



Bundesministerium
für Gesundheit


GUTE PFLEGE
Darauf kommt es an



Die Pflegestärkungsgesetze

Informationen für die häusliche Pflege

www.wir-stärken-die-pflege.de

A young boy with light brown hair, wearing an orange long-sleeved shirt and blue jeans, is seated in a wheelchair. He is smiling and looking towards a woman on the right. The woman has dark hair and is smiling back at him. The background is a plain, light blue wall. The wheelchair has blue accents on the wheels.

„Ich werde dann ganz alleine von der Küche in mein Zimmer fahren.“

Der zehnjährige Joël ist in seiner Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt – aber er tut alles, um so mobil wie möglich zu sein. Im Erdgeschoss seines Zuhauses ist er im Rollstuhl unterwegs. Jetzt will seine Mutter einen Treppenlift einbauen lassen, mit dem er selbstständig in sein Zimmer im ersten Stock kommt. Das Pflegestärkungsgesetz fördert solche Umbaumaßnahmen mit bis zu 4.000 Euro.

Die ganze Geschichte von Joël finden Sie unter:
www.wir-staerken-die-pflege.de/joel



Inhalt

- › Wer pflegt, verdient Anerkennung und Respekt 6
- › Erste Vorbereitungen 7
- › Eine vertraute Umgebung mit passender Einrichtung 8
- › Der Pflegealltag 11
- › Richtig heben und tragen 16
- › Hilfsmittel für die Pflege 17
- › Hilfe für Pflegenden 18
- › Neue Stärke für die Pflege 22
- › Antrag zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit 24
- › Begleitung auf dem letzten Lebensweg 26
- › Weitere Publikationen 28
- › Weitere Informationsangebote 30



Liebe Leserin,
lieber Leser,

die meisten Menschen wünschen sich, auch im hohen Alter oder im Krankheitsfall möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. In vielen Fällen macht eine liebevolle Betreuung durch Angehörige dies möglich. Rund zwei Drittel der Pflegebedürftigen in unserem Land werden zu Hause versorgt. Ziel der Bundesregierung ist, sie hierbei zu unterstützen. Mit dem ersten Pflegestärkungsgesetz haben wir daher die Leistungen und Angebote für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige ab 2015 deutlich ausgeweitet. Ihr Alltag wird spürbar entlastet – zum Beispiel durch mehr Tages- und Kurzzeitpflege. Nächster

Schritt wird die Einführung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs ab dem 1. Januar 2017 sein. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen erste Informationen über die häusliche Pflege geben und so zusätzliche Erleichterung verschaffen.

Ihr

Hermann Gröhe
Bundesminister für Gesundheit

Wer pflegt, verdient Anerkennung und Respekt



Manchmal kann ein Unfall oder Sturz dafür sorgen, dass ein Mensch plötzlich pflegebedürftig wird. Aber auch chronische Krankheiten oder fortschreitende Alterserscheinungen sind mitunter der Auslöser dafür. Oftmals beschließen Angehörige, den geliebten Menschen in seinem gewohnten Umfeld zu pflegen. Diese Entscheidung verdient Anerkennung und großen Respekt. Sie sollte gleichwohl gründlich bedacht sein. Denn alle Beteiligten erwartet eine völlig neue Situation, die möglicherweise viele Jahre andauern kann und auf die sich beide Seiten sicherlich auch Stück für Stück einstellen müssen.

Gute Beziehungen werden vielleicht belastet. Schlimmstenfalls kommt es zu Vorwürfen, Anklagen oder gar Verzweiflung. Die folgenden Seiten sollen mit dazu beitragen, solche Situationen zu verhindern. Dafür stellen wir Ihnen einige praktische Informationen über die Pflege zu Hause bereit, bieten Ihnen erste Antworten auf Fragen und geben Hinweise auf Hilfestellen und Unterstützungsleistungen. Gleichzeitig soll diese Broschüre Ihnen auch Mut machen. Einem lieben Menschen zu helfen, bringt sicher nicht nur Mühe und Last, sondern ganz bestimmt auch Nähe und beglückende Erfahrungen. Werden die neuen Umstände von beiden Seiten als schmerzlich oder als schwierig erlebt, kann Ihnen die Zeit dabei helfen, in die neue Rolle hineinzuwachsen und sie stets aufs Neue zu bewältigen.

Erste Vorbereitungen

Haben Sie sich entschlossen, die häusliche Pflege für einen Menschen zu übernehmen, ist Beratung unverzichtbar. Die Pflegekassen sind verpflichtet, für ihre pflegebedürftigen Versicherten eine individuelle Pflegeberatung (Fallmanagement) anzubieten. Auch Pflegeberaterinnen und Pflegeberater bieten Orientierung – angefangen bei der Vermittlung von Pflegediensten und Haushaltshilfen bis hin zur Auswahl von Betreuungseinrichtungen. Eine weitere Anlaufstelle sind die sogenannten Pflegestützpunkte.

Möchten Sie sich gezielt auf die Pflege eines Angehörigen vorbereiten, haben Sie zudem die Möglichkeit, an einem Pflegekurs teilzunehmen. Darin werden elementare Kenntnisse vermittelt. Zudem treffen Sie hier auf Menschen, die sich auf die gleiche Situation vorbereiten. Sie können also Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Solidarität erfahren. Wichtig zu wissen ist, dass die Schulung auch in der häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person stattfinden kann. So kann ganz individuell auf Ihre konkrete Pflegesituation eingegangen werden.

Mithilfe einfordern und Freiräume schaffen

Sofern ein Pflegebedürftiger dazu fähig ist, sollte er mithelfen und Tätigkeiten ausführen, die er übernehmen kann. Überzogene Fürsorglichkeit lässt dagegen keinen Raum für Eigeninitiative und -verantwortlichkeit. Wenn nötig und wo möglich gilt es also, Mithilfe liebevoll, aber bestimmt einzufordern. Eine wichtige Grundlage dafür ist aber, dass der Pflegebedürftige von Ihnen als Partner akzeptiert wird.

Ihnen als pflegender Person steht so viel Freiraum wie möglich zu – und zwar gleich von Anfang an. Auszeiten und Entlastung sollten für Sie selbstverständlich sein. Andernfalls könnten Sie auf Dauer den seelischen und körperlichen Belastungen nicht gewachsen bleiben.

Ständige Erschöpfung, Niedergeschlagenheit und Gereiztheit, aber auch permanente Rückenschmerzen oder häufige Erkältungen können Warnsignale sein. Gerade aus Respekt und Liebe zu dem Menschen, den Sie pflegen, sollten Sie regelmäßig Kraft tanken. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen – vielleicht bei Familienmitgliedern, beim Hausarzt oder bei der Hausärztin, bei ambulanten Fachpflegekräften, Nachbarn oder Freunden. Stellen Sie Ihre häusliche Pflege also auf mehrere Säulen.

Eine vertraute Umgebung mit passender Einrichtung

Das Pflegezimmer sowie dessen Ausstattung sind für Sie und Ihren Angehörigen von großer Bedeutung. Geht der Beginn der Pflege mit einem Umzug einher, zum Beispiel weil Ihr Angehöriger bei Ihnen einzieht, erfordert dieser Wandel besonderes Einfühlungsvermögen. Das neue Zimmer sollte sich so wenig wie möglich von der gewohnten Umgebung unterscheiden. Bei der Einrichtung sollten die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person einbezogen werden.

Oft sind es vertraute Gegenstände, die mit dafür sorgen, dass ein Pflegebedürftiger sich heimisch und geborgen fühlt. Da der Blick aus dem Fenster für einen bettlägerigen Menschen häufig auch einen Kontakt zur Welt darstellt, empfiehlt es sich, auf eine möglichst freundliche Aussicht zu achten.

Das Pflegebett

Eine große Rolle für die neue Situation spielt das Pflegebett. Reicht ein spezieller Einsatz für das bisherige Bett aus oder wird ein richtiges Pflegebett benötigt? Dies hängt vom Ausmaß der Pflegebedürftigkeit ab. Sprechen Sie darüber mit der Pflegeberatung Ihrer Pflegekasse, dem behandelnden Arzt und einem ambulanten Pflegedienst.

Mit ein wenig Improvisation lässt sich in manchen Fällen – etwa für eine Übergangszeit – ein normales Bett umfunktionieren. Bringen Sie dabei durch stabiles Aufbocken das Bett in eine für Sie bequeme Höhe. Zudem kann das Bett mit einer Rückenstütze zum Sitzen und einer Strickleiter zum besseren Aufrichten ausgestattet werden.

Ist Ihr Partner oder Ihr Angehöriger permanent bettlägerig, sollten Sie ihn unbedingt in einem speziellen Pflegebett versorgen. Wer regelmäßig einen bewegungsbehinderten Menschen in einem normalen, niedrigen Bett wäscht, anzieht und lagert, muss auf Dauer mit Rückenschmerzen und eventuell sogar mit einem Bandscheibenschaden rechnen. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit kann ein Pflegebett von der betreffenden Pflegekasse gestellt werden. Sollten Sie selber ein Bett kaufen wollen, lassen Sie sich von Ihrer Pflegekasse beraten.



Tagsüber das Bett verlassen

Selbst wenn ein Pflegebedürftiger aus Schwäche einen Großteil seiner Zeit am liebsten im Bett verbringen würde, sollten Sie trotzdem versuchen, ihn – wenn auch nur für kurze Zeit – tagsüber zum Beispiel in einen Lieblingssessel zu setzen.

Wichtig bei der Bewegung ist: Etwa ab dem 70. Lebensjahr verändert sich der Gang, damit kann das Risiko eines Sturzes zunehmen. In der Wohnung können sich Teile der Einrichtung als Stolperfallen erweisen. Dazu zählen unter anderem ein unebener Boden, Türstopper, lose liegende Kabel, rutschende Teppiche oder Brücken, instabile Möbel, zu weites „loses“ Schuhwerk sowie unzulängliche Beleuchtung.

Körperliche Risikofaktoren für Stürze, wie beispielsweise Schwindelzustände, Blutdruckschwankungen oder schlechtes Sehen, sollten medizinisch abgeklärt werden. Es ist ratsam, alle Sitze altersgerecht zu erhöhen und mit Lehnen auszustatten. Im Bad empfehlen sich Haltegriffe und rutschsichere Matten. Alle Gebrauchsgegenstände sollten in Oberkörperhöhe erreichbar sein. Handläufe an den Wänden bieten zusätzliche Sicherheit. Sie können Ihre Pflegekasse um einen Hausbesuch bitten und sich beraten lassen – auch bezüglich finanzieller Hilfen für pflegerechtes Umbauen.

Verbesserte Förderung von Umbauten

Damit Menschen möglichst lange im gewohnten Umfeld bleiben können, werden viele notwendige Umbaumaßnahmen gefördert, darunter beispielsweise der Abbau von Schwellen. Seit dem ersten Pflegestärkungsgesetz haben Sie hierbei Anspruch auf spürbar höhere Leistungen. Die finanziellen Zuschüsse für Umbauten sind deutlich gestiegen – von bisher bis zu 2.557 Euro auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, kann sogar ein Betrag von bis zu 16.000 Euro eingesetzt werden. Wichtig ist, den Zuschuss bei der zuständigen Pflegekasse vor dem Umbau zu beantragen.

Darauf sollten Sie beim Pflegezimmer achten

Was das Wohn- und Schlafumfeld Ihres Angehörigen betrifft, gibt es einige Punkte zu beachten:

- Das Zimmer sollte nicht abseits und allzu isoliert sein, sich möglichst in der Nähe befinden und trotzdem lärmfrei sowie in nächster Nähe von Toilette und Bad liegen.
- Achten Sie darauf, dass es hell, aber geschützt vor direkter Sonne (mit gleichbleibender Raumtemperatur von circa 21 °C) und gut belüftbar sowie mit einem Luftbefeuchter ausgestattet ist.
- Gut ist, wenn das Zimmer über ein Schubladenkästchen am Bett beispielsweise für Brille, Taschentücher oder Telefon verfügt.
- Zur Ausstattung sollten eine Leselampe mit Dimmer, ein Beistelltisch für Pflegeutensilien und ein Papierkorb gehören.
- Eine Urinflasche muss gut erreichbar sein, falls sie selbstständig benutzt werden kann.
- Bei Bedarf sollten auch Gehstock, Rollator oder Rollstuhl gut erreichbar sein. Optimal wäre es, wenn die oder der Pflegebedürftige sich selbstständig und bequem mit Gehstock oder Rollstuhl bewegen kann.

Der Pflegealltag

Die meisten pflegenden Angehörigen haben es sicherlich schon einmal erlebt: Es geht oft schneller, eine Aufgabe selbst zu erledigen, als geduldig zu warten. Langsamkeit zu akzeptieren erfordert einen langen Atem. Dieser steht niemandem grenzenlos zur Verfügung. Trotzdem: Je mehr Sie den geschwächten Menschen fordern – sprich, je geduldiger Sie manchmal warten, desto mehr tun Sie für seine geistige, seelische und körperliche Gesundheit.

Gleichzeitig nehmen Sie ihm ein wenig von der Last ab, hilflos und abhängig auf jede Ihrer Handreichungen angewiesen zu sein. Ständige Schonung und Überfürsorglichkeit entmündigen und können jede partnerschaftliche Beziehung zerstören. Je mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung der geschwächte Mensch einbringen darf und kann, umso besser sorgen Sie für ihn.

Körperpflege

Einen großen Teil der Betreuung eines älteren oder kranken Menschen macht die Körperpflege aus, die jeweils mit Blick auf die Möglichkeiten und Vorlieben Ihres Angehörigen erfolgen sollte. Zunächst geht es um die Frage, ob Duschen, Baden oder Waschen im Bett der beste Weg sind, um den Pflegebedürftigen zu waschen. Insbesondere Letzteres bedeutet Körperkontakt und kann – wenn Sie es wollen – sehr viel Zuwendung ausdrücken. Damit sich der schwache Mensch angenommen und respektiert fühlt, reden Sie mit ihm und kündigen Sie jeweils an, was Sie gleich tun wollen.

Weitere Aspekte der Körperpflege sind die Mundhygiene sowie die Augen-, Nasen- und Ohrenpflege. Auch das Rasieren sowie Haut-, Hand-, Fuß- und Nagelpflege gehören dazu. Wenn pflegebedürftige Menschen den Weg zur Toilette nicht rechtzeitig oder gar nicht schaffen, bietet der fahrbare Toilettenstuhl eine Hilfe. Bei bettlägerigen Menschen greift man auf Urinflaschen beziehungsweise Steckbecken – auch bekannt als Bettpfanne – zurück.

Wie Sie die Körperpflege im Zusammenspiel mit Ihrem Angehörigen im Detail vornehmen, können Sie beispielsweise in einem Pflegekurs oder unter Anleitung einer Pflegekraft erlernen. Auch in der ausführlichen Informationsbroschüre „Pflegen zu Hause“ finden Sie viele detaillierte Hinweise zu den einzelnen Handgriffen. An manchen Punkten müssen Sie vielleicht den Rat Ihrer Ärztin oder



Ihres Arztes einholen, um eine Einschätzung zu erhalten, was Ihr Angehöriger in welcher Weise machen kann oder wie er versorgt werden sollte.

Beschwerden und Erkrankungen vorbeugen

Vorbeugen ist besser als Heilen. Diese Devise gilt auch im Hinblick auf die Gesundheit Ihres Angehörigen. Aufgrund der körperlichen Verfassung eines pflegebedürftigen Menschen sind einige Dinge besonders zu beachten. So ist beispielsweise bei bettlägerigen Menschen die Gefahr erhöht, an einer Lungenentzündung oder einer Thrombose zu erkranken. Unter anderem Bewegung oder regelmäßiges Aufsetzen kann – wenn das Befinden des Pflegebedürftigen es zulässt – zur Vorbeugung beitragen. Die einzelnen Maßnahmen sollten Sie mit dem behandelnden Arzt oder einem ambulanten Pflegedienst besprechen.

Auch unter Mundpilz (Soor) können ältere und kranke Menschen mitunter leiden. Insbesondere dann, wenn Antibiotika verabreicht wurden oder schwere Krankheitsbilder wie zum Beispiel Krebs vorliegen. Zu den wesentlichen Vorbeugemaßnahmen hierbei zählen: reichlich trinken, vitaminreiche Ernährung, gründliche Mundhygiene sowie die Erhaltung einer gesunden Darmflora. Weißliche, nicht abwaschbare Beläge im Mund und auf der Zunge sind erste



Anzeichen von Soor und sollten der Ärztin oder dem Arzt berichtet werden. Eine Entzündung der Ohrspeicheldrüse (Parotitis) ist ein Zeichen von krankheitsbedingter Unterernährung und einer damit oftmals verbundenen Abwehrschwäche. Wenn Ihr Angehöriger wenig isst, wird zu wenig Speichel gebildet. Um dem entgegenzuwirken, sollten Sie stets zum Kauen animieren. Bei Fieber, wenn das Ohr schmerzt oder eine Schwellung des Ohrläppchens zu sehen ist, sollten Sie sofort den behandelnden Arzt hinzuziehen.

Gelenkversteifungen und Muskelschwund

Bei Menschen, die sich kaum selbst bewegen können, stellen sich mitunter Gelenkversteifungen (Kontrakturen) oder Muskelschwund ein. Zur Vorbeugung der Kontrakturen wird unter anderem empfohlen, dreimal täglich alle Gelenke zu bewegen. Dies sollten Sie sich am besten von einer Krankengymnastin oder einem Krankengymnasten zeigen lassen. Der Muskelschwund kann sich beispielsweise mit isometrischen Übungen verhindern lassen. Dabei werden einzelne Muskelpartien – ohne Bewegung und ohne Pressatmung – für etwa drei Sekunden angespannt, danach für etwa acht Sekunden entspannt. Jede Muskelpartie wird in diesem Wechsel über etwa zwei Minuten trainiert.

Regelmäßiger Positionswechsel und Lagerung

Wenn die pflegebedürftige Person fast ausschließlich im Bett liegen muss, sollten Sie unbedingt auf Druckgeschwüre (Dekubitus) achten. Das erste Alarmzeichen ist zunächst ein weißer Fleck, der sich bald rötet. Ob eine Schädigung der Haut vorliegt, können Sie auch mit einem einfachen Fingertest überprüfen. Drücken Sie mit dem Finger kurz auf die gerötete Stelle. Wenn die Haut rot bleibt, statt weiß zu werden, liegt bereits eine Schädigung vor. In der Folge bilden sich Blasen und schon bald wird daraus ein tiefes Geschwür.

Durch eine regelmäßige Bewegung und Lageveränderung können Sie gefährliche Druckgeschwüre vermeiden. Für alle Vorbeugemaßnahmen gegen Druckgeschwüre gilt: Der individuelle Fall bestimmt das Vorgehen. Sicherheitshalber sollten Sie immer wieder eine professionelle, erfahrene Pflegekraft hinzuziehen oder sich mit dem behandelnden Arzt beraten.

Blasen- und Darmschwäche (Inkontinenz)

Viele Pflegebedürftige leben mit bestimmten körperlichen Einschränkungen. Dazu können Blasen- oder Darmschwäche zählen, bei denen Urin- oder Stuhlabgang nicht mehr angemessen unter Kontrolle zu halten sind. Inkontinenz sollte keinesfalls hingenommen, sondern als Symptom ärztlich abgeklärt werden, um eine möglichst erfolgreiche Behandlung zu beginnen. Je nach Ursachen können als Therapiemaßnahmen entweder regelmäßig Kontinenz- oder Toilettentrainings durchgeführt werden.

Einschränkungen des Hör- und Sehvermögens

In Gegenwart von schwerhörigen oder blinden pflegebedürftigen Menschen gibt es einige Verhaltensweisen, die Sie berücksichtigen sollten. Wenn Ihr Angehöriger Sie nicht oder nur schwer hören kann, sprechen Sie ihn beispielsweise weder von hinten noch von der Seite unvorbereitet an. Schauen Sie ihn an, wenn Sie mit ihm sprechen. Vergewissern Sie sich, dass das Hörgerät eingeschaltet ist, und vermeiden Sie Hintergrundgeräusche. In unmittelbarer Nähe eines blinden Menschen sollten Sie sich bemerkbar machen. Im Wohnraum darf nichts ohne sein Wissen und seine Zustimmung verändert werden. Ist der blinde Mensch in fremder Umgebung, beschreiben Sie unbefangen, wo er was findet.



Körpersignale

Was sagen Haut, Puls und Atmung aus?

Anhand des Zustands der Haut können Sie sehr schnell gesundheitliche Störungen und Erkrankungen erkennen. Falls Sie über längere Zeit Hautveränderungen feststellen, sollten Sie den behandelnden Arzt informieren.

Der Durchschnittswert beim Pulsschlag eines Erwachsenen in Ruhe beträgt 60 bis 80 Schläge pro Minute. Ein verlangsamter oder schneller Puls gibt Hinweise auf Erkrankungen oder Störungen. Der Puls kann auch stocken oder stolpern, was sofort vom Arzt überprüft werden sollte.

Hinsichtlich der Atmung gilt, dass 16 bis 20 Atemzüge in der Minute bei einem Erwachsenen normal sind. Das lässt sich leicht kontrollieren, indem Sie Heben und Senken des Brustkorbs zählen. Atemnot wird stets als äußerst beängstigend empfunden. Der behandelnde Arzt muss sofort informiert werden, um Medikamente zu verabreichen. Eventuell sind auch Sauerstoffzufuhr und Sekret-Absaugung notwendig.

Weitere Signale sind die Körpertemperatur – normalerweise zwischen 36 °C und 37 °C – und der Blutdruck. Ist der Blutdruck zu hoch oder zu niedrig, informieren

Sie bitte den behandelnden Arzt. Auffälligkeiten bei Harn und Stuhl oder Erbrechen können ebenfalls Hinweise sein, die auf eine Erkrankung deuten und mit einem Arzt besprochen werden sollten.

Richtig heben und tragen

Kann Ihr Angehöriger sich gar nicht oder nur noch kaum bewegen, sollten Sie – auch zum Schutz Ihrer Gesundheit – eine Reihe von Dingen bei der Pflege beachten. Wie bei allen anderen Pflegemaßnahmen auch, gilt hierbei der Grundsatz: Was der geschwächte Mensch noch selbst kann, sollte er auch selbst machen. Dabei können Sie ihn unterstützen und helfen, bereits erworbene Selbstständigkeit weiterzuentwickeln. Was Sie für den mehr oder weniger bewegungsschwachen Menschen tun müssen, weil er dazu nicht mehr in der Lage ist, sollten Sie so kräfteschonend und rückenverträglich wie möglich durchführen. Ansonsten könnten Sie Ihren Rücken schädigen und Ihre Aufgabe schon nach kurzer Zeit nicht mehr bewältigen.

Ob Sie Ihren Angehörigen im Bett verlagern, ihn in einen Stuhl setzen oder seine Wäsche wechseln: Grundlage für ein rückschonendes Vorgehen können die



Grundsätze der Kinästhetik (Lehre der Bewegungsempfindung) sein. Darunter verstehen Pflegefachkräfte und Ärztinnen beziehungsweise Ärzte in der Geriatrie (Altersheilkunde) vor allem die Unterstützung von Bewegungsabläufen zur Gesundheitsentwicklung.

Fachgerechte Anleitung

Erste Hinweise oder allgemeine Stichworte hierzu können einen Kurs unter kompetenter Anleitung für richtiges Heben, Tragen und Bewegen des bettlägerigen Menschen nicht ersetzen. Zu empfehlen ist auch, sich zusätzlich über Hilfsmittel wie Gleitkissen oder Lifter beraten zu lassen.

Hilfsmittel für die Pflege

Hilfsmittel können alten oder kranken Menschen den Alltag erleichtern und es ihnen ermöglichen, mehr Eigenständigkeit zu bewahren. Es gilt, zwischen zwei Formen zu unterscheiden:

Bestimmte Hilfsmittel werden von Ärztinnen und Ärzten zulasten der Krankenversicherung verordnet. Hilfsmittel sind zum Beispiel Gehhilfen (Krücken), Rollstühle oder Prothesen. Die richtige Anpassung erfordert häufig die Hilfe eines entsprechenden Experten, zum Beispiel eines Orthopädiemechanikers.

Darüber hinaus können zum Beispiel Pflegebetten und Polster für die Lagerung sowie Hilfsmittel zum Verbrauch, wie etwa Windelhosen und Betteinlagen, im Pflegealltag hilfreich sein.

Wichtig ist: Die Pflegekasse kann bei pflegebedingten Umbauten im Wohnumfeld Ihres Angehörigen Zuschüsse gewähren. Mit dem ersten Pflegestärkungsgesetz sind diese finanziellen Zuschüsse deutlich gestiegen – von bisher bis zu 2.557 Euro auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Auch nicht pflegebedürftige Versicherte, bei denen jedoch eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz festgestellt wurde (sogenannte Pflegestufe 0), können einen Zuschuss in gleicher Höhe erhalten. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, kann sogar ein Betrag von bis zu 16.000 Euro eingesetzt werden. Weitere Auskünfte dazu erteilt die Pflegekasse.

Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Seit dem 1. Januar 2015 werden die zusätzlichen Betreuungsleistungen um die Möglichkeit ergänzt, Entlastungsleistungen, wie zum Beispiel Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung, in Anspruch zu nehmen. Dafür können bis zu 40 Prozent des Umfangs der ambulanten Pflegesachleistung eingesetzt werden.

Hilfe für Pflegende

Einen Menschen zu pflegen, ist eine ganz besondere Situation, die mitunter auch eine Herausforderung darstellt. Vielleicht haben Sie den Eindruck, Hilfe zu benötigen. Diese kann viele Formen haben. Wünschen Sie sich ein Gespräch mit einer oder einem anderen Pflegenden? Oder suchen Sie Hinweise, wie Sie Aufgaben kraftsparender erledigen können? Tatsächlich gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote, die Ihnen bei der Versorgung Ihres Angehörigen Hilfe bieten können.

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige

Träger der freien Wohlfahrtspflege, private Anbieter und Selbsthilfeverbände betreuen Gesprächsgruppen, die den Angehörigen helfen, ihren schwierigen und belastenden Pflegealltag besser zu bewältigen. Die Teilnahme an solchen Treffen kann soziale Isolation und seelische Überforderung wirksam mildern.

Hausnotruf

Es gibt Wohlfahrtsverbände und private Anbieter, die rund um die Uhr Notrufe entgegennehmen und entsprechende Hilfe sofort auf den Weg bringen. Diese Dienstleistung ist für Menschen gedacht, die alleine leben und durch Behinderung, chronische Krankheit oder altersbedingte Beeinträchtigung gefährdet sind. Der Service bietet sich aber auch bei der Pflege durch Angehörige an. So können Sie einmal das Haus ohne Vertretung verlassen, während Ihrer Abwesenheit bleibt die pflegebedürftige Person im Notfall nicht unversorgt.

Ambulante Pflegedienste

Merken Sie, dass Sie die Pflege nicht alleine bewältigen, können Pflegedienste helfen. Sie bieten ambulante – also häusliche – Pflege an. Sie sind für ihre Patientinnen und Patienten rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, erreichbar. Kranken- und Pflegekassen, Pflegestützpunkte, Kliniken und Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt können dabei behilflich sein, Ihnen einen Über-



blick über die verschiedenen Pflegedienste zu geben. Bevor Sie sich für einen Anbieter entscheiden, ist es sinnvoll, sich nach dessen Arbeit und dessen Preisen zu erkundigen. Eine persönliche Beratung mit Kostenvoranschlag für die gewünschten Leistungen ermöglicht einen ersten Eindruck.

Ambulante Pflegedienste können verschiedene Leistungen, zum Beispiel im Bereich der Körperpflege, der Ernährung und der Mobilität, erbringen. Die Pflegedienste können aber auch Teile der hauswirtschaftlichen Versorgung übernehmen – vom Staubsaugen über das Einkaufen bis hin zum Zubereiten oder Bringen von Mahlzeiten. Zudem bieten sie Betreuungsleistungen an. Darunter können verschiedene Hilfen bei der Alltagsgestaltung fallen, zum Beispiel Spaziergehen oder Vorlesen. Der Anspruch auf häusliche Betreuung setzt voraus, dass die Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung im Einzelfall sichergestellt sind.

Ärztlich verordnete Maßnahmen

Vom behandelnden Arzt beziehungsweise von der behandelnden Ärztin als notwendig erachtete Hilfsmaßnahmen können ebenfalls an Pflegedienste de-

legiert werden. Die Fachkräfte träufeln beispielsweise Augentropfen ein, sortieren die täglich einzunehmenden Medikamente in eine Medikamentenschachtel oder legen Verbände an.

Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Unterstützung und Entlastung erfahren Sie als Pflegeperson durch die Nutzung niedrigschwelliger Betreuungs- und Entlastungsangebote. Seit dem 1. Januar 2015 werden die zusätzlichen Betreuungsleistungen um die Möglichkeit ergänzt, Entlastungsleistungen, wie zum Beispiel Hilfen im Haushalt, in Anspruch zu nehmen. Außerdem erhalten nun auch Pflegebedürftige ohne erheblich eingeschränkte



Alltagskompetenz einen Anspruch in Höhe des Grundbetrages von 104 Euro. Wer seinen Anspruch auf ambulante Pflegeleistung nicht voll ausschöpft, kann zudem seit 1. Januar 2015 den nicht für den Bezug von ambulanten Sachleistungen genutzten Betrag – maximal aber 40 Prozent des hierfür vorgesehenen Leistungsbetrages – für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen verwenden. Für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz steht neben dem Betrag von 104 Euro monatlich ein Betrag von 208 Euro zur Verfügung.

Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Zudem wurden die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege ausgebaut und können darüber hinaus nun besser miteinander kombiniert werden. Tages- und Nachtpflege können künftig ungekürzt neben den ambulanten Geld- und Sachleistungen in Anspruch genommen werden.

Auszeiten und Kursangebote für Pflegende

Erholungs-, Vorsorge- und Rehabilitationsaufenthalte können für Pflegende hilfreich oder manchmal auch schlicht notwendig sein. Erholungsaufenthalte werden beispielsweise von den Kirchen, den Wohlfahrtsverbänden und von privaten Firmen angeboten. Vorsorge und Rehabilitation können die Pflegenden alleine in Anspruch nehmen, ohne die pflegebedürftige Person mitzunehmen. Für die Versorgung der oder des Pflegebedürftigen kann in dieser Zeit der Anspruch auf Kurzzeit- oder Verhinderungspflege eingesetzt werden.

Pflegende Angehörige können kostenlos an einem Pflegekurs teilnehmen. Die Schulungen werden von den Pflegekassen, zum Teil in Zusammenarbeit mit Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, mit Volkshochschulen, der Nachbarschaftshilfe oder Bildungsvereinen angeboten. Inhalte des Kurses sind unter anderem praktische Übungen, Informationen und Beratung sowie die Auseinandersetzung etwa mit Leid, Überlastung, Zorn und Sterben. Die Teilnahme vermittelt pflegenden Angehörigen nicht nur das notwendige Wissen, sondern auch das Gefühl, nicht ganz allein mit einer womöglich schweren Lebensaufgabe zu sein.

Leider ist es oft schwierig, Angehörige für die Teilnahme an einem solchen Kurs zu gewinnen. Sie fühlen sich oft zu erschöpft, wollen den pflegebedürftigen Menschen nicht allein lassen oder sind der Meinung, sie hätten sich selbst bereits das Wichtigste beigebracht. Die Kurse sind für die meisten dennoch ein wichtiger Zugewinn – wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder bestätigen. Manche finden auch privat zusammen oder schaffen es, eine Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige aufzubauen. Die Anbieter ambulanter Dienstleistungen sind gerne behilflich, jemanden am Pflegebett einzusetzen, falls der hilfsbedürftige Mensch für die Dauer der Kursstunden nicht allein gelassen werden darf. Auf Wunsch der Pflegeperson findet die Schulung auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen statt. So ist es möglich, konkrete Hilfestellungen in der individuellen Pflegesituation zu bekommen.

Neue Stärke für die Pflege

Etwa 2,7 Millionen Menschen in Deutschland sind derzeit pflegebedürftig. Die Zahl der älteren und kranken Bürgerinnen und Bürger steigt aller Voraussicht nach weiter. Die Bundesregierung hat sich des Themas in dieser Wahlperiode angenommen und für deutliche Verbesserungen in der Pflege gesorgt.

Seit Beginn des Jahres 2015 stehen durch das erste Pflegestärkungsgesetz jährlich etwa 2,4 Milliarden Euro zusätzlich für die Pflege zur Verfügung. So bekommen die Betroffenen – pflegebedürftige alte und kranke Menschen sowie deren Angehörige und Pflegekräfte – nun deutlich mehr Unterstützung. Im Zuge der Reform wurden fast alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung um vier Prozent angehoben.

Für die häusliche Pflege gibt es seit Jahresbeginn rund 1,4 Milliarden Euro pro Jahr zusätzlich, um die Betreuung und pflegerische Versorgung in den eigenen vier Wänden besser zu unterstützen. Unter anderem gibt es mehr Leistungen



der Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Auch der Anspruch auf Betreuungsleistungen in der ambulanten Pflege für niedrigschwellige Angebote wurde ausgeweitet. Dies gilt sowohl hinsichtlich der Höhe als auch der Art der Angebote und auch hinsichtlich des Kreises der Anspruchsberechtigten. Das Gleiche gilt für die Förderung von Umbaumaßnahmen im häuslichen Umfeld.

Zum 1. Januar 2017 werden mit dem zweiten Pflegestärkungsgesetz ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein neues Begutachtungsverfahren eingeführt. Die drei Pflegestufen werden gleichzeitig durch fünf Pflegegrade abgelöst.

Damit kann eine menschenwürdige Pflege gleichermaßen für körperlich, kognitiv und psychisch beeinträchtigte Menschen erreicht werden. Dabei wird dem Pflege- und Betreuungsbedarf von Menschen mit geronto-psychiatrischen Erkrankungen (z.B. Demenz) besser als bislang Rechnung getragen. Diese Menschen sind in aller Regel in ihrer Persönlichkeit verändert und benötigen häufig mehr Zeit und eine andere Form der Begleitung.

Freistellung von Arbeitsverhältnissen

Beschäftigte haben das Recht, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben, wenn dies erforderlich ist, um für einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen. Für diese Auszeit besteht Anspruch auf ein Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung für bis zu zehn Tage je pflegebedürftige Person, sofern kein Anspruch auf Lohnfortzahlung besteht. Weitere Anspruchsvoraussetzungen sind zu beachten. Auskunft erteilt die Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Beschäftigte haben nach dem Pflegezeitgesetz zudem Anspruch auf eine Pflegezeit von bis zu sechs Monaten mit teilweiser oder vollständiger Arbeitsfreistellung, um nahe Angehörige zu Hause zu pflegen. Nach dem Familienpflegezeitgesetz besteht außerdem ein Anspruch auf Verringerung der wöchentlichen Arbeitszeit auf bis zu 15 Stunden für die Pflege von Angehörigen. Beide Ansprüche können für eine Gesamtdauer von insgesamt bis zu 24 Monaten in Anspruch genommen werden.

Zur besseren Absicherung des Lebensunterhalts besteht während dieser Zeit ein Anspruch auf ein zinsloses Darlehen. Diese Regelungen sind ein Beitrag zu einer neuen Familienzeit. Sie ermöglicht es Familien, ihre Vorstellungen von der Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf besser zu verwirklichen.

Dies stärkt die Menschen, die viel für ihre Familien und für die Solidarität der Generationen leisten.

Angehörige haben auch einen Rechtsanspruch darauf, in der letzten Lebensphase eines pflegebedürftigen nahen Angehörigen drei Monate lang weniger zu arbeiten oder auch ganz auszusetzen. Sie können so für ihre Angehörigen auf ihrem letzten Weg da sein, auch wenn sich der pflegebedürftige nahe Angehörige in einem Hospiz befindet. Das zinslose Darlehen kann für diese Zeit ebenso in Anspruch genommen werden.

Antrag zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit

Einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung können Sie oder Ihr Angehöriger formlos bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen stellen. Sobald der Antrag bei der Pflegekasse gestellt wird, beauftragt diese den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) oder andere unabhängige Gutachterinnen und Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Privat Versicherte stellen einen Antrag bei ihrem privaten Versicherungsunternehmen, die Begutachtung erfolgt dort durch Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes MEDICPROOF.

Die gesetzlich vorgegebene Bearbeitungsfrist für Anträge auf Pflegeleistungen beträgt 25 Arbeitstage. Bei einem Aufenthalt im Krankenhaus oder in einer stationären Rehabilitationseinrichtung, in einem Hospiz oder während einer ambulant-palliativen Versorgung ist die Begutachtung durch den MDK oder andere unabhängige Gutachterinnen und Gutachter innerhalb einer Woche durchzuführen, wenn dies zur Sicherstellung der weiteren Versorgung erforderlich ist oder die Inanspruchnahme von Pflegezeit nach dem Pflegezeitgesetz oder von Familienpflegezeit nach dem Familienpflegezeitgesetz beabsichtigt wird. Befindet sich der Antragsteller in häuslicher Umgebung, ohne palliativ versorgt zu werden, und wird die Inanspruchnahme von Pflegezeit nach dem Pflegezeitgesetz oder von Familienpflegezeit nach dem Familienpflegezeitgesetz beabsichtigt, gilt eine Bearbeitungsfrist von zwei Wochen.



Zu beachten ist: Erteilt die Pflegekasse den schriftlichen Bescheid über den Antrag nicht innerhalb von 25 Arbeitstagen nach Eingang des Antrags oder werden die verkürzten Begutachtungsfristen nicht eingehalten, hat die Pflegekasse nach Fristablauf für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung 70 Euro an die Antragstellerin oder den Antragsteller zu zahlen. Dies gilt nicht, wenn die Pflegekasse die Verzögerung nicht zu vertreten hat oder wenn sich die antragstellende Person in stationärer Pflege befindet und bereits als mindestens erheblich pflegebedürftig (mindestens Pflegestufe I) anerkannt ist.

Leistungsbescheid

Die Pflegekasse beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) oder andere unabhängige Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Bei privat Versicherten erfolgt dies durch die Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes von MEDICPROOF.

Dabei muss der Gutachter immer auch eine Aussage dazu treffen, ob eine erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz vorliegt. Ihm ist bei seinem Besuch detailliert vom Umfang der Pflege zu berichten. Ein „Pflegetagebuch“, in das Sie für einen gewissen Zeitraum alle Pflegetätigkeiten und die dafür benötigte Zeit eingetragen haben, kann dabei hilfreich sein.

Die Entscheidung der Pflegekasse über die Feststellung von Pflegebedürftigkeit soll für die versicherte Person transparent und nachvollziehbar sein. Der Antragsteller hat ein Recht darauf, mit dem Bescheid der Pflegekasse das Gutachten zu erhalten, wenn er sich für eine Zusendung entschieden hat. Bei der Begutachtung ist bereits zu erfassen, ob von diesem Recht Gebrauch gemacht werden soll. Es ist auch möglich, die Übermittlung des Gutachtens zu einem späteren Zeitpunkt zu verlangen.

Darüber hinaus erhält die oder der Versicherte die gesonderte Präventions- und Rehabilitationsempfehlung, die im Rahmen der Begutachtung abgegeben wurde. Gleichzeitig wird darüber informiert, dass mit der Zuleitung an den zuständigen Rehabilitationsträger ein Antragsverfahren auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation ausgelöst wird, sofern dies auf Zustimmung des Antragstellers trifft.

Begleitung auf dem letzten Lebensweg

Für viele Menschen ist es schwierig, sich mit dem endgültigen Abschied von einem nahestehenden Menschen auseinanderzusetzen. Unser Wissen über den letzten Lebensweg ist zudem oft begrenzt. Sterben verläuft zwar ebenso individuell wie das Leben. Es lassen sich dennoch die Phasen am Lebensende annähernd beschreiben: Meist beginnt es mit einem Rückzug. Eine zeitweilige Unruhe ist nicht ungewöhnlich. Manchmal hilft es, wenn Sie dann mehr Zeit am Bett verbringen. Falls Ihr Angehöriger über lange Zeit starke Schmerzmittel erhielt, geht sein Bedarf an Medikamenten oftmals zurück. Es kommt auch vor, dass der Pflegebedürftige sich kurz vor seinem Tod noch einmal äußerst lebendig zeigt. Ein tiefes Bedürfnis zu schlafen beendet oft diese sehr schöne Phase. Die letzten Tage verlaufen häufig in einem komaähnlichen Zustand.

Hilfe und Anteilnahme

In der Regel fürchtet sich die oder der Sterbende, allein in das Unbekannte zu gehen. Viele Angehörige reagieren ähnlich. Jede Annäherung an dieses Thema sollte behutsam erfolgen. In Andeutungen des sterbenden Menschen kann der Hinweis versteckt sein, darüber sprechen zu wollen. Dies sollten Sie ruhig aufgreifen, direkte Fragen aber lieber vermeiden.

Hilfe und Anteilnahme für sich und Ihren Angehörigen können Sie in dieser schwierigen Phase bei verschiedenen Stellen finden. Besonders die ambulanten

Hospizdienste und stationären Hospize leisten einen herausragenden Beitrag, Sterben als unumgänglichen Teil des Lebens zu bewältigen. Gesetzliche Krankenkassen gewähren Zuschüsse für die Sterbebegleitung durch ambulante, teilstationäre und stationäre Hospizdienste. Zudem haben schwerstkranke Menschen und Sterbende in der Gesetzlichen Krankenversicherung unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV), die der behandelnde Haus- oder Facharzt bei Bedarf verordnen kann. Ihnen kann auch ein häuslicher Pflegedienst bei der Versorgung Entlastung verschaffen – mit professionellen Tipps, Erfahrung und Distanz.

Am 8. Dezember 2015 ist das Gesetz zur Verbesserung der Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland in Kraft getreten. Damit wird die Hospiz- und Palliativversorgung überall dort gestärkt, wo Menschen ihre letzte Lebensphase verbringen – sei es zu Hause, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder im Hospiz. Zugleich werden Information und Beratung und damit auch die Hilfsangebote verbessert. Denn jeder Mensch soll die Gewissheit haben, am Lebensende gut betreut und versorgt zu werden. Versicherte haben durch die gesetzlichen Neuerungen jetzt auch Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch ihre Krankenkasse bei der Auswahl und Inanspruchnahme von Leistungen der Palliativ- und Hospizversorgung. Dabei sollen Krankenkassen auch allgemein über Möglichkeiten persönlicher Vorsorge für die letzte Lebensphase, insbesondere zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, informieren.

Was ist im Todesfall zu tun?

Vor der Versorgung des verstorbenen Menschen müssen Sie den behandelnden Arzt informieren, damit er den Totenschein ausstellt. Danach können Sie einen Bestatter rufen. Wollen Sie Ihren Angehörigen lieber selbst versorgen, sollte dies in der ersten Stunde nach Eintritt des Todes geschehen. Legen Sie die Zahnprothese in den Mund und binden Sie den Unterkiefer mit einem weichen Tuch hoch oder stützen Sie ihn mit einer Rolle (spätestens nach 30 Minuten). Betten Sie den Leichnam flach. Die Augenlider werden geschlossen und mit befeuchteten Wattepads für etwa eine Stunde abgedeckt. Kämmen Sie seine Haare und legen Sie seine Hände zusammen.

Weitere Publikationen

Kostenlose Bestellung von Publikationen unter:

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 0 30 / 18 272 2721

Fax: 0 30 / 18 10 272 2721

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung,

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock



Broschüre „Ratgeber zur Pflege“

Der Pflege-Ratgeber bietet einen Überblick über das Pflegesystem und beantwortet die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit der Pflege.

Bestell-Nr.: BMG-P-07055



Broschüre „Die Pflegestärkungsgesetze“

Was hat sich durch die Pflegestärkungsgesetze geändert – für Pflegebedürftige, für deren Angehörige und für Pflegekräfte? Diese Broschüre gibt Antworten und bietet Informationen rund um die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und der fünf neuen Pflegegrade.

Bestell-Nr.: BMG-P-11019



Broschüre „Alle Leistungen zum Nachschlagen“

Die Broschüre gibt einen detaillierten Überblick über die Leistungen und Unterstützungsangebote der Pflegeversicherung.

Bestell-Nr.: BMG-P-11005



Broschüre „Ratgeber Demenz“

Dieser Ratgeber informiert rund um die Pflege von Menschen mit Demenz, beantwortet häufige Fragen und stellt die Leistungen der Pflegeversicherung vor.

Bestell-Nr.: BMG-P-11021



Info-Poster „So stärken wir die Pflege.“

Mit den Pflegestärkungsgesetzen stellt die Bundesregierung die Versorgung pflegebedürftiger Menschen auf eine neue Grundlage. Das Poster gibt einen verständlichen Überblick darüber, warum, für wen und wie die Pflegeversicherung ausgebaut und modernisiert wurde.

Bestell-Nr.: BMG-P-11020

Weitere Informationsangebote



„Seit dem 1. Januar 2015 erhalten Pflegebedürftige und ihre Angehörigen deutlich verbesserte Leistungen. Wir bieten Ihnen hier zwei weitere Möglichkeiten, sich unkompliziert einen Überblick über die neuen Leistungen zu verschaffen. Ich lade Sie ein, sich individuell online oder per Telefon zu informieren.“

Hermann Gröhe
Bundesminister für Gesundheit

Der Pflegeleistungs-Helfer



Der Pflegeleistungs-Helfer ist eine interaktive Anwendung auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums. Er zeigt, welche Pflegeleistungen Sie in Ihrer persönlichen Situation nutzen können, und gibt Hilfestellung, wenn sich die Frage nach der Pflege Ihrer Angehörigen zum ersten Mal stellt.

Das Bürgertelefon



Das Bürgertelefon zur Pflegeversicherung bietet ebenfalls eine erste Orientierung. Auch mit Beratungsangeboten für Gehörlose und Hörgeschädigte. Sie erreichen unsere Pflege-Berater von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, am Freitag von 8 bis 15 Uhr.

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen
11055 Berlin

Gestaltung:

Scholz & Friends Berlin GmbH, www.s-f.com

Fotos:

Titel, Seite 2 & 3: Monika Höfler
Seite 4 & 30: © Bundesregierung/Steffen Kugler
Seite 6, 12 & 13, 22 & 23, 25: gettyimages
Seite 9, 15, 16, 18 & 19, 20: plainpicture

Druck:

Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
2. aktualisierte Auflage: Stand Dezember 2016
Erstaufgabe: Juli 2015

Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten:

Bestell-Nr.: BMG-P-11007

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 030/18 272 2721

Fax: 030/18 10 272 2721

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung,

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.

