

aktiv DOSSIER

Zum Herausnehmen & Sammeln

DEZEMBER
2 0 1 4



CENTER FIR
ALTERSFROEN

WOHNEN TEIL 2 Zu Hause leben



Version
française
sur demande:
☎ 36 04 78-35

In den letzten Jahren wurde viel getan, um ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden im Alter zu erleichtern.

Erklärtes Ziel der Politik ist dabei, dass die Menschen solange wie möglich zuhause leben.

In diesem Dossier erfahren Sie mehr über die bestehenden Dienst- und Hilfeleistungen für ältere Bürger zum Thema Mobilität, barrierefreien Umbau des Zuhauses, Gemeindedienste und Hilfe bei Pflegebedürftigkeit.



MOBILITÄT

On the road again

„Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad“, so lautet ein altes Kinderlied. Soweit muss es ja nicht kommen, aber ein gewisses Maß an Mobilität sollte man sich auch im Alter bewahren. Man bleibt selbstständig, pflegt soziale Kontakte und fühlt sich so weniger einsam. In Luxemburg gibt es zahlreiche Angebote, welche die Mobilität im Alter erleichtern.

„Jetzt, wo es wieder so früh dunkel wird, fahre ich gar nicht mehr gerne“, gesteht die 79-jährige Catherine T. aus Bartringen, „dann fühle ich mich einfach zu unsicher.“

Gegen Unsicherheit am Steuer kann man aber etwas tun. Das „Centre de Formation pour Conducteurs“ in Colmar-Berg beispielsweise organisiert spezielle Fahrsicherheitstrainings für Senioren. Bei diesen Kursen im eigenen Auto lernen die Teilnehmer mit schwierigen Situationen am Steuer umzugehen. Auf diese Weise gewinnen die Senioren mehr Sicherheit und behalten ihr Fahrzeug in kritischen Verkehrssituationen besser unter Kontrolle. Der Kurs dauert einen Tag und kostet

148,50 Euro pro Teilnehmer. Eine gute Sache, denn in Luxemburg müssen die Autofahrer sowieso ab dem 60. Lebensjahr alle zehn Jahre ihre Fahrtauglichkeit durch ein ärztliches Attest unter Beweis stellen, ab 70 alle drei Jahre, und ab 80 jedes Jahr.

Bleibt natürlich noch das Problem der Dunkelheit: „Gott sei Dank befindet sich bei mir direkt vor der Tür eine Bushaltestelle“, so die Rentnerin. Ab 60 Jahren

können Senioren eine Jahreskarte für die öffentlichen Verkehrsmittel erwerben. Diese ist auf Antrag bei den Schaltern der AVL, CFL, TICE oder der Mobilitätszentrale für 100 Euro erhältlich. Die Jahreskarte gilt auf allen Strecken mit dem Bus und für alle Fahrten mit der Bahn in der 2. Klasse. Für Menschen, die über einen Behindertenausweis Typ B oder C verfügen, ist die Beförderung übrigens gratis.

Manchmal aber möchte sich Catherine T. ein wenig Komfort gönnen und nicht auf die Zeiten von öffentlichen Verkehrsmitteln angewiesen sein. Auch für diesen Fall gibt es eine Lösung: „Call a Bus“. Früher war dieser Service der Stadt Luxemburg auch als Rolli Bus bekannt. Das Prinzip blieb aber gleich: Der Minibus holt Sie auf Bestellung direkt von zuhause ab und bringt Sie an Ihr Wunschziel innerhalb von Luxemburg Stadt. Der Service wird von Montag bis Samstag von 9.00 Uhr bis 24.00 Uhr angeboten, die Bestellung muss mindestens 45 Minuten vor der Abfahrt unter ☎ 47 96 47 97 erfolgen. Der Service richtet sich nicht nur an Senioren und kostet 6 Euro pro Fahrt für die erste Person und 3 Euro für alle weiteren Personen.

Für Rollstuhlfahrer und deren Begleitperson gelten spezielle Konditionen: Sie können den Service auch außerhalb der Stadt Luxemburg sowie von Montag bis Sonntag von 7.00 bis 24.00 Uhr nutzen, die Fahrtkosten betragen hier 2 Euro pro Fahrt, auch für die Begleitperson.

Aber auch außerhalb von Luxemburg Stadt gibt es ähnliche Rufbus-Dienste. So rollt zum Beispiel der „Flexibus“ in den Gemeinden Mersch, Walferdingen, Roeser, Rümelingen, Neudorf und Bettemburg. Unter ☎ 80 02 20 20 kann die Fahrt bestellt werden, die Preise variieren von 1 Euro bis 4 Euro pro Fahrt je nach Gemeinde, die Fahrzeiten sind ebenfalls von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich.

Im Norden Luxemburgs bieten wiederum 39 Gemeinden den Service „Bummelbus“ an. Auch hier funktioniert das Prinzip ähnlich: Unter ☎ 26 80 35 80 kann man seine Fahrt reservieren, die Tarife liegen je nach Fahrziel zwischen 2 und 7 Euro.

„Ich bin für mein Alter Gott sei Dank noch relativ fit, aber wenn ich mit meiner Freundin, die nicht mehr gut zu Fuß ist, zu einem Termin fahren möchte, dann nehmen wir gemeinsam den ‚Novabus‘“, erklärt Catherine T. Dieser Sonderfahrdienst richtet sich an Menschen mit sehr eingeschränkter Mobilität und funktioniert nach dem gleichen Prinzip wie der Service „Call a Bus“.

Der Unterschied: Der Bus fährt in ganz Luxemburg, und kann nur von Menschen genutzt werden, die über einen Invalidenausweis Typ B oder C verfügen. Für Begleitpersonen gilt das nicht, sie zahlen allerdings den gleichen Preis, nämlich 5 Euro für die einfache Fahrt und 8 Euro für die Hin- und Rückfahrt.

Andrea Glos

Kontaktadressen

Fahrsicherheitstraining für Senioren

Centre de Formation pour Conducteurs, Colmar-Berg
Tel: 85 82 85-1 – www.cfc.lu

Seniorenjahreskarte für Bus und Bahn

Tel: 24 65 24 65

Invalidenkarte

Inhaber einer Invalidenkarte der Kategorien A, B oder C, ausgestellt vom Innenministerium, können diese zum Gratistransport innerhalb von Luxemburg benutzen.

Dies gilt auch für eine Begleitperson.

Rufbusse und Sonderfahrdienste:

Tel. 24 65 24 65 – www.mobilité.lu/novabus

Für Gelegenheitsfahrten und Strecken, die nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind, können Personen mit eingeschränkter Mobilität, den behindertengerecht ausgestatteten Novabus in Anspruch nehmen. Dieser Service ist landesweit, an 7 Tagen in der Woche, von 7-22 Uhr verfügbar.

Gemeinde- und Regionalbusse

Verschiedene Gemeinden betreiben eigene Rufbusdienste, deren Angebot und Bedingungen variieren. Informieren Sie sich hierzu bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

UMBAUEN

um bequemer zu wohnen

Das Haus oder die Eigentumswohnung ist Ihr Zuhause und bietet Ihnen Schutz, Komfort, Intimität und Wärme. Jeder Mensch ist anders und so ist auch jede Wohnung anders.

Sie haben alles nach Ihrem Geschmack eingerichtet und es sich so gemütlich gemacht. Und Sie möchten, wenn nur irgendwie möglich, Ihren Lebensabend in Ihrer Wohnung verbringen.



bel zu tief geworden sind, wenn in der Küche die Teller auf einmal in zu

Im Laufe der Zeit und mit zunehmendem Alter jedoch können verschiedene Einrichtungen unbequem in der Nutzung werden. Oft beginnen die Probleme im Badezimmer: die Toilette ist zu niedrig, der Absatz vor der Dusche zu hoch, es gibt keine Haltegriffe, um sich beim Aus- und Einsteigen festzuhalten oder der Einstieg in die Badewanne ist mit einem Sturzrisiko verbunden.

Solche Erfahrungen können jedoch auch im Wohnbereich gemacht werden, wo die Polstermö-

hohen Schränken stehen oder die Treppe vom Erdgeschoss in den ersten Stock scheinbar kein Ende nimmt.

Deshalb ist es wichtig, sich zeitig zu überlegen, ob die Wohnung altersgerecht ist und sich zu informieren, welche Umbauarbeiten eventuell realisiert werden können. Die Planung und Durchführung der Arbeiten nehmen viel Zeit in Anspruch und der Lärm und Staub sind in jüngeren Jahren leichter zu ertragen. Auch können Sie es sich dann erlauben, mehr Zeit zu investieren, um ein pas-

sendes Design und ansprechende Farben auszuwählen, denn heutzutage ist das Angebot an funktionellen Möbeln, Griffen und Badausstattungen riesig.

Wenn Sie in Betracht ziehen, Ihre Wohnung zu renovieren oder umzubauen, können Sie sich an die Beratungsstelle ADAPTH wenden. ADAPTH informiert Sie kostenlos und lässt Ihnen einen Bericht mit einer funktionellen und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Lösung zukommen.

Auch können Sie einen Antrag bei der Pflegeversicherung stellen, wenn ein Hilfsbedarf vorliegt, der länger als 6 Monate bestehen bleibt oder definitiv ist. Ein Sachbearbeiter der Pflegeversicherung wird dann bei Ihnen vor Ort feststellen, welche Umbauten gestattet werden können. Ein maximaler Betrag von 26.000 € kann von der Pflegeversicherung übernommen werden. Der tatsächlich übernommene Betrag wird dem Kunden per Einschreibebrief mitgeteilt. Die Pflegeversicherung übernimmt allerdings keine Kosten für Arbeiten, die bereits durchgeführt wurden.



ADAPTH

das Beratungsbüro für barrierefreies Bauen

adapth

Interview mit Herrn Mike Pasticchia, Ergotherapeut bei der ADAPTH

Was ist ADAPTH?

ADAPTH ist ein Beratungsbüro für barrierefreies Bauen und setzt sich aus 7 Ergotherapeuten, einem Ingenieur und einer Sekretärin zusammen. ADAPTH wird zum Teil vom Familienministerium finanziert.

Wer kann ADAPTH kontaktieren und in welcher Lebenssituation?

Im Prinzip kann jeder eine Anfrage bei ADAPTH einreichen, wenn es um barrierefreies Wohnen/Bauen geht.

Ist der Service von ADAPTH kostenlos für Privatpersonen?

Für Privatpersonen ist unser Service kostenfrei.

Welche Art von Hilfe bietet ADAPTH?

Wir bieten das Ausarbeiten einer individuellen und auf den Kunden abgestimmten Lösung an. Gegebenenfalls können wir bei privaten Anfragen die Umbauarbeiten begleiten.

Wie und wo läuft das Beratungsgespräch ab?

In der Regel werden die Beratungsgespräche beim Kunden zu Hause geführt. Dies ermöglicht uns, die Problematik zu erkennen. Danach wird gegebenenfalls die bestehende Wohnung oder das Zimmer erfasst, um einen Plan mit einer Lösung ausarbeiten zu können.

Berät ADAPTH mich über eine eventuelle Finanzierung durch die Pflegeversicherung oder andere finanzielle Hilfen?

Wir weisen den Kunden darauf hin, dass die Möglichkeit eines Antrags bei der Pflegeversicherung für eine finanzielle Beihilfe besteht.

Stellt ADAPTH den Antrag an die Pflegeversicherung?

Nein, die Privatperson muss den Antrag selber ausfüllen und einsenden. Der Antrag besteht aus zwei Teilen: ein Teil wird direkt von der Privatperson ausgefüllt. Der zweite Teil vom behandelnden Arzt. Beides muss zusammen bei der Pflegeversicherung eingereicht werden.

Welche Informationen enthält der anschließende Bericht von ADAPTH?

Der Bericht enthält die vom Ergotherapeuten festgestellten Probleme sowie die dazugehörigen Lösungen. Außerdem sind Skizzen der Lösung und Produktreferenzen enthalten, so dass der Bericht als Lastenheft für den Installateur benutzt werden kann.

Führt ADAPTH selbst Umbauarbeiten durch?

Nein, der Kunde selbst wählt die Firma seines Vertrauens, um die Arbeiten durchzuführen. Wir raten immer zwei Kostenvoranschläge einzuholen, um die Preise dazu vergleichen zu können.

Schlägt ADAPTH Handwerksbetriebe vor?

Nein, wir lassen dem Kunden eine offizielle Liste der Handwerkskammer zukommen, in welcher die zugelassenen Firmen zu finden sind.

Verfolgt ADAPTH den Ablauf der Arbeiten, begutachtet das Resultat und kontrolliert die Rechnung?

Bei Bedarf kann der Kunde diese Leistungen anfragen. Wenn alles über die Pflegeversicherung läuft, sind diese Leistungen inbegriffen.

ADAPTH asbl

36, route de Longwy – L-8080 Bertrange

Tel: 43 95 58-1 – Fax: 43 95 58-99

www.adapth.lu



HILFSDIENSTE

für Menschen, die zuhause leben

Damit Menschen mit Beeinträchtigungen so lange wie sie es wünschen zuhause leben können, gibt es eine ganze Reihe von Angeboten, von denen wir die wichtigsten kurz erläutern möchten.

Die meisten dieser Angebote werden von der Pflegeversicherung erstattet, vorausgesetzt Sie haben ein Anrecht. Sie können aber auch die Dienstleistungen in Anspruch nehmen, wenn Sie nicht unter die Pflegeversicherung fallen, allerdings müssen Sie dann selbst für die Kosten aufkommen.

Hilfs- und Pflegedienste

Hilfs- und Pflegedienste sind professionelle Dienste, die zu Ihnen nach Hause kommen und eine ganze Reihe von Leistungen zu Ihrer Unterstützung im täglichen Leben erbringen. Zurzeit gibt es in Luxemburg sieben Netze für die Betreuung zuhause: Stéftung Hëllef Doheem, HELP, Camille, Päiperléck, Coviva, Verbandskëscht und Paramedicus.

Die Hilfsleistungen erstrecken sich über folgende Bereiche: Körperpflege, Mobilität, Hilfe beim Einnehmen der Mahlzeiten, Arbeiten im Haushalt und gewisse Aufgaben wie Einkaufen. Außerdem bieten die Netze Pflegeleistungen an, das heißt das Pflegefachpersonal erbrachte Handlungen wie Spritzen, Blutabnahme, Infusionen, Wundbehandlung uvm.

Wenn Sie Hilfe oder Pflege benötigen, können Sie mit einem Netz ihrer Wahl Kontakt aufnehmen. Ein Krankenpfleger oder eine Krankenschwester wird Sie dann zu Hause besuchen und den konkreten Bedarf an benötigten Hilfs- und Pflegeleistungen einschätzen. Je nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit kann der Pflegedienst bis zu sechs Mal am Tag kommen. Die Dienste sind das ganze Jahr über täglich im Einsatz, auch an den Wochenenden. Für Bezugsberechtigte der Pflegeversicherung werden die Kosten für Hilfs- und Pflegeleistungen von der Pflegeversicherung direkt übernommen.

Die psychogeriatrischen Tagesstätten

Ein psychogeriatrisches Zentrum ist eine Tagesstätte für pflegebedürftige Senioren, die weiterhin in ihren eigenen vier Wänden wohnen. Die Zentren sind darauf ausgerichtet, den Pflegebedürftigen in einem professionellen Umfeld so zu versorgen, dass seine Restfähigkeiten möglichst lange erhalten bleiben.

Auch bietet dieses Angebot die Möglichkeit für pflegende Angehörige, ihre außerhäuslichen Pflichten zu erfüllen und verschafft ihnen eine Atempause.

Die Senioren werden mit einem dafür geeigneten Kleinbus von ihrer Wohnung zur Tagesstätte und wieder zurück gebracht. Für diejenigen, denen Leistungen der Pflegeversicherung zustehen, werden die Kosten für Hilfs- und Pflegeleistungen von dieser übernommen. Jedoch ist zur Deckung der Kosten für Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten ein Eigenanteil pro Tag zu entrichten.

Die meisten Tagesstätten sind von Montag bis Freitag geöffnet, manche auch am Samstag und sogar Sonntag. Es gibt derzeit 33 psychogeriatrische Tagesstätten im ganzen Land, fragen Sie die Liste bei uns im RBS an, ☎ 36 04 78-1.

Essen auf Rädern

Der Dienst „Essen auf Rädern“ bringt Ihnen täglich ein warmes, ausgewogenes Mittagessen nach Hause. Die Mahlzeit umfasst in der Regel eine Vorspeise (Suppe), eine Hauptspeise und ein Dessert. Der Dienst ist kostenpflichtig und wird von der Gemeinde koordiniert.

Da die Gegebenheiten und Preise je nach Gemeinde unterschiedlich ausfallen können, ist es ratsam, sich direkt bei der zuständigen Gemeinde zu erkundigen.

Télé-Alarme

Der Notrufbereitschaftsdienst Télé-Alarme stellt seinen Kunden ein System zur Verfügung, um rund um die Uhr Hilfe herbeirufen zu können. Ein Hausnotrufsystem besteht aus einem Gerät, das an die Telefonleitung angeschlossen wird, sowie einem Minisender. Der Notruf kann mittels Armband, Halskette, Falldetektor, Bewegungs- oder Präsenzmelder ausgelöst werden. Bei einem Notruf (Sturz, Unwohlsein) wird ein Alarm an die Zentrale weitergeleitet, welche 24 Stunden am Tag besetzt ist und die nötige Hilfe herbeirufen kann.

Einige Gemeinden verfügen über einen eigenen Notrufdienst vor Ort, die meisten Gemeinden sind aber an die nationale Zentrale „Sécher Doheem“ angeschlossen. Der Dienst ist kostenpflichtig. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder direkt beim Betreiber des Dienstes.

Technische Hilfsmittel

Unter technischen Pflegehilfsmitteln versteht man Gehgestelle, Rollatoren, Rollstühle, Pflegebetten, Patientenlifter, Toilettensitzerhöhungen, Spezialkissen oder -matratzen uvm. Diese Hilfsmittel werden kostenlos an pflegebedürftige Personen verliehen, die in Luxemburg wohnen, Mitglied der luxemburgischen Sozialversicherung sind und über ein ärztliches Rezept oder eine Zusage der Pflegeversicherung verfügen.

Die technischen Hilfsmittel bekommen Sie beim Service Moyens Accessoires (SMA). Hier werden Sie auch beraten und über die Modalitäten des Verleihs informiert, da diese je nach Hilfsmittel variieren.

Die Hilfsmittel sind zurückzugeben, wenn sie nicht mehr gebraucht werden oder der Situation nicht mehr angepasst sind. Der Dienst stellt auch die Wartung der entliehenen Hilfsmittel sicher.

Unterstützung für pflegende Angehörige:

Seinen Partner oder seine Eltern zuhause zu pflegen ist nicht immer einfach und bringt Situationen mit sich, in denen man sich überfordert und ausgepowert fühlt. Deshalb ist es wichtig, sich als pflegender Angehöriger Freiräume zu schaffen, um soziale Kontakte aufrecht zu erhalten und neue zu knüpfen.

Beratung, Unterstützung und Schulungen für pflegende Angehörige werden von der Association Luxembourg Alzheimer und den Pflegediensten angeboten. Um pflegenden Angehörigen eine Auszeit zu verschaffen, halten die meisten Alten- und Pflegeheime einige Zimmer für Kurzzeitpflege bereit (lits de vacances). Auch können sie von einer psychogeriatrischen Tagesstätte, und sei es nur einmal die Woche, profitieren.

Adressen:

Stéftung Hëllef Doheem

Tel: 40 20 80 – www.shd.lu

HELP

Tel: 26 70 26 – www.help.lu

Camille

Tel: 26 54 48 – www.camille.lu

Päiperléck

Tel: 26 65 86 – www.paiperleck.lu

Coviva

Tel: 202 10 202 – www.opisonline.lu

Verbandskëscht

Tel: 26 36 26-02 – www.vbk.lu

Paramedicus

Tel: 55 55 92 – www.paramedicus.lu

Sécher Doheem / Téléalarme

Tel: 26 32 66-1

SMA

Service Moyens Accessoires asbl

Tel: 40 57 33-1 – www.sma.lu

ALA

Association Luxembourg Alzheimer

Tel: 26 007-1 – www.alzheimer.lu

Die Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung übernimmt Hilfs- und Pflegeleistungen für pflegebedürftige Menschen. Sie ersetzt dabei nicht die Krankenversicherung, sondern übernimmt Leistungen, die nicht unter die Krankenversicherung fallen.

Wann habe ich ein Anrecht auf die Leistungen der Pflegeversicherung?

Voraussetzung ist ein regelmäßiger Bedarf an Unterstützung von mindestens 3,5 Stunden in der Woche bei den Aktivitäten des täglichen Lebens. Der Zustand der Pflegebedürftigkeit muss dauerhaft oder zumindest für 6 Monate anhalten.

Die Aktivitäten des täglichen Lebens beziehen sich auf die drei Bereiche Körperpflege, Ernährung und Mobilität (an- und ausziehen, aufstehen, zu Bett gehen, sich innerhalb der Wohnung oder in ihrem Umfeld bewegen).

Welche Leistungen erstattet die Pflegeversicherung?

Folgende Leistungen können von der Pflegeversicherung übernommen werden:

- Hilfeleistungen bei Körperpflege, Ernährung und Mobilität
- Hilfe bei der Haushaltsführung (Pflege von Wohnung und Wäsche, Geschirrspülen, Einkauf)
- Betreuung (einzeln oder in Gruppen, zuhause, Begleitung bei Einkäufen und anderen außerhäuslichen Gängen ...)
- Beratung
- technische Hilfsmittel (Gehgestell, Rollstuhl, Pflegebett, ...)
- Anpassung der Wohnung oder des Fahrzeugs

Für die Bereiche „technische Hilfsmittel“ & „Wohnungsanpassung“ muss der Mindesthilfebedarf von 3,5 Stunden nicht bestehen.

Wie ist die Vorgehensweise?

Um Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, müssen Sie auf einem speziellen Formular einen Antrag an die Caisse nationale de Santé (CNS) stellen. Das Formular ist verfügbar bei der „Cellule d'évaluation et d'orientation“ der Gesundheitskasse (CNS) und dem Ministerium für soziale Sicherheit. Sie finden es aber auch auf der Webseite www.mss.public.lu. Zu dem Antrag gehört auch ein Bericht des behandelnden Arztes.

Die CNS leitet den Antrag an die Cellule d'évaluation et d'orientation weiter. Diese wird Sie kontaktieren, um die Pflegebedürftigkeit festzustellen und deren Grad einzustufen.

Nachdem die Pflegebedürftigkeit festgestellt wurde, erhalten Sie einen Pflegeplan, in dem die Pflegeleistungen festgehalten und ihre Häufigkeit und Aufteilung pro Tag und Woche festgelegt sind. Sie können die Pflege zwischen einer Person aus ihrer Umgebung (Familienmitglied, Angestellte) und einem professionellen Dienstleister (Pflegenetz) aufteilen.

Das Pflegenetz wählen Sie selbst aus. Für die Pflegeleistungen, die von der Pflegeperson erbracht werden, haben Sie Anrecht auf Geldleistungen, während das Pflegenetz direkt von der Pflegeversicherung bezahlt wird.

Die **tarification sociale** ist eine Unterstützung für Menschen ab 60, die im Prinzip kein Anrecht auf Leistungen der Pflegeversicherung haben, aber aufgrund ihrer persönlichen Situation die finanziellen Mittel für notwendige Hilfs- und Pflegeleistungen nicht aufbringen können. In diesem Fall stellen sie bei ihrem Anbieter für Hilfe und Pflege einen Antrag mit Begründung.

Cellule d'évaluation et d'orientation – 125, route d'Esch – L-1471 Luxembourg

Tel.: 247 86060 – Fax: 247 86061 – E-Mail: secretariat@igss.etat.lu

Fortsetzung des Dokuments „Wohnen“ in unserer März-Ausgabe!

3. Teil: **WOHNEN IN DER INSTITUTION**