und wenden Sie sich der Person zu.
- Deutlich sprechen: Sprechen Sie langsam, deutlich, aber natürlich. Vermeiden Sie es zu schreien, da dies den Klang verzerrt und das Lippenlesen erschwert.
- Kurze Sätze: Verwenden Sie kurze, klare Sätze und verzichten Sie auf Fremdwörter und Fachsprache, wenn möglich.
- Mimik und Gestik: Nutzen Sie natürliche Gesten und Körpersprache, um das Gesagte zu unterstützen.
- Wiederholen: Wiederholen Sie, wenn nötig, aber verwenden Sie dabei andere Worte.
- Geduld: Seien Sie geduldig und verständnisvoll, auch wenn Sie etwas wiederholen müssen.

Unterstützende Hilfsmittel:

- Apps: Nutzen Sie Smartphone-Apps, die gesprochene Sprache in Text umwandeln.
- Schreiben: Schreiben Sie wichtige Informationen auf oder verwenden Sie Kommunikationskarten.
- Fingeralphabet/Gebärdensprache: Wenn Sie und der Pflegebedürftige es beherrschen, kann auch das Fingeralphabet oder die Gebärdensprache hilfreich sein.
- Hörgeräte: Denken Sie daran, dass Hörgeräte ein wichtiges Hilfsmittel sind. Bitte bestärken Sie den Pflegebedürftigen aktiv zur Nutzung des Hilfsmittels, denn oft werden die Hörgeräte gar nicht eingesetzt, oder sie wurden eingesetzt aber sind nicht eingeschaltet oder die Batterie ist leer und muss gewechselt werden. Die richtige Nutzung ist entscheidend für eine gute Kommunikation.

Sprechen Sie die Person direkt an und fragen Sie nach ihren Bedürfnissen. Jeder Mensch mit einer Hörbeeinträchtigung ist anders, und es gibt keine Einheitslösung. Eine offene Kommunikation und gegenseitige Rücksichtnahme sind der Schlüssel zu einem erfolgreichen Gespräch.

Sprachbeeinträchtigung

Eine Sprachbeeinträchtigung schränkt die Fähigkeit ein, Sprache zu verstehen oder selbst zu nutzen, denn Sprache ist eine Möglichkeit, mit der Welt um uns herum in Verbindung zu treten. Eine Beeinträchtigung der Sprache erschwert diese Verbindung. Es kann frustrierend sein, wenn man anderen nicht das mitteilen kann, was man ihnen mitteilen möchte.

Das kann sich in verschiedenen Schwierigkeiten äußern, beispielsweise im Sprechen, Verstehen, Lesen oder Schreiben. Eine Sprachbeeinträchtigung kann zu Verständigungsproblemen führen, aber mit geduldiger und angepasster Kommunikation können diese Hürden überwunden werden. Der Schlüssel liegt darin, sich auf die individuellen Bedürfnisse der sprachbehinderten Person einzustellen und aktiv zuzuhören.

Herausforderungen bei der Kommunikation

- Missverständnisse: Komplexe Sätze oder abstrakte Formulierungen können schwer zu verstehen sein, was schnell zu Missverständnissen führt.
- Unklarheit: Wenn die Sprache nicht flüssig ist, kann es schwierig sein, eine klare Botschaft zu vermitteln.
- Frustration: Sowohl für den Sprecher als auch für den Zuhörer kann die Kommunikation frustrierend sein, wenn die Verständigung nicht gelingt.

Möglichkeiten der richtigen Kommunikation

- Einfache Sprache: Sprechen Sie klar, langsam und in kurzen Sätzen. Vermeiden Sie komplizierte Wörter und lange Schachtelsätze.
- Geduld und Zeit: Geben Sie Ihrem Gegenüber ausreichend Zeit, um zu verstehen und zu antworten. Unterbrechen Sie nicht, sondern warten Sie ab, bis die Person mit dem Sprechen fertig ist.
- Nonverbale Kommunikation nutzen: Achten Sie auf die Körpersprache und unterstützen Sie Ihre Worte mit Gestik und Mimik. Viele Menschen nutzen auch Gebärden, die eine wichtige Rolle in der Kommunikation spielen können.
- Visuelle Hilfen: Bilder, Fotos oder Symbole können das Verständnis erleichtern, besonders bei Menschen, die sprachliche Schwierigkeiten haben.
- Aktives Zuhören: Konzentrieren Sie sich nicht nur auf das Gesagte, sondern auch darauf, was die Person meint. Zeigen Sie durch Nicken und Blickkontakt, dass Sie aufmerksam sind.
- Nachfragen: Wenn Sie unsicher sind, ob Sie etwas richtig verstanden haben, fragen Sie freundlich nach. Sagen Sie beispielsweise: "Habe ich das richtig verstanden, dass …?".
- Hilfsmittel: Manche Menschen nutzen technische Hilfsmittel wie Sprachcomputer oder Tablets mit speziellen Apps, um sich auszudrücken. Seien Sie offen dafür und respektieren Sie diese Kommunikationsform.

Eine Sprachbeeinträchtigung muss kein Hindernis für eine gute Kommunikation sein, wenn man sich darauf einlässt und die richtigen Wege findet. Durch Geduld, einfaches Sprechen und die Nutzung verschiedener Hilfsmittel können Sie sicherstellen, dass Sie und Ihr Gegenüber sich gegenseitig verstehen.

Sehbeeinträchtigung

Menschen mit Seheinschränkung können Schwierigkeiten in der Kommunikation haben, da ihnen visuelle Hinweise wie Mimik und Gestik fehlen. Um die Kommunikation zu verbessern, ist es wichtig, eine klare, aber natürliche Sprache zu verwenden, die Person direkt anzusprechen und sie nicht zu ignorieren. Konkrete, beschreibende Worte und das Benennen von Objekten können ebenfalls hilfreich sein.

Herausforderungen bei der Kommunikation

- Fehlende visuelle Hinweise: Gesichtsausdrücke, Gesten und Körpersprache werden nicht wahrgenommen, was zu Missverständnissen führen kann.
- Missverständnisse bei der Adressierung: Es ist unklar, ob man angesprochen wird, wenn nicht der Name genannt wird.
- Hören und Tasten treten in den Vordergrund: Die sehbeeinträchtigte Person kann ihre Umwelt nur eingeschränkt visuell erfassen und nimmt die Umwelt mehr durch Geräusche oder durch Berührungen wahr, daher sind eine klare Kommunikation und (wenn nötig bildhafte) Hinweise erforderlich.

Möglichkeiten der richtigen Kommunikation

- Direkte Ansprache: Sprechen Sie die Person immer direkt an, indem Sie ihren Namen nennen, damit sie weiß, dass sie angesprochen wird.
- Klare, beschreibende Sprache: Verwenden Sie klare, detaillierte Beschreibungen, zum Beispiel, wenn Sie etwas zeigen. Nennen Sie dabei Farbe, Form und Textur.
- Natürliche, aber deutliche Stimme: Sprechen Sie klar und deutlich ohne zu schreien.
- Verzicht auf nicht-verbale Kommunikation: Vermeiden Sie nicht-verbale Signale wie Zeigen, da diese schwer verstanden werden können. Stattdessen können Sie die Person mit Berührungen führen.
- Wahrnehmung von nicht-verbaler Kommunikation: Achten Sie auf Signale der Person, um ihre Stimmung zu erkennen.
- Verwendung von Hilfsmitteln: Wenn die Seheinschränkung die Kommunikation weiter behindert, sind zum Beispiel Vergrößerungshilfsmittel wie eine Lupe oder spezielle Handy-Apps oder ein spezielles Kommunikationsgerät hilfreich. Bestärken Sie die Person, vorhandene Hilfsmittel zu verwenden, um die Kommunikation zu unterstützen.
- Informieren Sie die Person: Geben Sie Informationen weiter, die nicht offensichtlich sind, wie zum Beispiel die Möglichkeit, dass jemand den Raum betreten oder verlassen hat.
- Wiederholung und alternative Erklärungen: Wenn die Person etwas nicht verstanden hat, wiederholen Sie die Information oder erklären Sie sie mit anderen Worten, um sicherzustellen, dass die Botschaft angekommen ist.
- Mögliche Kommunikation bei Bedarf: Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob etwas verstanden wurde, fragen Sie einfach nach, damit die Person die Möglichkeit hat, das zu signalisieren oder zu wiederholen.

Beeinträchtigungen in der Mobilität

Menschen mit eingeschränkter Mobilität, wie etwa Rollstuhlfahrer oder Nutzer von Gehhilfen, können durch fehlende Barrierefreiheit in der Umwelt, z. B. bei öffentlichen Verkehrsmitteln und Gebäuden, bei ihrer täglichen Fortbewegung stark eingeschränkt sein. Diese Hindernisse erschweren die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, weshalb Alltagsunterstützung oft entscheidend ist. Typische Einschränkungen sind Schwierigkeiten beim Gehen, Aufstehen oder Treppensteigen. Unterstützungsmöglichkeiten, wie die Nachbarschaftshilfe, bieten praktische Unterstützung, um die Mobilität zuhause zu stärken und soziale Teilhabe zu ermöglichen.

Herausforderungen im Alltag

- Einschränkungen im täglichen Leben und sozialen Teilhabe: Wenn die Beweglichkeit nachlässt, werden alltägliche Dinge und die Teilhabe am sozialen Leben erheblich erschwert. Dazu gehören der Gang zum Supermarkt oder Arzt, das Erledigen von Besorgungen, die Versorgung von geliebten Haustieren oder der Besuch von Freunden und Familie.
- Risiko der Isolation: Durch körperliche Einschränkungen kann es zu sozialer Isolation kommen, wenn die Teilnahme an sozialen Aktivitäten schwierig wird.
- Hindernisse im Alltag: Personen, die Gehhilfen wie Rollatoren oder Rollstühle benötigen, stoßen häufig auf physische Hindernisse. Dazu gehören unüberwindbare Treppen, nicht barrierefreie Gehwege, fehlende Rampen oder eingeschränkte Zugänge zu öffentlichen Verkehrsmitteln und Gebäuden.

Im Alltag gut unterstützen können

Um diese Nachteile auszugleichen, ist es oft notwendig, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen im Alltag unterstützt werden. Diese Hilfe kann es ihnen ermöglichen, trotz der vorhandenen Barrieren mobil zu bleiben und weiterhin am sozialen Leben teilzuhaben. Mit Ihrer Hilfestellung im Rahmen der Nachbarschaftshilfe können Sie dem Betroffenen bei verschiedenen Tätigkeiten unterstützend helfen, ohne dass eine professionelle Pflege notwendig ist. Oft reichen schon kleine Gesten und alltägliche Handgriffe aus, um die Lebensqualität enorm zu steigern. Dazu gehört beispielsweise die Begleitung zum Supermarkt, die Unterstützung beim Tragen von schweren Einkäufen oder die Fahrt zum Arzttermin. Auch beim Ausfüllen von Formularen oder dem Überwinden kleinerer Hindernisse im Haushalt ist Ihre Hilfe wertvoll.

Durch dieses Engagement schenken Sie nicht nur Zeit, sondern auch Sicherheit und Selbstbestimmung. Sie ermöglichen es den Betroffenen, ihre gewohnte Umgebung zu verlassen, soziale Kontakte zu pflegen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, anstatt sich aufgrund der Barrieren isoliert zu fühlen. Nachbarschaftshilfe ist somit ein essenzieller Baustein für ein inklusives Miteinander und zudem eine Entlastung für Angehörige. Ihr Einsatz zeigt: Teilhabe ist möglich, wenn wir einander unterstützen.

Demenz

Im Rahmen Ihrer Tätigkeit als Nachbarschaftshelferin oder Nachbarschaftshelfer werden Sie gegebenenfalls auch Menschen unterstützen, die von Demenz betroffen sind. Dies wird sie möglicherweise vor Herausforderungen im Umgang mit diesen Menschen stellen.

Definition von Demenz

Demenz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „weg vom Geist bzw. ohne Geist, ohne Verstand“. Demenz ist keine normale Alterserscheinung, sondern eine fortschreitende neurodegenerative komplexe Krankheit, die das Gehirn und damit die kognitiven Fähigkeiten, das Gedächtnis und das Verhalten betrifft. Demenz ist ein Sammelbegriff für eine Gruppe von Symptomen, die durch verschiedene Grunderkrankungen hervorgerufen werden. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass eine dementielle Erkrankung vielfältig ist, verschiedene Stadien hat und das Leben sowohl für die Betroffenen als auch für ihre Angehörigen stark verändert.

Ein respektvoller Umgang, eine klare Kommunikation und eine angepasste Tagesstruktur sind essenziell, um den Alltag für Betroffene und Angehörige zu erleichtern. Unterstützung kann durch professionelle Hilfe, aber auch durch Nachbarschaftshilfe erfolgen. Es ist wichtig, Betroffene mit Geduld und Verständnis zu unterstützen, da die Krankheit alle Lebensbereiche beeinflusst. Demenz ist nicht heilbar, aber es gibt Medikamente, die das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen können. Ihnen muss bewusst sein, dass die Krankheit bei jedem Menschen anders verläuft.

Mögliche Symptome der Demenz

- Vergesslichkeit: Kurzzeitgedächtnis funktioniert nicht mehr gut, Betroffene wiederholen Fragen oder vergessen Dinge.
- Orientierung: Schwierigkeiten, sich zeitlich oder örtlich zurechtzufinden oder bekannte Personen wiederzuerkennen.
- Sprache und Denken: Probleme, sich auszudrücken, passende Worte zu finden oder logisch zu denken.
- Persönlichkeitsveränderungen: Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen, Unruhe oder Apathie können auftreten.
- Antriebs-, Denk- und Verhaltensstörungen: Konzentrationsstörungen, gestörte Auffassungsgabe, fehlende Entscheidungskraft, Störung des Urteilsvermögens, Schwierigkeiten beim Verrichten alltäglicher Tätigkeiten verbunden mit Interessensverlust für Arbeit, Hobbys oder Kontakte.
- Unangemessenes Verhalten oder verbale oder körperliche Übergriffe.

Herausforderungen bei der Kommunikation

Demenz beeinträchtigt auch die Fähigkeit zur Kommunikation. Die Schwierigkeiten im Austausch mit Demenzerkrankten stellen eine große Herausforderung dar und können zu Frustration und Isolation führen. Da Menschen mit Demenz zunehmend in ihrer eigenen

Realität leben, können Missverständnisse und das Fehlen einer gemeinsamen Gesprächsgrundlage die Kommunikation erschweren.

Häufige Kommunikationsprobleme:

- Wortfindungsstörungen: Das Finden der richtigen Worte wird immer schwieriger, Sätze bleiben unvollständig.
- Verlust des roten Fadens: Die erkrankte Person verliert während des Sprechens den Überblick über das Gesprächsthema.
- Erschwerte Aufnahme von Informationen: Das Verstehen komplexer oder schneller Sätze bereitet Mühe.
- Gedächtnislücken: Durch den Verlust von Erinnerungen entstehen Lücken in der Kommunikation, da die erkrankte Person sich nicht mehr an bestimmte Ereignisse oder Personen erinnert.
- Nonverbale Signale: Da die verbale Kommunikation nachlässt, gewinnen Gestik, Mimik und Tonfall an Bedeutung. Eine falsche Interpretation dieser Signale kann zu Missverständnissen führen.

Möglichkeiten der richtigen Kommunikation

Eine positive, verständnisvolle und geduldige Kommunikation ist entscheidend, um den Kontakt zu einem Menschen mit Demenz aufrechtzuerhalten und sein Wohlbefinden zu fördern.

Einige Ansätze können dabei helfen:

- Positive Grundhaltung: Seien Sie dem Betroffenen freundlich und zugewandt. Eine ruhige und geduldige Art kann Ängste reduzieren.
- Einfache, kurze Sätze: Formulieren Sie klare und verständliche Aussagen. Vermeiden Sie komplexe Satzkonstruktionen und verwenden Sie eine einfache Sprache.
- Blickkontakt herstellen: Sprechen Sie auf Augenhöhe mit der Person, um Aufmerksamkeit und Nähe zu signalisieren.
- Zeit zum Antworten geben: Drängen Sie nicht auf eine schnelle Antwort. Lassen Sie dem Gegenüber genug Zeit, um seine Gedanken zu formulieren.
- Verneinungen vermeiden: Sätze mit „nicht“ können Verwirrung stiften. Besser ist es, positiv zu formulieren.
- Nicht-verbale Kommunikation nutzen: Unterstreichen Sie Ihre Worte mit deutlichen Gesten, Mimik und einem sanften Tonfall. Da die verbale Sprache abnimmt, werden diese Signale immer wichtiger.
- Gefühle aufgreifen: Versuchen Sie, die Emotionen hinter den Aussagen zu verstehen und zu spiegeln. Bestätigen Sie das Gefühl, auch wenn die Aussage selbst nicht der Realität entspricht.
- Biographiearbeit: Kenntnisse über die Lebensgeschichte der Person helfen, ihre Realität besser zu verstehen und an positive Erinnerungen anzuknüpfen.
- Realitätsorientierung versus Gefühlsebene: Manchmal ist es hilfreicher, die Gefühlsebene zu bedienen, anstatt auf einer korrekten Darstellung der Realität zu bestehen. Korrekturen können den Demenzerkrankten unnötig verunsichern.
- Ablenken statt diskutieren: Bei unruhigen oder aggressiven Phasen ist es oft effektiver, die Person abzulenken, anstatt eine Diskussion zu führen.

- Keine Angst vor Wiederholungen: Da das Kurzzeitgedächtnis bei Menschen mit Demenz abbaut, werden gleiche Fragen oder Geschichten oft kurz hintereinander wiederholt.
- Essen oder Trinken anbieten: Eine einfache Geste der Fürsorge kann beruhigend wirken und das Wohlbefinden steigern.

Die Kommunikation mit Demenzerkrankten erfordert Geduld, Empathie und die Bereitschaft, neue Wege zu gehen. Durch das Verständnis für die krankheitsbedingten Kommunikationsschwierigkeiten und die Anwendung einfühlsamer Strategien können Sie den Kontakt aufrechterhalten und die Beziehung trotz der fortschreitenden Krankheit pflegen.

Im Alltag gut unterstützen können

Klar und einfach kommunizieren:

- Sprechen Sie in einfachen Sätzen und vermeiden Sie komplexe Formulierungen.
- Akzeptieren Sie, dass Fragen oder Sachverhalte/Geschichten mehrfach erzählt werden.
- Geben Sie Betroffenen Zeit zu antworten und beenden Sie nicht ihre Sätze.
- Nutzen Sie Blickkontakt und Körpersprache, um die Kommunikation zu unterstützen.

Struktur und Routine schaffen sowie den Alltag erleichtern:

- Eine feste Tagesstruktur mit wiederkehrenden Abläufen gibt Sicherheit.
- Verwenden Sie Hilfsmittel wie Kalender, Uhren oder Erinnerungshilfen für Termine und Medikamente.
- Schaffen Sie eine vertraute Umgebung.

Sicherheit:

- Schließen Sie bei Bedarf Türen und Fenster
- Vermeiden Sie gefährliche Gegenstände oder Situationen.

Geduld, Verständnis und Empathie:

- Bleiben Sie ruhig, auch wenn die Betroffenen unruhig oder verwirrt sind.
- Versuchen Sie, die Situation aus der Perspektive des Betroffenen zu sehen.
- Hören Sie aktiv zu und zeigen Sie Verständnis für ihre Gefühle.
- Nehmen Sie die Ängste und Verwirrung ernst.

Aktivitäten und Beschäftigung:

- Integrieren Sie leichte Aktivitäten in den Alltag, die an frühere Hobbys erinnern und Freude bereiten.
- Spaziergänge, einfache Gespräche oder Musik können eine gute Beschäftigung sein.
- Backen oder kochen nach einfachen Rezepten.
- Schaffen Sie eine sichere und vertraute Umgebung, um Überforderung zu vermeiden.

Einkaufshilfe und Alltagsbegleitung:

- Einkäufe erledigen

- Arzttermine vereinbaren oder zu diesen begleiten
- Menschen zu Veranstaltungen begleiten.

Seien Sie sich bewusst, dass Demenz eine fortschreitende Krankheit ist und sich die Bedürfnisse der Betroffenen im Laufe der Zeit ändern werden. Sprechen Sie offen mit den Betroffenen, ihren Familien und den gegebenenfalls behandelnden Ärzten oder Pflegekräfte, um die bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten.

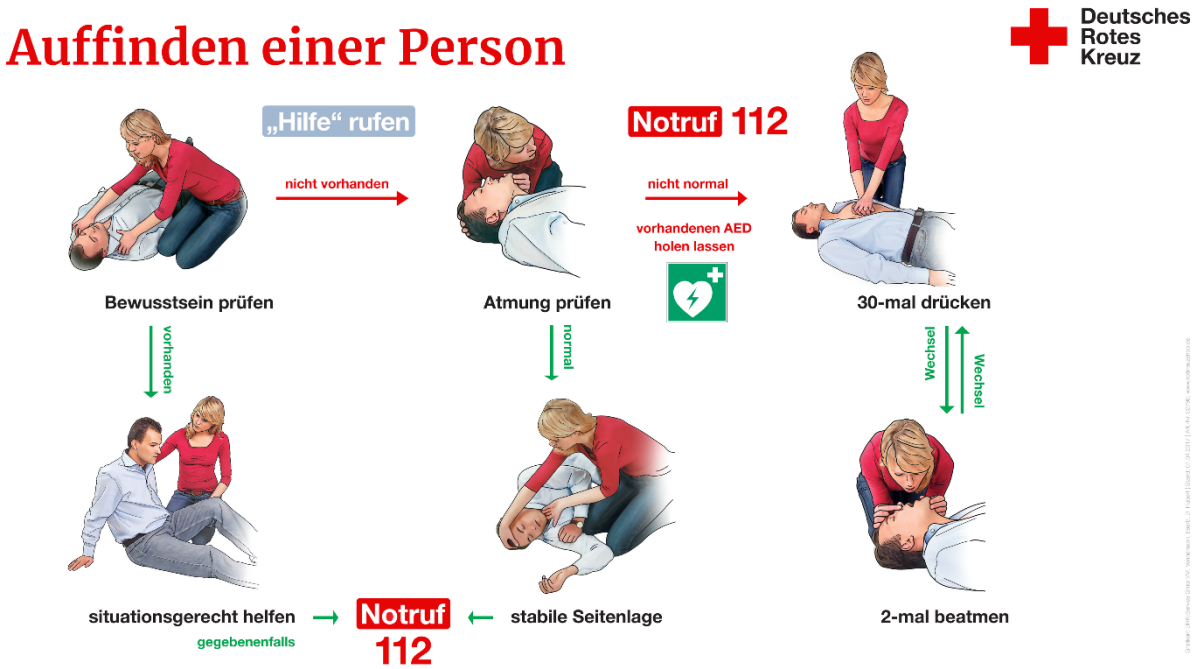
Mit der richtigen Unterstützung und Informationen können viele Herausforderungen bewältigt werden. Die Nachbarschaftshilfe sollte immer auf den individuellen Bedarf der betroffenen Person zugeschnitten sein, denn eine gute Nachbarschaftshilfe kann dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz länger ein selbstbestimmtes Leben führen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

III. Im Notfall richtig helfen

Erste Hilfe

Es ist wichtig, dass Sie im Umgang mit einer pflegebedürftigen Person grundlegende Erste-Hilfe-Kenntnisse haben, denn es kann jederzeit plötzlich und unverhofft zu einem medizinischen Notfall kommen und die Situation der pflegebedürftigen Person schlagartig verändern. Dies erfordert von Ihnen eine schnelle Reaktion. Grundkenntnisse in Erster Hilfe sind ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Tätigkeit.

Im Nachfolgenden werden Ihnen die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe beim Auffinden einer Person aufgeführt:



Quelle: https://www.drk-achim.de/fileadmin/Eigene_Bilder_und_Videos/Kleiner_Lebensretter/Artikelbild_Auffinden_einer_Person_gross.png

Quelle: https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/auffinden-einer-person/

Schlaganfall, Herzinfarkt und Sturz

Schlaganfall

Die häufigsten Anzeichen eines Schlaganfalls sind plötzliche Lähmungserscheinungen (oft einseitig), Sprach- und Sehstörungen, starke Kopfschmerzen und Schwindel mit Gleichgewichtsproblemen. Diese Symptome treten meist schlagartig auf und erfordern sofortige medizinische Hilfe, die Sie mit dem Notruf 112 anfordern.

Herzinfarkt

Mögliche Anzeichen eines Herzinfarkts können starke Schmerzen hinter dem Brustbein, Engegefühl, Atemnot, kalter Schweiß und Angst sein. Diese Symptome können auch in andere Körperregionen wie den linken Arm, Rücken, Nacken, Kiefer oder Oberbauch ausstrahlen. Frauen zeigen häufiger unspezifische Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Oberbauch- oder Rückenschmerzen sowie ein starkes Schwächegefühl. Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sollte sofort der Notruf 112 gewählt werden.

Sturz

Nach einem Sturz sollten Sie zuerst die Person beruhigen und sie nach Schmerzen befragen. Wenn keine schweren Verletzungen vorliegen und die Person aufstehen kann, sollte sie dies vorsichtig tun, ansonsten muss sie liegen bleiben. Bei Schwellungen oder Blutergüssen hilft Kühlen (PECH-Regel - Pause, Eis, Kompression, Hochlagern). Rufen Sie bei starker Blutung, Bewusstlosigkeit oder Verdacht auf Knochenbruch umgehend den Notruf 112. Versuchen Sie niemals, eine offensichtliche Fehlstellung an Arm oder Bein selbst zu korrigieren, da dies die Verletzung verschlimmern kann.

IV. Wichtige Kontaktdaten für Beratung und Hilfe

Pflegestützpunkte und andere kommunale Beratungsstellen

Pflegestützpunkt der Stadt Jena
Goethestraße 3b (Goethegalerie)
07743 Jena
✉ kontakt@pflegestuetzpunkt-jena.de
☎ 03641 – 507 660

Pflegestützpunkt des Kyffhäuserkreises
Markt 8 (Landratsamt)
99706 Sondershausen
✉ pflegestuetzpunkt@kyffhaeuser.de
☎ 03632 – 741 558

Pflegestützpunkt des Landkreises Nordhausen
Behringstraße 3 (Landratsamt)
99734 Nordhausen
✉ pflegestuetzpunkt@lrandh.thueringen.de
☎ 03631 – 911-563

Pflegestützpunkt des Saale-Holzlandkreises
Fabrikstr. 32
07607 Eisenberg
✉ pflegestuetzpunkt@lrashk.de
☎ 0366691 – 703235

Pflegestützpunkt des Landkreises Schmalkalden-Meiningen
Obertshäuser Platz 1 (Landratsamt)
98617 Meiningen
✉ pflegestuetzpunkt@lra-sm.de
☎ 03693 - 485 8544

Pflegestützpunkt der Stadt Suhl
Friedrich-König-Str. 42 (Sozial- und Gleichstellungsbüro)
98527 Suhl
✉ pflegestuetzpunkt@stadtsuhl.de
☎ 03681 – 742891

Pflegestützpunkt der Stadt Weimar
Marcel-Paul-Straße 50b
99427 Weimar
✉ pflege@htg.de
☎ 03643 - 8116397

Pflegenetz Erfurt
Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt
☎ 0361 - 655 6350

Pflegenetzwerk Weimarer Land
Kreisvolkshochschule
Bernhardstr. 16
99510 Apolda
✉ marion.claus@kvhs-weimarerland.de
☎ 03644 – 51 650 17

Kommunales Senioren- und Pflegeinformationszentrum des Ilmkreises
Ritterstr. 14
99310 Arnstadt
☎ 03628 – 738-305

Kreisseniorenbüro Hildburghausen
Wiesenstr. 18
98646 Hildburghausen
☎ 03685 – 7818-0023

Notrufnummern

Rettungsdienst	112
Polizei	110

Ärzte

_____
_____
_____
_____
_____

Pflegedienst

_____
_____
_____
_____
_____

Angehörige

_____
_____
_____
_____
_____