DER SCHLÜSSEL ZUM ALTER

Die Broschüre zum Bremer Altenplan

Die Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen

Freie Hansestadt Bremen

Inhalt

Grußwort 1

1. Einführung 2

2. Erste Ansprechpartner/innen und Beratungsangebote 4
   Dienstleistungszentren 4
   Pflegestützpunkte 6
   Sozialdienst Erwachsene im Amt für Soziale Dienste 7
   Sozialdienst im Krankenhaus 7
   Andere Beratungsmöglichkeiten 8

3. Wohnen im Alter 9

4. Mitmachen und Dabeisein (offene Angebote) 11
   Begegnungsstätten 11
   Seniorenbüro Lebensart 11
   Selbsthilfegruppen 12
   Forum Ältere Menschen 12
   Seniorenvertretung 12

5. Betreuung und Pflege 14
   Ambulante Dienste 14
   Kurzzeitpflege 15
   Tagespflege 16
   Stationäre Einrichtungen 16

6. Demenz 19

7. Gesundheit im Alter 21

8. Sterben in Würde 23

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist schön, dass die Lebenserwartung der Menschen steigt. Diese Entwicklung verlangt aber auch, dass wir uns mit dem „Älterwerden“ der Gesellschaft auseinandersetzen. Vor Ihnen liegt die Info-Broschüre zum Altenplan der Stadt Bremen. Darin wird beschrieben, welche Dienste, Einrichtungen und Leistungen die Stadt für ältere Menschen bereithält. Aber es geht um mehr als das: Es geht darum, wie wir unsere Stadt und unser Leben im Alter gestalten möchten, was wir selbst dazu beitragen können und was wir von anderen erwarten.

Dieses Heft wurde 2011 aktualisiert. Es fasst wesentliche Aussagen aus dem Altenplan kurz und verständlich zusammen. Bei der Entwicklung des Altenplans wurde Wert gelegt auf die Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger sowie vieler Institutionen und Fachleute. Der entstehende Altenplan konnte im Internet vom November 2005 bis zum März 2007 im jeweils aktuellen Stand eingesehen werden unter www.soziales.bremen.de/altenplan. In öffentlichen Veranstaltungen wurden einzelne Themenbereiche des Altenplans gesondert diskutiert. Die Ergebnisse dieser Veranstaltungen und Gespräche wurden dem Altenplan hinzugefügt.

Anja Stahmann

Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen

1. Einführung

Immer mehr Menschen leben immer länger – auch immer länger in ihren eigenen Haushalten und Lebensräumen. Das ist auch in Bremen so: Bis zum Jahre 2020 werden in unserer Stadt mehr als 123.000 ältere Menschen über 65 Jahren leben. Das ist mehr als jeder fünfte Bremer.

Die Zeit nach dem Abschluss des Erwerbslebens ist kein einheitlicher Lebensabschnitt mehr. Wie Kindheit und Jugend sich unterscheiden, unterscheidet sich auch die Zeit unmittelbar nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben mit viel neuer freier Zeit und ausreichend Kräften für Freizeitaktivitäten, bürgerschaftlichem Engagement, politischen und kulturellen Aktivitäten von der späteren Phase mit mehr Bedürfnis nach Ruhe und wachsendem Bedarf an Unterstützung.

Im Alter verändern sich die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen. Frei von festgelegten beruflichen Verpflichtungen und festen Arbeitszeiten suchen sie vielfach nach differenzierten und selbst steuerbaren Möglichkeiten, ihre Interessen und Fähigkeiten sinnvoll für sich und andere einzusetzen.

Im höheren Alter sind sie teilweise in ihrer Mobilität eingeschränkt und daher oft stärker auf ihr unmittelbares Wohnumfeld konzentriert. Sie benötigen mehr und vielfältigere medizinische Betreuung, sie sind in größerem Maße auf Hilfen angewiesen als in den vorherigen Lebensabschnitten. Dennoch bleiben viele ältere Menschen aktiv, beteiligen sich und leben ein erfülltes Leben. Viele Hochbetagte ver-

bringen auch eine immer längere Zeit zu Hause und werden dabei von Angehörigen, Freunden oder Hilfsorganisationen unterstützt.

Die Broschüre „Der Schlüssel zum Alter“ zeigt, welche Möglichkeiten und Angebote es für die Bremerinnen und Bremer gibt, wenn sie älter werden und sich ihnen neue Herausforderungen stellen. Ältere Menschen und ihre Angehörigen bekommen eine Übersicht über die unterschiedlichen Möglichkeiten, sich zu bilden, sich zu engagieren und über Hilfe- und Unterstützungsangebote. Die Stadt Bremen bietet vielfältige Möglichkeiten. Die Bandbreite reicht von kompetenten Beratungsstellen, die Informationen anbieten, über die ambulanten Hilfsdienste bis zu den stationären Angeboten. Es werden aber auch die Möglichkeiten geschildert, selbst mitzuwirken, altersgerechte Wohnungen und Ansprechpartner/innen für finanzielle Hilfen zu finden.

Die ganze Palette der Möglichkeiten wird gezeigt und Beratungsstellen werden konkret genannt.

2. Erste Ansprechpartner/innen und Beratungsangebote

Wenn erstmals Probleme oder Fragen zum Thema Altern auftauchen – etwa wo es welche Hilfsangebote gibt oder welche Organisationen in der Nähe Unterstützung leisten können – dann entsteht häufig großer Beratungsbedarf.

Dienstleistungszentren

Bundesweit einmalig sind die 17 Dienstleistungszentren (DLZ), die von der Stadt Bremen gefördert werden. Damit besteht in Bremen die Möglichkeit, sich wohnortnah in allen altersspezifischen Fragen beraten zu lassen und Informationen über die geeigneten Angebote zu bekommen.

Die DLZ beraten hinsichtlich der Versorgung und Betreuung in der eigenen Wohnung. Sie vermitteln Nachbarschaftshilfe und informieren über Möglichkeiten der Unterstützung bei auftretendem Pflegebedarf. Einige DLZ bieten auch einen Mittagstisch an und die DLZ informieren über „Essen auf Rädern“.

Die wichtigste Aufgabe der DLZ besteht in der Vermittlung von Organisierter Nachbarschaftshilfe. Hier werden älteren Menschen, die einen Service-Vertrag mit einem DLZ abgeschlossen haben, Hilfen im Haushalt angeboten. Die Hilfen schließen die Zubereitung von Mahlzeiten, Reinigung der Wohnung sowie Unterstützung bei der Wäsche ein. Auch Begleitung bei Besuchen von Behörden oder Banken kann angeboten werden. Den über 4.000 Menschen, die jährlich Nachbarschaftshilfen in Anspruch nehmen, wird so die Mög-

lichkeit geboten, länger in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.

Die Dienstleistungszentren

Beratung • Nachbarschaftshilfe • Information

Diese Träger vermitteln gerne zu den Dienstleistungszentren in Ihrer Nähe:

AWO
Auf den Häfen 30/32
28203 Bremen
Tel: 0421 / 79 02 35
www.awo-bremen.de

Caritasverband Bremen e.V.:
Georg-Gröning-Straße 55
28209 Bremen
Tel 0421 / 33 57 30
info@caritas-bremen.de

DRK
Wachmannstr. 9
28209 Bremen
0421 / 340 30
www.drk-bremen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Außer der Schleifmühle 55 61
28203 Bremen
0421 / 79 19 90
www.paritaet-bremen.de

Pflegestützpunkte

Neutralität ist für eine gute Beratung wichtig. Deshalb beraten seit 2009 die Pflegestützpunkte verbraucherorientiert, unabhängig und kostenlos. Sie dienen keinem kommerziellen Zweck und werden getragen von den Kranken- und Pflegekassen, vom Land Bremen und von den beiden Städten Bremen und Bremerhaven.

In den Pflegestützpunkten finden Sie Ansprechpartner/innen, die Sie über eine Vielzahl von Hilfs- und Unterstützungsangeboten ausführlich, kompetent und kostenlos informieren. Die Beratung kann telefonisch erfolgen oder auch zuhause stattfinden.

Informiert wird zu Pflegediensten, Tages- oder Kurzzeitpflege, Pflegekursen und Wohnberatung, Selbsthilfe u.a.

Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkt
Einkaufszentrum Berliner Freiheit
Berliner Freiheit 3
28327 Bremen
Tel. 0421 / 69 62 42 - 0
info@bremen-pflegestuetzpunkt.de

Pflegestützpunkt
Einkaufszentrum Haven Höövt
Zum alten Speicher 1+2
28757 Bremen
Tel. 04 21 / 69 62 41 - 0
bremen-nord@bremen-pflegestuetzpunkt.de

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de

Sozialdienst Erwachsene im Amt für Soziale Dienste

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes Erwachsene sind auch Ansprechpartner/innen für alle Bremerinnen und Bremer über 60 Jahren. Hier ist Beratung sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre Angehörigen möglich. Beraten wird in sechs regionalen Sozialzentren oder auch direkt bei den Menschen zu Hause. Das Beratungsangebot erfasst alle sozialen und wirtschaftlichen Lebensbereiche. Der Sozialdienst Erwachsene nimmt auch Stellung, wenn in Fällen der Sozialhilfe Kosten abgeklärt werden müssen. Oder er berät in Fällen, in denen Menschen kurzzeitig gepflegt werden und entscheiden müssen, wie und wo die Pflege in Zukunft erfolgen soll. Außerdem berät der Sozialdienst bei der Aufnahme in Heime.

Sozialdienst Erwachsene

- Beratung für alle über 60jährigen
- Klärt die Finanzierung notwendiger Hilfen
- Ansprechpartner:
  sechs Sozialzentren des Amtes für Soziale Dienste

www.afsd.bremen.de

Sozialdienst im Krankenhaus

Schon vor einer Entlassung aus dem Krankenhaus beraten die Sozialdienste der Krankenhäuser über Pflegeleistungen und Unterstützungsangebote. Sie vermitteln die erforderlichen Hilfen, beraten

zu den Kosten und sorgen dafür, dass die Angebote nach der Entlassung einen nahtlosen Übergang ermöglichen.

Sozialdienst in den Krankenhäusern

- Hilfe, wie weiter gepflegt werden soll
- In jedem Krankenhaus

Andere Beratungsmöglichkeiten

Vielen Menschen ist unklar, welche Rechte die Nutzer/innen von Pflegediensten, Krankenhäusern usw. überhaupt haben. Die Unabhängige Patientenberatung hilft in diesen Fragen kostenfrei weiter. Auch bei Beschwerden oder Problemen mit Pflegeeinrichtungen steht diese Beratungsstelle hilfreich zur Seite.

Auch ältere Menschen nutzen immer stärker das Internet. Um sich allgemein zu informieren, stehen mit dem Seniorenlotsen im Internet viele Informationen als Teil von bremen.de online zur Verfügung. Zusätzliche Informationen etwa zur Pflegeversicherung, Patientenverfügung oder zur Altersvorsorge können hier eingesehen werden. Broschüren und Formulare können über diese Internetseite ebenfalls ausgedruckt werden.

Eine systematische Auflistung mit stetiger Aktualisierung über die Angebote und Hilfen für ältere Menschen bietet die Datenbank Seniorenkompass im Internet. Die von der Sozialsenatorin unterhaltene Datei richtet sich an Ältere, an deren Angehörige und an die Fachöffentlichkeit.

Unabhängige Patientenberatung und Pflegeberatung

Hilfen bei Problemen mit Pflegepartnern
Richard-Wagner-Str. 1a, 28209 Bremen
Tel. 0421 / 347 73 74

Seniorenlotse und Seniorenkompass

Informationen im Internet:
www.seniorenlotse.bremen.de
www.seniorenkompass.bremen.de
www.soziales.bremen.de

3. Wohnen im Alter

Die Qualität des Wohnens wird im Alter immer bedeutsamer. Schwellen und Treppen etwa können Hindernisse werden, auch kleine und zu große Wohnungen können zum Problem werden. Da mit zunehmendem Alter mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht wird, ist es für älter werdende Menschen wichtig, dass ihre Wohnung ihren veränderten Ansprüchen weiterhin gerecht wird. Damit Ältere nicht umziehen müssen, weil ihre Wohnungen Barrieren haben, gibt es Hilfen zur Wohnraumanpassung. Es gibt Möglichkeiten über die Pflegeversicherung und die Krankenkassen, Förderungen bis zu 2.500 Euro bei Umbaumaßnahmen zu beantragen. Auch über die Sozialhilfe können finanzielle Hilfen beantragt werden.

Um die speziellen Bedürfnisse für Wohnen im Alter abdecken zu können, gibt es spezifische Wohnformen für Ältere. Damit wird die Chance eröffnet, weiterhin in einer eigenen Wohnung leben zu können. Altenwohnungen sind Wohnungen, die den baulichen Erforder-

nissen besonders entsprechen. In Servicewohnungen wird ein Betreuungsvertrag abgeschlossen, der es dem Mieter ermöglicht, einen Grundservice (z.B. schnelle Hilfe im Notfall, Hilfe bei Arztbesuchen, Einkäufen und anderen Verrichtungen des Alltages) in Anspruch zu nehmen. Auch bestehen die Möglichkeiten, gesellige Veranstaltungen zu besuchen und das Miteinander in der Gemeinschaft zu pflegen. Darüber hinaus können Wahlleistungen von Hilfe bei der Reinigung über Essensbringdienste bis hin zu krankenpflegerischen Leistungen bei Bedarf zusätzlich vereinbart werden.

Zentrale Fachstelle Wohnen des AfSD
Tivolihochhaus, 3. Etage, Bahnhofsplatz 29,
28195 Bremen

kom.fort – Beratung für barrierefreies Bauen und Wohnen
Landwehrstr. 44
28217 Bremen
Tel.: 0421 / 79 01 10
www.kom-fort.de
info@kom-fort.de

"Wohnen im Alter", Sonderausgabe von „rostfrei“
Download: www.soziales.bremen.de unter
Ältere Menschen / Wohnhilfen / Ratgeber Wohnen im Alter

Das Wohnen ohne Hindernisse ist vielen älteren Menschen besonders wichtig. Die Zentrale Fachstelle Wohnen des Amtes für soziale Dienste berät in allen Fragen des Wohnens und den baulichen Veränderungsmöglichkeiten. Außerdem erteilt sie Auskünfte zu geförderten Alten- und Servicewohnungen.

Der Verein kom.fort berät ebenfalls über die Möglichkeiten von barrierefreiem Wohnen und unterhält eine Ausstellung, in der gezeigt

wird, wie Wohnen ohne Hindernisse aussehen kann. Die von ihm mit herausgegebene Broschüre „Wohnen im Alter“ behandelt das Thema intensiv und enthält viele zusätzliche Tipps und Adressen. Sie kann beim Verein kom.fort bezogen werden oder im Internet nachgelesen werden.

4. Mitmachen und Dabeisein *(offene Angebote)*

Begegnungsstätten

Ausflüge, Malen, Basteln, Spielen, Singen – die Möglichkeiten für ältere Menschen zum Mitmachen in Bremen sind weitreichend und vielfältig. In 28 Begegnungsstätten wird Geselligkeit groß geschrieben, jeden Tag nehmen durchschnittlich über 1.400 Bremerinnen und Bremer die Angebote wahr. Die Träger – von Aktive Menschen Bremen e.V. bis zu Bürgerhäusern – bieten die Gelegenheit zu Kontakt und Vergnügen. Es besteht nicht nur die Möglichkeit, Freude zu erleben, sondern sie auch aktiv zu gestalten. Die von der Stadt geförderten Begegnungsstätten bieten auch Theaternachmittage, Ausflüge, Vorträge oder Bewegungstraining an. Für viele Ältere ist es wichtig, mit vertrauten Menschen zusammenkommen zu können, auch um gemeinsame Probleme miteinander zu besprechen und sich gegenseitig zu helfen.

Seniorenbüro Lebensart

Geselligkeit, Musik und Information bietet auch das Programm der Altenhilfe – und darüber hinaus Ausfahrten für den ganzen Tag oder auch nur halbtags. Die vom Seniorenbüro Lebensart organisierten Aktivitäten, zu denen auch Tanznachmittage zählen, eröffnen

durchschnittlich zwei Mal in der Woche die Gelegenheit zu kulturellen Aktivitäten oder Tagesfahrten. Neben den Angeboten durch private Reiseanbieter bietet die Altenhilfe über das Seniorenbüro und die Innere Mission weiterhin längere Ferienaufenthalte an, bei denen die speziellen Bedürfnisse von älteren Menschen berücksichtigt werden.

Selbsthilfegruppen

Das gesellige Miteinander in den Vordergrund stellen Selbsthilfeinitiativen für Ältere, von denen in Bremen 14 auch finanziell unterstützt werden. Die Selbsthilfegruppen haben unterschiedliche Ansätze: Manche Treffen sich nachbarschaftlich, einige haben sich einem Thema gewidmet, wie zum Beispiel der Umwelt, und sind bremenweit engagiert, andere pflegen kulturelle Aktivitäten.

Forum Ältere Menschen

Das Forum Ältere Menschen e.V. in Bremen ist eine Agentur für das Engagement älterer Menschen. FÄMB entwickelt und unterstützt Projekte auf Stadtteilebene, nicht nur für Ältere. Dabei gehört generationsübergreifende Netzwerkarbeit zu den Schwerpunkten. Das Forum wird unterstützt von und arbeitet zusammen mit dem Amt für Soziale Dienste und den Sozialzentren. Zu den Aktivitäten gehören Filmangebote in Kinos, Lesehelfer/innen, Informationen zum „Enkeltrick“ in Zusammenarbeit mit der Polizei, Beratung zum Wohnen u.a.

Seniorenvertretung

Politisch aktive ältere Menschen engagieren sich z.B. in der Seniorenvertretung. Schon seit 1978 stellt die Seniorenvertretung die poli-

tische Interessenvertretung aller Bremerinnen und Bremer über 60 Jahre dar. Die parallel mit der Bürgerschaft gewählte Vertretung vertritt die älteren Bremerinnen und Bremer gegenüber dem Parlament, der Öffentlichkeit und der Verwaltung. Sie organisiert ehrenamtliche Schülerlotsen, Helfer und Helferinnen in Schulbibliotheken und Sicherheitsberatungen für Senioren. Die Delegierten der Seniorenvertretung werden von Ortsbeiräten, über die Wohlfahrtsverbände und die Deputation für Soziales benannt. Über diese Organisationen kann interessierten älteren Menschen die Mitarbeit ermöglicht werden.

Begegnungsstätten

Auskunft bei den Trägern: AMeB, DRK, Diakonisches Werk, LAB, Paritätische Gesellschaft u.a.
Liste: www.seniorenkompass.bremen.de unter Offene Angebote

Ausfahrten und Veranstaltungen

Lebensart Seniorenbüro
Breitenweg 1a
28195 Bremen
0421 / 32 05 49
www.lebensart-bremen.de

Engagement

Forum Ältere Menschen Bremen
Tel. 0421 / 361- 86 1 82
www.forum-aeltere-menschen-bremen.de

Politische Vertretung aller Menschen über 60 Jahren

Seniorenvertretung
Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
0421 / 361 - 67 69
seniorenvertretung@soziales.bremen.de

5. Betreuung und Pflege

Ambulante Dienste

Mit zunehmendem Alter wird Hilfe durch andere Menschen wichtiger. Auch wenn das durchschnittliche Einzugsalter in ein Pflegeheim immer mehr ansteigt, haben stationäre Versorgungseinrichtungen für die Lebensgestaltung im Alter weiterhin ihre Bedeutung. Vor dem Eintritt in ein Pflegeheim bestehen aber noch viele Möglichkeiten, Betreuung zu erfahren, ohne gleich die gewohnte Umgebung aufgeben zu müssen.

Ambulante Pflegedienste spielen hierbei eine besondere Rolle. Sie tragen Sorge dafür, dass qualitativ hochwertige Pflege vor Ort durchgeführt werden kann und die Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen weitmöglichst aufrechterhalten bleibt. Auch Krankenhausaufenthalte werden mit ihrer Hilfe verkürzt oder sogar vermieden.

Aus fast 90 Pflegediensten kann derzeit in Bremen ausgewählt werden. Diese Vielzahl von Angeboten stellt die Auswahl, orientiert an den jeweiligen Bedürfnissen, in allen Stadtteilen sicher.

Der Schwerpunkt der ambulanten Pflegedienste liegt in der medizinischen Behandlungspflege und allgemeinen Grundpflege. Die Dienste stehen rund um die Uhr zur Verfügung und sind auch im Notfall schnell erreichbar. Die Palette der Angebote reicht von der Grundpflege (z. B. Körperpflege und Hilfen bei der Nahrungsaufnahme) über die vom Arzt verordnete Behandlungspflege bis zur Umsetzung anderer medizinischer Maßnahmen bis zur hauswirtschaftlichen Versorgung. Wer voraussichtlich länger als sechs Monate Pflege benötigt, kann Leistungen aus der Pflegeversicherung

beantragen. Umfang und Höhe der Hilfeleistung richtet sich nach der Eingruppierung in die Pflegestufe, die vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen vorgenommen wird. Die Kriterien erläutert die folgende Übersicht:

Kriterien	Hilfebedarf bei Verrichtungen aus den Bereichen Körperpflege, Mobilität, Ernährung	zeitlicher Aufwand für die Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung im Tagesdurchschnitt
Pflegestufe I	mind. einmal täglich für wenigstens zwei Verrichtungen aus einem oder mehreren Bereichen	mind. 90 Minuten, davon mehr als 45 Minuten Grundpflege
Pflegestufe II	mind. dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten	mind. 3 Std., davon mind. 2 Std. Grundpflege
Pflegestufe III	rund um die Uhr, auch nachts	mind. 5 Std., davon mind. 4 Std. für die Grundpflege

Kurzzeitpflege

Ebenso wie die ambulanten Dienste dienen kurzzeitige/ vorrübergehende Pflegeplätze (oder: Plätze in der Kurzzeitpflege) und teilstationäre Einrichtungen dazu, älteren Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Ursprünglich entwickelte sich die Kurzzeitpflege, um pflegende Angehörige bei Urlaub oder Krankheit zu entlasten, doch heute hat sie vielfältigere Aufgaben. Die vorübergehende Aufnahme von älteren Menschen in Betreuungseinrichtungen erfolgt mittlerweile häufig auch nach einem Krankenhausaufenthalt zur Nachsorge. Oder es

gilt zu klären, welche Unterbringungsform für den Patienten zukünftig die beste ist. Es existieren derzeit in Bremen 370 Kurzzeitpflegeplätze, von denen viele auch Trainings- und Aufbauprogramme anbieten. Diese sollen dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst bald wieder ein selbständiges Leben im eigenen Heim aufnehmen können. Kurzzeitpflege kann durch die Pflegekasse, die Sozialhilfeträger oder durch Eigenzahlung finanziert werden, in der Regel als Sozialleistung auf vier Wochen im Jahr begrenzt.

Tagespflege

Wenn ambulante Hilfen nicht mehr ausreichen, aber trotzdem die eigene Wohnung Lebensmittelpunkt bleiben soll, oder wenn pflegende Angehörige Entlastung benötigen, besteht die Möglichkeit, Tagespflege zu nutzen. Hier werden die Gäste durch Fahrdienste in die Einrichtungen und wieder nach Hause gebracht, erhalten pflegerische Versorgung und können soziale Kontakte nutzen. Eine besondere Tagespflege widmet sich schwer dementiell Erkrankten und ist somit eine wichtige Entlastung für pflegende Angehörige. Die Angebote können einmal oder an fünf Tagen in der Woche in Anspruch genommen werden, so dass weit mehr Menschen die Angebote nutzen, als es die existierenden 400 Tagespflegeplätze es vermuten lassen.

Stationäre Einrichtungen

Das Spektrum von ambulanten Pflege- und Betreuungsangeboten ist vielfältig und soll helfen, möglichst lange selbständig leben zu können. Trotzdem können und sollen diese Möglichkeiten stationäre Pflege nicht vollständig ersetzen, sondern oft nur dazu beitragen,

den Zeitpunkt der Aufnahme hinauszuzögern. Dabei entscheidet die Qualität und Ausgestaltung der Dienstleistungen im Vorfeld der stationären Pflege darüber, wie lange stationäre Unterbringung vermieden werden kann. Stationäre Pflege ist aber in vielen Fällen keine Notlösung. Im Gegenteil: sie ist für viele ältere und pflegebedürftige Menschen eine bewusst gewählte und positive erfahrene Wohnform. Die klare Strukturierung und Verlässlichkeit der Versorgung im täglichen Leben erhöhen für sie die Lebensqualität.

Auch bei den stationären Angeboten ist die Palette an Möglichkeiten stetig erweitert worden, um auf individuelle Bedürfnisse und unterschiedliche Präferenzen eingehen zu können. Altenheimplätze – Häuser in denen eine Vollversorgung mit geringen Betreuungsleistungen angeboten wird – sind seit Einführung der Pflegeversicherung reduziert worden. Durch die Pflegeversicherung haben mehr Menschen die Möglichkeit erhalten, einen Aufenthalt in stationären Einrichtungen selbst finanzieren zu können, ohne in die Abhängigkeit von Sozialhilfe zu geraten.

Ausgeweitet wurden zwei andere Angebotsformen: Zum einen Altenwohnheime, in denen eigene Appartements bezogen werden und bei Bedarf Hilfe- und Pflegeleistungen in Anspruch genommen werden können, zum anderen die Altenpflegeheime, in denen die umfassende Betreuung bei schwerer Pflegebedürftigkeit sichergestellt wird.

Die 83 stationären Pflegeeinrichtungen in der Stadt Bremen, von denen 49 von Trägern der freien Wohlfahrtspflege und 34 von gewerblichen Trägern betrieben werden, orientieren sich immer stärker an dem „Leitbild Wohnen“. Räumlichkeiten können individuell einge-

richtet werden, eigene Küchenzeilen sind z.T. möglich. Es werden überwiegend Einzelzimmer angeboten, und auch bei Neubauten und Modernisierungen werden verstärkt Einzelbereiche geplant. Der Anteil von Drei- oder Mehrbettzimmern liegt mittlerweile unter 2%.

Für immer mehr Menschen stehen altengerechte Wohnformen bereit. Die von vielen gewünschte Unterbringung in vertrauter Umgebung führt dazu, dass eine ausgewogene Verteilung der Häuser auf die Stadtteile angestrebt wurde. Gab es 1995 bei der Einführung der Pflegeversicherung noch starke Ungleichgewichte in der Verteilung zwischen den Stadtteilen, wurde durch Neubauten eine ausgeglichenere Aufteilung ermöglicht.

Bei Schwierigkeiten oder Problemen in den Heimen steht als Ansprechpartner die Heimaufsicht, die bei der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen angesiedelt ist, bereit. In den letzten Jahren wurden die Mitspracherechte der Heimbewohner/innen oder ihrer Vertreter/innen gesetzlich gestärkt. Auch externe Ehrenamtliche können Mitglied in Heimbeiräten werden. Aus ihnen hat sich der Kreis der Ehrenamtlichen in der Heimmitwirkung gebildet.

Alle ambulanten Dienste, Kurzzeit- oder Tagespflegeeinrichtungen und die stationären Einrichtungen finden sie im Internet:

www.seniorenkompass.bremen.de

Heimaufsicht

Martin Stöver
Tel. 0421 / 361 – 895 45
Martin.Stoever@soziales.bremen.de

6. Demenz

Die Lebenserwartung vieler Menschen nimmt zu; mit dem steigenden Alter nimmt aber auch die Wahrscheinlichkeit zu, an Demenz zu erkranken. Auch die Risikofaktoren für psychische Leiden – etwa chronische Krankheitsverläufe oder die Schwächung von sozialen Netzen – steigen an. Dementiell Erkrankte, bei denen Nervengewebe aus unterschiedlichen Gründen geschädigt wurde oder ganz abstirbt, und auch an psychischen Störungen leidende Menschen weisen häufig ein verändertes Sozialverhalten auf. Dieses entfremdet sie ihrer bisherigen Umgebung. Symptome können etwa Schwierigkeiten sein, sich an Dinge zu erinnern, Gegenständen eine bestimmte Funktion zuzuordnen oder Probleme bei der Konzentration und Sprache.

Insbesondere für Freunde und Angehörige bringt die Krankheit Demenz die Belastung mit sich, sich auf veränderte Verhaltensweisen einstellen zu müssen. Die häufigste Demenzdiagnose, Alzheimer, schließt eine Hoffnung auf Heilung aus. Bei rechtzeitiger Früherkennung lässt sich aber durch Medikamente und spezielle Therapieangebote der Verlauf verzögern. In Bremen leben ca. 7.500 Kranke mit mittlerer oder schwerer Demenz. Diese werden zu ca. zwei Dritteln zu Hause betreut – meist von Angehörigen oder ambulanten Diensten. In den nächsten Jahren ist mit einer Zunahme auf 9.500 Menschen zu rechnen. Mit jährlich ca. 1.800 neu Erkrankten in Bremen kommt dieser Form von Krankheit eine immer stärkere Bedeutung zu.

Die Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS), eine vom Sozialressort geförderte Einrichtung, beantwortet Fragen zu Krankheitsverlauf, Unterstützungsmöglichkeiten und Betreuungsangeboten. Die DIKS gibt auch im Verbund mit dem forum demenz Bremen e.V. das Bremer Handbuch Demenz heraus. Hier werden spezielle Hilfsangebote vorgestellt, die die individuelle Auswahl erleichtern sollen.

Für dementiell erkrankte Menschen stehen aufgrund ihrer spezifischen Bedürfnisse besondere Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung. Die Dienstleistungszentren bieten aufsuchende Beratung und Betreuung an, und auch die ambulanten Dienste versorgen dementiell Erkrankte. Entlastung in der häuslichen Versorgung bieten auch die Begegnungsstätten und Tagesbetreuungsangebote. Innovative Betreuung bieten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz an. Die Bewohner beteiligen sich, unterstützt durch einen Pflegedienst, an den Verrichtungen wie Einkaufen, Kochen oder der Blumenpflege.

Häufig sind pflegende Angehörige von Menschen, die infolge von Krankheit oder geistiger Behinderung ihr eigenes Verhalten immer weniger steuern können, großen persönlichen und finanziellen Belastungen ausgesetzt. Mittlerweile können bis zu 2.400 Euro im Jahr als zusätzliche Unterstützung der häuslichen Pflege in Anspruch genommen werden. Darüber und über die Rechtslage allgemein, sowie die unterschiedlichen Angebote, die mit der Leistung in Anspruch genommen werden können, informiert die Info-Broschüre „Zusätzliche Leistungen der Pflegeversicherung für Pflegebedürftige mit erheblichen Betreuungsaufwand“ (§ 45b SGB XII). Die Broschüre kann bei den Dienstleistungszentren, bei den Pflegekassen und

vielen Pflegediensten bekommen werden. Als Download im Internet gibt es sie unter www.soziales.bremen.de oder sie kann telefonisch bei der Behörde für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen angefordert werden (Tel. 0421 / 361 - 29 24, Herr Baumann).

Auch die stationären Einrichtungen werden zunehmend den veränderten Bedürfnissen angepasst. So werden kleinere Gruppen eingerichtet, deren Bewohnerinnen und Bewohner sich aktiv an der Versorgung beteiligen können. Spezialisierte Heime sind entstanden, die z.B. individueller und überschaubarer eingerichtet wurden, um die Orientierung zu erleichtern.

DIKS
Auf den Häfen 30-32
28203 Bremen
0421 / 79 02 73
diks@sozialag.de

7. Gesundheit im Alter

Je höher das Alter, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit zu erkranken. Rein medizinisch gilt fast jeder Mensch über 70 Jahren als krank. Kommt der Früherkennung schon in jüngeren Jahren große Bedeutung zu, wird sie mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Deshalb sollten möglichst viele ältere Menschen – und insbesondere sind Männer wegen eines beobachteten Defizits aufgefordert – die gegebenen Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen auch tatsächlich nutzen.

Die meisten tödlichen Unfälle im Alter geschehen im Haushalt, Stürze sind die häufigste Ursache. Gerade in diesem Bereich gibt es

Möglichkeiten, durch spezielle Kurse von Krankenkassen vorzubeugen.

Neben den Kursen geben Broschüren wichtige Tipps. Gesundheitsfördernd im Alter ist Bewegung. Spaziergänge und Gymnastik tragen zum Wohlbefinden bei.

Migrantinnen und Migranten, die als „Gastarbeiter“ nach Deutschland gekommen sind, kommen jetzt ins Ruhestandsalter. Neben den individuellen Versorgungs- und Pflegeproblemen ist bei den Angeboten der kulturelle Hintergrund besonders zu berücksichtigen.
Auch in Zukunft wird weiterhin versucht werden, für diese Gruppe verstärkt die Altenhilfe zu öffnen – beispielsweise durch Sensibilisierung der Einrichtungen für diese Gruppe. Helfen kann auch der gezielte Einsatz von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Migrationshintergrund.

8. Sterben in Würde

Viele Menschen wünschen sich, in ihrem vertrauten Umfeld zu sterben. Häufig besteht Angst vor der befürchteten Anonymität im letzten Lebensabschnitt in Krankenhäusern oder Heimen. Viele Institutionen versuchen jedoch, ein Umfeld zu schaffen, das eine gewisse Privatsphäre und eine annehmbare Atmosphäre sowohl für die Sterbenden als auch für ihre Angehörigen ermöglicht. Dieser Aufgabe widmen sich die Bremer Hospizvereine, die mit ehrenamtlichen Helfern in der eigenen Häuslichkeit der Sterbenden oder im stationären Hospiz Begleitung anbieten. Die Mitarbeiter/innen begleiten Sterbende auch in Heimen und Kliniken.

Der „Hospiz- und Palliativwegweiser für das Land Bremen“ wurde mit Mitteln der Sozialsenatorin gefördert. Sie bekommen ihn beim Hospiz- und PalliativVerband Bremen e.V.

Hospiz- und PalliativVerband Bremen e.V.
Hammersbecker Str. 228
28755 Bremen
Tel.: 0421 / 7 94 94 57
www.hpv-bremen.de

Impressum

Die Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen
Referat Ältere Menschen
Bahnhofsplatz 29, 28195 Bremen
Tel.: 0421 / 361 - 29 24
E-Mail: Hartmut.Baumann@Soziales.Bremen.de
www.soziales.bremen.de
www.soziales.bremen.de/altenplan

aktualisierte Neuauflage, August 2011