

Profi-Checkliste für Ihr Seniorenheim

Bei der Suche nach einem Seniorenheim sind viele Menschen überfordert. Woran erkennt man eine gute Einrichtung? Für unsere Leserinnen und Leser hat Pflege-Insider Dr. Stefan Arend eine Profi-Checkliste zusammengestellt. Sie beinhaltet zehn Tipps, worauf man bei der Auswahl des Heimes achten und welche Fragen man den Verantwortlichen stellen sollte.

VON STEFAN AREND

München – Manchmal muss es dann (leider) ganz schnell gehen: nach einem Unfall, nach längerem Krankenhausaufenthalt oder nach einer schweren Erkrankung steht der (sofortige) Umzug in ein Pflegeheim an – vor allem dann zwingend, wenn eine Versorgung zu Hause in den eigenen vier Wänden nicht mehr gewährleistet ist.

Dann kann man – meist als Angehöriger, der sich um die Eltern, nahe Familienmitglieder oder Freunde kümmert – nicht mehr lange zwischen verschiedenen Einrichtungen auszuwählen und wählerisch sein, sondern ist heilfroh, einen freien Platz zu finden. Und in einem Notfall muss einem (leider fast) alles egal sein. Hauptsache die Pflege ist gesichert!

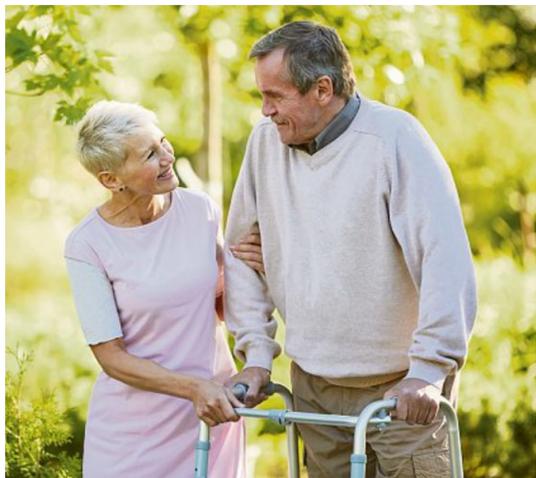
Doch es gibt natürlich Kennzeichen für eine gute Pflegeeinrichtung, die wichtig sind und die man kennen sollte. Zumal es auch immer mehr Menschen gibt, die nicht erst in einem Notfall reagieren und dann andere für sich entscheiden lassen wollen, sondern sich rechtzeitig und gut auf die Zeit vorbereiten, wenn vielleicht einmal Hilfe und Unterstützung nötig werden sollten.

Also, woran kann man ein gutes Pflegeheim oder eine gute Wohnrichtung für alte Menschen erkennen? Was könnten Argumente für die Entscheidung der richtigen Wohn- und Pflegeform im Alter sein? Hier kommen die zehn wichtigsten Tipps und Fragen, die man sich bei der Suche nach einem guten Seniorenheim stellen sollte:

1. Recherchieren und Tipps einholen: Die Suche beginnt mit der Auswahl der Einrichtungen, die grundsätzlich infrage kommen. Man kann sich Empfehlungen von den Beratungs-



Gut aufgehoben im Alter: Bei der Auswahl eines Seniorenheimes gilt es viele Qualitätskriterien zu berücksichtigen. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich rechtzeitig mit der Suche nach einer geeigneten Einrichtung beschäftigen. FOTO: A. TRAUTMANN



Natur in der Nähe: Ein schöner Garten oder schnell erreichbarer Park steigert die Lebensqualität. FOTO: MAURITIUS

stellen in den Kommunen einholen, den Hausarzt oder den Sozialdienst im Krankenhaus fragen und natürlich im Internet recherchieren. Vielleicht gibt es auch ein Heim in der Nachbarschaft. Dann kann man diesem auch mal einen Besuch abstatten und sich schlau machen.

2. Beratung bewerten: Werde ich in der Einrichtung gut beraten? Hat man Zeit für mich? Werden meine Sorgen ernst genommen? Werden meine Fragen vollständig und verständlich beantwortet, etwa zu den

Kosten? Wer ist der Träger der Einrichtung?

3. Organisationsstrukturen hinterfragen: Welche Dienste bietet die Einrichtung an, welches Leistungsversprechen wird garantiert und in den Verträgen niedergelegt? Pflege und Betreuung „rund um die Uhr“ 24/7/365? Mit eigenen Mitarbeitenden? Oder gibt es lediglich eine Rufbereitschaft? Wie ist die medizinische Versorgung durch Ärzte? Welche therapeutischen Angebote gibt es? Hat sich die Einrichtung Gedanken zur spirituellen und

palliativen Begleitung gemacht?

4. Mitsprache-Optionen prüfen: Gibt es einen Bewohnerbeirat, der die Interessen der Bewohnerschaft gegenüber der Hausleitung vertritt? Bietet dieser Beirat Sprechstunden an, bei denen man sich informieren kann und auch Beschwerden und Sorgen loswerden kann? Kann ich mich im Heim engagieren, wenn ich das mag?

5. Lebensqualität im Haus einschätzen: Kann ich meine Wohnung oder mein Apartment mit den eigenen Möbeln ein-

Das ist unser Experte

Gute Pflege ist ihm ein Herzensanliegen: Seit mehr als drei Jahrzehnten beschäftigt sich Dr. Stefan Arend mit Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Senioren. Von 2008 bis 2020 gehörte

er gebürtige Hesse und Wahl-Gräfelfinger dem Vorstand des Kuratoriums Wohnen im Alter (KWA) an – ein gemeinnütziges Sozialunternehmen, das 14 Wohnstiftungen für Senioren, zwei Pflegeheime, eine Reha-Klinik sowie drei Bildungszentren mit Berufs- und Fachschulen betreibt.

Zuvor führte Arend von 1991 bis 2008 als Geschäftsführer die Unternehmensgruppe Media-na in Fulda, ein regionaler Träger von Wohn- und Pflegeheimen sowie Sozialeinrichtungen. Der 61-Jährige ist zudem ausgebildeter Journalist, promovierter Germanist und Historiker. Heute leitet er das von ihm gegründete Institut für Sozialmanagement und neue Wohnformen.



Dr. Stefan Arend
Sozialmanager

richten? Kann ich so ein mir vertrautes, privates Umfeld schaffen? Ist die Immobilie gepflegt und in einem guten baulichen Zustand? Gibt es vielleicht auch schöne Gemeinschaftseinrichtungen?

6. Besuchs- und Übernachtungsmöglichkeiten klären: Können Angehörige und Freunde mich jederzeit in meiner Einrichtung besuchen? Können sie vielleicht auch im Haus, bei mir oder in einem Gästezimmer übernachten und mir so auch in besonders belastenden Situationen nah sein?

Um Dinge online erledigen zu können, müssen aus Sicht des Sozialverbands VdK zu viele Voraussetzungen gleichzeitig erfüllt sein: Man muss nicht nur ein Smartphone haben oder einen Computer, man muss die Geräte auch bedienen können. Oft braucht man zudem eine Mailadresse oder eine Kreditkarte.

Aber: Je älter die Bundesbürger sind, desto seltener sind sie im Internet. In der ältesten Gruppe ab 80 Jahren hatten nur 55 Prozent Internet und 41 Prozent ein Smartphone. Bei den über 70-Jährigen hatten 84 Prozent Internet und 72 Prozent ein Smartphone.

„Der Staat muss gewährleisten, dass alle Menschen ihre Grundrechte wahrnehmen können“, sagt Stielow. Je mehr Dinge nur online erledigt werden könnten, desto mehr Menschen blieben außen vor. Der Staat sollte laut VdK Unternehmen per Gesetz dazu verpflichten, Dienstleistungen stets auch analog anzubieten.

Problematisch werde es vor allem, wenn es um Bankgeschäfte, einen Arzttermin, Strom- oder Energieversorger, ein Bahnticket oder einen Behördenbesuch geht. Gerade, wenn man sparen müsse, seien die Hürden oft besonders hoch, ergänzt VdK-Sprecher Philipp Stielow: Die günstigsten Bahnfahrten gibt es online, Rabatte bei Discountern manchmal nur mit App.

Frankfurt – Immer mehr Dinge des alltäglichen Lebens können nur noch online erledigt werden. Für viele Senioren sei das „eine Zumutung“, findet der Sozialverband VdK – und fordert eine Pflicht, parallel analoge Wege offenzuhalten. „Viele ältere Menschen haben weder das Geld noch besitzen sie genügend Computerkenntnisse, um an diesem Veränderungsprozess teilzuhaben“, kritisiert der Landesvorsitzende des Sozialverbands VdK Hessen-Thüringen, Paul Weimann. „Ihnen bleibt in der Folge der Zugang zu digitalen Anwendungen verwehrt.“

RICARDA DIECKMANN/DPA

PFLEGEKOSTEN

Wenn der Platz plötzlich teurer wird

Düsseldorf – Im Heim gepflegt zu werden – das wird für Pflegebedürftige immer teurer. Im Bundesdurchschnitt müssen Bewohner mittlerweile 2871 Euro pro Monat aus eigener Tasche zahlen. Viele Familien kennen sie also aus eigener Erfahrung: Schreiben, in denen das Pflegeheim Preiserhöhungen ankündigt. Was man darüber wissen muss:

■ Diese Vorgaben muss die Anündigung erfüllen

Wollen Pflegeeinrichtungen das Entgelt erhöhen, müssen sie sich an gesetzliche Vorgaben halten. Nur wenn die alle erfüllt sind, ist die Erhöhung wirksam, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Es lohnt sich also, die Anündigung genau zu prüfen. So muss das Pflegeunternehmen das Entgelt erhöhen möchte, um welchen Betrag und ab welchem Zeitpunkt.

Zentral ist aber, dass das Unternehmen diese Erhöhung begründen muss: Dabei muss es der Verbraucherzentrale zufolge die Positionen benennen, für die sich Kostensteigerungen ergeben haben. Die alten und neuen Entgeltbestandteile müssen gegenübergestellt werden. Und: Das Unternehmen muss einen Maßstab angeben, wie die einzelnen Positionen der Kostensteigerung auf die Bewohnerinnen und Bewohner umgelegt werden.

Wirksam ist so eine Mitteilung übrigens auch nur, wenn sie rechtzeitig eintrifft. Betroffene müssen sie spätestens vier Wochen vor dem Tag erhalten, zu dem sie den erhöhten Betrag zahlen sollen, so die Verbraucherzentrale.



Pflege ist auch eine Vertrauens- und Geldfrage. FOTO: KNA

■ Wann Sie Zustimmung verweigern können

Einer Erhöhung müssen Bewohnerinnen und Bewohner zustimmen. Diese Zustimmung können sie jedoch verweigern, wenn die Mitteilung nicht den gesetzlichen Vorgaben entspricht. Die Verbraucherzentrale stellt für diesen Fall einen Musterbrief zur Verfügung. Liegen tatsächlich Fehler vor, kann der Heimbetreiber eine korrigierte Mitteilung schicken. Ist die Erhöhung korrekt, haben Betroffene keine Möglichkeit, ihre Zustimmung zu verweigern, so die Verbraucherzentrale. Sie müssen also damit leben, dass die Pflege im Heim teurer wird – oder den Platz kündigen. Es gibt nämlich ein Sonderkündigungsrecht zu dem Zeitpunkt, zu dem das Heim das erhöhte Entgelt verlangt.

■ Was tun, wenn es finanziell nun eng wird?

Doch was, wenn die gestiegenen Heimkosten Ihnen langsam finanziell die Luft abschneiden? Dann ist es sinnvoll, sich beraten zu lassen. Denn es gibt Unterstützungsmöglichkeiten wie etwa das Pflegegeld oder die sogenannte Hilfe zur Pflege. Was viele zu dem nicht wissen: Auch Pflegebedürftige im Heim können Anspruch auf Wohngeld haben. Beraten lassen kann man sich beim örtlichen Sozialamt, bei Pflegestützpunkten oder den Verbraucherzentralen.

RICARDA DIECKMANN

Angebote machen den Unterschied aus

Wie Spezial-Training im Alter dabei hilft, lange selbständig zu bleiben

München – Für viele aktive Menschen ist die Aussicht, im Alter auf Sport verzichten zu müssen, eine Horrorvorstellung. Deshalb suchen sie sich bewusst ein Seniorenheim aus, das regelmäßige Bewegung ermöglicht. Doch bei den Angeboten in den Einrichtungen gibt es Riesen-Unterschiede. „Mit Hockergymnastik oder Sitztanz und einem alten Ergometer im Keller ist es nicht getan“, weiß Pflege-Insider Dr. Stefan Arend, Autor unserer Checkliste. „Wir brauchen fachlich fundierte Bewegungsprogramme.“

Davon können nicht nur rüstige, sondern auch kranke Menschen profitieren. Bei der Entwicklung eines effektiven Trainingskonzepts für hochbetagte Menschen nehmen Münchner Sportwissenschaftler von der TU München eine Vorreiterrolle ein. Nach ihrem Konzept unter dem Motto „bestform – Sport kennt kein Alter“ trainieren derzeit bereits zahlreiche Bewohner von Senioreneinrichtungen in Oberbay-



Selbstständigkeit erhalten: Enzo Giacomini trainiert mit Senioren im Georg-Brauchle-Haus an Geräten. FOTO: HARTMANN

ern. Die Trainingsdaten werden in einer der größten Studien ihrer Art weltweit ausgewertet. Sie werden im Oktober bei einem Kongress im Uniklinikum rechts der Isar vorgestellt. Kraft- und Koordinationstraining ist unter anderem wichtig, um Stürze mit fatalen Folgen zu vermeiden. Ob beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder dem nächtlichen Gang zur Toilette: Etwa 30 Prozent der über 65-Jährigen sowie

die Hälfte der über 80-Jährigen stürzen jährlich mindestens einmal – das belegen gemeinsame Zahlen des Robert Koch-Instituts, des Gesundheitsministeriums, des Deutschen Zentrums für Altersfragen und des Statistischen Bundesamts. Die Institutionen gehen von etwa fünf Millionen Stürzen älterer Menschen pro Jahr aus. Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. „Wenn wir nicht gezielt trainie-

VdK: Alte Menschen werden abgehängt

Frankfurt – Immer mehr Dinge des alltäglichen Lebens können nur noch online erledigt werden. Für viele Senioren sei das „eine Zumutung“, findet der Sozialverband VdK – und fordert eine Pflicht, parallel analoge Wege offenzuhalten. „Viele ältere Menschen haben weder das Geld noch besitzen sie genügend Computerkenntnisse, um an diesem Veränderungsprozess teilzuhaben“, kritisiert der Landesvorsitzende des Sozialverbands VdK Hessen-Thüringen, Paul Weimann. „Ihnen bleibt in der Folge der Zugang zu digitalen Anwendungen verwehrt.“

Problematisch werde es vor allem, wenn es um Bankgeschäfte, einen Arzttermin, Strom- oder Energieversorger, ein Bahnticket oder einen Behördenbesuch geht. Gerade, wenn man sparen müsse, seien die Hürden oft besonders hoch, ergänzt VdK-Sprecher Philipp Stielow: Die günstigsten Bahnfahrten gibt es online, Rabatte bei Discountern manchmal nur mit App.

RICARDA DIECKMANN/DPA