

Pflegegrad 1:

Wie bekomme ich etwas Hilfe im Alltag?

Viele ältere Menschen sind fast noch völlig fit und meistern den Alltag ohne große Probleme. Hier und da gibt es zwar ein paar Kleinigkeiten, aber das bedeutet noch lange nicht, dass sie pflegebedürftig sind oder gar schon einen Pflegegrad haben, richtig? **Falsch!**

Denn zwar meistern viele ältere Menschen ihren Alltag ohne große Probleme, aber dennoch haben sie schon einen Pflegegrad. Auch wenn es meistens „nur“ der Pflegegrad 1 ist, bedeutet es doch: Sie können Hilfe bekommen, die den Alltag erleichtern. Doch was bedeutet eigentlich Pflegegrad 1?

„Pflegegrad 1 beschreibt die „geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit“ von Pflegebedürftigen und garantiert ihnen entsprechende Leistungen aus der Pflegeversicherung.“

Und was ist, wenn ich diesen Pflegegrad habe?

Alle Menschen, die den Pflegegrad 1 haben, haben auch Anspruch auf verschiedene Geld- und Sachleistungen, die den Alltag – teilweise deutlich – erleichtern. Hierzu zählen nicht nur Pflegemittel im Wert von 40€ je Monat, sondern vor allem auch **Betreuungs- und Entlastungsleistungen im Wert von 125€ je Monat**, wie sie beispielsweise Alltagsbegleiter*innen anbieten.

Ich wünsche mir Hilfe, habe aber keinen Pflegegrad.

Das heißt nicht, dass Sie wirklich keinen haben. Denn den Pflegegrad gibt es nicht automatisch, er muss erst bei der Pflegekasse beantragt werden. Hierzu reicht ein kurzes formloses Schreiben an oder ein kurzer Anruf bei der Pflegekasse aus und diese schickt Ihnen das passende Formular zu.

Den Pflegegrad können auch Dritte für Sie beantragen, das müssen nicht mal Familienangehörige sein. Auch Bekannte können den Pflegegrad für Sie beantragen.

Dieses Formular muss dann nur ausgefüllt und wieder eingeschickt werden. Nun wird sich ein sogenannter „Gutachter“ bzw. eine „Gutachterin“ bei Ihnen melden und einen Termin vereinbaren.

Hier können Sie Ihren Pflegegrad ganz einfach online einschätzen. Das sollten Sie auf jeden Fall vor dem Termin zur Einschätzung Ihres Pflegegrades machen. Dann wissen Sie, was Sie erwartet! <https://www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade/>

Nun werden Sie „begutachtet“, aber das klingt schlimmer als es ist. Im Endeffekt wird nur geschaut und erfragt, ob und wie Sie Ihren Alltag noch meistern können. Wenn das Geschehen ist, wird das Gutachten gleich zur Pflegekasse geschickt. Diese ermittelt den passenden Pflegegrad und übermittelt ihn diesen. Das war es auch schon und nun können Sie die passenden Leistungen beantragen.

Was genau das für Leistungen beim Pflegebedarf 1 sind und wie das Ganze genau funktioniert, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Was genau bedeutet Pflegegrad 1?

Das ist gar nicht so leicht zu definieren, da es natürlich stets individuell ist. Grundsätzlich gilt: *Unter Pflegegrad 1 fallen alle Personen, die zwar den Großteil ihres Tages noch eigenverantwortlich organisieren können, denen aber trotzdem gewisse Dinge schwerfallen und bei diesen eine Entlastung benötigen.*

Aber wie gesagt: Das ist immer individuell und wird im Rahmen eines Gutachtens bewertet. Wenn Sie beispielsweise Schwierigkeiten beim Putzen haben oder Ihnen das Treppensteigen schwerfällt, dann kann schon ein Pflegegrad 1 vorliegen. Das gilt auch dann, wenn Sie beispielsweise Probleme haben alle Einkäufe nach Hause zu tragen oder immer mal wieder etwas vergessen. Es gilt die Faustregel: Haben Sie das Gefühl, dass Sie Hilfe benötigen? Wenn die Antwort ist: „Ja, vielleicht aber wenn dann nur bei Kleinigkeiten.“, liegt vermutlich schon ein Pflegegrad 1 vor.

Wie beantrage ich einen Pflegegrad?

Sobald Sie merken, dass Sie Hilfe benötigen oder gerne hätten, können Sie einen Pflegegrad beantragen. Das geht übrigens auch, wenn Sie es bei Anderen beobachten! Denn der Pflegegrad kann auch für Andere bzw. gemeinsam mit diesen beantragt werden. Und das müssen nicht mal Familienangehörige sein. Auch Freunde oder Bekannte können Ihnen dabei helfen. Auf jeden Fall gilt: Fangen Sie so früh wie möglich an, denn wenn Sie Unterstützung benötigen, sollten Sie auch schnell welche bekommen.

Von der ersten Nachfrage bei der Pflegekasse bis zum Pflegegrad dauert es ca. vier bis sechs Wochen. Wichtig: Leistungen können rückwirkend geltend gemacht werden, aber nur bis zum Tag der Antragsstellung.

Schritt 1

Rufen Sie bei der zuständigen Pflegekasse an oder schreiben Sie dieser kurz formlos. Sie müssen der Pflegekasse lediglich mitteilen, dass Sie gerne einen Pflegegrad hätten bzw. prüfen wollen ob – und wenn ja, welchen – Pflegegrad Sie haben, da Sie in gewissen Bereichen auf Unterstützung angewiesen sind. Kurz gesagt: Beantragen Sie einfach Leistungen aus der Pflegeversicherung und schon sind Sie bei Schritt 2 angelangt.

Schritt 2

Sie erhalten von der Pflegekasse ein Formular zugeschickt, was Sie ausfüllen und am Ende unterschreiben müssen. Dies kann übrigens beides eine von Ihnen bevollmächtigte Person machen. *Tipp:* Machen Sie nicht zu genaue Angaben, gehen Sie also nicht ins Detail. Denn das kann schon einige Türen verschließen und wird ohnehin noch im nächsten Schritt geprüft.

Schritt 3

Nachdem Sie den unterschriebenen Antrag eingereicht haben, wird ein Gutachten erstellt. Das bedeutet, dass sich ein*e Gutachter*in bei Ihnen meldet und mit Ihnen einen Termin vereinbart.

Vor dem Termin sollten Sie – wenn möglich – einen Pflegegradrechner im Internet benutzen, dann wissen Sie schon genauer was auf Sie zukommt. Aber auch wir verraten Ihnen im nächsten Schritt, was genau geprüft wird.

Schritt 4

Nun geht es an die Begutachtung mit der letztendlich ihr Pflegegrad ermittelt wird. Dabei werden sechs Teilbereiche „untersucht“:

Mobilität: Kommen Sie selbstständig und problemlos aus dem Bett? Sind Sie in der Lage Treppen im angemessenen Tempo zu steigen und dabei auch Ihre Einkäufe zu tragen? Das sind nur ein paar Beispiele von Fragen, die in diesem Bereich gestellt werden können.

Kognitive und kommunikative Fähigkeiten: In diesen Bereich wird besonders danach geschaut, inwiefern Sie in der Lage sind Ihren Alltag eigenverantwortlich zu organisieren. Fragen können hier sein: Finden Sie sich einfach in der Stadt zurecht? Können Sie Ihre Zeit selbst einteilen und dabei alle täglichen Aufgaben erledigen?

Verhaltensweisen und psychische Problemlagen: Haben Sie bestimmte Verhaltensweise, die Sie stören oder störend sind? Wenn Sie zum Beispiel oftmals sehr unruhig sind, weil Sie das Gefühl haben etwas vergessen zu haben, dann kann dies in diese Kategorie fallen und ein Hinweis auf eine erforderliche Unterstützung sein.

Fähigkeit zur Selbstversorgung: Selbst das Essen zubereiten, die Wäsche waschen oder sich selbst problemlos ohne Hilfe anziehen. All das sind Themen, die in diesem Bereich angesprochen werden (können).

Bewältigung krankheits- und therapiebedingter Anforderungen und Belastungen: Dieser Bereich klingt im ersten Moment etwas unverständlich, ist er aber gar nicht. Hierunter fallen nämlich Medikamente, die Sie ggf. nehmen müssen, oder auch Bewegungstherapien. Kurz gesagt: Alles, was Sie benötigen, um für Ihre eigene Gesundheit zu sorgen.

Gestaltung des alltäglichen Lebens: Wie sieht ihr Alltag aus? Sind Sie beschäftigt und zufrieden oder leiden Sie unter Langeweile und Einsamkeit? Haben Sie viele soziale Kontakte oder sind es mit den letzten Jahren immer weniger geworden? Diese und weitere Fragen gehören zu diesem abschließenden Teilbereich.

Schritt 5

Nach der Begutachtung erhalten Sie von der Pflegekasse den Ihnen zugewiesenen Pflegegrad und können die Leistungen, die dem jeweiligen Grad zugeordnet sind, in Anspruch nehmen. Welche Leistungen das im Pflegegrad 1 sind, lesen Sie im Folgenden.

Vielleicht nötig: Schritt 6

Sollten Sie fälschlicherweise keinen Pflegegrad erhalten haben oder einen zu geringen, dann können Sie Widerspruch gegen die Entscheidung der Pflegekasse einlegen. Wenn Sie das möchten, gilt es schnell zu handeln, denn: Ein Widerspruch ist nur innerhalb von vier Wochen möglich.

Welche Leistungen bekomme ich?

Beim Pflegegrad 1 haben Sie Anspruch auf verschiedene Leistungen.

Betreuungs- und Entlastungsleistungen: 125€ pro Monat

Diesen Betrag können Sie sehr flexibel einsetzen, ganz wie es Ihre Bedürfnisse erfordern! Sie können beispielsweise eine Alltagsbegleitung mit diesem Geld bezahlen. Diese kann Ihnen bei den Einkäufen helfen oder mit Ihnen auch „nur“ etwas Zeit verbringen, seien es gemeinsame Spaziergänge oder mal ein Spiel zu Hause. Hier gilt: Wen Sie auswählen und bei was genau Sie Hilfe möchten, ist Ihnen überlassen, denn das Geld ist eine Pauschale, die Sie in diesem Rahmen frei verwenden können.

Sie können damit auch Haushaltshilfen engagieren, die beim Putzen der Wohnung helfen oder Ihnen beschwerliche Hausarbeiten abnehmen, beispielsweise das Fensterputzen oder das Waschen der Gardinen. Zudem gibt es auch noch verschiedene Betreuungsgruppen für Menschen mit Pflegegrad 1. Diese aktivieren sie sowohl geistig als auch körperlich, beispielsweise durch gemeinsame (Gedächtnis-)Spiele oder ein paar leichte Sportübungen.

Medizinische- und Pflege-Hilfsmittel

Auch darauf haben Sie mit Pflegegrad 1 Anspruch. Konkret erhalten Sie Zuschüsse für den Anschluss und Betrieb eines Hausnotrufsystems, was ein sogenanntes technisches Pflegehilfsmittel ist. Hier kann der Zuschuss bis zu 23€ je Monat betragen.

Zusätzlich dazu können Sie noch eine Pauschalförderung von 40€ je Monat für den Verbrauch von Hilfsmitteln im Bereich der Pflege oder Medizin bekommen. Hier wird nahezu alles abgedeckt: Von Einlagen für Schuhe, die das Gehen erleichtern, über Blutzucker- und Blutdruckmessgeräte, bis hin zu kleinen therapeutischen Bewegungsgeräten wie Arm- oder Beintrainern.

Welche Hilfsmittel genau dazugehören, erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse. Ein Blick in die Übersicht lohnt auf jeden Fall, denn mittlerweile gibt es ca. 30.000 Hilfsmittel, die von der Pauschale abgedeckt werden.

Wohnraumanpassung

Auch dafür gibt es bereits im Pflegegrad 1 Unterstützung in Form eines einmaligen Zuschusses von bis zu 4.000€. Dieser kann für alles ausgegeben werden, was unter eine altersgerechte Wohnraumanpassung fällt, beispielsweise für den Einbau von Treppenlifts oder den Umbau von der Badewanne zur Dusche. Sollte sich der Hilfsbedarf später ändern, kann der Zuschuss unter bestimmten Umständen auch ein weiteres Mal gewährt werden.

Förderung von Wohngemeinschaften

Wenn Sie in eine ambulant betreute Wohngruppe einziehen oder in eine Senioren-Wohngemeinschaft, dann steht Ihnen ein einmaliger Einrichtungszuschuss von 2.500€ zu. Dieser wird jedoch maximal vier Bewohner*innen gewährt. Gleiches gilt für den monatlichen Zuschuss über 214€ für die Beschäftigung einer sogenannten „Organisationskraft“.