

Pflege

WAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE GENESUNG TUN?

Nach einer überstandenen Sepsis ist das Leben vielleicht nicht mehr wie vorher. Viele Patienten fühlen sich sehr schwach, antriebsarm und wenig belastbar. Manche sind über einen längeren Zeitraum auf die Hilfe von Anderen angewiesen. All das ist ganz normal, denn der Körper braucht viel Zeit, um sich zu regenerieren.

Geben Sie sich die Zeit.

Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die Sie dabei unterstützen sollen, Ihren veränderten Alltag trotz allem zu meistern:

- Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht. Auch kleine Aktivitäten führen dazu, dass Sie kontinuierlich Ihre Belastbarkeit steigern.
- Gönnen Sie sich Ruhepausen, denn diese sind ebenso wichtig für Ihren Körper wie Bewegung.
- Steigern Sie Ihre Aktivitäten langsam, aber kontinuierlich.
- Sorgen Sie für einen ausgewogenen Schlaf- und Wachrhythmus.
- Verabschieden Sie sich von unrealistischen Zielen.
- Passen Sie Ihren Tagesablauf an die veränderte Lebenssituation an.
- Erhöhen Sie die Selbstkontrolle über Ihr Leben und Ihren Alltag, aber lassen Sie Hilfen zu.
- Verzeihen Sie sich Fehler.
- Mussten Sie lange auf einer Intensivstation liegen und können sich nicht mehr an diesen Aufenthalt erinnern? Wenn Sie die Zeit dort besser verstehen und aufarbeiten wollen, kann es hilfreich sein, die Intensivstation noch einmal zu besuchen und sich die Geräte und Hilfsmittel vom Personal erklären zu lassen.

Trotz langer Genesungsphasen erlangen viele ehemalige Sepsis-Patienten nicht mehr die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, die sie vor der Erkrankung hatten. Doch zeigt eine ganze Reihe an Berichten, dass Betroffene gelernt haben, die Veränderungen zu akzeptieren und sich auf der neuen Grundlage ihr Leben aufzubauen.

Seien Sie stolz darauf, was Sie schon alles erreicht haben.

WELCHE UNTERSTÜTZUNGEN KÖNNEN SIE BEANTRAGEN?

Nach einer Sepsis sind Sie bzw. ist Ihr Angehöriger möglicherweise auf Unterstützung angewiesen. Die folgenden Abschnitte sollen Ihnen einen kurzen Überblick über bestehende Hilfen geben. Für weitergehende Fragen können Sie sich an [Herrn Leisgang](#) oder an die Geschäftsstelle der [DSH](#) wenden.

Schwerbehindertenrecht

Nach einer überstandenen Sepsis könnte eine Behinderung laut Definition § 2 SGB IX vorliegen. Dies wäre der Fall, wenn die körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist.

Ob und welcher Grad der Behinderung (GdB) bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen vorliegt, wird von den zuständigen Behörden festgelegt.

Mit dem Antrag eingereichte Befundberichte beschleunigen das Verfahren. Das Versorgungsamt wird vielleicht zusätzlich beantragen, dass es z. B. in Befunde der behandelnden Ärzte sowie Entlassungsberichte des Krankenhauses Einsicht nehmen kann. In Einzelfällen werden versorgungsärztliche Begutachtungen beim Versorgungsamt durchgeführt. Der ärztliche Dienst der zuständigen Behörden bzw. ein Gutachter wird die Unterlagen nach Maßgabe der Versorgungsmedizin-Verordnung (VersMedV) auswerten.

Auf dieser Grundlage entscheidet die Behörde über das Vorliegen einer Behinderung, den Grad der Behinderung und über die entsprechenden Merkzeichen (Buchstabe im Schwerbehindertenausweis, der einen Hinweis auf die Art der Beeinträchtigung gibt).

Wenn mehrere Behinderungen festgestellt werden, wird ein Gesamt-GdB gebildet. Ein Feststellungsbescheid wird dann erteilt, wenn ein Gesamt-GdB von mindestens 20 vorliegt. Liegt der festgestellte Gesamt-GdB unter 20, gibt es weder Bescheid noch Ausweis. Nähere Informationen zu den GdB, den Merkzeichen und den damit verbundenen Nachteilsausgleichen finden Sie auf den Internetseiten Ihres zuständigen Amtes.

Wer mit der Entscheidung über die Feststellung seiner Behinderung nicht einverstanden ist, kann Widerspruch einlegen. Dabei ist die gesetzliche Frist (binnen eines Monats nach Zustellung des Bescheides) einzuhalten. Der Widerspruch hat schriftlich zu erfolgen und ist zu begründen.

Pflegerecht

Ob und wie stark ein Mensch pflegebedürftig ist, richtet sich für die soziale Pflegeversicherung danach, welche Selbstständigkeit und welche Fähigkeiten er in den folgenden Bereichen noch besitzt:

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

Bevor Sie als Pflegebedürftiger bei häuslicher Pflege gemeinsam mit Ihrer Pflegeperson einen Antrag stellen, sollten Sie prüfen, ob Ihnen ein Pflegegrad zusteht.

Zuständig für die Pflegeversicherung ist die gesetzliche oder private Krankenkasse des Pflegebedürftigen – dort ist also der Pflegeantrag zu stellen. Bei einem Erstantrag haben Sie Anspruch auf eine Pflegeberatung innerhalb von

INFO & HILFE

Bitte informieren Sie sich dazu und zum Ablauf der Antragstellung auf den jeweiligen Internetseiten. Diese finden Sie hier: www.integrationsaemter.de (geben Sie in die Suchmaske „Versorgungsämter und zuständige Behörden“ ein)

FAKT IST:

Das behördliche Verfahren ist kostenfrei.

INFO & HILFE

Wenn Sie im [Pflegegradrechner](#) die einzelnen Module ausgefüllt haben, wird Ihnen die erreichte Punktzahl und der entsprechende Pflegegrad angezeigt. Es empfiehlt sich, die einzelnen Moduleingaben für eine spätere MDK-Begutachtung zu dokumentieren (auszudrucken).

zwei Wochen nach der Antragstellung. Auf Wunsch findet die Beratung bei Ihnen zu Hause statt.

Nach Antragstellung ermittelt der Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) bei einem Besuch die Pflegebedürftigkeit und den Pflegegrad.

Tragen Sie unbedingt auf dem Antrag ein, dass der Termin mit Ihnen abgestimmt wird.

Wie läuft der MDK-Besuch ab und wie bereiten Sie sich vor?

Sinnvoll ist, dass die Person, die hauptsächlich die Pflege übernimmt, sowie gegebenenfalls Betreuer oder Bevollmächtigte bei der Begutachtung anwesend sind. Gemeinsam geben Sie dem Gutachter Hinweise auf die Pflegesituation im Alltag – etwa, was noch selbstständig erledigt werden kann, wo es Schwierigkeiten gibt und wo Hilfe benötigt wird. Legen Sie aktuelle Krankenberichte, Medikamentenübersichten, eventuelle Pflegedokumentationen eines Pflegedienstes vor. Überlegen Sie vorab, welche Fragen Sie an den Gutachter haben. Sie sollten sich beim MDK-Besuch keinesfalls „zusammenreißen“ und Probleme aus falscher Scham bagatellisieren oder verschweigen. Wenn Sie vor dem MDK-Besuch ein Pflegetagebuch führen oder den Fragebogen „Pflegebegutachtung im häuslichen Umfeld“ ausfüllen, gewinnen Sie selbst mehr Klarheit über Umstände und Aufwand der Pflege. So sind Sie für den MDK-Besuch gut vorbereitet.

INFO & HILFE

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des [MDK](#).

Wurde ein Pflegegrad anerkannt?

Dann können Sie ab Pflegegrad 2 zwischen Pflegegeld und Sachleistung oder einer Kombination aus beidem wählen. Nähere Informationen zu Pflegegrad und möglichen Leistungen erhalten Sie unter: www.bundesgesundheitsministerium.de (gehen Sie zu → Service → Publikationen → Pflege).

Verhinderungspflege

Sie pflegen Ihren Angehörigen zu Hause und sind verhindert, zum Beispiel wegen eines Erholungsurlaubs oder Krankheit? Dann übernimmt die Pflegekasse zurzeit maximal 1.612 Euro ab Pflegestufe 2 für maximal sechs Wochen im Jahr, um die häusliche Pflege weiterhin zu gewährleisten.

Übernehmen nahe Familienmitglieder die Verhinderungspflege, gibt es bis zu sechs Wochen das 1,5-fache Pflegegeld.

Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege kommt für längere Abwesenheiten der pflegenden Person infrage, etwa bei einer Kur oder einem Urlaub. Der Pflegebedürftige kann dann in einer Einrichtung untergebracht werden, die Kurzzeitpflegeplätze anbietet – auch in einer Reha-Klinik, wenn der Pflegenden dort an einer Reha-Maßnahme teilnimmt.

Eine Kurzzeitpflege kann zudem notwendig sein, wenn der Übergang zur häuslichen Pflege im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt geregelt werden muss. Die Leistung der Pflegeversicherung steht allen Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 2 bis 5 in gleicher Höhe zur Verfügung. Die Höhe der Leistung beträgt zurzeit bis 1.612 Euro im Jahr für bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr.

Freistellung von der Arbeit für Pflegende

Pflegende können sich unter bestimmten Voraussetzungen teilweise oder vollständig von ihrer beruflichen Tätigkeit freistellen lassen, um sich vorübergehend Pflegeaufgaben zu widmen. Nähere Informationen sind auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zu finden.

Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege erforderlich sind. Sie erleichtern die Pflege und lindern die Beschwerden der pflegebedürftigen Person oder tragen dazu bei, ihr eine selbstständigere Lebensführung zu ermöglichen.

- Technische Pflegehilfsmittel werden von der Pflegekasse in der Regel teilweise oder gegen eine Zuzahlung zur Verfügung gestellt.
- Verbrauchsprodukte, z. B. Einmalhandschuhe, Bettunterlagen oder Desinfektionsmittel, muss der Pflegebedürftige selbst kaufen. Er erhält von der Pflegekasse eine Erstattung in Höhe von derzeit bis zu 40 Euro monatlich auf allen Pflegestufen (1–5).

Weitere Hilfen

Wohnungshilfen

Wohnungshilfen sind finanzielle Leistungen zur Beschaffung, Ausstattung oder Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung. Es können verschiedene Leistungsträger zuständig sein, z. B. Pflegekassen, Unfallkassen, Rentenversicherungsträger und die Agentur für Arbeit, aber auch das Integrationsamt. Des Weiteren gibt es Wohnförderprogramme der einzelnen Länder.

Ein wichtiger Tipp zur richtigen Vorgehensweise: Lassen Sie sich zuerst beraten, stellen Sie dann den Antrag und warten Sie die Bewilligung ab. Wer zuerst umbaut und dann den Antrag stellt, hat keinen Anspruch auf finanzielle Unterstützung!

Kfz-Hilfen

Möglicherweise muss ein Fahrzeug beschafft oder umgerüstet werden oder es entstehen Kosten für eine Fahrerlaubnis. Die Kraftfahrzeughilfe-Verordnung regelt entsprechende Leistungen.

WAS BEDEUTET VORSORGEVOLL- MACHT, BETREUUNGSVERFÜGUNG UND PATIENTENVERFÜGUNG?

In diesem Abschnitt werden kurz die Begrifflichkeiten Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung erklärt. Es ist ratsam, dass jeder über die Ausstellung dieser Dokumente bereits im gesunden Zustand nachdenkt und den Inhalt mit der Familie und möglichen Bevollmächtigten bespricht. Nur so kann sichergestellt werden, dass im Falle einer Erkrankung im Sinne des Patienten gehandelt wird sowie rechtliche und finanzielle Angelegenheiten weiterlaufen können.

INFO & HILFE

Weiterführende Informationen zum Thema Pflege erhalten Sie auf den Seiten des [Bundesministeriums für Gesundheit](#).

INFO & HILFE

Die [Familienpflegezeit](#) unterstützt Angehörige bei der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.

INFO & HILFE

Weitere Informationen zu [Pflegehilfsmitteln](#)

- **Vorsorgevollmacht** – In einer Vorsorgevollmacht legen Sie fest, wer Ihre Angelegenheiten regeln und Entscheidungen für Sie treffen darf, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind. Es ist sinnvoll, die Vollmacht möglichst detailliert zu verfassen. Eine neutrale Person sollte bezeugen, dass der Betreffende zum Zeitpunkt der Vollmachterteilung im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist.
- **Betreuungsverfügung** – Wenn ein Pflegefall plötzlich eintritt und keine Vorsorgevollmacht vorliegt, so dürfen Angehörige keine Rechtsgeschäfte für den zu Pflegenden abschließen. Das Betreuungsgericht bestellt dann einen gesetzlichen Betreuer. Dies ist kostenpflichtig. Wird aber vorab schon mit einer Betreuungsverfügung festgelegt, wer im Bedarfsfall die gesetzliche Betreuung übernehmen soll, dann ist das Betreuungsgericht an diese Entscheidung gebunden.
- **Patientenverfügung** – Mit einer Patientenverfügung können Sie festlegen, was medizinisch unternommen werden darf, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, sich dazu zu äußern, oder wenn Sie Ihre Einwilligung nicht mehr geben können.

INFO & HILFE

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).