

Leben im Alter



am liebsten im Landkreis Helmstedt

INFORMATIONEN UND TIPPS RUND UMS ÄLTERWERDEN



WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT.



Herzlich willkommen in der Alloheim Senioren-Residenz „Grasleben“

Wir bieten den uns anvertrauten Senioren

- vollstationäre Pflege und Betreuung • Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Spezialpflege dementiell erkrankter Menschen

Aktiv Leben in der Residenz

Unsere Bewohner können aus einer Vielzahl an Betreuungsangeboten wählen:

- Spiele-Runden • Gedächtnistraining • Sing- und Gesprächskreise
- jahreszeitliche Feste und Feiern • individuelle Ausflüge und Spaziergänge
- aktivierende Einzelbetreuung • Aktiv-Park für unsere Bewohner
- Beschützter Garten für demente Bewohner
- Gymnastikrunden im hauseigenen Fitnessraum

Alloheim Senioren-Residenz „Grasleben“ · Am Kurhaus 1 · 38368 Grasleben
Telefon 05357 971-0 · grasleben@alloheim.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

ich freue mich, Ihnen die dritte Auflage des Seniorenwegweisers im Landkreis Helmstedt präsentieren zu können.

Nahezu ein Drittel der Bevölkerung im Kreisgebiet ist 60 Jahre und älter und auch der Anteil der hochaltrigen Menschen über 80 Jahre wird immer größer.

Wunsch der meisten älteren Menschen ist es, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung, im eigenen Zuhause, leben zu können.

Aber nicht immer gibt es Familienangehörige in der Nähe, die im Falle der Hilfsbedürftigkeit unterstützen können. Darum sind professionelle Betreuungs- und Versorgungsangebote unentbehrlich geworden.

Sie erhalten mit dem Seniorenwegweiser einen umfangreichen Überblick über die Angebote und Hilfen für ältere Menschen und ihre Angehörigen in unserem Landkreis. Er enthält neben Adressen von ambulanten Hilfsdiensten, sozialen Dienstleistungseinrichtungen und ambulanten Pflegediensten ebenso Informationen über Angebote ehrenamtlicher Arbeit oder die Freizeitgestaltung.



Wer wissen möchte, was bei der Auswahl von betreuten Altenwohnungen und Pflegeheimen zu beachten ist, findet hier die entsprechenden Hinweise.

Darüber hinaus gibt die Broschüre Auskunft über finanzielle Hilfen, die ältere Menschen beantragen können – vom Wohngeld bis zur Grundsicherung im Alter und bietet wichtige Hinweise rund um die Themen Pflege, Vorsorge und Hilfen im Alltag.

Ich würde mich freuen, wenn auch dieser dritte Seniorenwegweiser Ihr Interesse findet und Ihnen wichtige Informationen und Anregungen geben kann, um ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter zu unterstützen.

Bei der Vielfalt der Angebote ist es allerdings nicht möglich, dass alle Bereiche erfasst sind. Dafür bitte ich ggf. um Verständnis. Für Anregungen und Kritik bin ich offen, um auch den Wegweiser gemeinsam mit Ihnen weiter zu entwickeln und zu verbessern.

Ich bedanke mich bei allen, die sich in der Seniorenarbeit haupt- oder ehrenamtlich engagieren und die bei der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben, insbesondere auch bei jenen, die mit ihren Anzeigen diese Neuauflage möglich gemacht haben.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Gerhard Radeck'. The signature is fluid and cursive.

Gerhard Radeck
Landrat

Branchenverzeichnis

Branche	Seite	Branche	Seite
Alten- und Pflegeheime	U2, 18, 52, 54, 55, 60, 62, U3, U4	Kurzzeitpflege	U2, 55, 62, U4
Ambulante Pflege	17, 54, 55, 62	Orthopädietechnik	40
Beratungsdienste	62	Personentransport	22
Betreutes Wohnen	54, 60, 62, U3, U4	Pflegezentrum	U4
Betreuungsdienste	U2, U4	Rehatechnik	40
Bestattungen	34, 37	Sanitätshaus	40
Bestattungen in der Natur	34	Sozialstationen	17, 18, 52, 54, 55, 62, U3
Bildung	6	Tagespflege	17, 62
Energieversorgung	23	Therapiezentrum	U4
Essen auf Rädern	17, 62	Verhinderungspflege	U2, 62, U3, U4
Häusliche Krankenpflege	62	Verkehrsgesellschaft	22
Haushaltshilfen	17, 62	Weiterbildung	6
Hausnotruf	17, 62	Zahnärztin	2
Hilfe für Menschen mit Demenz	17, U3		
Klinik	4		

U = Umschlagseite

Bruchweg 6a, 38350 Helmstedt



ZAHNARZTPRAXIS
KARINA JELENOWSKA

Karina Jelenowska
Zahnärztin

Telefon 0 53 51.39 93-39, Telefax 0 53 51.39 93-38
E-Mail zp.jelenowska@arcor.de



Impressum

Herausgeber: Landkreis Helmstedt
Redaktion: Landkreis Helmstedt,
GB Soziales, Günter Gnida
Fotos: Landkreis Helmstedt,
ccvision.de

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Nachdruck oder Reproduktionen, auch
auszugsweise, nicht gestattet. Bei der
Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig
recherchiert. Dennoch kann für die Richtig-
keit und Vollständigkeit der Angaben keine
Gewähr übernommen werden.

Konzeption/Realisation/Anzeigenteil:



© 2017 anCos Verlag GmbH, 3. Auflage
anCos Verlag GmbH
Lange Straße 14 · 49565 Bramsche
Tel.: 05461/88266-0
Fax: 05461/88266-11
info@ancos-verlag.de
www.ancos-verlag.de



Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.
Änderungswünsche, Anregungen und
Ergänzungen für die nächste Auflage rich-
ten Sie bitte an die Landkreisverwaltung
oder den Verlag.

In unserem Verlag erscheinen:

Publikationen zur Bürgerinformation,
Wirtschaftsförderung, Freizeitgestaltung,
Einweihungs- und Jubiläumsbroschüren,
Patientenbroschüren, Bauherrenwegwei-
ser, Seniorenratgeber sowie Hochzeits-
und Familienbroschüren.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	6. Vorsorge	33
Branchenverzeichnis	2	Testament	37
Impressum	3	Dokumentenmappe	37
 1. Älter werden – aktiv bleiben	5	 7. Wohnen im Alter	38
Freizeit, Kultur, Bildung und Sport	5	 8. Wenn die Kräfte nachlassen – Hilfen für zu Hause	41
 2. Beratung und Hilfen	11	 9. Pflegebedürftig – was nun?	44
Übersicht über die Stadt- und Gemeindeverwaltungen im Landkreis Helmstedt und der örtlichen Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren	12	Hilfen für pflegende Angehörige	44
Anlaufstellen in der Kreisverwaltung Helmstedt	14	 10. Die soziale Pflegeversicherung	45
Wohlfahrtsverbände im Landkreis	16	Leistungen der Pflegeversicherung	47
Spezialisierte Beratungsstellen im Landkreis	16	 11. Ambulante Pflegedienste	51
 3. Tipps und Ratschläge	19	 12. Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege	57
 4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen	24	 13. Senioren- und Pflegeheime	58
 5. Gesundheit	29	Senioren- und Pflegeheime im Landkreis Helmstedt	61
		 Stichwortverzeichnis	64

Mobil bleiben – auch im Alter

Gelenkersatz bei Arthrose

Dr. Panagiotis Bouklas, Chefarzt der Abteilung für Orthopädie, Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie in der HELIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt, versorgt Arthrose-Patienten regelmäßig mit einem künstlichen Gelenk. Nachfolgend beantwortet er die häufigsten Fragen, die ihm Betroffene stellen:

Was genau ist eigentlich Arthrose?

„Der Körper unterliegt einem stetigen Verschleiß. Unterschiedliche Faktoren führen dazu, dass ein oder mehrere Gelenke besonders stark betroffen sein können. Ist der Gelenkknorpel als Gleit- und Pufferschicht aufgebraucht, spricht man von Arthrose. In diesem Zusammenhang kommt es häufig zu Formveränderungen der beteiligten Knochen. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge.“

Benötigt jede Arthrose einen Gelenkersatz?

„Arthrose führt nicht zwangsläufig zu einem Gelenkersatz. Entscheidend sind die Einschränkungen der Lebensqualität, Schmerzen und wenn konservative Therapiemaßnahmen keine Besserung bringen.“

Woher weiß der Arzt, welche Prothese die richtige für mich ist?

„In unseren Spezialsprechstunden werden Betroffene mit hohem Leidensdruck körperlich und bei Bedarf per Röntgen untersucht. In der Gesamtbetrachtung von Knochenform, -qualität und individuellem Umfeld der Patienten erfolgt eine Vorplanung. Während der Operation entscheidet der Facharzt über die endgültige Prothesenwahl, um das bestmögliche Operationsergebnis zu erzielen.“

Bin ich nach einem Eingriff stark eingeschränkt?

„Die ersten Tage nach der Operation erfolgt die Behandlung selbstverständlich im Krankenhaus. Die erste Mobilisation, die noch träge sein kann, wird mit Unterstützung durch Physiotherapeuten und Pflegekräfte eingeleitet. Üblicherweise folgt zeitnah nach Entlassung ein drei- bis vierwöchiger Reha-Aufenthalt. Hier sollen eigenständige Mobilität und Wiedererlangung der Gelenkfunktion erarbeitet, dem Betroffenen unnötige Beschwerden genommen und die Lebensqualität gesteigert werden.“

1.

HELIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt

Abteilung für Orthopädie, Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie

Die Versorgung von Patienten mit einer künstlichen Gelenkprothese zählt zu unseren medizinischen Schwerpunkten.

Im Rahmen der Schulter-, Knie- und Hüftgelenk-Endoprothetik bieten wir:

- die erstmalige Implantation eines künstlichen Gelenks
- den Austausch bestimmter Komponenten oder den Wechsel eines künstlichen Gelenks
- die Implantation von Spezialprothesen bei großen Defekten oder Tumoren
- operative Zugänge zum Gelenk über möglichst kleinste Hautschnitte

Kommen Sie mit Ihren Fragen gerne in unsere Sprechstunde.



Kontakt unter Telefon: (05351) 14-1190

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



www.helios-kliniken.de/helmstedt

1. Älter werden – aktiv bleiben



Bewegung, Bewegung, Bewegung!

Dies gilt auch und sogar in besonderem Maße, mit zunehmendem Alter.

Hieß es früher, im Alter müsse man sich vor allem ausruhen und schonen, so weiß man heute, dass das Gegenteil der Fall ist. Denn: Die körperlichen und geistigen Fähigkeiten bleiben gerade dadurch erhalten, wenn sie aktiv gebraucht werden!

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben haben Sie vielleicht Zeit für etwas, was Sie immer schon einmal tun wollten! Vieles macht gerade im Kreise Gleichgesinnter/Gleichaltriger am meisten Freude. Bringen Sie sich also mit Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen ein.

Einige Beispiele an Möglichkeiten und Aktivitäten – speziell bei uns im Landkreis Helmstedt – finden Sie im Folgenden:

Freizeit, Kultur, Bildung und Sport

Begegnungsstätten/Altentagesstätten, Seniorenkreise, Treffpunkte und Angebote für Senioren

Im Landkreis gibt es eine große Anzahl an Begegnungsstätten und Treffpunkten für Ältere sowie spezielle Seniorenkreise und -gruppen. Hier werden verschiedene Aktionen wie Vorträge, Filme, Fahrten, aber auch Tanzveranstaltungen, Werk- und Bastelaktionen u.ä. angeboten. Sie können aber auch „nur“ gemütlich bei einer Tasse Tee/Kaffee

zusammensitzen, sich mit anderen unterhalten oder Gesellschaftsspiele machen ...

Neben diesen „regelmäßigen“ Angeboten gibt es zudem eine Reihe von Einzelveranstaltungen für Seniorinnen und Senioren!

Adressen von Altentagesstätten, Begegnungsstätten, Seniorenkreisen und -gruppen und aktuelle Informationen über Angebote für Senioren erhalten Sie z. B.

- bei der Seniorenberatung/
im Seniorenbüro (ab S. 11) oder
- bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung (ab S. 11),
- bei den Wohlfahrtsverbänden (S. 16)
- bei den Kirchengemeinden und
- aus der Tagespresse.

Senioren-Zeitschriften/ Senioren-Wegweiser

Der Seniorenbeirat der Stadt Helmstedt gibt einen eigenen Seniorenwegweiser heraus, der ortsbezogene Informationen für die älteren Bürgerinnen und Bürger in der Kreisstadt enthält (Adresse S. 13)

Büchereien

Lesen Sie gerne, so stehen Ihnen in den Büchereien vor Ort zahlreiche Medien, u. a. auch Bücher in Großdruckschrift zur Verfügung.

Neben den örtlichen Büchereien der Städte und Gemeinden gibt es auch in manchen Kirchengemein-

1. Älter werden – aktiv bleiben

den kleinere Büchereien. Bitte erfragen Sie die Adressen bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung oder Ihrer Kirchengemeinde. Leider ist es nicht möglich, alle Adressen hier aufzunehmen. Achten Sie z. B. auf entsprechende Hinweise in der Tagespresse!

Bildung/Weiterbildung

Haben Sie Lust, Neues zu lernen oder Kenntnisse und Fähigkeiten zu vertiefen? Die Kreisvolkshochschule bietet ein umfangreiches und vielseitiges Programm!

Sie finden darin Angebote wie z. B.

- Computerkurse für Senioren
- Gedächtnistraining
- Gymnastik
- Autogenes Training und Yoga
- Smartphone- und Tabletkurse

Einige dieser Kurse sind speziell für Senioren eingerichtet, ansonsten findet die Weiterbildung getreu nach dem Motto „Junge und Alte lernen gemeinsam“ statt.

Wenn Sie nähere Auskünfte zu „Ihrem“ Kurs wünschen, wenden Sie sich bitte an die

Kreisvolkshochschule Helmstedt

Böttcherstraße 2, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/1204-0, Fax: 05351/1204-13

E-Mail: info@kvhs-helmstedt.de

www.kvhs-helmstedt.de

Internet – auch für Senioren interessant!

Das Internet gewinnt weltweit immer mehr an Bedeutung und bietet (auch für Ältere!) ungeheure Informationsmöglichkeiten. Leider bestehen oft gerade bei älteren Menschen große Hemmschwellen gegenüber dem Umgang mit dem Computer. EDV- und Internetkurse bieten hier Abhilfe (z. B. bei der KVHS siehe oben)

Viele Internetseiten eröffnen übrigens auch interessante Infos gezielt für ältere Menschen.

Schauen Sie z. B. einmal unter:

www.feierabend.de

www.deutsche-seniorenliga.de

Senioren-Studium

Menschen ab 50 Jahren mit besonderem Wissensdurst haben die Möglichkeit, ein Seniorenstudium aufzunehmen. Dabei können Sie gemeinsam mit den jungen Studentinnen und Studenten Vorlesungen und Seminare zu Themen besuchen, die Sie immer schon interessiert haben. Für das „Studium im Alter“ ist in der Regel kein bestimmter Schulabschluss als Zugangsvoraussetzung erforderlich. Ansonsten bietet sich auch die Möglichkeit eines Fernstudiums, das überwiegend von zu Hause aus geführt wird.

1.



Kreisvolkshochschule
Helmstedt



*gesünder
glücklicher
selbstbewusster
durch Erwachsenenbildung*



*Melden Sie sich jetzt an!
Weitere Informationen erhalten Sie unter
Tel.: 05351 1204-0, www.kvhs-helmstedt.de*

Das Angebot eines Seniorenstudiums gibt es an vielen Universitäten, so z. B.:

TU Braunschweig

Pockelsstraße 11, 38106 Braunschweig
Studienservice-Center
Tel.: 0531/391-4321
E-Mail: zsb@tu-braunschweig.de
www.tu-braunschweig.de

An einigen Universitäten besteht auch die Möglichkeit, sich als Senior/Seniorin einschreiben zu lassen, ohne dass es dort ein spezielles Seniorenangebot gibt.

Informationen zu einem Fernstudium erhalten Sie beispielsweise bei:

FernUniversität in Hagen

58084 Hagen, Tel.: 02331/9810890
E-Mail: iww@fernuni-hagen.de
www.fernuni-hagen.de

Reisen/Erholung

Manchmal tut es gut, den gewohnten Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen und einfach einmal wegzufahren. Auch wenn Sie sich nicht mehr richtig „fit“ fühlen oder auf die Hilfe anderer angewiesen sind, müssen Sie hierauf nicht verzichten!

Die Wohlfahrtsverbände (S. 16), aber auch Kirchengemeinden, der Sozialverband (S. 28), Reiseunternehmen etc. bieten spezielle Reisen und Tagesausflüge für Seniorinnen und Senioren an. In der Regel wird dabei ein umfangreicher Service geboten, der in besonderem Maße auf die Wünsche und Bedürfnisse Älterer abgestimmt ist. Teilweise gibt es sogar eine Begleitung durch Fachpersonal z. B. aus dem Bereich der Krankenpflege, um auch kranken und gebrechlichen Menschen die Gelegenheit zu geben, einmal wieder zu verreisen.

Wenn Sie es sich aus finanziellen Gründen nicht erlauben können, an einem Erholungsangebot teilzu-

nehmen, fragen Sie ggf. nach Zuschüssen z. B. von den Kirchen oder Wohlfahrtsverbänden! Vielleicht macht es Ihnen auch Freude, sich an der Organisation einer Reise zu beteiligen oder sich als Reisebegleiter anzubieten?

Zwei lohnenswerte Ausflugsziele: Juleum und Zonengrenz-Museum Helmstedt

Herzog Julius von Braunschweig und Lüneburg führte 1568 in seinem Fürstentum endgültig die Reformation durch. Eine Folge davon war acht Jahre später die Eröffnung der ersten welfischen Universität in Helmstedt. Hier sollten an den vier Fakultäten der Philosophie, Medizin, Rechtswissenschaften und Theologie unter anderem evangelische Theologen ausgebildet werden. Die Universität gewann schnell an Bekanntheit und bis zu ihrer Schließung 1810 besuchten mehr als 45.000 Studenten die „Academia Julia“. Rund 400 Professoren haben hier gelehrt. Zu den bedeutendsten Persönlichkeiten zählen der Theologe und Naturwissenschaftler Giordano Bruno, der Naturwissenschaftler Otto von Guericke sowie der weltberühmte Mathematiker Karl Friedrich Gauß, der hier die Doktorwürde erwarb.

Die Universitätsgebäude im Stil der Spätrenaissance haben die Jahrhunderte fast unbeschadet überdauert. Wo sich einstmals die Anatomie, die Universitätsküche, eine frühe Bibliothek und ein Studentenwohnheim befanden, können jetzt Kurse der Kreisvolkshochschule und der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg belegt werden. In der ehemaligen Universitätsaula, dem Juleum, finden heute unter anderem Konzerte, Lesungen sowie die Universitätstage statt. Das Kreis- und Universitätsmuseum Helmstedt präsentiert im früheren Bierkeller Originalobjekte, Ausstellungstafeln und Modelle zur Regionalgeschichte und der Universität. Im kürzlich restaurierten ersten Obergeschoss sind zahlreiche Bücher aus der ehemaligen Universitätsbibliothek zu bewundern. Wer die mehr als 150 Stufen der Wendeltreppe nicht scheut, kann zu be-

1. Älter werden – aktiv bleiben

stimmten Öffnungszeiten den Turm erklimmen und den Rundblick über die alte Universitätsstadt bis weit zum Elm genießen. Aus denkmalpflegerischen Gründen gibt es im historischen Treppenturm keinen Fahrstuhl.

Auch die ehemalige innerdeutsche Grenze spielte für das Leben in Helmstedt und dem Landkreis eine wesentliche Rolle. Ihre Geschichte wird im Zonengrenz-Museum Helmstedt präsentiert. Ausgestellt sind neben zahlreichen Originalen auch Foto- und Texttafeln, Modelle und lebensgroße Darstellungen.

Meist werden neben den Dauerausstellungen auch Sonderausstellungen gezeigt.

**Juleum mit Kreis- und
Universitätsmuseum, ehemaliger
Universitätsbibliothek,
Aula, Foyer und Turm**

Collegienplatz 1, 38350 Helmstedt

Kontakt: Herr Ulrich, Tel. 05351/121-1477 oder

E-Mail: kultur@landkreis-helmstedt.de



1.

Weitere Informationen wie z.B. Besichtigungs-, Veranstaltungs- und Publikationshinweise, sind im Internet unter www.helmstedt.de zu finden.

Kreis- und Universitätsmuseum Helmstedt

Tel.: 05351/121-1132

E-Mail: kreismuseen@landkreis-helmstedt.de

Öffnungszeiten: Di. – Fr.: 10.00 – 12.00 Uhr
15.00 – 17.00 Uhr

Sa./So.: 15.00 – 17.00 Uhr

Mo.: geschlossen

Ehemalige Universitätsbibliothek

Öffnungszeiten: Di.: 10.00 – 12.00 Uhr

Do.: 15.00 – 17.00 Uhr

Tel. 05351/5239760

Juleumsturm:

Öffnungszeiten von April bis Oktober jeweils am 1. Sonnabend im Monat von 11.00 – 12.00 Uhr.

Hinweis: Das Juleum ist teilweise nicht barrierefrei.

Zonengrenz-Museum Helmstedt

Südtor 6, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/121-1132

E-Mail: kreismuseen@landkreis-helmstedt.de

Öffnungszeiten: Di. – Fr.: 15.00 – 17.00 Uhr

Mi auch: 10.00 – 12.00 Uhr

Do.: 15.00 – 18.30 Uhr

Sa. u. So.: 10.00 – 17.00 Uhr

Mo.: geschlossen



Freier Eintritt in die Bibliothek, die Museen und den Turm. Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, nach Absprache.

Sport und Bewegung

Mangel an Bewegung ist die Ursache vieler Beschwerden! Deshalb ist es – gerade auch im Alter – wichtig, sich sportlich zu betätigen. Ob Spazieren gehen, Walken oder Wandern, Gymnastik, Rad fahren, Tanzen, Schwimmen oder auch fernöstliche Entspannungs- und Bewegungskünste: Letztendlich tut jede Aktivität und Bewegung sowohl dem Körper als auch der Seele gut! Dass hierbei nicht Rekorde und Höchstleistungen, sondern der Spaß an der Bewegung, die Abwechslung und ggf. das Zusammensein mit anderen im Vordergrund stehen, versteht sich von selbst.

Sportliche Betätigung für Senioren bietet sich bestimmt in Ihrer Nähe! Die Kreisvolkshochschule (S. 6), die Wohlfahrtsverbände (S. 16), vor allem aber die Sportvereine vor Ort halten zahlreiche Angebote vor!

Vielleicht haben Sie Freude daran, nicht nur an Sportangeboten teilzunehmen, sondern bei deren Organisation aktiv mitzuhelfen (z. B. als Übungsleiter, Platzwart, Betreuer, Kassierer etc.)! Informatio-



nen über Sportangebote im Kreis Helmstedt (auch speziell für ältere Menschen) erhalten Sie beim:

Kreissportbund Helmstedt e.V.

Braunschweiger Tor 17, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/5319-0, Fax: 05351/5319-30

E-Mail: info@ksb-helmstedt.de

www.ksb-helmstedt.de

Hinweis: Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder seit Ihrer Jugendzeit nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie vorab mit Ihrem Hausarzt sprechen. Häufig kennt dieser auch Angebote, die für Sie in Frage kommen könnten.

Senioren-Tanz

Einige Tanzschulen, Seniorenkreise und Begegnungsstätten bieten Tanzveranstaltungen und -kurse speziell für Ältere an!

Bitte erkundigen Sie sich bei den Einrichtungen vor Ort oder im Seniorenbüro bzw. bei der Seniorenberatung (Adressen siehe ab S. 12)!

Engagement und Ehrenamt

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten sich viele Möglichkeiten, die neugewonnene Freizeit zu nutzen! So können Sie z. B. die eigenen Fähigkeiten weiter ausbauen und diese aktiv einbringen. Vielleicht möchten Sie auch gerne dazu beitragen, anderen zu helfen? Ihr Wissen und Ihre Erfahrung sind hierbei unschätzbar wertvoll!

Bereiche sich zu engagieren, gibt es viele. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Mithilfe anzubieten und warten Sie nicht erst ab, bis Sie gefragt werden! Gehen Sie ruhig auch neue Wege!

Jede/r ist auf irgendeinem Gebiet „Expertin“ oder „Experte“ und mit etwas Mut, Kreativität und Ideenreichtum finden sich unzählige Möglichkeiten, sich mit seinen individuellen Fähigkeiten einzusetzen.

Interessieren Sie sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit, so können Sie sich z. B. an die Seniorenbeiräte bzw. örtlichen Ansprechpartner (S. 12), Wohlfahrtsverbände (S. 16), Kirchengemeinden, Vereine etc., aber auch an folgende Stellen wenden:

Diakonie im Braunschweiger Land gGmbH

Kreisstelle Helmstedt – Freiwilliges Engagement–
Kirchstraße 2, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/5383-10

Freiwilligen-Agentur

Paritätischer Helmstedt

Schuhstraße 1, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/5423763

Einige Beispiele für ehrenamtliches Engagement finden Sie im Folgenden:

Bereich Wirtschaft und Politik:

Geben Sie Ihre Erfahrung und Fachkompetenz weiter:

Setzen Sie z. B. Ihre jahrelange Berufserfahrung (auch nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben) für die berufliche Ausbildung, Fortbildung und Qualifizierung von Fach- und Führungskräften im In- und Ausland ein!

Senior-Experten-Service (SES)

Stiftung der Deutschen Wirtschaft
für internationale Zusammenarbeit
Buschstraße 2, 53113 Bonn

www.ses-bonn.de

(Der SES bietet u. a. auch ehrenamtliche Tätigkeiten weltweit)

Wirtschaftssenioren Region Braunschweig e.V.

Rebenring 33, 38106 Braunschweig

www.wirtschaftssenioren-region-braunschweig.de

(Rat und Hilfe bei Existenzgründung und Existenzsicherung)

1. Älter werden – aktiv bleiben



Sie können aber auch selbst in einem Betrieb/einer Verwaltung in Ihrer Nähe nachfragen, ob Sie eine Patenschaft für einen Auszubildenden oder eine bestimmte Aufgabe übernehmen können.

Vielleicht möchten Sie auch (Weiterbildungs-)Kurse leiten! Die Kreisvolkshochschule (Adresse S. 6) freut sich über kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und neue, interessante Kursangebote.

1.

Mitarbeit in der Seniorenvertretung

Die Seniorenvertretung in Ihrer Kommune lebt vom Engagement aktiver Seniorinnen und Senioren! Wenn Sie sich vorstellen können, hier mitzuarbeiten oder sogar Aufbauarbeit zu leisten, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung (Adressen S. 12)!

Engagement im sozialen Bereich

Hilfe, die man anderen schenkt, wird zumeist mit großer persönlicher Anerkennung und Wertschätzung gedankt. So bringt die aktive Mithilfe nicht nur den Hilfsbedürftigen Unterstützung, sondern gerade auch den Helfenden die kleinen „Glücksmomente“ und Erfolgserlebnisse, die ein zufriedenes Leben ausmachen!

Die Möglichkeiten, sich im sozialen Bereich zu engagieren, sind vielfältig! Hier einige Beispiele:

- Unterstützen Sie eine soziale Einrichtung oder Initiative durch Ihre aktive Mithilfe (z. B. Behinderteneinrichtung, Beratungsstelle, Aids-Hilfe etc.)
- Schließen Sie sich einem Besuchsdienst in einem Krankenhaus (Adressen S. 30) oder Pflegeheim an (Adressen S. 61)
- Beteiligen Sie sich aktiv an der Integration von (älteren) Migranten/innen (Adressen der Migrantenberatung S. 17)
- Übernehmen Sie die gesetzliche Betreuung von Menschen, die ihre Angelegenheiten nicht mehr selbstständig wahrnehmen können (siehe auch S. 35)
- Selbstverständlich freuen sich auch Kirchengemeinden, Seniorengruppen, Wohlfahrtsverbände (Adressen S. 16) etc. über Ihre Mitarbeit und Ihr Engagement.

Sonstiges Engagement

Vielleicht macht es Ihnen auch Freude, nicht nur an Angeboten und Reisen für Seniorinnen und Senioren teilzunehmen, sondern diese auch mitzugestalten (siehe S. 7)

Die Begegnungsstätten und Seniorenbüros leben von der Mithilfe engagierter Menschen (ab S. 13)!

Vereine aller Art freuen sich über immer seltener werdendes Engagement, sei es im Bereich des Natur- und Umweltschutzes, der Kunst, Kultur, Musik, Geschichte, Heimat-/Brauchtumpflege, des Sportes oder im sozialen Bereich usw.





2. Beratung und Hilfen

Suchen Sie Rat oder haben Sie ein Problem und wissen nicht, wen Sie ansprechen können?

Dann wenden Sie sich z. B. an Ihre Stadt- oder Gemeindeverwaltung. Dort wird man Ihnen weiterhelfen oder Sie weitervermitteln an die vor Ort tätigen Anlaufstellen für Senioren wie:

- Seniorenbeauftragte,
- den Seniorenbeirat oder aber
- an spezielle Beratungsstellen/Anlaufstellen

Rat und Hilfe zu den unterschiedlichsten Lebensbereichen erhalten Sie auch bei den Wohlfahrtsverbänden. Wer sich in einer Notlage befindet, wird hier auf keinen Fall abgewiesen – egal, um welches Problem es sich handelt! (Adressen S. 16).

Nutzen Sie nach Möglichkeit auch das Internet als Informationsquelle. Auf diese Weise bekommen Sie rund um die Uhr Informationen direkt zu sich nach Hause. (siehe auch S. 6)

Mehrgenerationenhaus Helmstedt

Mehrgenerationenhäuser sind als offene Treffpunkte für Jung und Alt konzipiert, in denen vielfältige Aktivitäten und Dienstleistungen unter einem Dach angeboten werden.



Mehrgenerationenhaus im Mütterzentrum Helmstedt e. V.

Triftweg 11, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351/7667
www.mehrgenerationenhaus-helmstedt.de

Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen

In einigen Stadt- und Gemeindeverwaltungen gibt es bereits „Bürgerbüros“ als zentrale Anlaufstellen, in denen Ihnen vielfältige Dienstleistungen und Informationen geboten werden. Diese Bürgerbüros helfen Ihnen, Ihre Anliegen einfach und schnell zu erledigen und Wege zu anderen Ämtern oder Behörden zu ersparen. Oftmals gibt es auch speziell beauftragte Ansprechpartner/innen für die Anliegen von Seniorinnen und Senioren in den Kommunen vor Ort.

Seniorenbeirat (Seniorenvertretung)

Der Seniorenbeirat vertritt auf kommunaler Ebene die Interessen der älteren Menschen gegenüber Rat und Verwaltung sowie der Öffentlichkeit.

Die Einrichtung von Seniorenbeiräten ist in Niedersachsen gesetzlich nicht geregelt, ihre Mitwirkungsform in Rat und Verwaltung ist deshalb teilweise unterschiedlich. Vielfach hat der Seniorenbeirat das Recht, Anträge, Empfehlungen und Stellungnahmen in den Rat und seine Ausschüsse einzubringen. Teilweise wirkt er auch bei der Organisation von Veranstaltungen oder Einrichtungen für die älteren Menschen in seinem Ort mit.

Die Adressen der jeweiligen Vorsitzenden der örtlichen Seniorenbeiräte bzw. der Ansprechpartner vor Ort im Kreis Helmstedt finden Sie in der folgenden Übersicht (allerdings gibt es einen solchen Beirat nicht in jeder Kommune des Kreises).

2. Beratung und Hilfe

Landesseniorenrat Niedersachsen

Der Landesseniorenrat Niedersachsen e.V. (LSR) ist als Dachorganisation der kommunalen Seniorenvertretungen ein parteipolitisch und konfessionell unabhängiger Verein, in dem landesweit 190 Seniorenvertretungen Mitglied sind.

Landesseniorenrat Niedersachsen e.V.

Odeonstraße 12, 30159 Hannover
Tel.: 0511/1236425, Fax: 0511/1236429
E-Mail: info@landesseniorenrat.de
www.landesseniorenrat.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V. ist Interessenvertretung von über 100 Verbänden, Organisationen und Initiativen der freien Altenarbeit.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.

Thomas-Mann-Straße 2 – 4, 53111 Bonn
Tel.: 0 228/249993-0, Fax: 0228/249993-20
E-Mail: kontakt@bagso.de, www.bagso.de

Übersicht über die Stadt- und Gemeindeverwaltungen im Landkreis Helmstedt und der örtlichen Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren

(Stand: 01.10.2017)

Samtgemeinde Grasleben

Samtgemeindeverwaltung
Bahnhofstraße 4, 38368 Grasleben
Tel.: 05357/9600-0, Fax: 05357/9600-55
E-Mail: grasleben@samtgemeinde-grasleben.de
www.samtgemeinde-grasleben.de
– Allgemeine Ansprechpartnerin im Rathaus der Samtgemeinde Grasleben: Frau Petra Poppitz
Tel.: 05357/9600-20
E-Mail: poppitz@grasleben.de

Gemeinde Grasleben

Lebensabendkreis Grasleben
Vorsitzende: Frau Helga von Holwede
Helmstedter Straße 17, 38368 Grasleben
Tel.: 05357/234

Gemeinde Querenhorst

Altenkreis Diakonie
Vorsitzende: Frau Andrea Bebenroth
Vordorfer Straße 1, 38368 Querenhorst
Tel.: 05358/374

Gemeinde Mariental

Lebensabendkreis Mariental
Vorsitzende: Frau Angelika Köckeritz
Königsberger Straße 1, 38368 Mariental
Tel.: 05356/912001

Gemeinde Rennau – Altenkreis Rennau

Vorsitzender: Frau Lilly Gremmel
Hasenwinkelstraße 17, 38368 Rennau/Rottorf
Tel.: 05356/734

Samtgemeinde Heeseberg

Samtgemeindeverwaltung
Helmstedter Straße 17, 38381 Jerxheim
Tel.: 05354/9901-0, Fax: 0354/9901-25
E-Mail: samtgemeinde@heeseberg.de
www.samtgemeindeheeseberg.de

Stadt Helmstedt

Markt 1, 38350 Helmstedt
Ansprechpartner: Herr Bernd Hoffmann
Fachbereich: Schulen, Soziales u. Jugend sowie Sport
Tel.: 05351/17-2131, Fax: 05351/595714
E-Mail: bernd.hoffmann@stadt-helmstedt.de
www.stadt-helmstedt.de

- **Seniorenbeirat**
Markt 1, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/179920
E-Mail: seniorenbeirat@stadt-helmstedt.de
Sprechstunden: Mi. 9.00 – 11.00 Uhr
-

Stadt Königslutter

Stadtverwaltung
Am Markt 1, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/912-0, Fax: 05353/912-155
E-Mail: stadt@koenigslutter.de
www.koenigslutter.de

■ **Seniorenkreise:**

- **Beienrode:** Rainer Schmidt
Schachtweg 11, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/8382
- **Boimstorf:** Gerhard Ohse-Kettig
Kirchplatz 5 – Boimstorf,
38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05365/646
- **Bornum:** Hans-Joachim Scherenhorst
Im Winkel 10 a, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/8657
- **Glentorf:** Heinrich Altenbach
Drosselgasse 1, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05365/8454
- **Klein Steimke:** Brigitte Kirch
Ringstraße 16, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05365/1615
- **Lauingen:** Waltraud Brinkmann
Klintstraße 6, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/8730
- **Lelm:** Ilona Maushake
Alte Krugstraße 6, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/7723
- **Ochsendorf:** Karin Gerloff
Alte Dorstraße 15, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05365/1260
- **Rhode:** Gerald Drake
Am Gerstenkamp 15,
38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05365/961650

- **Rieseberg:** Gisela Rautmann
Im Kirchwinkel 9, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/1716
 - **Rotenkamp:** Karl-Friedrich Weber
Ackerwinkel 5, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/3409
 - **Rottorf:** Irmtraut Kotz
Wenderweg 1, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/2484
 - **Sunstedt:** Heinz-Friedrich Kaiser
Berliner Straße 2, 38154 Königslutter am Elm
Tel.: 05353/1384
-

Gemeinde Lehre

Gemeindeverwaltung
Marktstraße 10, 38165 Lehre
Tel.: 05308/699-0, Fax: 05308/699-66
E-Mail: rathaus@gemeinde-lehre.de
www.gemeinde-lehre.de

Samtgemeinde Nord-Elm

Gemeindeverwaltung
Steinweg 21a, 38373 Süpplingen
Tel.: 05355/697-0, Fax: 05355/697-13
E-Mail: verwaltung@samtgemeinde-nord-elm.de
www.samtgemeinde-nord-elm.de

Stadt Schöningen

Stadtverwaltung
Markt 1, 38364 Schöningen
Tel.: 05352/512-0, Fax: 05352/512-199
E-Mail: stadt@schoeningen.de
www.schoeningen.de

- **Seniorenbeirat der Stadt Schöningen**
Ansprechpartner:
1. Vorsitzender Herr Eberhard Grund
E-Mail: seniorenbeirat@schoeningen.de

Samtgemeinde Velpke

Samtgemeindeverwaltung
Grafhorster Straße 6, 38458 Velpke
Tel.: 05364/52-0, Fax: 05364/52-52
E-Mail: samtgemeinde@velpke.de
www.velpke.de

2. Beratung und Hilfe

Anlaufstellen in der Kreisverwaltung Helmstedt

Geschäftsbereich Soziales zuständig u. a. für

- Grundsicherung (S. 24)
- Eingliederungshilfe für Behinderte (S. 27)
- Kriegsopferfürsorge (S. 28)
- Hilfe zur Pflege (S. 25)
- Hilfe in Alten- und Pflegeheimen (S. 61)
- Heimaufsicht (S. 61)
- Betreuungsstelle
- Sozialer Dienst (S. 25)
- Geschäftsstelle der Pflegekonferenz

Sie finden den GB Soziales im **Kreishaus 7**
Helmstedt, Conringstraße 28
(Nähe HELIOS-Klinik)

Öffnungszeiten: Mo. 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 15.30 Uhr
Di. 9.00 – 12.00 Uhr
Mi. geschlossen
Do. 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 15.30 Uhr
Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Während der Öffnungszeiten stehen Ihnen die Mitarbeiter/innen der Infothek zur Verfügung.

Zur Wahrnehmung persönlicher Gesprächstermine stehen Ihnen die Sachbearbeiter/innen nach vorheriger Vereinbarung zur Verfügung.

Postanschrift:

Landkreis Helmstedt – GB Soziales –
Postfach 1560, 38335 Helmstedt
Tel.: siehe jeweils unter Rubrik



Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen Pflegestützpunkt Helmstedt

Der Pflegestützpunkt im Landkreis Helmstedt bietet eine neutrale und kostenfreie Beratung rund um die Lebenslage Pflege. Das Angebot richtet sich insbesondere an pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen, aber auch an jede andere interessierte Person.

Die Beratungskräfte geben Auskunft zu Hilfe- und Unterstützungsangeboten und zu möglichen Sozialleistungen. Sie unterstützen bei der Antragstellung, z. B. auf einen Pflegegrad, erstellen einen individuellen Hilfeplan und vermitteln und koordinieren bei Bedarf die einzelnen Hilfen.

Auf der Homepage finden Sie eine interaktive Angebotslandkarte mit einem Überblick über Alten- und Pflegeheime, ambulante Pflegedienste, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung sowie über sonstige Angebote und Einrichtungen im Landkreis Helmstedt.

www.helmstedt.de

[www.helmstedt.de/
Pflege.Karte](http://www.helmstedt.de/Pflege.Karte)



Sie finden den Pflegestützpunkt im:

Kreishaus 7

Helmstedt, Conringstraße 28
Vor dem Gebäude befinden sich
2 Behindertenparkplätze

Öffnungszeiten: Mo. – Do. 8.00 – 12.00 Uhr
und 13.00 – 15.30 Uhr
Do. bis 18.00 Uhr
nach tel. Vereinbarung
Fr. 8.00 – 12.00 Uhr
sowie nach tel. Vereinbarung

Postanschrift:**Pflegestützpunkt Landkreis Helmstedt**

Conringstraße 28, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/121-2470 und -2464

Fax: 05351/121-2680

E-Mail: pflegestuetzpunkt.helmstedt@
landkreis-helmstedt.de

Geschäftsbereich Gesundheit

zuständig u. a. für

- Sozialpsychiatrischer Dienst (S. 31)
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (S. 32)
- Amtsärztlicher Dienst (Beratung z. B. Impfberatung bzw. Reisemedizin)

Kreishaus 10

Helmstedt, Elzweg 19

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr
(und nach tel. Vereinbarung)

Postanschrift:**Landkreis Helmstedt – GB Gesundheit –**

Postfach 1560, 38335 Helmstedt

Tel.: 05351/121-1425

Geschäftsbereich Bauaufsicht

zuständig u. a. für

- Bauanträge
- Wohnungswesen (Altenwohnungen, Wohnberechtigungsschein [außer Stadt Helmstedt] – siehe unten)

Kreishaus 7

Helmstedt, Conringstraße 28

(Nähe HELIOS-Klinik)

Öffnungszeiten: Mo. 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 15.30 Uhr
Do. 14.00 – 15.30 Uhr
(und nach tel. Vereinbarung)

Postanschrift:**Landkreis Helmstedt – GB Bauaufsicht,****Denkmal- und Immissionsschutz –**

Postfach 1560, 38335 Helmstedt

Tel.: 05351/121-2206

Unter www.helmstedt.de finden Sie nicht nur Ansprechpartner und Dienstleistungen des Landkreises Helmstedt mit hilfreichen Erläuterungen, sondern auch einen Überblick über den Landkreis Helmstedt und die einzelnen Städte, Samtgemeinden und Gemeinden.

Senioren- und Pflegestützpunkt

Niedersachsen

Seniorenstützpunkt Helmstedt



Hilfe und Beratung für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Helmstedt gleich welcher Konfession oder Weltanschauung.

Der Seniorenstützpunkt Helmstedt hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Beratungsvielfalt zu bündeln und individuelle Lösungen anzubieten.

Arbeitsschwerpunkte:

- Vorsorgende Unterstützung (Patientenverfügung/ Vollmacht/Informationsveranstaltungen)
- Leitung und Vermittlung von Ehrenamtlichen
- Hilfe bei Antragstellung
- psychosoziale Beratung und Weiterleitung an Fachdienste
- Freizeitgestaltung (Angebote für Menschen ab 60 plus)
- Generationendialog (Alt und Jung gemeinsam)
- Lotsenfunktion (Wer unterstützt bei welchem Problem?)
- Organisation und Vernetzung

2. Beratung und Hilfe

Der Seniorenstützpunkt ist ein Impulsgeber für die Entwicklung neuer und den Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren angepasster Angebote.

Er koordiniert und vernetzt ehrenamtliche, nachbarschaftliche und professionelle Akteure im Bereich der Altenhilfe.

Gefördert wird das Angebot vom Land Niedersachsen, dem Landkreis Helmstedt und der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege im Landkreis Helmstedt (Trägerverbund).

Konkrete Angebote sind unter www.seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de zu entnehmen.

Adresse:

Kreishaus 7, Conringstraße 27–30
1. Etage (Fahrstuhl vorhanden), Zimmer 110
Öffnungszeiten: Mo., Do., Fr.: 9.00 – 12.00 Uhr
sowie nach telefonischer Vereinbarung
05351/121-2482
E-Mail: mail@seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de

2. Wohlfahrtsverbände im Landkreis

Die örtlichen Wohlfahrtsverbände engagieren sich in allen Bereichen der sozialen Arbeit.

Sie bieten u.a. ein umfangreiches Netz an Hilfen und Beratung zu den unterschiedlichsten Problemen, insbesondere auch für ältere Menschen. Rat und Hilfe sind dabei unabhängig von einer Mitgliedschaft oder der Religionszugehörigkeit.

Nähere Auskünfte über das gesamte Leistungsangebot erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Verbänden:

AWO Kreisverband Helmstedt e. V.

Poststraße 16, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/531838-0, Fax: 05351/531838-20
E-Mail: info@awo-kv-helmstedt.de

Caritasverband für den Landkreis Helmstedt

Am Ludgerihof 5, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/8382, Fax: 05351/5533742
E-Mail: mail@caritas-helmstedt.de

Diakonie im Braunschweiger Land gGmbH

Kreisstelle Helmstedt
Kirchstraße 2, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/5383-10, Fax: 05351/5383-19
E-Mail: diakonie.helmstedt@diakonie-braunschweig.de

DRK – Kreisverband Helmstedt e. V.

Schöninger Straße 10, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/5858-0, Fax: 05351/5858-58
E-Mail: info@drk-kv-he.de

Paritätischer Helmstedt

Schuhstraße 1, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/54191-0, Fax: 05351/54191-66
E-Mail: helmstedt@paritaetischer.de

Spezialisierte Beratungsstellen im Landkreis

Im Landkreis Helmstedt gibt es ein breites Beratungsangebot zu den unterschiedlichsten Problemstellungen. Hier einige Beispiele (Stand 02.02.17):

Beratung bei persönlichen Schwierigkeiten

Telefonseelsorge

kostenlose Beratung rund um die Uhr
Tel.: 0800/1110111 (Evangelisch)
Tel.: 0800/1110222 (Katholisch)

Beratungsstelle für Schwangere und Familien

Poststraße 16, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/41400

Seniorenberatung

siehe Stadt- und Gemeindeverwaltungen (S. 12)

Schuldnerberatung/ Verbraucherinsolvenz

Menschen, die in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind, erhalten hier Rat und Hilfe

AWO Kreisverband Helmstedt e. V.

Poststraße 16, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/531838-0, Fax: 05351/531838-20

Migrationsberatung

Diakonie – Kreisstelle Helmstedt (s.o.)

in der KVHS Helmstedt, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/5383-10

Flüchtlingssozialarbeit

Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe

Diakonie – Kreisstelle Helmstedt (s.o.)

Kirchstraße 2, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/538310

Flüchtlingsberatung

Refugium – Flüchtlingshilfe e. V.

Steinweg 5, 38100 Braunschweig

Tel.: 0531/24098-00, Fax: 0531/77063

E-Mail: info@refugium-braunschweig.de

www.refugium-braunschweig.de

Ausländersozialberatung

AWO – Kreisverband Helmstedt e. V.

Poststraße 16, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/531838-0

Beratung für Haus-/Wohnungs- und Grundeigentümer

Außer bei Rechtsanwälten erhalten Sie diese auch beim Verein „Haus und Grund e. V.“ (Mitgliedschaft ist Voraussetzung)

Haus & Grund Helmstedt und Umgebung e. V.

Papenberg 25, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/37337, Fax: 05351/34859

E-Mail: info@hug-he.de

Beratung für Mieter

Neben Rechtsanwälten berät, bei entsprechender Vereinsmitgliedschaft, der:

DMB-Mieterverein Helmstedt und Umgebung e. V.

Beguinstraße 1, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/595518

E-Mail: mieterverein-helmstedt@t-online.de



- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Haushaltshilfen und Einkaufsdienst
- HilDe – Hilfen bei Demenz
- Tagespflege

Paritätischer Helmstedt
Schuhstraße 1
38350 Helmstedt

Telefon: 05351.54191-0
Fax: 05351.54191-66
helmstedt@paritaetischer.de

www.helmstedt.paritaetischer.de



2. Beratung und Hilfe



Eine Broschüre mit dem Titel „Tipps für Nachbarn – Was Sie vom Nachbarrecht in Niedersachsen wissen sollten“ erhalten Sie kostenlos auch als download beim Justizministerium des Landes Niedersachsen (www.mj.niedersachsen.de).

Verbraucherzentrale Niedersachsen

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen berät und informiert Verbraucher anbieterunabhängig zu verschiedenen Themen

www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Zentrales Servicetelefon: 0511/91196-0

Nächste Beratungsstellen in Braunschweig und in Wolfsburg.

Folgende Beratungsangebote finden Sie in diesem Wegweiser in den einzelnen Kapiteln näher beschrieben:

- Rente (siehe S. 28)
- Polizeiliche Beratungsstelle (siehe S. 20)
- Gewaltopferhilfe (siehe S. 21)
- Suchtberatung (siehe S. 32)
- Behindertenberatung (siehe S. 27)
- Service-Stelle für Rehabilitation (siehe S. 27)
- Demenzberatung (siehe S. 31)
- Heimaufsicht (siehe S. 61)

Hinweis: Für eine kostenpflichtige Beratung durch einen Rechtsanwalt bzw. eine rechtliche Vertretung gibt es unter bestimmten Umständen finanzielle Zuschüsse (siehe Kapitel 4 – Rechtshilfe [Beratungshilfe/Prozesskostenhilfe], S. 26).

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime Glockbergstraße und Königslutter



**Hier fühle ich
mich zu Hause!**



Senioren & Pflege

**Wohn- und Pflegeheime
Glockbergstraße und Königslutter**

Glockbergstraße 37a | 38350 Helmstedt | Tel.: (0 53 51) 58 71 - 0 | www.awo-bs.de
Amtsgarten 7 | 38154 Königslutter | Tel.: (0 53 53) 9 13 88 - 0 | www.awo-bs.de



3. Tipps und Ratschläge

Notfallmappe

Oft beeinflussen unvorhersehbare Ereignisse das gesamte Leben. Ob Unfall, Krankheit oder Alter – in diesen Situationen stellt sich die Frage, ob der Betroffene alles für sich selbst und gegenüber seinen Angehörigen geregelt hat.

Es empfiehlt sich, bestimmte Urkunden, Bescheinigungen und Dokumente, zusammengefasst in einem separaten Aktenordner aufzubewahren, damit Sie diese bei Bedarf immer gleich zur Hand haben.

Einen guten Überblick und wertvolle Hinweise dazu finden Sie z. B. im Landesportal für Seniorinnen und Senioren Niedersachsen beim Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung (Stichwort Notfallmappe – Ich bin vorbereitet) auch als download.

www.senioren-in-niedersachsen.de

Bewahren Sie Ihre Notfallmappe an einem sicheren Ort auf und teilen Sie einer Person Ihres Vertrauens mit, wo Sie diese Mappe aufbewahren.

Personalausweis/Reisepass

Wenn Sie einen neuen Personalausweis oder Reisepass benötigen, wenden Sie sich an Ihre Stadt- oder Gemeindeverwaltung vor Ort (Adressen siehe S. 12).

Sollten Sie aufgrund von Krankheit oder Alter die Einwohnermeldeabteilung/das Bürgerbüro nicht ohne Hilfe aufsuchen können, wenden Sie sich ggf. an die Fahr- und Begleitdienste der Wohlfahrtsver-

bände (siehe S. 16). Eventuell können Sie auch die Ansprechpartner für Senioren in Ihrer Stadt/Gemeinde fragen, wer Ihnen behilflich sein kann (Adressen s. S. 12).

Umzug

Wenn Sie umgezogen sind, müssen Sie sich innerhalb von zwei Wochen beim zuständigen Einwohnermeldeamt Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung ummelden.

Haben Sie etwas verloren?

Dann können Sie beim **Fundbüro** oder **Bürgerbüro** Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung nachfragen, ob der Gegenstand dort abgegeben worden ist. Wenn Sie selbst etwas finden, bringen Sie es bitte ebenfalls zum Fundbüro (Adressen S. 12).

Ehe- und Altersjubiläum

Ein Geburtstag oder ein Hochzeitsjubiläum ist immer ein Grund zum Feiern! Dies gilt erst recht, wenn man ein hohes Alter erreicht hat bzw. ein besonderes Jubiläum ansteht.

In vielen Städten und Gemeinden ist es üblich, dass die Verwaltung zu besonderen Jubiläen gratuliert.

Geburtstagsjubiläen sind der örtlichen Stadt- oder Gemeindeverwaltung in der Regel bekannt. Das ist bei Hochzeitsjubiläen aber nur dann der Fall, wenn die Ehe vor dem jeweiligen Standesamt geschlossen wurde.

3. Tipps und Ratschläge

Falls bei Ihnen, in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem Bekanntenkreis ein besonderes Jubiläum bevorsteht (i.d.R. Geburtstage ab 80 bzw. 90 Jahre und aufwärts, Hochzeiten ab Goldhochzeit), dann können Sie mit Einverständnis des Betroffenen das jeweilige Standesamt in Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung informieren. (Bitte mindestens 6 Wochen vorher).

Tipps der Kriminalpolizei und des Ordnungsamtes

Gerade ältere Menschen werden immer wieder auf unterschiedlichste Art und Weise „hereingelegt“!

Diebe und Betrüger geben sich gerne als Mitarbeiter z. B. der Stadtwerke, einer Versicherung, des Sozialamtes und auch als Beauftragte oder Mitglieder von Wohltätigkeitsorganisationen aus. Lassen Sie sich daher immer den **Dienstausweis** zeigen.

Sie sollten hellhörig und vor allem zurückhaltend werden, **sobald der oder die Unbekannte die Rede auf das Thema „Geld“ bringt**. Wenn Ihnen Bedenken kommen, so rufen Sie unverzüglich einen Angehörigen oder einen Nachbarn an!

3.

Besonders skeptisch sollten Sie sein, wenn sich jemand per Telefon als ein Verwandter ausgibt, der weiter weg wohnt (z. B. „ein Enkel aus Bayern“) und dieser Sie irgendwann bittet, Ihnen Geld zu leihen (vielleicht dann, wenn er schon öfter angerufen hat und Ihnen bereits „vertrauter“ ist). **Überweisen Sie niemals einen größeren Geldbetrag aufgrund einer telefonischen Bitte** an jemand, der Ihnen nicht genau bekannt ist! **Lassen Sie sich noch weniger darauf ein, Geld für jemand anderen einem Fremden (z. B. einem Freund des angeblichen Verwandten) zu übergeben** – auch nicht nach Vereinbarung eines Kennwortes! Dieses Geld sehen Sie in den meisten Fällen nie wieder. (Man nennt dieses Vorgehen „Enkeltrick“!)

Bedenken Sie immer: Diebe und Betrüger haben unzählige Tricks zu bieten! Es kann sein, dass Ihnen unter einem rührseligen Vorwand Geld aus der Tasche gelockt wird. Oder aber die Opfer werden raffiniert abgelenkt, damit in Ruhe gestohlen werden kann.

Die Kriminalpolizei rät:

- Sie sollten Fremden grundsätzlich die Tür nur mit vorgelegter Kette öffnen.
- Auch wenn Sie sich dabei unhöflich vorkommen – lassen Sie Fremde nie in Ihre Wohnung!
- Fallen Sie nicht auf Tricks wie plötzliche Ohnmacht oder vorgetäushtes Unwohlsein herein!
- Lassen Sie sich von jeder Person, die vorgibt, von einem Amt, einer Dienststelle oder einer Organisation zu kommen, den Dienstausweis zeigen. Schauen Sie sich diesen sehr genau an.
- Sollten Sie Zweifel an der Echtheit haben, rufen Sie die betreffende Dienststelle oder die zuständige Behörde an. Lassen Sie sich nicht darauf ein, dass Ihnen der oder die Fremde die Telefonnummer herausucht!
- Lassen Sie sich nicht unter Zeitdruck setzen (z. B. durch zeitlich befristete Angebote)!

Ausführliche Beratung rund um das Thema „Sicher leben“ (z. B. auch zur Sicherheit im Straßenverkehr, Einbruchschutz, Verhalten im Urlaub, etc.) und entsprechende Informationsbroschüren bietet das

Polizeikommissariat Helmstedt

Am Ludgerihof 2, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/521-0

Auf Wunsch findet die Beratung auch bei Ihnen zu Hause statt!

Interessante Informationen zum Thema Einbruchschutz erhalten Sie auch im Internet unter www.polizei-beratung.de, (mit weiteren Links zu anderen wichtigen Themen).

Notrufnummer der Polizei: 110

Sammlungen

Für jede Art von Sammlung (z. B. Straßensammlungen mit der Sammelbüchse, Sammlungen an der Haustür, Verkaufssammlungen, wo der Erlös aus den Waren zum Spendenbeitrag wird, etc.) brauchen die Veranstalter eine Erlaubnis und einen Sammelausweis vom Ordnungsamt. Lassen Sie sich diesen Ausweis zeigen, wenn Sie Zweifel an der Seriosität der Sammlung haben! Spenden Sie grundsätzlich nur bei Organisationen, die Sie kennen!

Informationen über die genehmigten Sammlungen erhalten Sie beim Ordnungsamt Ihrer Stadt oder Gemeindeverwaltung (Adressen S. 12).

Vorsicht bei Verkaufsveranstaltungen!

„Herzlichen Glückwunsch, Sie haben gewonnen!“ So fangen oft Briefe von (Werbe-)Firmen an, die Sie zu einer Verkaufsveranstaltung, meistens in eine Gastwirtschaft, einladen. Wie bei den häufig angebotenen sog. „Kaffeefahrten“, locken die Veranstalter mit vielen Gewinnen, Geschenken oder Versprechungen. Wenn Sie an einer solchen Veranstaltung/Fahrt teilnehmen, überprüfen Sie unbedingt die Preise der dort angebotenen Waren. Sie sind oft überhöht und entsprechen meistens nicht dem tatsächlichen Wert. Also: Vorsicht vor erhöhten Preisen und lassen Sie sich nie unter Druck setzen, etwas zu kaufen!

Übrigens: Werbeverkaufsveranstaltungen müssen dem Ordnungsamt angezeigt werden. Sollten Sie Fragen zu einer solchen Veranstaltung haben, können Sie sich dort informieren! (Adressen Stadt-/Gemeindeverwaltungen S. 12).

Widerrufsrecht bei Verträgen

Wenn Sie einen Vertrag abgeschlossen/unterschrieben haben und dieses im Nachhinein bereuen, erkundigen Sie sich, ob Ihnen ein Rücktrittsrecht zusteht! In sehr vielen Fällen können Sie den Vertrag innerhalb einer bestimmten Frist (z. B. 2 Wochen)

schriftlich widerrufen. Dies gilt insbesondere auch für solche Verträge, die Sie an der Haustür abgeschlossen haben!

Nähere Informationen erhalten Sie z. B. bei der Verbraucherzentrale (Adresse S. 18), oder als Mitglied auch bei den Sozialverbänden (SoVD, VdK).

Sind Sie Opfer einer Straftat geworden?

Opfer von Straftaten leiden meistens nicht nur an den materiellen und körperlichen Schäden, sondern vor allem auch unter psychische Belastungen. Die unten genannte Anlaufstelle steht Opfern von Kriminalität und Gewalt auf vielfältige Weise zur Seite, z. B. durch

- persönliche Betreuung nach einer Straftat
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden
- finanzielle Unterstützung in Notlagen (die durch die Straftat hervorgerufen wurden)
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen etc.

Stiftung Opferhilfe Niedersachsen

Opferhilfebüro Braunschweig
Schillstraße 1, 38102 Braunschweig
Tel.: 0531/7019-158 und -156
Fax: 0531/7019-501
www.opferhilfe.niedersachsen.de

Sicherheit im Straßenverkehr

Ältere Menschen sind oft im Straßenverkehr besonders gefährdet, da das Reaktionsvermögen im Alter in der Regel nachlässt.

Achten Sie als Fußgänger auf helle Kleidung (am besten mit Reflektionsstreifen) und nehmen Sie abends immer eine Taschenlampe mit!

Fahren Sie kein Auto, wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie sich nicht fit fühlen! Sie setzen sonst schnell Ihr Leben und das Ihrer Mitmenschen aufs Spiel!

3. Tipps und Ratschläge

Älteren Autofahrern wird ein regelmäßiger Gesundheits-Check empfohlen!

Informationen und Beratung zum Thema Sicherheit, u. a. auch im Straßenverkehr bietet die Beratungsstelle des Polizeikommissariats Helmstedt (Siehe S. 20).

Stets in Bewegung mit Bus und Bahn

Im Landkreis Helmstedt bringt Sie der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) sicher und bequem ans Ziel. Die KVG Braunschweig betreibt im Landkreis insgesamt 19 Buslinien, darunter vier Regio-buslinien (360, 370, 380 und 390) von Helmstedt nach Königslutter, Wolfsburg und Schöppenstedt sowie zwischen Königslutter und Helmstedt. Die schnellen sowie umsteigefreien Regio-buslinien fahren nach einem leicht merkfähigen Taktfahrplan und sind mit den lokalen Buslinien verknüpft. An



den Bahnhöfen in Helmstedt, Königslutter und Schöppenstedt bieten viele Buslinien einen Anschluss zu den Nahverkehrszügen.

Der Landkreis Helmstedt gehört zum Gebiet des Verkehrsverbundes Region Braunschweig (VRB). Im VRB können Sie alle Nahverkehrsmittel (Bus, Tram, Nahverkehrszug) der Verbundpartner mit einem einzigen Fahrschein benutzen. Neben der 10-Fahrtkarte für Gelegenheitsfahrer hält der VRB spezielle Seniorenangebote bereit: Mit der Senioren-Karte oder dem Senioren-Abo, jeweils als Monatskarte, können Sie preisgünstig Bus und Bahn nutzen.

Auf vielen Buslinien ergänzen Anruf-Sammel-Taxen (AST) und Anruf-Linien-Taxen (ALT) den Omnibusverkehr. Diese sind im Fahrplan besonders gekennzeichnet und fahren nur nach telefonischer Anmeldung, mindestens 45 Minuten vor der im Fahrplan angegebenen Abfahrtszeit unter der abgedruckten Telefonnummer. Der Einstieg für ALT- und AST-Fahrten erfolgt an jeder Haltestelle im Linienvverlauf. Als Fahrschein wird ein gültiger Verbundfahrschein anerkannt. Für AST-Fahrten ist zusätzlich ein Komfortzuschlag zu entrichten.

Infos bekommen Sie in den Bussen, beim KVG-Betriebshof in Helmstedt, Dieselstraße 7 und bei den privaten KVG-Vorverkaufsstellen Tourist Info im Bürgerbüro der Stadt Helmstedt, Markt 1 (Eingang Holzberg) in Helmstedt, Holiday Land Baumert Reisen oHG, Inh. Manfred Waldheim, Niedernstraße 12 in Schöningen und Buchhandlung Kolbe, Am Markt 17 in Königslutter.

Persönliche Beratung Fahrkartenvorverkauf

KVG
BRAUNSCHWEIG
Kraftverkehrsgesellschaft mbH Braunschweig



**„Wir empfehlen
die Seniorenkarte.“**

Das KVG-Team berät Sie gerne:

KVG-Betriebshof Helmstedt - Dieselstraße 7
38350 Helmstedt - Telefon: 0 53 51 / 30 71

Auch für Sie da - unsere privaten Verkaufsstellen:

Stadt Helmstedt
Touristinfo im
Bürgerbüro
Markt 1
in Helmstedt

Buchhandlung
Kolbe
Am Markt 17
in Königslutter

Holiday Land
Baumert-Reisen
Niedernstraße 12
in Schöningen

Öffnungszeiten unter www.kvg-braunschweig.de

3. Tipps und Ratschläge

Sie haben Anregungen oder Fragen zum Fahrplan und Tarif? Das KVG-Team berät Sie gerne auch telefonisch unter 05351/3071. Im Internet finden Sie unter www.kvg-braunschweig.de oder www.vrb-online.de eine Fahrplanauskunft für den gesamten VRB sowie Niedersachsen und Bremen.

Auskünfte rund um Bus und Bahn (bundesweit) erhalten Sie bei:

**Kostenlose Fahrplanauskunft
der Deutschen Bahn:**
Tel.: 0800/1507090

Bahnverbindungen können Sie sich übrigens auch im Internet unter www.bahn.de schnell und einfach selbst herausuchen und direkt Buchungen/Reservierungen vornehmen (die Fahrkarten können Sie sich ausdrucken lassen!



Fahrplanauskunft für Niedersachsen und Bremen
unter: www.efa.de

Großraum Braunschweig:

Mit der Senioren-Karte können Sie beliebig viele Fahrten unternehmen und bleiben für wenig Geld jederzeit mobil.

Internet: www.vrb-online.de

Anwohnerparken

Haben Sie ein Auto aber keinen eigenen Stellplatz? Mit einem Anwohnerparkausweis können Sie ggf. trotzdem immer in der Nähe Ihres Hauses parken. Näheres hierzu erfahren Sie bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung vor Ort oder bei Ihrem Vermieter.

**Wir sehen gern
zufriedene Kunden.**



Wasser und
Energie von Ihren
Stadtwerken Königs-Lutter.
Fragen? Sprechen Sie mit uns!
Telefon: 0 53 53/95 11- 0

**STADTWERKE
KÖNIGSLUTTER** **SK**
GMBH

**Auf unseren Service können Sie sich verlassen.
Bei Störungen sind wir Tag und Nacht
für Sie erreichbar – ein Anruf genügt!**

4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen



Viele Seniorinnen und Senioren verfügen aufgrund ihrer Lebensumstände in der Vergangenheit im Alter nur über geringe Einkünfte. Wenn auch Sie hiervon betroffen sind, scheuen Sie sich bitte nicht, die Ihnen zustehenden finanziellen Hilfen und Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen, denn dies ist **Ihr gutes Recht!**

Einige Beispiele finden Sie im Folgenden:

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

nach dem 4. Kapitel Sozialgesetzbuch (SGB) Zwölftes Buch (XII)

Wer seinen Lebensunterhalt (Essen, Kleidung etc.) nicht oder nicht vollständig aus seinem Einkommen und Vermögen (sowie aus dem des Lebenspartners) bestreiten kann und

4.

- die Altersgrenze erreicht hat oder
- volljährig und dauerhaft voll erwerbsgemindert ist

kann Leistungen der Grundsicherung als Sozialhilfeleistung beantragen. Da die Grundsicherung eine einkommensabhängige Leistung ist, besteht ein Anspruch nur dann, wenn das zur Verfügung stehende Einkommen eine gewisse Grenze unterschreitet.

Vermögen muss i.d.R. nur eingesetzt werden, soweit es einen Freibetrag von z.Z. 5.000 Euro pro Person übersteigt.

Zwecks näherer Auskunft und Antragstellung wenden Sie sich bitte an:

Landkreis Helmstedt – GB Soziales –
Conringstraße 28, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/121-2418 /-2419 oder 05351/121-0

Wohngeld

Wenn Ihre Miete oder Hausbelastung im Verhältnis zu Ihrem Einkommen hoch ist, können Sie ggf. Wohngeld beantragen:

Bewohner der Stadt Helmstedt (einschließlich Büdenstedt, Emmerstedt und Barmke) wenden sich bitte an:

Stadt Helmstedt – FB 21 Schulen, Soziales und Jugend sowie Sport
Rathaus, Markt 1, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/17-2130/31 (Wohngeld)

Die Bewohner des übrigen Kreisgebietes wenden sich bitte an:

Landkreis Helmstedt – GB Soziales –
Conringstraße 28, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/121-2445 /-2450 (Wohngeld)

Dort werden Sie auch individuell über einen möglichen Wohngeldanspruch beraten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Bedarf auch im Internet unter „Wohngeld“ und beim

4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

**Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit (BMUB)**

Stresemannstraße 128 – 130, 10117 Berlin

Bürgerservice: Tel.: 030/18305-0

E-Mail: service@bmub.bund.de

Hinweis: Auch wenn Sie in einem Alten- oder Pflegeheim wohnen, kann ein Anspruch auf Wohngeld bestehen.

Sozialhilfe

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren notwendigen **Lebensunterhalt** – wie z. B. Essen, Kleidung, Wohnung, Hausrat etc. – aus eigenem Einkommen und Vermögen zu bestreiten und Sie die Altersgrenze noch erreicht haben, so dass Sozialhilfeleistungen der Grundsicherung für Sie noch nicht in Frage kommen, sollten Sie sich auch dann nicht scheuen, die **Hilfe des Sozialamtes** in Anspruch zu nehmen!

Dies gilt – unabhängig von Ihrem Alter – auch dann, wenn Sie durch **bestimmte Umstände oder Ereignisse** wie z. B. Krankheit, drohende Behinderung oder Eintritt von Pflegebedürftigkeit auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind.

Ihr Sozialamt ist aber nicht nur in finanziellen Notlagen für Sie da, sondern kann Ihnen auch in vielen Fragen „Wegweiser“ zu weitergehender Hilfe sein.

Einige kurze Hinweise zur Sozialhilfe:

Ob und welche Hilfe (z. B. laufende oder einmalige Geldleistung) für Sie in Frage kommt, muss **im Einzelnen** geprüft werden.

Sozialhilfeleistungen sind grundsätzlich **nachrangige Leistungen**, das heißt, eigene Leistungen, die Hilfe der Familie (Unterhaltsleistungen) oder die Leistungen anderer Träger (Krankenkasse, Pflegekasse, Wohngeldstelle) sind vorab zu berücksichtigen.

Das heißt aber nicht, dass möglicherweise vorhandenes Bar- oder Grundvermögen erst restlos aufge-

zehrt sein muss, ehe Sie Sozialhilfe bekommen können. Hier gibt es je nach Hilfeart unterschiedliche **Freibeträge**, die Sie nicht einsetzen müssen.

Sozialhilfe muss grundsätzlich **nicht zurückgezahlt** werden, auch nicht bei späterem Wohlstand. Sie muss nur erstattet werden, wenn sie von vornherein als Darlehen gezahlt wurde oder wenn Sie die Gewährung der Sozialhilfe schuldhaft oder grob fahrlässig (z. B. durch falsche Angaben) herbeigeführt haben.

Auf Sozialhilfe besteht ein Anspruch, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind.

Hinweis: Da die Sozialhilfe erst **ab dem Tage des Bekanntwerdens eines Bedarfs bzw. ab der Antragstellung** gewährt werden kann, sollten Sie unverzüglich mit dem Sozialamt Kontakt aufzunehmen, wenn ein entsprechender Bedarf eintritt!

Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Geschäftsbereich Soziales des Landkreises Helmstedt (Adresse siehe oben).

Sollten Sie nicht in der Lage sein, persönlich vorzusprechen zu können, besucht Sie der Soziale Dienst auch zu Hause.

Für Leistungen im Rahmen der **Hilfe zur Pflege (häusliche Pflege oder stationäre Pflege in einem Pflegeheim)** oder stationäre **Eingliederungshilfe für behinderte Menschen** wenden Sie sich bitte an:

Landkreis Helmstedt – GB Soziales –

Conringstraße 28, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/121-2410 /-2486

Fax: 05351/121-2601

Kriegsbeschädigte (und deren Hinterbliebene):

Tel.: 05351/121-2463, Fax: 05351/121-2601

4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

Befreiung vom Rundfunkbeitrag

Wenn Sie Sozialleistungen beziehen oder einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „RF“ besitzen, können Sie auf Antrag von den Rundfunk- und Fernsehgebühren befreit werden bzw. diese reduzieren.

Sie können sich auch an Ihre Stadt- oder Gemeindeverwaltung (Adressen S. 12) wenden und dort nachfragen, ob diese die Vorlage des Originals auf dem ausgefüllten und unterschriebenen Antrag bestätigt. Dann ist dem Antrage lediglich eine einfache Kopie des Bewilligungsbescheides/Schwerbehindertenausweises beizufügen und zu senden an:

ARD ZDF Deutschlandradio – Beitragsservice
Freimersdorfer Weg 6, 50829 Köln
Antrag online unter: www.rundfunkbeitrag.de

Kostenlose Fernsehgeräte für Bedürftige

Die Deutsche Rundfunkhilfe gibt über die Wohlfahrtsverbände jährlich ein bestimmtes Kontingent an Fernsehgeräten kostenlos an bedürftige Personen ab. Voraussetzung ist, dass diese Personen ge-

rade durch das Fernsehgerät Kontakt zur Außenwelt haben können (dies sind in der Regel alte, pflegebedürftige und behinderte Menschen.) Gleichzeitig müssen diese Menschen auch im finanziellen Sinne bedürftig sein.

Telefonvergünstigungen (Sozialtarif)

Wenn Sie einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „RF“ oder einen gültigen Bescheid über die Rundfunkgebührenbefreiung besitzen (siehe oben) können Sie im „T-Punkt“ einen Antrag zur Erteilung des Sozialtarifes stellen.

Näheres unter: www.telekom.de/sozialtarif oder bei den T-Punkt-Läden der Deutschen Telekom.

Rechtshilfe (Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe)

Niemand muss aus finanziellen Gründen auf die Wahrnehmung seiner Rechte verzichten! Wer sich bei rechtlichen Problemen (z. B. bei Geldforderungen, Kaufverträgen oder beim Testament) aufgrund seiner geringen Einkünfte keinen Anwalt „leisten“ kann, kann sich unter Umständen im Rahmen der **Beratungshilfe** kostenlos durch einen Anwalt beraten und ggf. auch vertreten lassen.

Über den Antrag auf Beratungshilfe entscheidet das Amtsgericht. Vielfach kann Ihnen dort schon kostenlos mit einer direkten Auskunft, einem Hinweis oder der Aufnahme eines Antrages weitergeholfen werden. Wenn jemand Schwierigkeiten hat, die Kosten eines Prozesses zu zahlen, kann ggf. **Prozesskostenhilfe** gewährt werden. Über den entsprechenden Antrag entscheidet das Gericht.

Nähere Auskünfte erhalten Sie beim:

Amtsgericht Helmstedt

Stobenstraße 5, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/1203-0, Fax: 05351/1203-50
www.amtsgericht-helmstedt.niedersachsen.de



4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

Hilfen für Menschen mit Behinderung

Menschen, die an einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung leiden (oder von einer Behinderung bedroht sind), stehen besondere Hilfen zu! In Betracht kommen – je nach Einzelfall – z. B. medizinische und berufsfördernde Leistungen sowie finanzielle Hilfen.

Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie:

- beim Landkreis Helmstedt – GB Soziales (Adresse S. 25)
- bei den Wohlfahrtsverbänden (Adresse S. 16)

Viele Vergünstigungen und Rechte gewährt der **Schwerbehindertenausweis** – für Personen, denen ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 % zuerkannt worden ist.

Das kann z. B. sein:

- Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht/ Gebührenermäßigung beim Telefon
- Vergünstigungen/Freifahrten bei Bus und Bahn
- Ermäßigung bei der Kraftfahrzeugsteuer
- Sonderparkerlaubnisse
- Freibeträge bei der Lohn- und Einkommenssteuer sowie bei der Berechnung des Wohngeldes usw.

Der Ausweis wird beantragt beim:

„Versorgungsamt“:

Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Außenstelle Braunschweig

Schillstraße 1, 38100 Braunschweig

Tel.: 0531/7019-0

E-Mail: poststelle@va-bs.niedersachsen.de

www.soziales.niedersachsen.de

(Antragsformular zum download)

Sprechtag: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 9.00 – 12.00 Uhr im GB Soziales, Conringstraße 28, 38350 Helmstedt, 2. Obergeschoss, Sitzungsraum (Zimmer 209).

Hier erhalten Sie auch weitere Auskünfte, z. B. über die Anspruchsvoraussetzungen und die Vergünstigungen, die Ihnen gewährt werden können.

Nähere Informationen enthält auch die kostenlose Broschüre:

„Ratgeber für Menschen mit Behinderung“

Herausgeber: Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)

www.bmas.service.publikationen.de

Beratung erhalten Sie auch bei den **Beratungsstellen für Menschen mit Behinderungen**:

- Landkreis Helmstedt – GB Gesundheit – Sozialpsychiatrischer Dienst (Adresse S. 31)
- Sozialverband Deutschland (Adresse S. 28)
- bei allen Wohlfahrtsverbänden (Adressen S. 16).

Servicestellen für Rehabilitation

„Rehabilitation“ bedeutet dem Wortsinn nach die Wiederherstellung der Gesundheit bzw. von Fähigkeiten, um den Alltag wieder meistern zu können.

Die „gemeinsamen Servicestellen“ der gesetzlichen Rehabilitationsträger bieten behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen eine zentrale Anlaufstelle (u. a.) in Fragen der Rehabilitation. Sie übernehmen z. B. eine „Lotsenfunktion“ bei der Frage, an welchen Träger man sich wenden muss, um eine Rehabilitationsleistung oder -maßnahme zu beantragen. Die Mitarbeiter der Servicestellen erläutern dabei nicht nur den konkreten Sachverhalt (insbesondere hinsichtlich des Verfahrensablaufs), sondern sie vermitteln direkt an die richtigen Ansprechpartner (z. B. Krankenkasse, Rentenversicherungsträger, Agentur für Arbeit etc.) bzw. helfen konkret bei der Antragstellung.

Gemeinsame Service-Stelle Landkreis Helmstedt:

IKK classic

Willy-Brandt-Ring 1, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/526-122, Fax: 05351/526-340

4. Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen

Beratung, Hilfestellung und Rechtsvertretung zu allen Sozialleistungen (Rente, Schwerbehinderung, Kriegsopferfürsorge, etc.) bietet bei entsprechender Mitgliedschaft:

Sozialverband Deutschland e.V.
SoVD-Beratungszentrum Helmstedt
Schuhstraße 6, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/7779, Fax: 05351/40409
E-Mail: info@sovdm-helmstedt.de

Rentenangelegenheiten

Grundsätzlich gilt: Ohne Antrag keine Rente! Um finanzielle Einbußen zu vermeiden, ist es wichtig, den entsprechenden Antrag frühzeitig zu stellen!

Auskünfte zu Rentenangelegenheiten und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie:

- Rentenberatung der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover und der Deutschen Rentenversicherung Bund
Sprechtag:
Stadt Helmstedt, Rathaus, Markt 1
Di. + Do. 8.30 – 12.30 Uhr, 13.30 – 15.00 Uhr
Terminabsprache unter Tel.: 0800/100048010
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Südstraße 22, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/5853 -0
- beim Rentenversicherungsträger selbst
(die Adresse finden Sie auf Ihrem Versicherungsnachweisheft)
- **Landkreis Helmstedt**
GB Soziales, Versicherungsamt
Conringstraße 28, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/121-2484





5. Gesundheit

Eine aktive und gesunde Lebensweise ist eine wichtige Voraussetzung, um auch im Alter so lange wie möglich selbstständig leben zu können.

Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, bedeutet aber keinesfalls, auf Genuss oder Lebensfreude zu verzichten.

Im Gegenteil: **Gesundheit bedeutet Lebensqualität**, es lohnt sich, etwas dafür zu tun!

Ernährung

Eine gesunde Lebensweise fängt mit der richtigen Ernährung an. Mit zunehmendem Alter nimmt der Bedarf an Energie (Kalorien) ab. Deshalb sollten die Mahlzeiten nicht zu üppig sein. (Man kann davon ausgehen, dass bei Erwachsenen mit jedem Lebensjahrzehnt der Kalorienbedarf pro Tag um etwa 100 Kalorien durchschnittlich sinkt.)

Dennoch ist es unbedingt wichtig, auf eine **regelmäßige, ausgewogene und vielseitige Ernährung** zu achten.

Hinweis: Viele ältere Menschen versäumen es, sich regelmäßig etwas zu kochen. Denken Sie doch einmal darüber nach, sich mit Nachbarinnen, Freunden oder Bekannten abzusprechen und mind. 1x in der Woche **gemeinsam zu kochen**.

Oder nehmen Sie „Essen auf Rädern“ oder das Angebot eines Wohlfahrtsverbandes (siehe S. 16) in Ihrer Nähe in Anspruch.

Achten Sie auch darauf, **genug zu trinken** (Als Richtwert gilt: Mindestens 1,3 Liter, besser 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sollten Senioren über Getränke zu sich nehmen). Hierbei handelt es sich um eine Orientierungsgröße, mit der die täglich erforderliche Flüssigkeitsmenge im Normalfall abgedeckt wird. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund und fit zu bleiben, auch wenn das Durstgefühl im Alter oft nachlässt.

Beratung zum Thema Ernährung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Gesundheitsvorsorge

Möglichst gesund alt zu werden ist ein Wunsch, den wohl jeder von uns teilt. Um dieses zu erreichen, muss auch im Alter das vorrangige Bemühen darin liegen, **möglichen Erkrankungen aktiv vorzubeugen**. Dazu gehört es vor allem, körperlich und geistig beweglich zu bleiben.

Der gegenwärtige Lebensstil vieler Menschen unterfordert das Bewegungssystem und führt, zusammen mit einer falschen Ernährung, immer öfter zu Stoffwechsel-, Herz- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie auch zu Schäden im Bewegungsapparat (z. B. Osteoporose).

Körperliche Aktivität hilft nicht nur Krankheiten zu vermeiden, sondern auch insgesamt möglichst lange fit zu bleiben.

Nicht zuletzt ist der Sport auch ein wichtiger „Regler“ des Körpergewichts sowohl bei Übergewichtigen durch den erhöhten Kalorienverbrauch als

5. Gesundheit

auch bei Untergewichtigen durch Anregen des Appetits.

(Näheres zu Sportangeboten – auch speziell für Ältere – finden Sie auf der S. 8).

Wirksame Gesundheitsvorsorge besteht im Übrigen auch darin, die im Alter zunehmende **Sturzgefahr zu verringern**. Auch hierzu ist es wichtig, die eigene Koordination und Bewegungssicherheit zu trainieren. Genauso gut gehört hierzu aber auch, mögliche Stolperfallen in der Wohnung zu entfernen und z.B. Treppen besser abzusichern. Schließlich können auch übermäßige und unangemessene Arzneimittelverordnungen die Sturzgefahr erhöhen, da diese ggf. die Reaktionsfähigkeit einschränken und zu unerwarteten Blutdruckabfällen und gestörter Sinnesfunktion führen.

Nicht immer ist eine Erkrankung vermeidbar. Die besten Heilungschancen bestehen dann, wenn eine Krankheit **möglichst früh erkannt** wird!

Deshalb: Gehen Sie zu den kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen: einmal jährlich zur Krebsvorsorge, alle zwei Jahre zu einer Generaluntersuchung (Check-Up) und **beraten Sie sich frühzeitig mit dem Arzt**, wenn Sie körperliche oder seelische Beschwerden haben, die den **Verdacht auf eine Krankheit** aufkommen lassen!

Medikamente können helfen, Krankheiten zu überwinden oder zu lindern. Wenn diese aber zu lange oder unvorschriftsmäßig eingenommen werden, können sie zu gesundheitlichen Schäden oder zur Abhängigkeit führen (das betrifft z. B. auch Schlafmittel, die Sie in der Apotheke kaufen können).

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach der richtigen Dosierung und nach eventuellen Nebenwirkungen und gehen Sie regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen. Außerdem sollten Sie ab und zu Ihre Hausapotheke überprüfen und vom Verfallsdatum abgelaufene Medikamente aussortieren.

Hinweis: Hilfe bei Medikamentenabhängigkeit erhalten Sie bei den Suchtberatungsstellen (s. S. 32).

Krankenkassen

Ihre Krankenkasse hält nicht nur im Krankheitsfalle Leistungen für Sie bereit. Sie berät ebenso in Fragen der Gesundheitsvorsorge und der Rehabilitation. Darüber hinaus bieten die meisten Krankenkassen Informationen, Kurse und Seminare zu verschiedenen Themenbereichen an, wie z. B. gesunde Ernährung im Alter, Entspannung, Rückenschule, häusliche Pflege usw.

Reha-Maßnahme und Vorsorge-Kur

Eine Reha-Maßnahme bzw. eine Kur kann helfen, wieder zu (neuen) Kräften zu kommen. Beraten Sie sich bei Bedarf hierüber mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

Es gibt unterschiedliche Formen von Reha-Maßnahmen und Kuren: z. B. ambulante Badekuren oder stationäre (Reha-)Kuraufenthalte in einer (Reha-)Kur- oder Fachklinik. Die Entscheidung, ob Ihnen eine Reha/Kur verordnet werden kann, trifft der medizinische Dienst der Krankenkassen bzw. ein Vertrauensarzt des zuständigen Rentenversicherungsträgers.

Nähere Informationen erhalten Sie u. a. bei Ihrer Krankenkasse.

Krankenhäuser

Im Landkreis Helmstedt gibt es zwei Krankenhäuser:

AWO Psychiatriezentrum

Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/90-0

HELIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt

Conringstraße 26, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/14-0

Was tun bei psychischer Beeinträchtigung im Alter?

Viele Fragen tauchen auf, wenn Menschen krank werden. Das gilt gerade auch bei psychischen Veränderungen von älteren Menschen.

Angststörungen, Depression und Wahn, aber auch Gedächtnis- und Orientierungsstörungen bis hin zur Demenz (z.B. Alzheimersche Erkrankung) sind Beispiele solcher gerade im Alter häufig anzutreffenden Beeinträchtigungen. Es ist oft nicht einfach abzugrenzen, ob es sich um Alterserscheinungen oder um eine ernsthafte Erkrankung handelt.

Therapeutische Hilfen, ambulante oder auch stationäre Behandlungen können helfen, die Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Auch Angehörige sind oft von den Veränderungen betroffen und brauchen Unterstützung und Hilfe.

Beratung und Hilfestellung erhalten Sie bei:

Landkreis Helmstedt – GB Gesundheit – Sozialpsychiatrischer Dienst

Kreishaus 10

Elzweg 19, 38350 Helmstedt

Allgemeine Sprechzeiten:

Mo. – Do. 9.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 15.30 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Postanschrift:

Landkreis Helmstedt – GB Gesundheit –

Postfach 1560, 38335 Helmstedt

Tel.: 05351/121-1405

E-Mail: gesundheitsamt@landkreis-helmstedt.de

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet Unterstützung auf der Grundlage des Niedersächsischen Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch Kranke. Die Leistungen des Sozialpsychiatrischen Dienstes sind unentgeltlich und unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Die sozialpsychiatrischen Hilfen werden in Form von Beratungen im Amt oder Hausbesuchen für die Bürger des Landkreises Helmstedt erbracht. Ziel ist es, dass die Hilfen dazu beitragen, eine psychische Erkrankung oder Behinderung rechtzeitig zu erkennen und ärztlich zu behandeln. Dabei soll den betroffenen Personen eine möglichst selbstständige Lebensführung in der Gemeinschaft erhalten beziehungsweise wieder ermöglicht werden. Bei der Erreichung dieser Ziele wirkt der Sozialpsychiatrische Dienst darauf hin, dass vorrangig freie Träger und das bereits bestehende Hilfesystem ausschöpfend in Anspruch genommen werden.

Neben verschiedenen Beratungsangeboten gibt es spezielle Entlastungsangebote für die pflegenden Angehörigen (z.B. stundenweise Betreuung von Demenzerkrankten) und Gesprächskreise für Angehörige, die einen gegenseitigen Austausch ermöglichen.

Behandlung spezieller Alterskrankheiten

Die Medizin spricht bei der Behandlung von Alterskrankheiten von der „Geriatric“ oder – wenn es sich um psychische Krankheiten handelt – von „Gerontopsychiatrie“.

Es empfiehlt sich manchmal, spezielle Alterskrankheiten wie Schlaganfall, Durchblutungsstörungen an Herz, Hirn und Gliedmaßen, Parkinsonsche und Alzheimersche Erkrankung, rheumatische Beschwerden, Alterszucker mit seinen Problemen, Verwirrheitszustände, Altersdepressionen etc. stationär oder zumindest teilstationär behandeln zu lassen. Im Vordergrund der Behandlung steht dabei, dass die Erkrankten so weit es geht wieder selbstständig leben können.

Eine spezielle Begleitung durch das breit gefächerte Angebot der Versorgungsstrukturen und **individuelle Hilfestellung** bietet Betroffenen und Angehörigen insbesondere der **Sozialpsychiatrische Verbund** des Landkreises Helmstedt. In diesem Verbund arbeiten verschiedene Einrichtungen im Landkreis zusammen, die mit der Behandlung, Betreu-

5. Gesundheit

ung und Pflege von älteren, psychisch veränderten Menschen betraut sind (Ansprechpartner und Adressen sind über den **Sozialpsychiatrischen Dienst** zu erfragen).

Im Landkreis Helmstedt gibt es u. a. folgende Einrichtungen:

AWO Psychiatriezentrum

– **Klinik für Gerontopsychiatrie**

Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/901030 (Zentrale Aufnahme)

Reversi – Verein zur Unterstützung psychisch kranker Menschen e. V.

Leuckartstraße 50, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/32234

Lebenszentrum Reinsdorf gGmbH

– Kontakt- und Beratungsstelle
Schuhstraße 5, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/536740

Lavie Reha gGmbH

Fallersleber Straße 12, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/9518-0

Beratung und Betreuung für Demenzkranke und Angehörige bietet u. a. der Paritätische Helmstedt an; er ist zugleich Außenstelle der Alzheimer Gesellschaft Braunschweig e. V.:

Paritätischer Helmstedt

HilDe – Hilfen bei Demenz (Adresse S. 16)

Suchtprobleme im Alter

Gesundheitliche Beeinträchtigungen, der Verlust von nahestehenden Menschen oder Schwierigkeiten mit der Lebensgestaltung nach Beendigung der Berufstätigkeit können im Alter zu einem erhöhten und übermäßigen Konsum von Alkohol führen. Daneben kommt es bei Älteren auch häufiger zu einer vermehrten und missbräuchlichen Einnahme von Medikamenten, insbesondere von Schlaf-, Beruhi-

gungs- und Schmerzmitteln. Ein solcher missbräuchlicher Einsatz von Alkohol oder Medikamenten kann in eine Suchtabhängigkeit führen.

Beratung und Hilfe bei drohenden oder akuten Suchtproblemen finden Sie u. a.:

- bei Ihrem **Arzt** oder Ihrer **Ärztin**
- beim **Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Helmstedt** (Adresse siehe S. 31)
- bei **Fachambulanz Helmstedt der Lukas-Werk Gesundheitsdienste**, Wilhelmstraße 33, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351/5383-20, www.lukas-werk.de
- bei anderen **Suchtberatungsstellen** (zu erfragen u. a. bei den **Wohlfahrtsverbänden** S. 16)

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich!

Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe schließen sich Menschen zusammen, die z. B. ein gemeinsames gesundheitliches Problem haben und zusammen etwas dagegen tun wollen. Hier können vor allem Erfahrungen und Informationen ausgetauscht werden.

Neben den Patienten-Gruppen haben sich auch Gesprächskreise für Angehörige gebildet.

Im Landkreis Helmstedt gibt es (Selbsthilfe-)Gruppen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen, wie z. B. Rheuma, Diabetes, Depression, MS, Sucht, u. a. Wenden Sie sich z. B. an:

- **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Helmstedt**, Tel.: 05351/5423765
- einen anderen **Wohlfahrtsverband** (Adressen S. 31),
- den **Sozialpsychiatrischen Dienst** (Adresse S. 31),
- **Verein für Sozialmedizin Schöningen e. V.**, Tel.: 05352/57160
- **DMSG Landesverband Niedersachsen e. V.**, Tel.: 0511/703338

6. Vorsorge



Wissen Sie, wer über Sie entscheidet, wenn Sie durch eine Krankheit, einen Unfall oder im Alter in eine Lage kommen, in der Sie selbst für sich keine Entscheidungen mehr treffen können?

Bedenken Sie, dass auch Ehepartner, Eltern oder erwachsene Kinder eine Vollmacht brauchen, um für eine volljährige Person handeln zu können.

Gestalten Sie selbstbewusst die Zukunft, solange Sie körperlich und geistig gesund sind, durch die:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Sollten keine ausreichenden Vollmachten vorliegen, muss eine gesetzliche Betreuung durch das Betreuungsgericht (Teil des Amtsgerichts) eingerichtet werden.

Nachfolgend zeigen wir Ihnen einige Möglichkeiten auf, Vorsorge zu treffen. **Bitte beachten Sie grundsätzlich:**

Vor dem Verfassen einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung sollten Sie sich auf jeden Fall **beraten** lassen! (Adressen siehe unten). Wenn Sie entsprechende Dokumente verfasst haben, bewahren Sie diese so auf, dass sie **im Notfall auch gefunden** werden. Teilen Sie ggf. einer Vertrauensperson mit, wo sich die Originale befinden.

Überprüfen Sie mindestens einmal jährlich, ob die Erklärungen noch Ihrem Willen entsprechen.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vollmacht bevollmächtigen Sie eine **Person Ihres Vertrauens**, die für Sie rechtswirksam handeln darf.

Eine Vorsorgevollmacht gilt nur für die Aufgabenbereiche, die Sie in ihr benannt haben und wird erst unter den von Ihnen genannten Bedingungen wirksam. (z. B. aufgrund einer ärztlichen Bescheinigung, dass Sie nicht einwilligungsfähig oder nicht geschäftsfähig sind)

Alle Rechtsgeschäfte, die die bevollmächtigte Person für Sie erledigt, werden nur von Ihnen kontrolliert.

Deshalb sollten Sie bei der Auswahl des oder der Bevollmächtigten besonders vorsichtig sein.

Was ist bei der Vorsorgevollmacht zu beachten?

Die Vollmacht kann sowohl handschriftlich als auch maschinell erstellt werden. Sie muss datiert sein, den Ort der Unterschrift tragen und persönlich unterschrieben sein.

Eine Vollmacht können Sie nur dann wirksam erteilen, wenn Sie geschäftsfähig sind.

Banken erkennen Vollmachten in der Regel nur an, wenn die Unterschrift bankintern bestätigt oder notariell beglaubigt ist. Für die Veräußerung von Immobilien müssen Sie die Vorsorgevollmacht von einem Notar beurkunden lassen. Bei der Beurkundung stellt der Notar auch Ihre Geschäftsfähigkeit fest.

Die Betreuungsstelle des Landkreises Helmstedt (Adresse siehe unten) berät nicht nur zu allgemei-

6. Vorsorge

nen Fragen über Vollmachten sondern beglaubigt auch die Unterschriften oder Handzeichen unter Vollmachten.

Bei einer Entscheidung über risikoreiche medizinische Maßnahmen oder freiheitsentziehende Maßnahmen (z.B. Bauchgurt, Bettgitter) ist die Vorsorgevollmacht nur dann wirksam, wenn Sie für diese Fälle eindeutige Formulierungen in Ihre Vollmacht aufgenommen haben.

Der Bevollmächtigte muss aber in jedem Fall eine solche Entscheidung dem Betreuungsgericht zur Genehmigung vorlegen.

Was soll eine Vorsorgevollmacht beinhalten?

Nehmen Sie in die Vorsorgevollmacht alles auf, was von Ihrer bevollmächtigten Vertrauensperson beachtet werden soll. Wählen Sie eindeutige Formulierungen, damit klare Handlungsanweisungen entstehen.

Anzeige

Der Wald als letzte Ruhestätte

Erinnern und Gedenken im FriedWald Elm

Verwunschenen Pfade, kleine Täler und Ausblicke auf offene Wiesen machen den FriedWald Elm bei Königslutter zu einem ganz besonderen Ort. Knapp 20 Minuten westlich von Helmstedt liegt der alte Eichen- und Buchenwald in Langeleben, in den sich Lärchen, Fichten, Feld- und Bergahorne, aber auch Hainbuchen und Eschen mischen. An ihren Wurzeln finden Menschen ihre letzte Ruhe.

Bei kostenlosen Waldführungen können Interessenten den FriedWald Elm kennenlernen und Fragen rund um das Konzept stellen. An zwei Samstagen im Monat lädt das Förster-Team zu diesem informativen Spaziergang durch den FriedWald ein. Viele Menschen suchen sich ihren Baum bereits zu Lebzeiten aus. Bei der Suche nach

der geeigneten Baumgrabstätte unterstützen die FriedWald-Förster. Sie kennen im FriedWald Elm jeden Baum und beraten ganz persönlich. Die Auswahl der Baumgrabstätte ist selbstverständlich auch im Trauerfall möglich.

Außerdem begleiten die FriedWald-Förster die Beisetzungen, deren Gestaltung immer ganz individuell ist. Je nach Wunsch der Angehörigen geleiten Pfarrer oder Trauerredner den Abschied. Doch auch eine Zeremonie ohne Beistand ist möglich, bei der die Familie die Feier selbst gestaltet.

Möchten Sie mehr über den FriedWald Elm erfahren? Dann melden Sie sich bei uns.

Wir sind für Sie da:

Telefon 06155 848-200

info@friedwald.de, www.friedwald.de

6.



Willkommen
im FriedWald Elm
bei Langeleben.

Herzliche Einladung zu unseren
regelmäßigen Waldführungen.

Erleben Sie die Möglichkeit der Bestattung in der Natur bei kostenlosen Waldführungen.

Unsere Förster begleiten Sie dazu an Samstagen um 14 Uhr durch den FriedWald und beantworten gerne all Ihre Fragen.

Für Terminanfragen und die Anmeldung freuen wir uns auf Sie unter: **Telefon 06155 848-200**
oder: **www.friedwald.de**

Sie können Ihre Vorsorgevollmachten jederzeit widerrufen, ändern und der aktuellen Situation anpassen.

Besprechen Sie den Inhalt der Vollmacht mit der Vertrauensperson, die Sie bevollmächtigen wollen und versichern Sie sich, dass diese bereit ist, die Aufgabe zu übernehmen.

Wie soll eine Vorsorgevollmacht aufbewahrt werden?

Jede Vollmacht ist nur im Original gültig, deshalb kommt der Aufbewahrung eine große Bedeutung zu. Behalten Sie auf jeden Fall eine Kopie bei sich, wenn Sie das Original außer Haus aufbewahren.

Sie können dann jederzeit den Inhalt nachlesen und Veränderungen vornehmen. Beim Amtsgericht Helmstedt – Betreuungsgericht – werden Vorsorgevollmachten kostenlos entgegengenommen und verwahrt.

Betreuungsverfügung

Was ist eine Betreuungsverfügung?

Mit dem Wort – **Betreuung** – wird die vom Betreuungsgericht angeordnete gesetzliche Vertretung bezeichnet.

Die Betreuungsverfügung ist eine Willenserklärung, mit der Sie festlegen, wer als gesetzlicher Vertreter/Vertreterin für Sie handeln soll, und wie Sie Ihre Angelegenheiten geregelt wissen möchten, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, zu entscheiden.

Mit der Betreuungsverfügung bestimmen Sie eine Person, die für Sie vom Betreuungsgericht als Betreuer bestellt wird. Der Betreuer oder die Betreuerin wird vom Betreuungsgericht kontrolliert.

Sollten Sie niemanden kennen, dem Sie so vertrauen, dass Sie ihm eine Vollmacht erteilen können oder gute Gründe haben, eine gerichtliche Kontrolle vorzuziehen, dann ist die Betreuungsverfügung die Vorsorgemöglichkeit Ihrer Wahl.

Mit der Betreuungsverfügung können Sie selbst dazu beitragen, dass der Betreuer oder die Betreuerin wichtige Informationen über Ihre persönlichen Wünsche erhält, wenn Sie sich später einmal nicht mehr klar äußern können.

Was ist bei der Betreuungsverfügung zu beachten?

Die Betreuungsverfügung gilt auch dann, wenn Sie zum Zeitpunkt Ihrer Willenserklärung nicht mehr geschäftsfähig waren.

Sowohl das Betreuungsgericht als auch die Person, die Sie als Betreuer wünschen, sind an Ihre schriftlich festgelegten Wünsche gebunden, sofern Sie sich damit nicht erheblich schaden.

Was soll eine Betreuungsverfügung beinhalten?

In der Betreuungsverfügung können Sie festlegen, wer Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin werden soll, aber auch wer dies auf keinen Fall sein soll.

Wenn Sie keine geeignete Person kennen, so sollten Sie Ihre persönlichen Wünsche in einer Betreuungsverfügung festlegen, damit der vom Betreuungsgericht ausgewählte Betreuer weiß, wie er am besten in Ihrem Sinne handeln soll.

Im Übrigen gelten für den Inhalt die gleichen Hinweise wie bei der Vorsorgevollmacht.

Patientenverfügung

Was ist eine Patientenverfügung?

In einer Patientenverfügung können Sie schriftlich vorsorglich für den Fall einer eigenen Entscheidungsunfähigkeit Ihren Willen bezüglich der Art und Weise einer ärztlichen Behandlung niederlegen.

Verlieren Sie dann tatsächlich Ihre Entscheidungsfähigkeit, kann mit Hilfe der Patientenverfügung auf Ihren Willen hinsichtlich einer in Betracht kommenden ärztlichen Maßnahme geschlossen werden. Auf diese Weise können Sie trotz aktueller Entschei-

6. Vorsorge



dungsunfähigkeit Einfluss auf die ärztliche Behandlung nehmen und damit Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren.

Was ist bei der Patientenverfügung zu beachten?

Wenn sich ein Patient nicht mehr äußern kann, so haben die behandelnden Ärzte den vorher (schriftlich) geäußerten oder den mutmaßlichen Willen des Patienten zu berücksichtigen.

Die von Ihnen erstellte Patientenverfügung ist eine Dokumentation und ein Indiz Ihres mutmaßlichen Willens.

Je aktueller und je persönlicher Sie diese Verfügung formulieren, je mehr kann sie den behandelnden Ärzten zu einer Entscheidung in Ihrem Sinne verhelfen.

Deshalb sollten Sie Muster-Formulare genau prüfen, ob sie für Ihre Bedürfnisse geeignet sind. Überprüfen Sie alle ein bis zwei Jahre die Verfügung und passen Sie diese einer eventuell veränderten Lebenssituation an. Sie können auch eine von Ihnen genannte Vertrauensperson bevollmächtigen, Sie im Sinne Ihrer Patientenverfügung zu vertreten.

Was soll eine Patientenverfügung beinhalten?

Sie sollten in der Patientenverfügung ausdrücklich und möglichst persönlich formuliert darlegen, welche Behandlungsmaßnahmen Sie im Falle Ihrer Entscheidungsunfähigkeit wünschen und welche Maßnahmen zu unterlassen sind.

Wenn Sie Ihre Zustimmung zu lebenserhaltenden oder lebensverlängernden Maßnahmen verweigern, so schildern Sie die Voraussetzungen hierfür möglichst genau.

Es ist sinnvoll, wenn Sie sich mit Ihrem Hausarzt besprechen und er als Zeuge Ihre Verfügung mit unterschreibt.

Wie soll eine Patientenverfügung aufbewahrt werden?

Sie können Ihre Verfügung bei Ihren persönlichen Unterlagen, bei Angehörigen oder Freunden oder auch bei Ihrem Hausarzt aufbewahren.

Einen Hinweis auf das Vorhandensein und den Aufbewahrungsort der Patientenverfügung sollten Sie immer bei sich tragen, z. B. in der Geldbörse.

Nähere Informationen und Informationsmaterial zur gesetzlichen Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung erhalten Sie beim:

Landkreis Helmstedt

GB Soziales – Betreuungsstelle

Conringstraße 28, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/121-2467, Fax: 05351/121-2615

E-Mail: betreuungsstelle@landkreis-helmstedt.de

Information und Beratung erhalten Sie außerdem beim **Amtsgericht** (Betreuungsgericht) **Helmstedt** (Adresse S. 26)

Kostenloses Informationsmaterial (z. B. auch Muster-Formulare) zu den oben genannten Themen erhalten Sie beim:

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Mohrenstraße 37, 10117 Berlin

Tel.: 030/18580-0

E-Mail: poststelle@bmjv.bund.de

www.bmjv.de

Testament

Mit einem Testament können Sie sicherstellen, dass Ihr Besitz/Vermögen (Nachlass) so aufgeteilt wird, wie Sie es wünschen. Liegt kein Testament vor, wird der Nachlass nach der gesetzlichen Erbfolge verteilt. Grundsätzlich erben die nächsten Verwandten und der Ehegatte oder, wenn kein Erbe ermittelt werden kann, der Staat.

Da es sich beim **Erbrecht** um ein breites und kompliziertes Rechtsgebiet handelt, kann in diesem Ratgeber nicht im Einzelnen darauf eingegangen werden (die Rechtsberatung ist zudem den Rechtsanwälten und Notaren vorbehalten).

Lassen Sie sich eventuell von einem Rechtsanwalt oder Notar beraten, wie die gesetzliche Erbfolge in Ihrem Fall aussehen wird und ob es ratsam ist, ein Testament aufzusetzen (Personen mit geringem Einkommen können u.U. eine kostenfreie oder verbilligte Rechtsberatung in Anspruch nehmen – siehe S. 26).

Ein Testament muss nicht zwingend vor einem Notar erstellt werden, sondern Sie können dieses auch selbst verfassen. Sie sollten sich dann allerdings vorher genau informieren, auf was Sie achten müssen.

Wichtig: Sie können Ihr Testament **jederzeit** ändern oder widerrufen, wenn es nicht mehr Ihrem Willen entspricht!

Weiteres Informationsmaterial erhalten Sie hier:

„Erben und Vererben“.

Informationen und Erklärungen zum Erbrecht.
Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: www.bmjbv.de

„Vererben – erben –

Was Sie über das Erbrecht wissen sollten“.

Text in Leichter Sprache.

Niedersächsisches Justizministerium
www.mj.niedersachsen.de

Dokumentenmappe

(siehe auch Kapitel 3, **Notfallmappe**, ab S. 19)

Es empfiehlt sich, eine Mappe anzulegen, in der Sie alle wichtigen Papiere (z.B. Familienstammbuch, Sozialversicherungsunterlagen, Rentenbescheide, Testament, Vollmachten usw.) unterbringen, damit diese bei Bedarf griffbereit sind.

Verständigen Sie Ihre nächsten Verwandten oder eine Person Ihres Vertrauens, wo Sie diese Mappe aufbewahren!



- Erd-, Feuer-, See-, Friedwald- und Diamantbestattungen
- eigene Trauerhalle für Abschiedsfeiern
- eigenes Krematorium mit modernster Technik
- Vorsorgliche Bestattungsregelungen zu Lebzeiten
- Erledigung aller Formalitäten und Behördenwege
- Überführung im In- und Ausland
- Kondolenzservice, Fotoservice, Bildservice
- Vermittlung von Grabmal- und Grabpflegefirmen

Auf Wunsch kommen wir auch gern zu Ihnen ins Haus, um im Kreis der Angehörigen alle Modalitäten zu klären.

Kirchstraße 12
39387 Oschersleben / OT Hornhausen
Telefon 0 39 49/35 90
Gevensleben
Telefon 0 53 54/5 55
info@klinzmann-bestattungen.de
Telefax 0 39 49/8 17 75
www.klinzmann-bestattungen.de

Tag und Nacht / sonn- und feiertags dienstbereit



7. Wohnen im Alter

In der vertrauten Umgebung alt werden – wer möchte das nicht?

Vielfach entspricht die Wohnung allerdings nicht den Anforderungen, die sich mit zunehmendem Alter ergeben. Oft sind Wohnungsmängel und Sicherheitsrisiken die Ursache für den Umzug in ein Alten- oder Pflegeheim. Das muss nicht sein!

Wohnungsanpassung – Lebensqualität zu Hause

Durch eine Wohnungsanpassung – mitunter durch kleine Veränderungen – kann eine Wohnung häufig so umgestaltet werden, dass sie den Ansprüchen im Alter entspricht. Hierbei gibt es eine Vielzahl von Maßnahmen und Hilfen, die das tägliche Leben wesentlich vereinfachen und sicherer machen:

- Beseitigung von Stolperfallen wie z.B. Teppichen
- rutschfeste Bodenbeläge
- Handläufe an den Treppen, Haltegriffe etc.
- kleinere Alltagserleichterungen (z.B. Erhöhung des Bettes)
- barrierefreies Bad, z.B. mit ebenerdiger Dusche
- Beseitigung von Barrieren durch Rampen oder durch den Einsatz von Liften (z.B. für Treppen)
- Verbreiterung von Türen
- Hilfsmittel (Toilettensitzerhöhung, Badewannenlift, Rollator etc.)
- Hausnotruf

Pflegebedürftige können für eine bauliche Anpassung der Wohnung und für Pflegehilfsmittel Leistungen der Kranken- und/oder Pflegekasse beantra-

gen (siehe S. 49). Es kommen unter Umständen aber auch andere Kostenträger (Renten-, Unfallversicherung, Kriegsopferfürsorge, Sozialhilfe) in Betracht.

Seniorengerechte Wohnungen

Wenn Ihre Wohnung den Erfordernissen des Alters nicht entspricht und eine Wohnungsanpassung nicht möglich ist, können Sie über einen Umzug in eine seniorengerechte Wohnung nachdenken.

Hierbei handelt es sich um eine abgeschlossene Wohnung, die durch Lage, Grundriss und Ausstattung den besonderen Wohnbedürfnissen älterer Menschen entspricht.

Eine solche Wohnung sollte nach Möglichkeit z.B. folgendes bieten:

- Stufenloser Zugang zum Haus bzw. zur Wohnung (Rampe oder Fahrstuhl)
- möglichst keine Schwellen, (wenn, dann nicht über 2 cm)
- Türenbreite mind. 80 cm (Hauseingangstür und Wohnungstür 90 cm, möglichst mit Weitwinkelspion)
- barrierefreies Bad mit bodengleicher Dusche und ausreichend Bewegungsfläche vor Badeeinrichtung
- Bedienungselemente (z.B. Lichtschalter) sollten auch im Sitzen erreichbar sein
- ausreichend Bewegungsfläche in der Küche
- Telefonanschluss möglichst im Wohn- und Schlafzimmer
- ggf. Hausnotrufanlage

Einen ausführlichen Kriterienkatalog enthält die DIN-Norm 18040-2 Barrierefreies Bauen – Teil 2 Wohnungen.

www.nullbarriere.de

Seniorenwohnungen sind teilweise mit öffentlichen Mitteln gefördert, so dass die Miete einen bestimmten Höchstbetrag nicht übersteigen darf. Um eine solche öffentlich geförderte Wohnung mieten zu können, benötigt man allerdings einen Wohnberechtigungsschein (Antragsverfahren kostet derzeit 18 €).

Auskünfte zu öffentlich geförderten Seniorenwohnungen (sowie entsprechende Adressen) und Antragstellung für den Wohnberechtigungsschein:

**Landkreis Helmstedt – GB Bauaufsicht,
Denkmal- und Immissionsschutz**
(Adresse S. 15)

Für Bewohner der Stadt Helmstedt (einschließlich Bührenstedt, Emmerstedt und Barmke):

**Stadt Helmstedt – FB 52 Planen und Bauen
(Wohnraum- und Wohnungsbauförderung)**
Rathaus, Markt 1, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/17-5226

Weitere Auskünfte und Beratung zu Seniorenwohnungen gibt es u. a. bei:

- Senioren- und Pflegestützpunkt für den Landkreis Helmstedt (Adressen S. 14 bzw. S. 15)
- den Wohlfahrtsverbänden.

Service-Wohnen/ Betreutes Wohnen für Senioren

In den letzten Jahren sind im Landkreis Helmstedt verschiedene Angebote im Bereich des „Service-Wohnens“ (auch „Betreutes Wohnen“ genannt) entstanden und weitere sind bereits in Planung. Ziel dieser Wohnalternative ist es, eine möglichst

selbstständige Lebensführung in einer eigenen – seniorengerecht gestalteten – Wohnung mit professioneller Unterstützung und Absicherung durch Dienstleistungsangebote zu verbinden.

Die Bandbreite der angebotenen Leistungen kann neben der Vermietung der Wohnung von einfachen handwerklichen oder hauswirtschaftliche Hilfen (Wäschedienst, Wohnungsreinigung) über Hilfen bei den alltäglichen Dingen (Erledigung von Schriftverkehr und Behördenangelegenheiten) bis hin zu ambulanten Pflegeleistungen (bzw. der Vermittlung solcher Leistungen) reichen. In der Regel können – abgesehen von einigen Grundleistungen – die weiterreichenden Leistungen bei Bedarf abgerufen werden. Diese müssen nur dann bezahlt werden, wenn sie tatsächlich benötigt werden.

Eine allgemein gültige Begriffsdefinition oder verbindliche Qualitätsstandards für das Service-Wohnen gibt es leider noch nicht. Die Angebote sind von daher alle unterschiedlich. Einige dieser Wohnungen sind direkt an ein Altenpflegeheim angebunden, so dass Leistungen und Angebote dieser Einrichtung mitgenutzt werden können.

Bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung sollten Sie sich ausführlich beraten lassen!

Einige Punkte, auf die Sie achten sollten:

1. Wohnung/Wohnanlage und Umfeld

Sind die Wohnungen und die Wohnanlage barrierefrei gestaltet (siehe z. B. Kriterien S. 38) und



7. Wohnen im Alter



Service für Ihr Wohlbefinden.

Sanitätshaus Axel Ulrich
Königsutter, Helmstedt & Vorsfelde

Orthopädie-Technik

- Arm- und Beinprothetik
- Jugend- und Kinderorthopädie
- Orthetik
- Fußeinlagen, sensomotorische Sondereinlagen

Sanitätshaus

- Kompressionsstrümpfe nach Maß, Lymphatische Versorgungen
- Bandagen, Sportbandagen
- Brustprothesen
- Miederwaren, Bademoden
- Inkontinenzartikel
- Gymnastik- und Therapiehilfen

Schlaganfall-Versorgung
(Hand, Arm und Bein)

Rhizorthes nach Fr. Dr. Meyer

Reha-Technik

- Elektrische und mechanische Rollstühle
- Mobilitäts- und Alltagshilfen
- Steh- und Gehhilfen
- Pflegebetten und -rahmen, Matratzensysteme
- Dekubitusysteme
- Sauerstoffversorgung
- Hilfen für Bad und WC
- Sonderbau von Hilfsmitteln (Sitzschalen etc.)
- Pflegehilfsmittel
- Liftsysteme, Treppensteiger
- Rollstuhlzuggeräte, Rampen
- Handybikes ... und vieles mehr.

Unsere Standorte:

Gewerbepark Königsutter
Fällersleber Str. 12 · 38154 Königsutter · Tel. 0 53 53 - 28 86 · Fax 0 53 53 - 58 52 8
Und demnächst auch im Amisgarten 5 zu erreichen!

Wolfsburg / Vorsfelde
Amisstr. 1 · 38448 Wolfsburg / Vorsfelde · Tel. 0 53 63 - 70 46 73 · Fax 0 53 63 - 70 47 49

Helmstedt
Gröpern 40 · 38350 Helmstedt · Tel. 0 53 51 - 59 91 06 · Fax 0 53 51 - 59 91 25

www.axelulrichot.de · info@axelulrichot.de

auf die Bedürfnisse älterer Menschen/Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet (z. B. Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe, Anbindung an Bus/Bahn, Haustiere erlaubt?, etc.)?

2. Grundleistungen

- Was enthält der Grundservice?
- Hausmeisterservice vorhanden?
- Notrufanlage vorhanden – wie besetzt?
- Kontaktperson vorhanden, die persönliche Hilfestellung leistet und weitere Dienstleistungen vermittelt?
- Wann und in welchem Umfang ist die Betreuungsperson für Sie da?
- Gemeinschaftseinrichtungen bzw. Angebote zur Förderung sozialer Kontakte?

3. Wahlleistungen

- Welche Dienstleistungen sind abrufbar (z. B. Mahlzeiten-, Wäschedienst, Wohnungsreinigung, Handwerksdienstleistungen in der Wohnung)?
- Besteht Wahlfreiheit bei der Auswahl der Leistungen und Hilfen?
- Ist bei Pflegebedürftigkeit oder Demenz ein Umzug in ein Heim erforderlich?

4. Vertragsgestaltung

- Welches Leistungsangebot beinhaltet der Preis?
- Sind die Kosten überprüfbar den einzelnen Leistungsbereichen zuzuordnen? (Sowohl der Mietvertrag als auch der Betreuungs-/Servicevertrag sollte das gesamte Angebot transparent und detailliert darstellen!)

Weitergehende vielfältige Informationen zum Wohnen im Alter finden Sie z. B. bei **BAGSO e.V.** (Adresse S. 12)

Senioren- und Pflegeheime

Näheres hierzu finden sie im Kapitel 13 (ab S. 61)



8. Wenn die Kräfte nachlassen – Hilfen für zu Hause



Im Kreis Helmstedt gibt es ein breites Netz von häuslichen Versorgungs- und Hilfeangeboten insbesondere auch für ältere und pflegebedürftige Menschen. Diese können Ihnen helfen, den oft beschwerlichen Alltag (besser) zu bewältigen.

Hinweis: Nähere Informationen zu den **Angeboten vor Ort** erhalten Sie u.a. im Senioren- und Pflegestützpunkt (siehe S. 14/15), bei den **Wohlfahrtsverbänden** (siehe S. 16) und den **Pflegediensten** (Adressen S. 54)

Ehrenamtliche Besuchsdienste und Hilfeleistungen

Vielen älteren Menschen fällt es schwer, die Wohnung ohne fremde Hilfe zu verlassen. Doch Einsamkeit und Isolation als Folge seltener familiärer, freundschaftlicher oder nachbarschaftlicher Kontakte müssen nicht sein!

Ehrenamtliche Besuchsdienste bieten nicht nur die Möglichkeit, sich mit jemandem zu unterhalten, sondern je nach Ihren Wünschen wird Ihr Besuch Ihnen ggf. auch etwas vorlesen, ein Gesellschaftsspiel mit Ihnen spielen, Sie beim Spazierengehen, Einkaufen oder zum Gottesdienst begleiten o.ä.

Ggf. können Sie über Ehrenamtliche auch weitergehende Hilfeleistungen erhalten.

Erkundigen Sie sich über Möglichkeiten vor Ort z. B. bei den **Kirchengemeinden** und den **Wohlfahrtsverbänden** (Adressen S. 16).

Wer hilft zu Hause und im Garten oder beim Einkaufen und bei Behördengängen?

Sollten Sie aufgrund von Krankheit oder fortgeschrittenem Alter Hilfen im Haushalt oder Garten, beim Einkaufen usw. benötigen, können Sie sich auch an folgende Stellen wenden:

Soziale Dienste bei den Wohlfahrtsverbänden
(Adressen siehe S. 16)

Neben Hilfen im Haushalt werden z. B. auch die Begleitung bei Arztbesuchen und Spaziergängen, sowie die Erledigung von Einkäufen und Behördengängen angeboten.

Ambulante Pflegedienste
(Adressen S. 54)

Diese sind vor allem, aber nicht nur, dann Ansprechpartner, wenn die Hilfeleistungen im Rahmen einer Pflegebedürftigkeit notwendig werden (z. B. hauswirtschaftliche Verrichtungen usw.).

Wenn Sie pflegebedürftig sind, können die Kosten unter Umständen aus Mitteln der Pflegeversicherung oder auch durch andere Kostenträger gezahlt werden.

Ggf. kommt auch eine Übernahme aus Mitteln der Sozialhilfe in Betracht.

Es empfiehlt sich, vor der Inanspruchnahme die Leistungen und Preise zu vergleichen und sich über eine mögliche Kostenübernahme zu informieren.

8. Wenn die Kräfte nachlassen – Hilfen für zu Hause

Mahlzeitendienste

Mahlzeitendienste ermöglichen alten Menschen, die nicht mehr kochen können bzw. wollen oder aber die Wohnung zu entsprechenden Einkäufen nicht mehr verlassen können, ihre Essensversorgung sicherzustellen.

„**Essen auf Rädern**“ ist ein mobiler Mahlzeitendienst, der täglich, wöchentlich oder nach Bedarf warmes Essen oder Tiefkühlkost direkt nach Hause liefert.



Dabei kann in der Regel zwischen Normalkost, Diätkost, fleischloser Kost, zucker-/cholesterinreduzierter oder natriumarmer Kost sowie zwischen verschiedenen Portionsgrößen gewählt werden.

Mahlzeitendienste werden angeboten bzw. vermittelt von den **Wohlfahrtsverbänden** (S. 16) und den **Pflegediensten** (S. 54)

Haushaltshilfen

8. Wenn Sie pflegebedürftig sind, werden „hauswirtschaftliche Verrichtungen“ im Rahmen der häuslichen Pflege auch von den ambulanten Pflegediensten (Adressen S. 54) durchgeführt (die Kosten werden dann u.U. von der Pflegeversicherung übernommen).



Hilfsmittel/Rehabilitationshilfen

Dies sind kleine technische Hilfen, die im Haushalt und bei den täglichen Verrichtungen eingesetzt werden können. Außerdem gibt es orthopädische Hilfsmittel für Personen, die durch Alter, Krankheit oder Unfall in ihrer körperlichen Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind. Solche Hilfen werden für alle Wohnbereiche angeboten, wie z.B. Gehhilfen, Toilettenstützgestelle, Sicherheitsgriffe usw. Für die täglichen Verrichtungen gibt es Hilfen beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege, beim Essen und Trinken und bei der Zubereitung von Mahlzeiten.

Nähere Auskünfte über Reha-Hilfen geben Ihnen Ihre Kranken-/Pflegekasse, die Pflegedienste (siehe S. 54), die Wohlfahrtsverbände (S. 16), sowie die Sanitätshäuser.

Näheres unter www.pflege.de

Fahr- und Begleitdienste/ Behindertentransport

Die Fahr- und Begleitdienste ermöglichen es alten und/oder behinderten Menschen, ihre Besorgungen außerhalb des Hauses zu erledigen und an Veranstaltungen teilzunehmen. Sie kommen vor allem dann in Betracht, wenn öffentliche Verkehrsmittel nicht genügend vorhanden sind oder aufgrund der Behinderung oder des Alters nicht benutzt werden können. Für Rollstuhlfahrer stehen teilweise Spezialfahrzeuge zur Verfügung.

Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie beim:

**Arbeiter-Samariter-Bund,
Kreisverband Helmstedt**

Tonwerke 24, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/553390, Fax: 05351/5533910

E-Mail: info@asb-helmstedt.de

www.asb-helmstedt.de

8. Wenn die Kräfte nachlassen – Hilfen für zu Hause

Telefonketten

Die „Telefonkette“ ist eine sinnvolle Einrichtung für ältere alleinstehende Menschen. Hierbei sprechen sich mehrere Personen ab, täglich zu einer festgelegten Zeit mit einem – und zwar immer mit demselben – „Ketten-Mitglied“ zu telefonieren. Die Reihenfolge der Anrufe ist festgelegt. Meldet sich ein Teilnehmer nicht, ohne sich zuvor abgemeldet zu haben, kann dies bedeuten, dass ein Notfall vorliegt. Es wird dann unverzüglich für Hilfe gesorgt (z.B. durch Verständigung eines Nachbarn, Angehörigen oder des Arztes).

Die Telefonkette ist nicht nur ein einfaches Mittel gegen die Angst, tagelang hilflos in der Wohnung zu liegen, sondern sie schützt auch vor Isolation und Einsamkeit!

Wenn Sie eine Telefonkette gründen wollen, suchen Sie sich selbst ein paar interessierte Personen oder bitten Sie die Wohlfahrtsverbände (Adressen S. 16) oder das Seniorenbüro/die Seniorenberatung (ab S. 12) um Unterstützung. Ggf. wissen diese auch von bestehenden Telefonketten, an die Sie sich anschließen können.

Hausnotrufdienst

Der Hausnotruf bietet die Möglichkeit, in kritischen Notsituationen in kürzester Zeit Hilfe herbeizurufen. Über ein kleines tragbares Gerät (den sogenannten „Funkfinger“), das z.B. wie eine Uhr am Handgelenk oder als Umhänger getragen wird, kann im Notfall Alarm ausgelöst werden. Der Empfänger des Notrufs wird dann umgehend die notwendigen Hilfsmaßnahmen einleiten (Verständigung der Verwandten, Nachbarn, des Arztes, und in dringenden Fällen auch des Rettungswagens).



Es gibt verschiedenste Anbieter von Hausnotrufdiensten. Erkundigen Sie sich bei der Auswahl eines Systems auf jeden Fall



danach, wie das Notruf-System funktioniert (nicht alle haben z.B. eine ständig besetzte Hausnotruf-Zentrale). Ggf. empfiehlt es sich, darauf zu achten, dass es eine „Schlüsselverwaltung“ gibt, um zu verhindern, dass in einem Notfall die Tür aufgebrochen werden muss.

Hausnotrufsysteme werden gemietet. An Kosten fallen neben einer einmaligen Anschlussgebühr monatliche Gebühren an. Bitte erkundigen Sie sich bei den einzelnen Anbietern (s.u.).

Pflegebedürftige können ggf. aus Mitteln der Pflegeversicherung (siehe Kapitel 10.) eine Zuzahlung erhalten. Ggf. kommt auch eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse oder den Sozialhilfeträger in Betracht.

Hausnotrufsysteme werden u. a. von den ambulanten Pflegediensten (S. 54) und dem Paritätischen Helmstedt (Adresse S. 16) angeboten bzw. vermittelt.

Ambulante Pflegedienste

Wenn Sie krank oder pflegebedürftig sind und zu Hause gepflegt werden möchten, können Sie auf die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes zurückgreifen. Dieser kann auch zur Unterstützung und Entlastung der pflegenden Angehörigen in Anspruch genommen werden.

Näheres hierzu finden Sie im Kapitel 11. ab S. 51.

9. Pflegebedürftig – was nun?



Im Alter werden wir mit manchen lebensverändernden Ereignissen konfrontiert, die wir nicht bestimmen können. Dies gilt insbesondere für Menschen, die – womöglich von einem Tag auf den anderen – auf Pflege und Unterstützung angewiesen sind.

Es gibt vielfältige Hilfsmöglichkeiten, die in einem solchen Fall Unterstützung bieten!

Der Pflegestützpunkt Helmstedt (Adresse S. 14) informiert z. B.

- über die Hilfsangebote und Einrichtungen vor Ort
- über Aspekte, die man bei der Auswahl von Hilfen beachten sollte
- über Finanzierungsmöglichkeiten und finanzielle Hilfen
- über Möglichkeiten des seniorengerechten Wohnens (siehe S. 38)

und gibt Hilfestellung

- bei der Beantragung von Leistungen
- bei der Organisation von Hilfen
- beim Umzug in eine Senioren- und Pflegeeinrichtung usw.

9.

Hilfen für pflegende Angehörige

Der weitaus größte Anteil hilfe- und pflegebedürftiger älterer Menschen lebt zu Hause und wird – oft rund um die Uhr – von Angehörigen versorgt und betreut. Hilfestellung bei dieser anspruchsvollen und mitunter sehr aufreibenden Aufgabe können

pflegende Angehörige u. a. durch die unten aufgeführten Angebote erfahren.

Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf hat der Gesetzgeber in den letzten Jahren erheblich verbessert und erweitert.

Nähere Information hierzu, auch über aktuelle Angebote vor Ort, erhalten Sie bei den Pflegekassen und Pflegediensten sowie im Pflegestützpunkt (Adresse S. 15).

Beratungsbesuche

Wenn die Pflege durch Angehörige geleistet wird und die Pflegekasse hierfür ein Pflegegeld zahlt (siehe Kapitel 10), muss in bestimmten Abständen ein Beratungsbesuch eines anerkannten ambulanten Pflegedienstes hinzugezogen werden. Dieser berät die Pflegenden zu allen Fragen der häuslichen Pflege.

Pflegekurse für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Helfer

Pflegekurse für pflegende Angehörige werden von der AOK Helmstedt angeboten. Auch Pflegedienste bieten teilweise Kurse an.

Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie bei den ambulanten Pflegediensten (Adressen S. 54) und bei der

AOK Helmstedt

Harsleber Torstraße 15, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/5366-0

10. Die soziale Pflegeversicherung



Eine Pflegebedürftigkeit bringt oft große finanzielle Belastungen mit sich. Um dieses finanzielle Risiko dem Grunde nach (d.h. nicht unbedingt in voller Höhe) abzusichern, wurde 1995 die soziale Pflegeversicherung eingeführt. Weitreichende gesetzliche Veränderungen in den letzten Jahren haben die Pflegeversicherung neu ausgerichtet. So wurden neben der Neudefinition der Pflegebedürftigkeit und des Maßstabes für Pflegebedürftigkeit sowie der vollständigen Einbeziehung der geistig und seelisch Erkrankten ebenso zahlreiche Leistungsverbesserungen und Leistungsveränderungen eingeführt.

Als Mitglied der gesetzlichen Krankenversicherung sind Sie automatisch auch pflegeversichert. Wer privat krankenversichert ist, muss eine private Pflegeversicherung abschließen. Die Leistungen der Pflegeversicherung sind unabhängig vom Einkommen und Vermögen des Versicherten. Voraussetzung ist, dass eine nicht nur vorübergehende Pflegebedürftigkeit vorliegt.

Begriff der Pflegebedürftigkeit

„**Pflegebedürftig**“ im Sinne der sozialen Pflegeversicherung (§ 14 Abs. 1, Elftes Buch Sozialgesetzbuch – SGB XI) sind:

- Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen,
- Personen, die körperliche, kognitive oder psychische Belastungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können.

Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, voraussichtlich für mind. 6 Monate und mit mindestens der in § 15 SGB XI festgelegten Schwere, bestehen (Näheres dazu siehe im Folgenden).

Maßstab der Pflegebedürftigkeit ist:

- der Grad der Selbständigkeit bei der Durchführung von Aktivitäten oder der Gestaltung von Lebensbereichen,
- die Abhängigkeit von personeller Hilfe und zwar nicht nur bei einigen Verrichtungen der Grundpflege, sondern in allen relevanten Bereichen der elementaren Lebensführung.

Entscheidend ist also nicht der Zeitaufwand des Hilfebedarfes, sondern der Grad der Selbständigkeit!

Dazu werden sechs Lebensbereiche (Module) betrachtet und unterschiedlich gewichtet:

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

Diese Module sind jeweils mit zahlreichen Kriterien zur Bemessung hinterlegt und je nach Schweregrad der Beeinträchtigung mit gewichteten Punktwerten zwischen 10 und 40 % zugeordnet. Sie werden

10. Die soziale Pflegeversicherung

dann zu einem Gesamtwert addiert der wiederum den Pflegegrad ergibt (die Skala liegt zwischen 0 und 100 Punkten; der Pflegegrad 1 liegt ab 12,5 Punkten vor).

Hier einige Beispiele:

- **Mobilität:** Kann ich mich selbständig im Bett umdrehen, sitzen und aufstehen, von einem Zimmer ins andere gehen oder mich alleine mit einer Gehhilfe in meiner Wohnung bewegen? Kann ich Stufen oder Treppen steigen?
- **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** Finde ich mich zeitlich und örtlich zurecht, verstehe ich Informationen, kann ich Entscheidungen treffen, Bedürfnisse mitteilen und Gespräche führen?
- **Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** Wie häufig benötige ich Hilfe aufgrund von psychischen Problemen, beispielsweise bei Angstzuständen, nächtlicher Unruhe oder aggressivem Verhalten?
- **Selbstversorgung:** Wie selbständig kann ich mich im Alltag versorgen, beim Waschen des Körpers und der Haare, Kämmen, An- und Ausziehen, beim Essen oder Trinken, beim Toilettengang?
- **Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen oder Belastungen:** Welche Unterstützung brauche ich bei der Medikamenteneinnahme, bei Verbandwechsel und bei Arztbesuchen?
- **Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte:** Wie selbständig kann ich meinen Tagesablauf gestalten oder soziale Kontakte pflegen?

versicherung (MDK) oder ein anderer unabhängiger Gutachter zu Ihnen nach Hause und erstellt ein entsprechendes Gutachten.

Liegt eine Pflegebedürftigkeit vor, werden Sie – je nach Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten – in einen Pflegegrad eingeordnet:

- **Pflegegrad 1:** geringe Beeinträchtigungen
- **Pflegegrad 2:** erhebliche Beeinträchtigungen
- **Pflegegrad 3:** schwere Beeinträchtigungen
- **Pflegegrad 4:** schwerste Beeinträchtigungen
- **Pflegegrad 5:** schwerste Beeinträchtigungen mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Wenn Sie nicht als pflegebedürftig eingestuft werden, z. B. weil die Mindestpunktzahl von 12,5 Punkten nicht erreicht wird, bekommen Sie keine Leistungen der Pflegekasse. Sind Sie nicht in der Lage, dennoch benötigte Hilfe selbst zu bezahlen, können Sie beim Landkreis Helmstedt, GB Soziales, „Hilfe zur Pflege“ beantragen (siehe S. 25).

Wichtig: Bei Verschlechterung des Gesundheitszustandes können Sie jederzeit bei der Pflegekasse einen Antrag auf Neubegutachtung stellen!

Einige Hinweise zur Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) oder einen anderen unabhängigen Gutachter:

Überlegen Sie sich bereits vor dem Besuch des Gutachters, welcher Hilfebedarf im Einzelnen vorliegt. Hilfreich ist, wenn Sie mehrere Tage davor ein „Pflegeprotokoll“ oder „Pflege tagebuch“ führen. Sie sollten hierin genau aufschreiben, welche Beeinträchtigungen der Selbständigkeit (siehe Module oben) bestehen.

Insbesondere bei der Begutachtung von Demenzerkrankten sollten Sie ggf. im Vorfeld bereits Arzt- und Krankenhausberichte anfordern und die Pflegekasse eventuell vorab schriftlich über die Krankheit infor-

Wer beurteilt das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit?

Wenn Sie Leistungen der Pflegekasse beantragen, prüft die Pflegekasse zunächst, ob und in welchem Umfang Sie als pflegebedürftig eingestuft werden können. Hierzu kommt ein Arzt oder eine Pflegefachkraft des Medizinischen Dienstes der Kranken-

mieren. Gestalten Sie beim Begutachtungstermin Ihren Tagesablauf wie sonst auch, damit der Gutachter einen möglichst realistischen Eindruck erhält.

Sie sollten keinesfalls etwas „beschönigen“ oder „verschweigen“, sondern offen Ihren täglichen Hilfebedarf schildern (d.h. alle Pflegeleistungen, die Angehörige, Nachbarn etc. für Sie erbringen). Achten Sie darauf, dass alle wesentlichen Tätigkeiten angesprochen werden! Lassen Sie sich durch Fragen oder Äußerungen nicht verunsichern. Fragen Sie nach, auch mehrmals, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.

Manchmal ist es erforderlich, dass der Begutachtende auch mit Angehörigen und Pflegepersonen alleine spricht, um offen über den notwendigen Pflegebedarf sprechen zu können. Dies ist besonders bei Personen mit psychischen Störungen dringend zu empfehlen.

Die Begutachtung muss innerhalb von 20 Werktagen erfolgen und das Ergebnis, zusammen mit dem Gutachten, spätestens 5 Wochen nach Antragstellung schriftlich zugesandt werden (diese Regelung gilt ab 01.01.2018).

Sind Sie mit der Einstufung der Pflegekasse nicht einverstanden, können Sie innerhalb eines Monats Widerspruch erheben. Der Widerspruch ist kostenfrei und kann formlos bei der Pflegekasse eingereicht werden.

- Prüfen Sie, ob das Gutachten alle wichtigen Punkte enthält.
- Vergleichen Sie die Angaben mit Ihren eigenen Aufzeichnungen (Pflegeprotokoll, Pflegetagebuch).

Das Berechnungssystem ist allerdings sehr komplex und nur eingeschränkt nachzuvollziehen. Holen Sie sich ggf. also unbedingt Expertenrat ein!

Wenn ein Pflegedienst bei Ihnen tätig ist, kann Ihnen dieser beim Widerspruch behilflich sein. Falls der Widerspruch keinen Erfolg hat, können Sie Klage beim Sozialgericht erheben. Bei Fragen oder Problemen hinsichtlich der Beurteilung der Pflegebedürftigkeit wenden Sie sich an Ihre Pflegekasse, an Anbieter von Pflegeleistungen oder an den Pflegestützpunkt (S. 14).

Leistungen der Pflegeversicherung

Hinweis: Leistungen der Pflegeversicherung müssen bei der Pflegekasse beantragt werden. Wenn Ihnen die Adresse nicht bekannt ist, rufen Sie bei Ihrer Krankenkasse an und lassen Sie sich mit der Pflegekasse verbinden. Da das Antragsdatum für den Leistungsbeginn entscheidend ist, sollten Sie auf eine frühzeitige Antragstellung achten.

Wichtig: dazu genügt bereits die tel. Anforderung des schriftlichen Antragsformulars bei Ihrer Pflegekasse!

Leistungen in der häuslichen Pflege:

Sie können hier zwischen drei verschiedenen Leistungsformen wählen:

- Pflegegeld (bei Pflege durch Angehörige oder Bekannte)
- Pflegesachleistung (bei Pflege durch zugelassene Pflegedienste)
- Kombinationsleistung (wenn die Hilfe von Angehörigen oder Bekannten durch Mitarbeiter zugelassener Pflegedienste ergänzt wird, wird ein anteiliges Pflegegeld ausgezahlt).

10. Die soziale Pflegeversicherung

Leistungshöhen (Stand 01.01.2017, monatlich, in Euro)

Pflegegrad	Pflegegeld	Pflegesachleistung	Teilstationäre Pflege	Vollstationäre Pflege
1	125 *)	0	0	125
2	316	689	689	770
3	545	1.298	1.298	1.262
4	728	1.612	1.612	1.775
5	901	1.995	1.995	2.005
	ambulant		(teil-)stationär	

*) als Geldbetrag, der für Erstattung der Betreuungs- und Entlastungsleistungen zur Verfügung steht

Pflegegrad 1:

Lediglich 125 Euro als Kostenerstattung für Betreuungs- und Entlastungsleistungen sowie 40 Euro für Pflegehilfsmittel und ggf. bis zu 4.000 Euro für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes.

Pflegegrade 2 bis 5:

Pflegegeld bei häuslicher Pflege durch Angehörige/Freunde/Bekannte zwischen 316 Euro und 901 Euro, **oder Pflegesachleistungen** für die Pflege durch einen zugelassenen Pflegedienst und die ambulante Versorgung in einer Einrichtung für Tages- oder Nachtpflege zwischen 689 Euro und 1.995 Euro. **Zusätzlich** können Aufwendungen für Betreuungs- und Entlastungsleistungen bis zu einer Höhe von 125 Euro erstattet werden.

Leistungen in der stationären Pflege

Pflegegrad 1: Lediglich 125 Euro als Kostenerstattung zu den Kosten im Alten- oder Pflegeheim.

Pflegegrade 2 bis 5: Zuschuss der Pflegeversicherung zwischen 770 Euro und 2005 Euro.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung muss der Heimbewohner selbst zahlen. Reichen die Leistungen der Pflegekasse und die eigenen Einkünfte nicht aus, um die Heimkosten zu decken, kann ggf. Sozialhilfe oder ein Pflegewohngeld beantragt werden. (Näheres s. S. 24).

Weitere Leistungen in der häuslichen Pflege:

Verhinderungspflege

Bei Urlaub oder sonstiger Verhinderung der Pflegeperson (z.B. aus Krankheitsgründen) übernimmt die Pflegekasse die angemessenen Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens 6 Wochen bis zu einem Gesamtbetrag von 1.612 Euro je Kalenderjahr. Voraussetzung dafür ist, dass die zu vertretende Pflegeperson die häusliche Pflege bereits 6 Monate übernommen hat. Bei einer Ersatzpflege durch weitere Angehörige oder Bekannte wird ein monatliches Pflegegeld entsprechend der Pflegestufe (siehe oben) gezahlt. Zusätzlich kommt ggf. in Betracht:

- Erstattung nachgewiesener Kosten wie zum Beispiel Verdienstausschlag oder Fahrtkosten,
- beitragsfreier Versicherungsschutz der Pflegeperson in der gesetzlichen Unfallversicherung.

10.

Der Gesetzgeber verfolgt weiterhin konsequent das Prinzip „ambulant vor stationär“ und will Menschen mit geringem Pflegebedarf (Pflegegrad 1) dazu motivieren, ambulante Pflege zu nutzen und nicht in ein Alten- oder Pflegeheim umzuziehen.

Die Verhinderungspflege kann auch durch einen zugelassenen Pflegedienst oder in einer stationären Einrichtung (z. B. Kurzzeitpflege) geleistet werden.

Pflegehilfsmittel

Die Pflegekasse übernimmt Kosten für Pflegehilfsmittel, wenn sie die Pflege erleichtern, die Beschwerden lindern oder eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen.

Für die Kosten der zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel wie (z. B. Windeln, saugende Bettschutzeinlagen, Einmal-Handschuhe, Mundschutz, Desinfektionsmittel.) können Sie einen Betrag i. H. von 40 Euro im Monat geltend machen. Technische Hilfsmittel (z.B. Krankenbetten, Rollstühle/Gehhilfen, Badewannenlifter) können ggf. bei der Pflegekasse ausgeliehen werden. (Weiteres siehe auch S. 42).

Unterstützung für die Pflegepersonen

- Unentgeltliche Pflegekurse (ggf. können Sie sogar bei sich zu Hause einen persönlichen Pflegekurs erhalten – siehe auch S. 44).
- Unter bestimmten Voraussetzungen zahlt die Pflegekasse für die Pflegeperson Beiträge zur Rentenversicherung (dies muss bei der Pflegekasse beantragt werden).
- Ggf. beitragsfreier Versicherungsschutz in der gesetzlichen Unfallversicherung (für die Pflegetätigkeit der Pflegeperson).
- Häftiges Pflegegeld auch während einer Pflegevertretung.
- Finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen durch die Pflegekassen.
- Pflegeberatung in der Häuslichkeit innerhalb von zwei Wochen durch die Pflegekasse.

Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes

Um das Wohnumfeld den persönlichen Bedürfnissen im Alter anzupassen und eine häusliche Pflege zu ermöglichen oder erheblich zu erleichtern, können die Pflegekassen unter bestimmten Voraussetzungen Zuschüsse von bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme gewähren (Näheres hierzu siehe auch S. 38).



Bewohner ambulant betreuter Wohngruppen mit den Pflegegraden 1 bis 5 erhalten einen Zuschuss in Höhe von monatlich 214 Euro.

Details dazu u. a. bei den Pflegekassen und beim Pflegestützpunkt (S. 14).

Tages- oder Nachtpflege

Soweit die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann oder die teilstationäre Pflege zur Ergänzung oder Stärkung der häuslichen Pflege erforderlich ist, haben Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 Anspruch auf teilstationäre Pflege in Einrichtungen der Tages- oder Nachtpflege inkl. der notwendigen Beförderung zur Einrichtung und zurück.

Kurzzeitpflege

Dies ist eine vorübergehende Pflege und Unterbringung in einer stationären Einrichtung, z. B. wenn die häusliche Pflege zeitweise nicht, noch nicht oder nicht im erforderlichen Umfang erbracht werden kann und die teilstationäre Pflege nicht ausreicht (Näheres s. S. 57). Die Pflegekasse leistet hierfür in den Pflegegraden 2 bis 5 und für Menschen, die durch eine Krankheit oder einen Unfall plötzlich pflegebedürftig sind und Kurzzeitpflege benötigen, bis zu 1.612 Euro für insgesamt 8 Wochen pro Kalenderjahr.

Die Kurzzeitpflege und die Verhinderungspflege können ggf. kombiniert werden.

10. Die soziale Pflegeversicherung

Angebote zur Unterstützung im Alltag

Pflegebedürftige, die zu Hause gepflegt werden und bei denen neben dem Hilfebedarf im Bereich der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung ein erheblicher Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung besteht, können einen Entlastungsbetrag erhalten. Ziel ist es, pflegenden Angehörigen persönliche Freiräume von der Pflege zu schaffen und in diesen Zeiten eine allgemeine Beaufsichtigung dem Pflegebedürftigen zur Verfügung zu stellen. Ab Pflegegrad 1 haben Sie einen Anspruch auf monatlich 125 Euro für entsprechende Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Der MDK prüft auch hier die Anspruchsvoraussetzungen im Auftrag der Pflegekasse.

Pflegezeit für pflegende Angehörige:

Das Pflegezeitgesetz (PflegeZG) erlaubt es Berufstätigen, sich unter bestimmten Bedingungen für die

häusliche Pflege von nahen Angehörigen für die Dauer von bis zu sechs Monaten ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen zu lassen. Dieser Anspruch besteht nur gegenüber Arbeitgebern mit mehr als 15 Beschäftigten.

Werden Angehörige überraschend pflegebedürftig, dürfen Arbeitnehmer auch kurzfristig eine bis zu zehntägige Auszeit von der Arbeit nehmen. Diese kurzzeitige Freistellung können alle Arbeitnehmer in Anspruch nehmen – unabhängig von der Betriebsgröße. Bei der Pflegekasse kann Pflegeunterstützungsgeld von bis zu 90 % des Netto-Monatslohns beantragt werden.

Der Schutz in der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung bleibt bestehen. Auf Verlangen des Arbeitgebers hat der Beschäftigte eine ärztliche Bescheinigung über die Pflegebedürftigkeit und die Erforderlichkeit der Arbeitsbefreiung vorzulegen. Darüber hinaus haben Berufstätige in Unternehmen mit mindestens 25 Beschäftigten nach dem Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) Anspruch auf bis zu zwei Jahre Teilzeitarbeit, um nebenbei nahe Angehörige zu pflegen.

Als nahe Angehörige gelten insbesondere: Ehegatten, Lebenspartner, Partner einer ehe-ähnlichen Gemeinschaft, Großeltern, Eltern, Geschwister, Kinder, Adoptiv- und Pflegekinder, Enkelkinder sowie die Schwiegereltern und Schwiegerkinder, Stiefeltern, Schwager und Schwägerin.

Lassen Sie sich beraten, bevor die Pflege Sie überfordert und selbst krank macht!

Nutzen Sie die vielfältigen unterstützenden professionellen Dienste in Ihrer Nähe!

Hilfe und Unterstützung erfahren Sie u. a.

- im Pflegestützpunkt (S. 14),
- bei den Anbietern von Pflegeleistungen (S. 54),
- bei Ihrer Pflegekasse.



11. Ambulante Pflegedienste



Wenn Sie pflegebedürftig sind und gerne zu Hause gepflegt werden möchten, können Sie auf die Hilfe der ambulanten Pflegedienste zurückgreifen.

Diese stellen Ihnen eine große Auswahl an Leistungen der Kranken-, Alten- und Familienpflege zur Verfügung, wie z. B.:

- **ambulante Hilfe und Pflege für kranke und pflegebedürftige Menschen**
- **Grundpflege** (Hilfe beim An- und Ausziehen und Waschen, Betten und Lagern, Fuß- und Nagelpflege, Pflege und Reinigung von Zahnprothesen, Zubereitung von Mahlzeiten, Hilfe beim Essen)
- **Behandlungspflege** (Wundbehandlung, Wechseln von Verbänden, u. a. medizinische Maßnahmen, sofern sie vom Arzt auf die Pflegekräfte übertragen wurden)
- **hauswirtschaftliche Versorgung**
- **Pflege und Begleitung Sterbender**
- **Bereitschaftsdienst bei Tag und Nacht**
- **Beratungsbesuche für pflegende Angehörige**
- **Sonstige Leistungen** (z. B. Mahlzeitendienste, Fahr- und Begleitedienste, Hausnotruf etc.) bzw. Vermittlung solcher Leistungen
- **ggf. Pflegekurse**

Lassen Sie sich vom ambulanten Pflegedienst **in einem persönlichen Gespräch beraten**, welche Hilfen notwendig sind, welche Kosten entstehen und wie diese finanziert werden können. Die Pflegedienste geben Auskunft über die angemessene Pflege und helfen in der Regel auch beim Beantragen von finanziellen Leistungen (z. B. der Pflegekasse).

Die Kosten der medizinischen Behandlungspflege nach Verordnung des Arztes trägt in der Regel die Krankenkasse. Wenn eine Pflegebedürftigkeit vorliegt (mind. Pflegegrad 1) werden Kosten für Pflegeleistungen und für die notwendige hauswirtschaftliche Versorgung ganz oder teilweise von der Pflegekasse gezahlt. (Sie müssen dieses als Pflegesachleistung bei der Pflegekasse beantragen – siehe S. 47).

Es ist ratsam, sich bei der zuständigen Kranken- und Pflegekasse zu erkundigen, welche Leistungen übernommen werden. Ggf. können Sie auch beim örtlichen Sozialamt „Hilfe zur Pflege“ beantragen (siehe S. 25).

Treffen Sie die richtige Wahl!

Unter der Vielzahl der ambulanten Pflegedienste (Adressen s. S. 54) eine Auswahl zu treffen, ist nicht leicht. Der folgende Fragenkatalog kann Ihnen hierbei eine Hilfestellung geben!

- Welche Pflegedienste sind in Ihrer Nähe? Lange Anfahrtswege können leichter zu Verspätungen führen
- Berät der Pflegedienst bei einem Hausbesuch (kostenlos?) über die notwendige Pflege und mögliche Finanzierungen?
- Kann der Pflegedienst alle benötigten Leistungen anbieten bzw. vermitteln? Welche ggf. darüber hinaus?
- Welche Kosten entstehen Ihnen? (Kostenvorschlag, möglichst von mehreren Diensten, anfordern!)
- Hat der Pflegedienst Verträge mit den Kranken- und Pflegekassen abgeschlossen?

Rundum versorgt.



Rittergut Beienrode
Evangelische Stiftung Neuerkerode

**Selbstbestimmt Leben in einem
herzlichen und familiären Umfeld.**

**Senioren- und Pflegeheim
Haus der helfenden Hände gGmbH**
T 05353.9134 0
www.hdhh.de



DIAKONIESTATION
Braunschweig gemeinnützige GmbH
von Mensch zu Mensch
Braunschweig - Vechelde - Cremlingen-Lehre

**Fürsorgliche Hilfen zuhause in
allen Lebenslagen.**

**Diakoniestation Braunschweig
Filiale Cremlingen-Lehre**
T 05306.9410 10
www.diakoniestation38.de

Wir sind Partner eines Versorgungsnetzwerkes der Evangelischen Stiftung Neuerkerode. Unsere medizinischen und pflegerischen Fachkräfte unterstützen Menschen und ihre Familien professionell und im christlichen Glauben für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben in der Gemeinschaft.

www.neuerkerode.de



Marienstift
Ev.-Luth. Diakonissenanstalt



**Evangelische Stiftung
Neuerkerode**



- Gibt es für die Pflege feste Bezugspersonen?
 - Welche Qualifikation haben diese? (Examinierte Pflegekräfte für ärztlich verordnete Behandlungspflege?)
 - Werden Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse – z. B. auch bezüglich der Pflegepersonen – berücksichtigt?
 - (Wie) werden Sie und andere Pflegepersonen in die Planung und Durchführung der Pflege mit einbezogen (und ggf. angeleitet)?
 - Werden eigene vorhandene Fähigkeiten gefördert (genügend Zeit beim Anziehen, Waschen etc.)?
 - Können feste Pflegezeiten vereinbart werden?
 - Kommt der Pflegedienst auch an Wochenenden und Feiertagen?
 - Gibt es einen Bereitschaftsdienst (rund um die Uhr)?
 - Ist bei Bedarf eine 24-Stunden-Pflege möglich?
 - Werden Hilfen für Angehörige oder andere Pflegepersonen angeboten?
 - Werden die vereinbarten Leistungen vertraglich festgelegt? Sind die gesamten anfallenden Kosten im Pflegevertrag aufgeschlüsselt und verständlich dargestellt? Sind Preise und Leistungen klar erkennbar?
 - Kann der Pflegevertrag jederzeit in einer zumutbaren Frist gekündigt werden?
 - Sind Unterbrechungen der Pflege möglich (Urlaub, Pflege durch Angehörige)? Wenn ja, wie lange vorher ist das zu melden? Muss bei Unterbrechungszeiten die Pflege weitergezahlt werden?
 - Wird der Schlüssel so aufbewahrt, dass nur berechtigte Personen Zugang erhalten?
- Lassen Sie sich von mehreren Pflegediensten schriftliche Unterlagen geben (Infomaterial, Vertragsmuster, Kostenvoranschlag) und vergleichen Sie diese! Vor dem Abschluss eines Pflegevertrages sollten Sie diesen auf jeden Fall in Ruhe durchlesen und sorgfältig prüfen!

Anzeige

Rundum versorgt mit mäeutischem Pflege- und Betreuungsmodell

Das Altenpflegeheim Haus der helfenden Hände auf dem Rittergut Beienrode hat sein Angebot in Kooperation mit der Filiale Cremlingen, welche zur Diakoniestation Braunschweig gehört, erweitert. In Beienrode steht eine Anlaufstelle der Diakoniestation zur Verfügung, die in Anlehnung an das mäeutische Pflege- und Betreuungsmodell arbeitet und damit eine ganzheitliche, am Menschen individuell orientierte ambulante Pflege bietet.



Rittergut Beienrode
Evangelische Stiftung Neuerkerode

Das stationäre Versorgungsangebot auf dem Rittergut Beienrode wird damit um einen ambulanten Dienst der Diakoniestation erweitert und trägt dem hohen Bedarf eines solchen Angebotes direkt vor Ort Rechnung. „Die Mäeutik steigert die Qualität des Zusammenlebens der Bewohner

und Bewohnerinnen sowie die der Angehörigen, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden“, sagte Martina Redlin-Rückert, Geschäftsführerin im Haus der helfenden Hände. „Wir haben die Möglichkeit, ambulante Leistungen mit einem gemeinsamen Kompetenzmerkmal anzubieten und den Nachfragen von Hilfesuchenden entsprechen zu können.“

Das Altenpflegeheim Haus der helfenden Hände und die Diakoniestation Braunschweig mit der Filiale in Cremlingen gehören zur Unternehmensgruppe der Evangelischen Stiftung Neuerkerode und sind Partner eines Versorgungsnetzwerkes sozialer Dienstleistungen, um Menschen ein weitgehend selbständiges und inklusives Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen.

11. Ambulante Pflegedienste

Wenn es **Probleme mit einem ambulanten Pflegedienst** gibt oder Sie Kritik, Fragen oder Verbesserungsvorschläge im Zusammenhang mit der häuslichen Pflege haben wenden Sie sich vertrauensvoll an ... **Ihre Pflegekasse**.

Nachfolgend finden Sie eine Liste der von der Pflegekasse anerkannten, ambulanten Pflegedienste im Landkreis Helmstedt

(Stand: 01.03.2017)

Ambulanter Pflegedienst des Paritätischen Helmstedt e.V.

Schuhstraße 1, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/541913, Fax: 05351/5419166

www.paritaetischer.de/kreisgruppen/helmstedt

Ambulanter Pflegedienst der Bürgerhilfe e.V.

Juliusplatz 8, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/544850

www.helmstedt.buergerhilfe-nordhorn.de

Annies Pflegedienst

Emil-Sader-Straße 1, 38364 Schöningen

Tel.: 05352/5364515, Fax: 05352/5364516

www.annies-pflegedienst.de

APO-CARE

Haus-, Kranken- und Altenhilfe GmbH Palliativstützpunkt e.V.

Harsleber Torstraße 15, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/599797, Fax: 05351/599798

www.apocare-he.de

AWO

■ Sozialstation Schöningen

Heinrich-Jasper-Straße 6, 38364 Schöningen

Tel.: 05352/909999, Fax: 05352/909997

www.awo-sozialstation.de

■ Sozialstation Königsutter

Amtsgarten 6, 38154 Königsutter

Tel.: 05353/919330, Fax: 05353/91933199

www.awo-bs.de

Die Zwei

Ambulante Kranken- und Seniorenpflege

Berliner Straße 6, 38165 Lehre

Tel.: 05308/961115, Fax: 05308/961116

DRK-Sozialstation

■ Stützpunkt Helmstedt

Conringstraße 26, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/2122, Fax: 05351/2115

www.drk-helmstedt.de

■ Stützpunkt Königsutter

Pastorenkamp 10, 38154 Königsutter

Tel.: 05353/913790, Fax: 05353/917466

www.drk-helmstedt.de



Diakonische
Altenhilfe
Clus

Clus gGmbH
Helmstedter Str. 24
38364 Schöningen
Tel. 05352/933-0

Alten- und Pflegeheim Betreutes Wohnen



www.diakonie-clus.de **Diakonie** 



Amb. Hauskrankenpflege
Jens-Olaf Börker

Schulstraße 2, 38381 Jerxheim
job-hauskrankenpflege@online.de
Telefon: 0 53 54/99 42 27
www.job-hauskrankenpflege.de

■ Sozialstation Velpke-Helmstedt

Oebisfelder Straße 10, 38458 Velpke
Tel.: 05364/9770, Fax: 05364/9771
www.drk-helmstedt.de

Hauskrankenpflege medica

Gröpern 10, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/34601, Fax: 05351/37581
www.medica-hkp.de

Humanitas – Ambulanter Pflegedienst

Max-Planck-Weg 7, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/424161, Fax: 05351/542035

JOB – Jens-Olaf Börker

Ambulante Hauskrankenpflege
Schulstraße 2, 38381 Jerxheim
Tel.: 05354/994227, Fax: 05354/994437
www.job-hauskrankenpflege.de

Süplinger Pflegeteam

Breite Straße 13, 38373 Süplingen
Tel.: 05355/6995031, Fax: 05355/6995032
www.sueplinger Pflegeteam

ProVita – Ihr Pflegepartner

Max-Planck-Weg 5, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/599930, Fax: 05351/599931
www.provita-ihrpflegepartner.de

Stiernerling Ambulanter Pflegedienst

Schöppenstedter Straße 20, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/917710, Fax: 05353/917711

Vitalis

Häusliche Senioren- und Krankenpflege – R. Sebastian

Büddenstedter Straße 24, 38364 Schöningen
Tel.: 05352/4657, Fax: 05352/969898
www.vitalishkp.de

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Helmstedt



Pflege unter einem guten Zeichen

Ambulante Pflege

DRK-Sozialstation Velpke

Oebisfelder Straße 10, 38458 Velpke,
Telefon 05364 9770

DRK-Sozialstation Helmstedt

Conringstraße 26, 38350 Helmstedt,
Telefon 05351 2122

DRK-Pflegestützpunkt Schöningen

Heinrich-Jasper-Straße 6, 38164 Schöningen,
Telefon 05352 9063915

DRK-Sozialstation Königslutter

Am Pastorenkamp 10a, 38154 Königslutter,
Telefon 05353 913790

Spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung

Telefon 05351 3998504

Haus-Notruf

Telefon 05364 9770



Stationäre und Kurzzeit-Pflege

Seniorenpflegeheim „Am Wallplatz“

Streplingerode 13, 38350 Helmstedt,
Telefon 05351 5859-0

Pflegeheim Mariental-Horst

Buchenallee 1, 38368 Mariental-Horst,
Telefon 05356 9180100

Seniorenpflegeheim

Paul-Wilhelm-Kraul-Haus Velpke

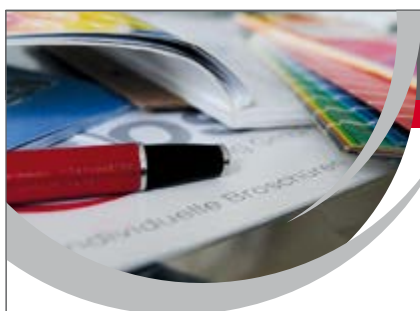
Am Mittelweg 11, 38458 Velpke,
Telefon 05364 9489-0

Pflegeheim Süplingen, mit Schwerpunkt Demenz

Im Winkel 1a, 38373 Süplingen,
Telefon 05355 91090-0



*Ihr gelungener Auftritt
ist unsere Leidenschaft*



IDEEN MIT BRILLANZ UND ELEGANZ

Seit 1999 sind wir Ihr starker Partner,
wenn es um die Entwicklung
und Herstellung hochwertiger
Digital- und Printmedien geht.

an**cos** Verlag GmbH

Lange Straße 14 · 49565 Bramsche
Fon: +49 (0) 54 61 · 8 82 66 - 0 · Fax: - 11
info@ancos-verlag.de · www.ancos-verlag.de



12. Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege



Eine Nachtpflege wird derzeit im Landkreis Helmstedt nicht angeboten. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an Ihre Pflegekasse.

Angebote zur Tagespflege bieten:

AWO-Tagespflege

Amtsgarten 6, 38154 Königslutter

Tel.: 05353/919330, Fax: 05353/91933199

www.awo-bs.de

Dubistmensch

Bahnhofstraße 22, 38379 Wolsdorf

Tel.: 05355/6993194

www.dubistmensch.de

Tagespflegeeinrichtung des Paritätischen Helmstedt e. V.

Bismarckstraße 9, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/5362215, Fax: 05351/5362216

www.paritaetischer.de/kreisgruppen/helmstedt

Tagespflege Stiernerling Pustebume

Schöppenstedter Straße 20, 38154 Königslutter

Tel.: 05353/9110

Kurzzeitpflege

Bei der Kurzzeitpflege handelt es sich um eine auf maximal acht Wochen begrenzte Aufnahme in eine stationäre Einrichtung (z.B. Pflegeheim). Sie kann in Anspruch genommen werden, wenn die Pflege zu Hause **vorübergehend** nicht möglich ist, z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt. Die Pflegekasse leistet hierfür bis zu 1.612 Euro. Der Leistungsbetrag kann aus noch nicht in Anspruch genomme-

nen Mitteln aus der Verhinderungspflege (S. 48) um bis zu 1.612 Euro erhöht werden. Der für die Kurzzeitpflege in Anspruch genommene Erhöhungsbetrag wird auf den Leistungsbetrag der Verhinderungspflege angerechnet.

Dies kann z.B. der Fall sein,

- wenn im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung vorübergehend ein größerer Pflegebedarf besteht, der zu Hause nicht abgedeckt werden kann
- wenn häusliche Pflegepersonen vorübergehend ausfallen (durch Krankheit, Unfall, psychische Überforderung oder auch Urlaub usw.)
- wenn die Wohnung zeitweise nicht nutzbar ist (z.B. wegen Renovierung oder wenn Wohnungsanpassungsmaßnahmen durchgeführt werden)
- zur Überbrückung bis ein geeigneter Pflegeplatz zur Verfügung steht (zu Hause oder in einem Pflegeheim) oder wenn zunächst abgeklärt werden muss, ob eine stationäre Pflege notwendig werden könnte etc.

In der Regel bieten fast alle Senioren- und Pflegeheime (Adressen S. 61) ganzjährig so genannte „eingestreute“ Kurzzeitpflegeplätze an, d.h. wenn Dauerpflegeplätze nicht besetzt sind, werden diese vorübergehend im Rahmen der Kurzzeitpflege besetzt.

Leistungen der Pflegeversicherung zur Kurzzeitpflege:

siehe Kapitel 10, ab S. 47

13. Senioren- und Pflegeheime



Trotz zahlreicher Hilfsangebote kann irgendwann der Zeitpunkt kommen, ab dem es nicht mehr möglich ist, zu Hause „in den eigenen vier Wänden“ wohnen zu bleiben. Oft bleibt dann keine andere Alternative als der Umzug in ein Senioren- und Pflegeheim.

Auch wenn vielen dieser Schritt sehr schwer fällt: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Heimen werden alles tun, damit Sie hier eine neue Heimat finden.

Wie finde ich einen geeigneten Heimplatz?

Wenn Sie einen Heimplatz suchen, finden Sie **Beratung und Hilfe** bei den Pflegeberatungsstellen (Pflegestützpunkt S. 14 – Seniorenstützpunkt S. 15), im GB Soziales des Landkreises Helmstedt – Adresse S. 25 und den **Pflegekassen**.

Selbstverständlich können Sie aber auch direkt bei den Senioren- oder Pflegeheimen Ihrer Wahl anfragen.

Verschaffen Sie sich, wenn es geht, einen persönlichen Eindruck von den Heimen, die in Ihre engere Wahl fallen. So können Sie am besten beurteilen, ob Sie sich dort (irgendwann) heimisch fühlen können.

Auch wenn unter Zeitdruck ein Heimplatz gesucht werden muss, sollten Sie mindestens zwei Heime miteinander vergleichen! Ggf. kann zur Überbrückung zunächst eine Kurzzeitpflege (S. 57) in Anspruch genommen werden, um mit etwas mehr

Ruhe nach einem geeigneten Heimplatz suchen zu können.

Überlegen Sie sich, welche Voraussetzungen ein Heim für Sie erfüllen sollte und informieren Sie sich entsprechend.

Sie können dabei z. B. folgendes erfragen:

- Größe und Ausstattung der Einrichtung (z.B. Einzelzimmer, Doppel- oder Mehrbettzimmer, Gemeinschaftsräume, Küche für einzelne Wohnbereiche, Kapelle)
- Größe und Ausstattung der Zimmer selbst (u. a.: eigene sanitäre Anlagen)
- Können persönliche Dinge (z.B. eigene Möbel) oder auch Haustiere mitgebracht werden?
- Können Ehepaare gemeinsam wohnen?
- Kann man bei Eintritt von (erhöhter) Pflegebedürftigkeit im selben Zimmer bleiben?
- Wie ist die pflegerische Versorgung gewährleistet (Anzahl und Qualifikation der Mitarbeiter, Nachtwache, Wochenenddienst, Rufbereitschaft)?
- Wie hoch sind die Heimkosten und wie setzen sich diese zusammen? Was muss extra gezahlt werden (besondere Getränke, Wäschepflege etc.)?
- Ist das Heim von den Pflegekassen anerkannt, so dass Sie Leistungen der stationären Pflege beantragen können?
- Wie gestaltet sich der Tagesablauf (Wecken, Essen, Ruhezeiten)? Lassen Sie sich ein Muster der Heimordnung geben!
- Zu welchen Zeiten können Sie Besuch empfangen? (Oder jederzeit möglich?)

- Gibt es bei den Mahlzeiten verschiedene Gerichte zur Auswahl?
- Welche Angebote (therapeutische Angebote, Freizeitangebote) gibt es?
- Sind Einkaufsmöglichkeiten im Haus/in der Nähe vorhanden? (Ebenso Frisör, Fußpflege o. ä.)
- Erhalten Sie einen eigenen Hausschlüssel?
- Wie ist die Anbindung an den Bus- und Bahnverkehr?
- Kann man eine kurze Zeit zur Probe wohnen?
- Gibt es eine Interessenvertretung der Heimbewohner (Heimbeirat/Heimfürsprecher)?

Lassen Sie sich neben der Heimordnung auch ein Muster des Heimvertrags geben, damit Sie sich diesen in Ruhe anschauen können.

Die Adressen der Alten- und Pflegeheime im Kreis Helmstedt finden Sie ab S. 61.

Heimkosten und Finanzierung

Die Kosten eines Heimaufenthaltes sind von Heim zu Heim unterschiedlich und u.a. abhängig von dem jeweiligen Pflegegrad. Der Tagessatz der Heimkosten setzt sich zusammen aus drei Bestandteilen:

1. **Pflegekosten**
2. **Investitionskosten** (= Kosten für den Bau und die technische Unterhaltung des Heimes)
3. **Kosten der Unterkunft und Verpflegung** („Hotelkosten“)

Hinzukommen können Sonderkosten wie etwa die Bezahlung von besonderen Getränken, Gebühren für Gymnastikstunden o.ä.

Die Kosten müssen im Heimvertrag, den Sie mit der Einrichtung schließen, genau aufgeführt werden.

Wenn Sie pflegebedürftig sind, erhalten Sie von der Pflegekasse **Leistungen zur stationären Pflege** (s. S. 48). Voraussetzung dafür ist allerdings, dass das Heim einen Versorgungsvertrag mit der Pflege-

kasse geschlossen hat, was aber bei den meisten Heimen der Fall ist.

Für die Kosten der Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten müssen Sie selbst (aus Ihrem eigenen Einkommen und Vermögen) aufkommen. Sofern Sie hierzu nicht in der Lage sind oder wenn nur ein geringer Pflegebedarf vorliegt und die Pflegekasse deshalb keine Leistungen erbringt, können Sie **Leistungen der Sozialhilfe** beantragen.

Die Sozialhilfe umfasst auch ein monatliches Taschengeld („Barbetrag“), das Ihnen monatlich zur freien Verfügung verbleibt.

Ihr Vermögen ist grundsätzlich zur Deckung der Heimkosten einzusetzen. Es verbleibt Ihnen allerdings ein Freibetrag von z. Z. 5.000 Euro je Person. Sofern Sie ein Haus besitzen, kann Sozialhilfe ggf. als Darlehen gewährt werden.

Wenn Sie Sozialhilfe beantragen, prüft das Sozialamt, ob Ihre Kinder in der Lage sind, Unterhalt für Sie zu zahlen oder ob Ihnen vertragliche Ansprüche oder Schenkungsrückgabeansprüche zustehen. Dies wäre vorrangig vor der Sozialhilfe zu berücksichtigen.

Zwecks weiterer Auskünfte und zur Beantragung von Sozialhilfe wenden Sie sich an:

**Landkreis Helmstedt –
GB Soziales, Sozialer Dienst**
Conringstraße 28, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/121-2470

Wichtig: Die Leistungen der Pflegekasse sowie auch der Sozialhilfe sollten bereits vor der Heimaufnahme beantragt werden! Nur so können Sie sicherstellen, dass Sie die entsprechenden Leistungen ab dem Tag der Heimaufnahme erhalten.

Ev. Alten- und Pflegeheim



Am Löbner 56 | 38165 Lehre
Tel.: 0 53 08 - 97 01-0
E-Mail: info@aph-wartburg.de
www.aph-wartburg.de

- 98 Einzelzimmer, 7 Doppelzimmer
- Wohngemeinschaften für Demenzerkrankte mit Sinnesgarten
- Palliativbereich
- Zahlreiche und abwechslungsreiche Beschäftigungsangebote sowie Ergotherapie
- Seelsorgerisches Angebot
- Eigene Küche und Wäscherei



„Man sieht nur mit dem Herzen gut“

Unser Haus liegt in einer 38.000 qm großen Parkanlage mit einem alten Baumbestand, vielen Grünflächen, Gartenpavillon, Wasserspielen, Ruhezonen und Weidetieren.

Wir bieten unseren 112 Bewohnern einen Lebensraum, in dem sie sich geborgen fühlen und soviel Selbstständigkeit wie möglich und soviel Hilfe wie nötig erfahren.

Dabei sind uns die sozialen Bedürfnisse ebenso wichtig, wie die Unterstützung, ein sinnerfülltes Leben zu führen und Menschen auf ihren letzten Weg zu begleiten.

*Wir stehen für
Pflege mit Herz!*



Interessenvertretungen der Heimbewohner:

- Heimbeirat
- Heimfürsprecher

Der Heimbeirat vertritt die Interessen der Heimbewohner und hat bestimmte gesetzlich festgelegte Mitwirkungsrechte, z.B. in Angelegenheiten des Heimbetriebs (Heimordnung, Verpflegung, Freizeitgestaltung u.ä.). Mit seiner Hilfe können die Heimbewohner Wünsche und persönliche Vorstellungen einbringen.

Da es häufig schwierig ist, eine entsprechende Anzahl von Heimbewohnern für dieses Ehrenamt zu gewinnen und viele auch gesundheitlich nicht in der Lage sind, hier mitzuwirken, kann auch ein Heimfürsprecher bestellt werden, der von außerhalb des Heimes die Interessen der Bewohner vertritt.

Die Heimaufsicht – Ihr Ansprechpartner, wenn es Probleme gibt

Alle Senioren- und Pflegeheime unterliegen der staatlichen Aufsicht, d.h. die Einrichtungen werden in regelmäßigen Abständen überprüft, ob die gesetzlichen Voraussetzungen, die der Heimträger erfüllen muss, eingehalten werden. (Es gibt z.B. das Heimgesetz, dass zum Schutz der Bewohner gewisse Qualitätsstandards zwingend vorschreibt).

Die Heimaufsicht berät die Heimträger in verschiedensten Angelegenheiten, ist insbesondere aber auch Ansprechpartner für die Heimbewohner selbst, ihre Angehörigen und Betreuer. Wenn Sie entsprechende Probleme, Anregungen oder Beschwerden haben, wenden Sie sich (auch anonym) an:

Landkreis Helmstedt –

GB Soziales, Heimaufsicht

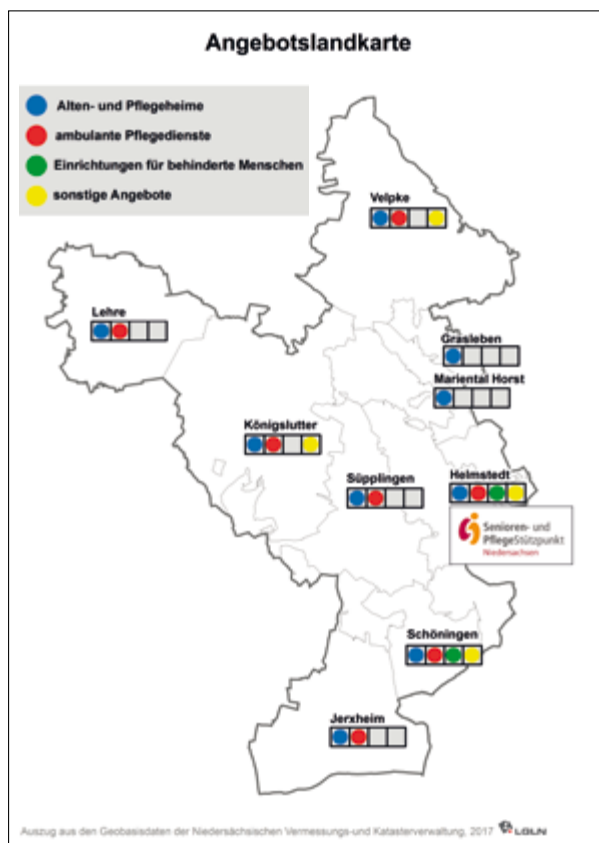
Conringstraße 28, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/121-2474

Ihre Anliegen werden auf Wunsch selbstverständlich vertraulich behandelt!

Senioren- und Pflegeheime im Landkreis Helmstedt

(Stand: 01.10.2017)



www.landkreis-helmstedt.de/pflegestuetzpunkt/Angebotslandkarte

Alloheim Senioren-Residenz „Nordstraße“

Nordstraße 3, 38350 Helmstedt

Tel.: 05351/5318970, Fax: 05351/5318999

www.alloheim.de

Alloheim Senioren-Residenz Grasleben

Am Kurhaus 1, 38368 Grasleben

Tel.: 05357/9710, Fax: 05357/971199

www.alloheim-senioren-residenz-grasleben.de

Alten- und Pflegeheim „Haus am Heeseberg“

Feuerstraße 3, 38381 Jerxheim

Tel.: 05354/99911, Fax: 05354/99913

www.hausamheeseberg.de



Mit Herz und Kompetenz im Einsatz für den Menschen

Wir stützen uns auf über 20 Jahre Erfahrung
im Dienst für Kranke, Familien und Senioren

- Pflege nach dem Pflege-Versicherungsgesetz
- Haus- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einkaufsdienst
- Urlaubspflege/
Verhinderungspflege
- Hausnotruf
- Individuelle kostenlose Fachberatung
- Essen auf Rädern
- Kinderkrankenpflege
- Pflegegutachten
- Rund um die Uhr erreichbar
- Betreuungsleistungen
- Betreutes Wohnen

Vertragspartner aller gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen.
Die Sorge um unsere Patienten und das persönliche Gespräch
stehen bei uns im Vordergrund.

Sprechen Sie uns an:

Sozialstation Schöningen

des AWO-Kreisverbandes Helmstedt e.V.
Häusliche Krankenpflege
Heinrich-Jasper-Str. 6 · 38364 Schöningen
Tel. 0 53 52/90 99 99 · Fax 0 53 52/90 99 97
E-Mail: villbrandt@awo-sozialstation.de



Mit Herz und Kompetenz
im Einsatz für den
Menschen.

- Schuldnerberatung
- Mehrgenerationenhaus
- Ambulante Pflege
- Migrationsberatung
- Krippe
- Tagespflege



AWO-Kreisverband Helmstedt e.V.

Poststraße 16 · 38350 Helmstedt
Tel. 0 53 51/5 31 83 80
E-Mail: info@awo-kv-helmstedt.de

„Leben im Alter“ online

Entdecken Sie die Seniorenbrochure des
Landkreises Helmstedt als multimediales
Blättererlebnis zur umweltfreundlichen
Auflagenoptimierung auch online unter



landkreis-helmstedt-senioren.ancos-verlag.de



Berliner Straße 6

38165 Lehre



info@diezwei-lehre.de



www.diezwei-lehre.de



+49 5308-961115



+49 5308-961116

die zwei

Ambulante
Kranken- und
Seniorenpflege

Seniorenzentrum „Am Juleum“, Helmstedt



Stationäre Pflege
Kurzzeitpflege
Verhinderungspflege

Ambulante Pflege
Betreutes Wohnen
Essen auf Rädern



Bürgerhilfe[®]
Dienstleistungs- und Service gGmbH-Nordhorn

Juliusplatz 8
38350 Helmstedt
Tel.: 05351 54485-0
www.buergerhilfe.org

13. Senioren- und Pflegeheime

AWO – Wohn- und Pflegeheim „Glockbergstraße“

Glockbergstraße 37a, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/5871-0, Fax: 05351/5871-28
www.awo-bs.de

AWO – Wohn- und Pflegeheim Königslutter

Amtsgarten 7, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/913880, Fax: 05353/91388199
www.awo-koenigslutter.de

DRK Pflegeheim Mariental

Buchenallee 1, 38368 Mariental-Horst
Tel.: 05356/9180100, Fax: 05356/9180180
www.drk-helmstedt.de

DRK Pflegewohnhaus Süpplingen

Im Winkel 1a, 38373 Süpplingen
Tel.: 05355/910900, Fax: 05355/91090180
www.drk-helmstedt.de

DRK Seniorenpflegeheim „Am Wallplatz“

Streplingerode 13, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/58590, Fax: 05351/585998
www.drk-helmstedt.de

DRK Seniorenpflegeheim Velpke Paul-Wilhelm-Kraul-Haus

Mittelweg 11, 38458 Velpke
Tel.: 05364/94890, Fax: 05364/947518
www.drk-helmstedt.de

Ev. Alten- und Pflegeheim „Haus Wartburg“

Am Löbner 56, 38165 Lehre
Tel.: 05308/97010, Fax: 05308/970199
www.aph-wartburg.de

Ev. Stiftung Clus Schöningen

Helmstedter Straße 24, 38364 Schöningen
Tel.: 05352/9330, Fax: 0 5352/933555
www.clus-stiftung.de

Haus der helfenden Hände

Beienroder Hauptstraße 1, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/91340, Fax: 05353/9134108
www.neuerkerode.de

Pflege- und Therapiezentrum

Wendhausen GmbH

Hauptstraße 18, 38165 Lehre-Wendhausen
Tel.: 05309/7090, Fax: 05309/709400
www.maternus-senioren.de/wendhausen

Pflegezentrum Schöningen

Elmstraße 8, 38364 Schöningen
Tel.: 05352/907222, Fax: 05352/907224

Seniorenheimat Langeleben

Langeleben 1, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/8044, Fax: 05353/8219
www.seniorenheimat-langeleben.de

Seniorenzentrum „Am Juleum“

Juliusplatz 8, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351/544850, Fax: 05351/54485499
www.helmstedt.buergerhilfe-nordhorn.de

Stiernerling Senioren-Residenz Königslutter

Schöppenstedter Straße 20, 38154 Königslutter
Tel.: 05353/9110, Fax: 05353/911103
www.stiernerling.info

Vitalis Hausgemeinschaft

Kesselstraße 12, 38364 Schöningen
Tel.: 05352/909349, Fax: 05352/909805
www.vitalishkp.de

Anzahl der Einrichtungen: 18





Stichwortverzeichnis

- A**
- Ambulante Pflegedienste 43, 51
 - Amtsgericht 26
- B**
- Behinderung. 27, 42
 - Beratungsbesuche 44
 - Beratungsstellen 16
 - Betreutes Wohnen 39
 - Betreuungsstelle 33
 - Betreuungsverfügung 35
 - Bildung. 6
- D**
- Dokumentenmappe 37
- E**
- Ehrenamt 44, 91
 - Essen auf Rädern. 42
- F**
- Fahrdienste. 42
 - Freizeit 5
- G**
- Gesundheit. 29
 - Grundsicherung 24
- H**
- Haushaltshilfe 42
 - Hausnotruf 43
 - Heimaufsicht. 61
- K**
- Kreisverwaltung Helmstedt 14
 - Kriegsopferfürsorgestelle. 28
 - Kurzzeitpflege. 57
- M**
- Mahlzeitendienste 42
- P**
- Patientenverfügung 35
 - Pflegeheime 58, 61
 - Pflegehilfsmittel 49
 - Pflegedienste 43, 51, 54
 - Pflegende Angehörige 44, 50
 - Pflegestützpunkt. 14
 - Pflegeversicherung 47
- R**
- Reisen. 7
 - Rente 28
 - Rundfunk-/Fernsehgebühren 26
- S**
- Selbsthilfegruppen 32
 - Senioren- und Pflegeheime. 61
 - Seniorenstützpunkt. 15
 - Sozialhilfe. 25
 - Sozialer Dienst 25, 59
 - Sport 5, 8
 - Sucht 32
- T**
- Tagespflege 57
 - Testament 37
- V**
- Vergünstigungen 26
 - Vorsorgevollmacht 33
- W**
- Wohlfahrtsverbände 16
 - Wohngeld 24
 - Wohnungsanpassung 38



**Sagen Sie uns,
wo's langgeht.**

Jetzt auch für Wolfsburg:
Der universelle Fahrdienst des
ASB Helmstedt.
Service-Tel. (0 53 51) 55 33 90

Beförderung: liegend, sitzend oder
im Rollstuhl; regelmäßig, individuell
Kosten: Abrechnung bei Ihrer Krankenkasse, private Zahlung

www.asb-helmstedt.org

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter-Samariter-Bund

Aktivierende Pflege
pro III. Lebensphase in Königsutter/Langeleben

MDK-Benotung 1,1

Mitglied
im VDAB



ANDERS • BESSER • EINFACH GUT
keine Hilflosigkeit, keine Langeweile, keine Einsamkeit

**Für Menschen mit demenziellen Erkrankungen bieten wir speziell auf den Einzelnen
abgestimmte tagesstrukturierende Angebote.**

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Alltagsbegleitung § 43b – Betreuung• qualifizierte individuelle Pflege• fachärztliche Betreuung• Sturzprävention• Wellness für Senioren
z. B. Wohlfühlbäder/Wohlfühltag | <ul style="list-style-type: none">• Snoezeln/Reiki• Tierhaltung möglich• Tierstreichelstunden• im Haus: Friseur und med. Fußpflege• wir kochen selber –
hauseigene Küche | <ul style="list-style-type: none">• Veranstaltungen, Ausflüge,
Festivitäten jeglicher Art
(Modenschau, Sommerfest)• Selbstgestaltung der
Räumlichkeiten |
|---|--|--|

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Unsere gültigen Pflegekostensätze
auf Anfrage – oder besuchen Sie unsere
Website www.seniorenheimat-langeleben.de**

**Vertragspartner der Kranken- und
Pflegekassen KZP + Verhinderungspflege**

Freie Pflegebetten auf Anfrage



Seniorenheimat Langeleben

Alten- und Pflegeheim Monika Röttger

Langeleben 1 • 38154 Königsutter • Tel.: 05353/8044 • Fax: 05353/8219

info@sh-koenigsutter.de • www.seniorenheimat-langeleben.de



MATERNUS
Pflege- und Therapiezentrum



Pflege- und Therapiezentrum Wendhausen

Unsere Einrichtung ist die Spezialeinrichtung im Raum Braunschweig, Wolfsburg und Helmstedt für:

- Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Wohnbereich für demenziell erkrankte Menschen
- jüngere Menschen mit neurologischen Schädigungen
- Wachkoma (Phase F) mit Beatmung
- Multiple Sklerose

Wir informieren Sie gerne über unsere individuellen Pflege- und Therapieangebote.



Maternus Pflege- und Therapiezentrum Wendhausen
Hauptstraße 18 · 38165 Lehre-Wendhausen
Tel.: 05309 . 709 - 430 · www.maternus-senioren.de