



Landratsamt Miesbach

Wegweiser für Senioren von Heute und Morgen



Oktober 2021



Liebe Leserinnen und Leser,

wir durchleben derzeit eine schwierige Zeit mit Einschränkungen, Abstandhalten und Sorgen, sich anzustecken. Unsere liebgewordenen Gewohnheiten, sich mit Freunden zu treffen, gemeinsame Spaziergänge zu unternehmen und sich gemeinsam aus unserer wunderbaren Landschaft die Erholung zu holen, die uns erfreut, sind nur zum Teil möglich oder werden eben in anderer Form wahrgenommen. Doch wir sind alle guter Hoffnung und wünschen uns, dass wir diese herausfordernde Zeit gemeinsam gut überstehen und gestärkt daraus hervorgehen.

Um uns allen das Leben zu erleichtern, legen wir unsere Broschüre „Wegweiser für Senioren von Heute und Morgen“ aktualisiert neu in digitaler Form auf.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über die Angebote im Landkreis Miesbach einen Überblick zu verschaffen. Die Themenpalette geht von Aktiv im Alter, Gesundheitsvorsorge/-erhaltung über Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflege, Selbsthilfe, bis hin zu Beratung und Hilfe in Einzelbereichen u. v. m.

Uns ist es ein besonderes Anliegen, dass wir gemeinsam unser Leben so gestalten und die Zeit so effektiv nutzen, dass es uns gelingt, möglichst lange ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben zu führen.

Gerne steht unser Haus für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

Ihr Landrat

Olaf von Löwis of Menar



Inhalt

Vorwort:	6
Aktiv im Alter	8
Ehrenamt	8
Bayerische Ehrenamtsversicherung	9
Bildung	10
Aktive Teilnahme am Straßenverkehr	11
Öffentlicher Personennahverkehr	11
Anrufsammeltaxi (AST)	11
Oberlandbahn (BRB)	12
DB Regionalverkehr Oberbayern	13
Oberlander Seniorenticket	13
RVO Seniorenkarte	13
Senioren-Tageskarte	14
Wohnen im Alter	15
Wohnraumberatung	16
Förderung der Anpassung	17
von bestehendem Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung	17
Betreutes Wohnen	18
Alternative Wohnformen	19
Senioren-Wohngemeinschaft	19
Senioren-Häuser – Hausgemeinschaften	19
Integrierte Wohnprojekte – Mehrgenerationenwohnen	19
Wohnen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen	20
Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen -Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA)	21
Tagespflege/Tagesbetreuung	23
Gesundheit	25
Ernährung und mehr Bewegung im Alter	25
Sonnen mit Verstand	28
Besonders gefährdete Personen	29
Erste Hilfe bei Hitzebeschwerde	29
Demenz	30
Seniorenangebot – Tagesstrukturierung	31
Gesundheitseinrichtung	32
Neurologie	32
Selbsthilfe	33



Piktogramme	35
Pflege.....	36
Pflegegeld	37
Landespflegegeld.....	37
Freistellungen zur Pflege naher Angehöriger) *	38
Kurzfristige Freistellung bis zu 10 Tage	38
Freistellung bis zu 6 Monate (Pflegezeit)	39
Teilweise Freistellung bis zu 2 Jahre (Familienpflegezeit).....	39
Kombination der Ansprüche.....	39
Freistellung zur Begleitung in der letzten Lebensphase.....	40
Brückenteilzeit.....	40
Rentenpunkte für die Pflege zu Hause	40
Pflegeberatung	42
Ambulante Pflegedienste im Landkreis Miesbach	43
Hilfe und Beratung	46
Rentenberatung	47
Polizeiberatung und Opferhilfe	47
Hilfe für Opfer von Kriminalität.....	49
Sicherheit im Haus und Unterwegs	50
Hausnotruf.....	50
Mobilnotruf	51
Rauchmelder	51
Arzneimittelversorgung.....	51
Schuldnerberatung	52
Patientenberatung	52
Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe	52
Beratung und Hilfe für Mieter	53
Wohngeld	53
Beratung und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	54
Kriegsopferfürsorge.....	54
Rundfunk- und Fernsehgebührenermäßigung oder -befreiung.....	55
Ermäßigung der Rundfunkgebühr	55
Telefongebührenermäßigung.....	55
Befreiung von Zuzahlungen für Leistungen aus der Krankenversicherung.....	56
Lebensmittelversorgung – Einkaufsdienste	56
Nachbarschaftshilfe.....	57



Essen auf Rädern	59
Kleiderläden.....	60
Vorsorge, Testament, Todesfall.....	62
Notfallmappe.....	62
Betreuungsvollmacht	63
Patientenverfügung.....	63
Vorsorgevollmacht	63
Testament.....	64
Hospiz und Palliativversorgung	65
Opal Palliativteam	65
Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V.	66
Hospiz-Gemeinschaft	67



Vorwort:

Wer oder was sind Senioren?

Können Sie sich noch an die Zeit der Jugend erinnern, als Sie so um die 14 Jahre alt waren?

Wie haben wir doch da gekämpft, ein bisschen älter zu erscheinen. Die Mädchen lackierten sich die Nägel und versuchten sich „erwachsen“ zu schminken und zu kleiden. Die Jungs taten sich etwas schwerer, da sie in diesem Alter noch so gar nicht Mann waren und mit mäßigem Erfolg versuchten, mit dem väterlichen Rasierapparat das Bartwachstum zu fördern. Zigaretten rauchen, vermeintliche Abenteuer erzählen half auch nichts. Die 25 – 30-jährigen waren in deren Augen die ganz ganz Alten!

Im Gegenzug war so manch 20-jähriger zu tiefst beleidigt, wenn er erst auf 17 Jahre geschätzt wurde.

Mit zunehmendem Alter relativierte sich das Bild. Man begann sich darüber zu ärgern, dass die Alten so ewig auf ihren beruflichen Posten klebten, so gar nicht mit der Neuzeit mitkämen und einem im Weg standen, rasch aufzusteigen und mehr zu verdienen. Jetzt, da man das Geld für ein Auto, die Wohnung, das Haus, die Reisen und so viele Wünsche benötigte.

Dann kommt die Zeit, in welcher sich so manches Zipperlein einstellt. Die Brille ist kein Modeaccessoire mehr, der Rücken schmerzt, der Blutdruck ist zu hoch, das Atmen fällt schwerer, die Arztbesuche mehren sich. Die Jungen nerven mit ihrer komischen Musik, haben keine Geduld, alles muss rasch gehen und sie gehen ziellos vor. Man sehnt die Zeit der Pension heran. Aber STOPP **„Dann sind wir ALT!“**

Nein, nun rauf aufs Rad, hinein in den Fitness-Tempel, Kilometer machen, ein flotter Zweisitzer gekauft und vielleicht sogar die junge Frau oder der junge Mann muss her. **„Jetzt sind wir JUNG!“**.

Ist das etwa ein Trugschluss? Müssen wir es nicht eher so sehen, dass das Alter das man in Jahren zählt, individuell gelebt werden soll? Ob die Kinderzeit, die Jugend, das Erwachsenenleben oder das Alter, all das kann mit Leben erfüllt werden.

Nun aber die Frage, wann beginnt das alt sein? Wer ist der vielbeschworene Senior? Das Wort „Senior“ (lat.) bedeutet „älter“, es bezeichnet den Älteren in einer Gemeinschaft im Gegensatz zum „Junior“, d. h. der ältere Teilhaber einer Firma, der ältere Sportler (etwa 30 bis 35 Jahre). Alle sind Senioren, wenn ein Junior dabei ist. Also es gibt nur Menschen mit mehr oder weniger gelebten Jahren. Da die Zahl der an Jahren Reiferen immer weiter steigt, spricht man nun vom demographischen Wandel. Die nicht zu definierende Gruppe der Senioren wird von der Wirtschaft reichhaltig umworben, sei es als die wichtigen älteren Arbeitnehmer mit ihrem



vielfältigen Erfahrungsschatz oder mit Gedächtnisspielen, Seniorenreisen oder SUV's (Sport Utility Vehicles). Die Altenhilfeeinrichtungen werden zu Seniorenresidenzen, Kommunen entwickeln Seniorenpolitischen Gesamtkonzepte.

Hat das alles nicht auch was Gutes?

Das Angebot für Senioren, wie z.B. barrierefreie Zugänge für öffentliche Gebäude, Wohnungsbau mit der Auflage einen Anteil an barrierefreie Wohnungen vorzuhalten, Gehsteigabsenkungen, Hotels mit barrierefreiem Zugang, Erwachsenensportgeräte neben Kinderspielplätzen, Führungen für Gehbehinderte und/oder Gehörgeschädigte, Ratgeber mit Beratungsangeboten und Informationen aus dem sozialen/beruflichen/sportliche Bereich u.v.m. erleichtern nicht nur das Leben der Senioren sondern auch all der Anderen.

Mit einem Mehr an Rücksichtnahme auf Bedürfnisse Anderer wird Ausgrenzung unterlassen und Inklusion gelebt.

Carpe diem – genieße den Tag



Aktiv im Alter

Ehrenamt

Bürgerschaftliches Engagement ist aus dem täglichen Leben nicht wegzudenken. Ohne die Unterstützung der ehrenamtlich tätigen Bevölkerung würde das Gemeinwohl in keinem Fall auf dem derzeitigen Standard gehalten werden. Insbesondere ältere Mitbürger, welche aus dem Berufsleben ausscheiden suchen sich ein neues Betätigungsfeld bzw. intensivieren ihre zum Teil schon jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit.



Als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes des Landkreises Miesbach erhalten die zahlreichen Bürgerinnen und Bürger, die sich seit vielen Jahren überdurchschnittlich ehrenamtlich engagieren die Ehrenamtskarte.

Mit ihrem Einsatz sollen Angebote öffentlicher und privater Einrichtungen vergünstigt genutzt werden können.

Voraussetzungen für den Erhalt der Ehrenamtskarte sind

- Freiwilliges unentgeltliches Engagement von durchschnittlich fünf Stunden pro Woche oder bei Projektarbeiten mindestens 250 Stunden jährlich. Ein angemessener Kostenersatz ist zulässig.
- Mindestens seit zwei Jahren gemeinwohlorientiert aktiv im Bürgerschaftliche Engagement
- Mindestalter: 16 Jahre
- Auf Wunsch erhalten ohne Prüfung der Anspruchsvoraussetzungen für eine Ehrenamtskarte
- Inhaber einer Juleica (Jugendleiterkarte)
- Aktive Feuerwehrdienstleistende mit abgeschlossener Truppmannausbildung
- Aktive Einsatzkräfte im Katastrophenschutz und Rettungsdienst mit abgeschlossener Grundausbildung für ihren jeweiligen Einsatzbereich

Bayerische Ehrenamtsversicherung

Mit der Bayerischen Ehrenamtsversicherung sind sowohl Unfall- als Haftpflichtfälle im Zusammenhang mit ehrenamtlicher/freiwilliger Tätigkeit abgedeckt. Vor allem die Ehrenamtlichen die in den vielen kleinen, rechtlich unselbständigen Initiativen, Gruppen und Projekten tätig sind sollten durch diese Versicherungen geschützt werden.

Für Haft- und Unfallversicherung gilt: Der gebotene Versicherungsschutz ist nachrangig (subsidiär). Das heißt, eine anderweitig bestehende Haftpflicht- oder Unfallversicherung (gesetzlich oder privat) geht im Schadensfall der Landesversicherung vor.

Die Versicherungskammer Bayern gibt bei Fragen Auskunft.

www.stmas.bayern.de/sozialpolitik/ehrenamt/versicherung.htm



Helferkreis des Seniorenzentrums Schwaighof in Tegernsee



Bildung

Programme, die für Senioren geeignet sind, bieten die örtliche Volkshochschule (VHS) und das Katholische Kreisbildungswerk an. Das Angebot ist umfangreich: Gesundheitsvorsorge, Sprach- und Computerkurse, Kreativkreise, Besichtigungen, usw.

Volkshochschule – Geschäftsstelle des
Kreisverbandes
83714 Miesbach, Wallenburger Str. 16a
Tel.: 08025/1322;
Fax: 08025/5490
E-Mail: info@vhs-kreisverband-miesbach.de
oder im Internet unter:
www.vhs-kreisverband-miesbach.de

Katholisches Kreisbildungswerk Miesbach e.V.
83714 Miesbach, Stadtplatz 4
Tel.: 08025/9929 0; Fax: 08025/9929 29
E-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de oder im Internet unter:
www.kbw-miesbach.de



Aktive Teilnahme am Straßenverkehr

Ältere Menschen ändern ihr Verhalten als Verkehrsteilnehmer. Die Sehkraft, das Reaktionsvermögen und die Beweglichkeit verändern sich. Automobilclubs bieten Seminare, Vorträge und Fahrsicherheitstrainings für Menschen an, die als aktive Verkehrsteilnehmer mit dem Fahrzeug oder als Fußgänger sich mit ihrer Teilnahme am Straßenverkehr auseinandersetzen und Tipps und Hilfen zur Bewältigung von oft schwierigen Situationen erhalten möchten.

Öffentlicher Personennahverkehr



**30-Minuten-Takt
von 06.00 bis 24.00 Uhr**

AST-Bestellung unter **0 80 25 / 99 99 82**

Stand: November 2020

Anrufsammeltaxi (AST)

Ein Bestandteil des öffentlichen Personennahverkehrs im Landkreis Miesbach ist das flächendeckende Anruf-Sammel-Taxi System (AST).

Hier hat jeder die Möglichkeit, sich auf Anruf an jedem Wochentag von einer rund 1.700 Haltestellen, die im Landkreis Miesbach eingerichtet sind, mit einem Taxi abholen und direkt zu seinem gewünschten örtlichen Ziel fahren zu lassen.

Bei der Buchung über die Zentrale werden Abfahrtszeiten (im 30-Minuten-Takt von 6.00 bis 24.00 Uhr) und Fahrpreis genannt. Im Regelfall sind pro Erwachsenen 60 % des Taxipreises als Fahrpreis fällig.

Weitere Fahrten über die Grenzen der AST-Bereiche hinaus, immer innerhalb des Landkreises, sind jedoch nur von Donnerstag bis Samstag, jeweils ab 18.00 Uhr, möglich.

Als besonderes Angebot wurde ein ständiger Fahrservice vom und zum Krankenhaus Agatharied eingerichtet.

Schwerbehinderte mit Merkzeichen G im Ausweis werden auf Wunsch an der Haustür abgeholt.



BRB Bayerische
Regiobahn

Wir sind  transdev

Oberlandbahn (BRB)

Hier erhalten Sie Auskünfte aller Art: von Fahrplänen über Fahrscheine bis zu Informationen über das gesamte Angebot der Oberlandbahn, der DB AG (In- und Ausland) und des MVV's.

Oberlandbahn-Kundencenter Holzkirchen, Zugang von Gleis 1

Montag: 06:00 - 18:00 Uhr; Dienstag - Freitag: 07:00 - 18:00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag: 08:00 - 11:00 und 11:30 – 14:00 Uhr

Oberlandbahn-Kundencenter Miesbach, im Bahnhofsgebäude

Montag: 06:30 - 12:15 Uhr und 13:00 – 16:30 Uhr

Dienstag - Freitag: 07:30 - 12:15 Uhr und 13:00 - 17:15 Uhr

Samstag: 07:30 – 11:00 Uhr und 11:30 – 13:15 Uhr

BRB Oberlandbahn Servicetelefon rund um die Uhr

08024 / 99 71 71

www.brb.de



DB Regionalverkehr Oberbayern



Oberlandler Seniorenticket

[Haustarife Regionalverkehr Oberbayern: Das Seniorenticket der RVO \(dbregiobus-bayern.de\)](https://www.dbregiobus-bayern.de)

Das Oberlandlerticket ist eine persönliche Fahrkarte für Fahrgäste ab **60 Jahre**. Es gilt von Montag bis Freitag ab 8:00 Uhr, an Wochenenden, gesetzlichen Feiertagen sowie am 24. Und 31. Dezember bereits ab Betriebsbeginn auf den RVO-Linien der Niederlassung West. Für Fahrten über den Geltungsbereich hinaus ist ein Anschlussfahrchein zu lösen.

Variante A Kostenloses Oberlandlerticket für die Dauer von 3 aufeinander folgende Jahre, gegen Rückgabe des Führerscheins. Bestellung über die Führerscheinstelle bei Landratsamt Miesbach. Telefonnummer 08025/704-2330 E-mail: fahrerlaubnis@lra-mb.bayern.de

Variante B Jahresfahrkarte mit zwei Zahlungsoptionen

- Jahresbeitrag 300,00 € (einmalige Zahlung)
- Monatsbeitrag 25,00 € (bei monatlicher Zahlung, 12 Monatsraten)

Kündigungsfrist ein Monat vor Ablauf, ansonsten automatische Verlängerung um ein weiteres Jahr.

RVO Seniorenkarte

In einigen Gemeinden des Landkreises Miesbach werden Seniorenfreikarten für den RVO ab dem 65. Lebensjahr, mit Hauptwohnsitz in der Wohnortgemeinde auf Antrag ausgestellt.

Das sind derzeit:

Gemeinde Bad Wiessee

Gemeinde Fischbachau

Gemeinde Hausham

Gemeinde Gmund

Stadt Miesbach

Marktgemeinde Schliersee

Gemeinde Rottach-Egern

Stadt Tegernsee

Gemeinde Waakirchen

Gemeinde Weyarn (ab 70 Jahren ab 01.01.2022)

Senioren-Tageskarte

Für Senioren über 65 Jahre:

Konditionen:

- gültig von Montag bis Freitag ab 8 Uhr, an Wochenenden, gesetzlichen Feiertagen sowie am 24. und 31. Dezember bereits ab Betriebsbeginn
- anerkannt auf den RVO-Linien im Oberland in den Landkreisen Miesbach, Weilheim-Schongau und Garmisch-Partenkirchen
- Preis derzeit 7,50 Euro - erhältlich beim Busfahrer

Ausnahmen:

- MVV-Linien
- Linie 9550 ab Stubn Richtung Pertisau,
- Linie 9569 ab Oswaldhütte Richtung Eng Alm





Wohnen im Alter

Die Bedürfnisse in Bezug auf das Wohnen ändern sich mit zunehmenden Alter, insbesondere, wenn gesundheitliche Einschränkungen zunehmen.

Wer will nicht solange als möglich in den gewohnten vier Wänden weiterhin wohnen bleiben. Doch so manche Barriere erschwert das Leben. Oft sind nur Kleinigkeiten abzuändern. Die häufigsten Schwierigkeiten bestehen im Bereich der Sanitäranlagen, sei es die Dusche mit zu hohem Einstieg, das nicht unterfahrbare Waschbecken oder die Toilette, welche zu niedrig angebracht ist.

Es ist ratsam so früh wie möglich sich mit diesem Themengebiet auseinanderzusetzen. In der DIN 18040 sind alle Anforderungen für barrierefreies Wohnen zu finden. Von der Bayerischen Architektenkammer steht eine Informationsbroschüre zur Verfügung.
www.barrierefrei.bayern.de

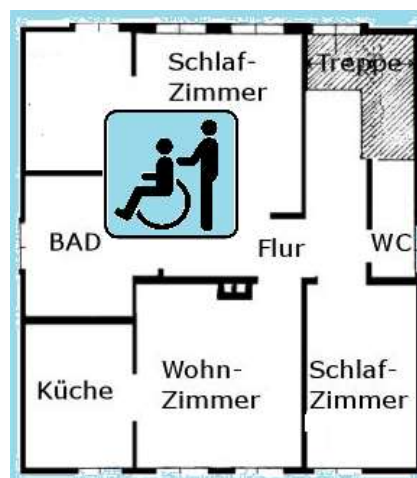
Wer schon beim Bau oder Kauf einer Immobilie in jüngeren Jahren die Richtlinien des barrierefreien Bauens beachtet, gewinnt nicht erst im Alter an Komfort.

Informationsquellen

- Architekten
- Landratsamt Miesbach, Staatliches Bauamt,
83714 Miesbach, Rosenheimer Str. 3, Tel.: 0 80 25 / 704 3100
- Bayerische Architektenkammer,
80637 München, Waisenhausstr.4
Tel.: 089 / 13 98 80 – 80 www.byak.de
- Bauzentrum der Stadt München,
81829 München, Willy-Brandt-Allee 10, Tel.: 089 / 50 50 85
www.muenchen.de/bauzentrum
- Oberste Baubehörde im Bayerischen Innenministerium,
80539 München, Odeonsplatz 3, Tel.: 089 / 21 92 – 21 www.wohnen.bayern.de
www.behinderterkompas.de/download/bauen.pdf

Wohnraumberatung

Sollte aufgrund Behinderung oder Erkrankung die Wohnung so schnell als möglich zielgerichtet angepasst werden müssen, ist es ratsam eine Wohnraumberatung aufzusuchen.



Im Landkreis Miesbach sind ehrenamtliche Wohnraumberater tätig, welche über entsprechende Fachkenntnisse verfügen und auch bei evtl. Beantragung von finanziellen Hilfen (bis zu 10.000,00 € von der Landesbodenanstalt) unterstützen.

Die Vermittlung zu den Wohnraumberatern erfolgt über die

Fachstelle für Altenhilfeplanung beim Landratsamt Miesbach,
Rosenheimer Straße 1-3 , 83714 Miesbach,
Tel.: 0 80 25 / 704 – 44 24.

Ebenso bietet die Bayerische Architektenkammer Wohnraumberatung an. Beratungstermine finden sowohl in Bad Tölz als auch in Rosenheim statt.

badtoelz@byak-barrierefreiheit.de

rosenheim@byak-barrierefreiheit.de





Förderung der Anpassung von bestehendem Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung

Gefördert werden bauliche Maßnahmen, insbesondere Änderungen, die Menschen mit Behinderung (§ 2 Abs. 18 SGB IX) die Nutzung ihres Wohnraums im Hinblick auf ihre Behinderung erleichtern.

Dabei kommen insbesondere in Betracht, der

- ⇒ Umbau einer Wohnung (behindertengerechter Wohnungszuschnitt),
- ⇒ Einbau behindertengerechter sanitärer Anlagen,
- ⇒ Einbau solcher baulichen Anlagen, die die Folgen einer Behinderung mildern (z. B. einen Aufzug oder eine Rampe für Rollstuhlfahrer).

Die Förderung besteht aus einem leistungsfreien Darlehen von höchstens 10.000 € je Wohnung.

Förderempfänger ist der Eigentümer der Wohnung, zu deren Nutzung die entsprechende bauliche Maßnahme erforderlich ist.

Begünstigte Person ist der Mensch mit Behinderung, für den die bauliche Maßnahme durchgeführt werden soll.

[Menschen mit Behinderung / Landkreis Miesbach \(landkreis-miesbach.de\)](http://landkreis-miesbach.de)



Betreutes Wohnen

Seniorenwohnungen die in der Anlage und Ausstattung sich an den besonderen Bedürfnissen älterer Menschen orientieren und mit einem Betreuungsservice die Voraussetzung schaffen möglichst lange ein selbständiges Leben zu führen.

Diese Wohnanlagen weisen eigene Betreuungskonzepte auf, deren Inhalt persönliche, hauswirtschaftliche und pflegerische Hilfsangebote sind.

Neben der Raummiete werden monatliche Betreuungspauschalen für Grundleistungen erhoben. Hinzu kommen Zusatz- oder Wahlleistungen, die bei Bedarf in Anspruch genommen werden können.

Wenn es sich um eine eigenständige Wohnanlage handelt, werden meist wöchentliche Sprechtage angeboten. Die Ansprechperson hält Kontakt, vermittelt bei Bedarf erforderliche Hilfen, übernimmt aber selbst keine Betreuung oder pflegerische Aufgaben. Sie unterstützt die Bewohner bei der Pflege der Hausgemeinschaft und der Gestaltung gemeinsamer Veranstaltungen.

Weitere Informationen zum „Betreuten Wohnen“ bietet eine Checkliste der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren BAGSO www.bagso.de



Alternative Wohnformen

Bundesweit haben sich die alternativen Wohnformen der Senioren-Wohngemeinschaften, Hausgemeinschaften und integriertes Wohnen etabliert.

Senioren-Wohngemeinschaft

Ältere Menschen wohnen zusammen in einer Wohnung. Jeder bewohnt ein eigenes Zimmer, Küche und Bad werden gemeinsam genutzt. Zusätzlich gibt es meist ein Gemeinschaftszimmer, das allen zur Verfügung steht. Das miteinander Leben, gemeinsam kochen, einkaufen, Sport treiben usw. trägt dazu bei, dass niemand vereinsamt. Man hilft sich gegenseitig.

Meist ist diese Wohnform kostengünstiger, da ein Zimmer in einer großen Wohnung oft billiger ist, die Kosten für eine Haushaltshilfe geteilt werden kann. Auch Anschaffungen die sich ein Einzelner oft nicht leisten kann, sind dann möglich.

Senioren-Häuser – Hausgemeinschaften

Mehrere Senioren wohnen in einem Haus zusammen, haben im Unterschied zur Wohngemeinschaft jedoch eigene abgeschlossene Wohneinheiten. Zusätzlich sind Gemeinschaftsräume, die von allen genutzt werden vorhanden.

Der Vorteil gegenüber der Wohngemeinschaft ist, dass die Bewohner zwangslos gemeinsam aktiv werden können, zugleich aber die Möglichkeit zum Rückzug in die eigene Wohnung haben.

Integrierte Wohnprojekte – Mehrgenerationenwohnen

Menschen unterschiedlichen Alters leben zusammen: Ältere und jüngere, behinderte und nicht behinderte Menschen, Alleinstehende, Alleinerziehende und Familien.

Es stehen Gemeinschaftsräume und ein gemeinschaftlicher Garten zur Verfügung. Die Anlage ist überwiegend barrierefrei und für alle Bewohner zugänglich und nutzbar. Ziel des integrierten Mehrgenerationenwohnen ist, sich gegenseitig zu unterstützen.



Wohnen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Senioren- und Pflegeheime bieten eine umfassende Betreuung und in den Pflegeabteilungen zusätzlich eine qualifizierte Pflege.

Bei der Auswahl der Einrichtung sollten folgende Aspekte besonders beachtet werden:

- Lage des Hauses (zum Beispiel Einkaufsmöglichkeiten, Bushaltestelle)
- Ausstattung und Größe des Hauses, der Station, des Zimmers
- Regelmäßige Kosten und Sonderkosten
- Betreuung durch das Einrichtungspersonal
- Heimvertrag und Hausordnung (z.B. Reinigung des Wohnraums/der Wäsche)
- Mahlzeiten und das Getränkeangebot

Das Bayerische Staats-Ministerium für Gesundheit und Pflege bietet hier eine Reihe von interessanten Informationen www.stmgp.bayern.de/pflege/stationaere-pflege/



Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA)

vormals Heimaufsicht

Die FQA des Landkreises Miesbach (Heimaufsicht) ist zuständig für die Beratung und Überwachung von Einrichtungen (Heimen) für ältere, volljährige, pflegebedürftige Menschen oder volljährige Menschen mit Behinderung.

Um die Qualität der Pflege und Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner zu sichern, werden die stationären Einrichtungen mindestens einmal jährlich unangemeldet geprüft. Außerdem werden auch anlassbezogene Prüfungen durchgeführt.

Die FQA unterstützt Träger und Verantwortliche der Einrichtungen, die gesetzlichen Anforderungen durch Beratung zu erreichen und ergreift ggf. ordnungsrechtliche Maßnahmen.

Das Pflege- und Wohnqualitätsgesetz ersetzt seit 1. August 2008 das bis 31. Juli 2008 gültige Heimgesetz.

Die Aufgaben umfassen

- ⇒ die Beratungs- und Informationsaufgaben gegenüber Heimbewohnern, Heimbeiräten, den Einrichtungen bzw. deren Trägern und der Öffentlichkeit,
- ⇒ Schutz der Interessen und Bedürfnisse der alten, behinderten und pflegebedürftigen Menschen in Heimen,
- ⇒ Sicherstellung einer angemessenen Qualität des Wohnens sowie der Betreuung und Pflege in Heimen, Wahrung und Förderung der Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung der Bewohnerinnen und Bewohner,
- ⇒ Sicherung der dem Träger des Heims gegenüber den Bewohnerinnen und Bewohnern obliegenden Pflichten,
- ⇒ Überwachung und Kontrolle der Einrichtungen hinsichtlich Einhaltung der gesetzlichen Anforderungen und vertraglichen Verpflichtungen.

**Hinweis:**

Tagespflege, Ambulante Pflegedienste und Betreutes Wohnen für Senioren unterliegen nicht der Heimaufsicht

Kontakt:

Landratsamt Miesbach, Fachbereich Betreuung, FQA und Senioren
Wendelsteinstr. 1,
83714 Miesbach

Tel.: 0 80 25 / 704 – 44 25

E-Mail: FQA@lra-mb-bayern.de

www.landkreis-miesbach.de Landkreis/Landratsamt/Gesundheit/Heimüberwachung



Tagespflege/Tagesbetreuung

Angehörige sind meist 24 Stunden rund um die Uhr für ihre Pflegebedürftige da. Um nicht nur zuletzt ihnen eine Auszeit zu bieten, auch für sich selbst etwas zu tun, wieder Kraft zu schöpfen, kann es sehr sinnvoll sein, die Pflegebedürftigen zeitweilig während ein paar Stunden in eine Tagespflege/Tagesbetreuung zu geben.

Die zu Betreuenden werden hier versorgt, finden neue Kontakte. Eine klare Tagesstruktur, mit z.B. Gedächtnistraining, Gymnastik bis zum evtl. gemeinsamen Kochen entsprechend den Fähigkeiten und den Bedürfnissen, bietet neue Anregungen und Unterhaltung.

Tagespflege Hiltl der Diakonie Tegernseer Tal e.V.

Wallbergstr. 3, 83707 Bad Wiessee, Tel. 0 80 22 / 66 55 - 835

Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr

tagespflege@diakonie-tegernseer-tal.de

www.diakonie-tegernseer-tal.de/tagespflege



Tagespflege Hausham

Bahnhofstr. 6, 83734 Hausham Tel. 08026/3873411

Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 16:30 Uhr

info@tagespflege-hausham.de

www.tagespflege-Hausham.de





Tagesbetreuung „Cafe miteinander“

Wendelsteinstr. 9, 83714 Miesbach, Tel.: 0 80 25 / 28 25 26

Öffnungszeiten Dienstag bis Donnerstag von 9:00 bis 16:00 Uhr

buenger@kvmiesbach.brk.de

[Betreuungsgruppen - BRK KV Miesbach](#)



Sophia mit PS – Demenzbetreuung Otterfing

Sonnhaid 2, 83624 Otterfing, Tel.: 0 80 24 / 90 266 0

Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 9:00 bis 16:00 Uhr

info@sophia-suedbayern.de

www.sophia-suedbayern.de/tagesbetreuung



Gesundheit

Der Gesundheitszustand 65- bis 85-Jähriger ist heute weitaus besser als vor zwanzig Jahren so Feststellung der Generali Altersstudie 2017.

40 % werten ihren Gesundheitszustand „uneingeschränkt positiv“

39 % mit „einigermaßen“

jeder Fünfte als „nicht besonders“ oder eindeutig „schlecht“.

Je mehr die Anfälligkeit der eigenen Gesundheit bewusst wird, desto intensiver wird die Auseinandersetzung mit Gesundheitsrisiken und Prävention.



Ernährung und mehr Bewegung im Alter

Eine Vielzahl von Tipps und Tricks könnten hier genannt werden. Einfach „gut“ leben. Gesunde Ernährung und mehr Bewegung gehören zusammen! Schon kleine Änderungen haben große Wirkung auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. In Form, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung bringt jährlich mehrere Informationsbroschüren zum Thema heraus, welche beim Landratsamt Miesbach ausliegen, zusätzlich können sie per E-Mail 212@bmel.bund.de kostenlos abonniert werden. www.kompass-ernaehrung.de



Wie hier in Gmund „Seeglas“ entstehen in vielen Ortschaften Bewegungsparcours die es Jung und Alt ermöglichen sich ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechend zu betätigen.

Das Radwegenetz im Landkreis Miesbach ist Stück für Stück mehr ausgebaut worden und ermöglicht insbesondere auch unter der Möglichkeit der Nutzung von E-Bikes ein angenehmes Erlebnis in der wunderbaren Natur.

Fahrräder und E-Bikes können zumeist bei den Tourismusinformationscentern bzw. bei den Fahrradshops ausgeliehen werden. Es ist aber immer ratsam sich als ungeübter Radfahrer genau in der Nutzung des E-Bikes unterweisen zu lassen.

Radltouren wie „Rund um den Schliersberg“ oder „Von Baum zu Baum“ sind so leicht zu bewältigen.



Ebenso sind sowohl kurze wie auch weitere Wanderstrecken ausgewiesen.

Beispielhaft ist hier zu nennen der Rundweg um den Spitzingsee, der komplett barrierefrei genutzt werden kann.

Doch es muss nicht immer die große Wanderung sein, denn bereits kurze und regelmäßige Rundgänge fördern die Gesundheit.

Wer in Gesellschaft mit anderen etwas für seine körperliche Fitness machen möchte, kann in einem der zahlreichen Turnvereine welche Seniorensportgruppen anbieten, mitmachen.

Zusätzlich bietet zum Beispiel das Bayerische Rote Kreuz unter Leitung einer speziell dafür ausgebildeten Trainerin wöchentlich in zwei Trainingsgruppen Seniorengymnastik an.

Information hierzu über Tel.: 0 80 25 / 28 25 0





Sonnen mit Verstand

- ◇ Pralle Mittagshitze meiden
- ◇ Eincremen mit Sonnenschutzmittel
- ◇ Kopfbedeckung tragen
- ◇ Sonnenbrille mit UV-Filter
- ◇ Geeignete Kleidung
- ◇ Viel trinken
- ◇ Wohnung kühl halten
- ◇ Auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten.
- ◇ Körperliche Anstrengung vermeiden
- ◇ Leichte Kost
- ◇ Achtung bei Einnahme von Medikamenten
- ◇ Medikamente können zu erhöhter Empfindlichkeit gegen Sonne führen. Dazu zählen
z.B. Antidepressiva, Antibiotika....
- ◇ Ebenso Naturheilmittel wie Johanniskrautpräparate. Fragen Sie Ihren Arzt oder
Apotheker
- ◇ Veränderungen beobachten
- ◇ Schwindelgefühle, Veränderung der Gesichtsfarbe, Erschöpfungszustände sind
wichtige Warnsignale





Besonders gefährdete Personen

- ◇ Menschen ab 65 Jahren
- ◇ Pflegebedürftige Menschen
- ◇ Menschen mit Übergewicht
- ◇ Menschen mit chronischen Erkrankungen
- ◇ Menschen mit Demenz
- ◇ Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen
(z.B. Antidepressiva, Antibiotika ...)
- ◇ Menschen, die Alkohol und Drogen konsumieren
- ◇ Menschen mit hellem Hauttyp



Erste Hilfe bei Hitzebeschwerden

- ⇒ **Kühlung**
z.B. mit kaltem Waschlappen auf Gesicht, im Nacken, als Wadenwickel
- ⇒ **Viel trinken!**
- ⇒ **Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen**
- ⇒ **Falls keine Besserung eintritt gehen Sie sofort zum Arzt**



Demenz

Nicht jede kleine Vergesslichkeit ist gleich mit dem Krankheitsbild der Demenz zu begründen. Doch ist es gut, einen beginnenden Verdacht ärztlich abzuklären. Die frühzeitige Diagnose ermöglicht, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, die Angehörigen zu informieren und Vorsorge zu treffen.

Wenn die verfügbaren Medikamente frühzeitig eingesetzt werden, so entfalten sie die größte Wirksamkeit. Medikamente können die Krankheit zwar nicht heilen, aber den Krankheitsverlauf verzögern und die geistige Leistungsfähigkeit länger erhalten.

Weitere Informationen

<https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/informationsblaetter-downloads.html>



Seniorenangebot – Tagesstrukturierung

Im Rahmen der Tagespflege, so wird die zeitweise Betreuung im Tagesverlauf bezeichnet, bieten die Einrichtungen sowohl Betreuung als auch Versorgung der Senioren.

Im Rahmen der Leistungshöchstbeträge übernimmt die Pflegekasse pflegebedingte Aufwendungen für Betreuung und die Aufwendungen für die in der Einrichtung notwendigen Leistungen der medizinischen Behandlungspflege. Die teilstationäre Pflege wird gewährt, wenn dies unter anderem zur Ergänzung oder Stärkung der häuslichen Pflege erforderlich ist.

Die teilstationäre Pflege umfasst auch die notwendige Beförderung von der Wohnung zur Einrichtung der Tagespflege und zurück. Die Beanspruchung der Tagespflege beeinflusst die Ansprüche auf ambulante Pflegesachleistungen und/oder Pflegegeld nicht.

Die Leistungen für Tagespflege sind bei einer Pflegebedürftigkeit von

Pflegegrad 1	bis zu 125,00 € einsetzbarer Entlastungsbetrag
Pflegegrad 2	689,00 €
Pflegegrad 3	1.298,00 €
Pflegegrad 4	1.612,00 €
Pflegegrad 5	1.995,00 €



Gesundheitseinrichtung



Das **Krankenhaus Agatharied** ist eine moderne Akutklinik im landschaftlich reizvollen Landkreis Miesbach. Das medizinische Leistungsspektrum umfasst 11 Fachabteilungen. Das Haus verfügt über hochspezialisierte und zertifizierte Kompetenz in ausgewiesenen Zentren, wie dem Darmkrebszentrum, dem Trauma- sowie dem Hernienzentrum. Die Ärzteschaft zeichnet sich durch zahlreiche Experten aus und erfährt mit der Neu- und Weiterentwicklung von speziellen Operationsverfahren und hohem Engagement in der medizinischen Forschung nationale und internationale Anerkennung. Das Krankenhaus Agatharied ist Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München. Darüber hinaus ist die Krankenhaus Agatharied GmbH als Gesellschafterin an den Medizinischen-Versorgungszentren MVZ Holzkirchen, Orthozentrum Miesbach sowie dem OPAL-Palliativteam beteiligt und betreibt das ambulante OP-Zentrum Oberland in Holzkirchen.

Neurologie

Ein Schlaganfall ist immer ein Schock für Betroffene und deren Familien. Dank moderner Medizin muss aus einem Schlaganfall aber kein Schicksalsschlag werden. Durch eine sofortige Akuttherapie kann verhindert werden, dass ein Schlaganfall zu einer bleibenden Behinderung führt. Die spezialisierte Schlaganfalleinheit der neurologischen Abteilung des Krankenhauses Agatharied garantiert eine wohnortnahe Versorgung und Behandlung von Schlaganfallpatienten im Akutfall. Dazu steht eine 24-stündige fachärztliche neurologische Betreuung durch unser Ärzte-Team in Zusammenarbeit mit dem TEMPiS-Netzwerk bereit. Bewegungsstörungen wie beispielsweise eine Parkinsonkrankheit oder Muskelkrankheiten werden in der Neurologie individuell versorgt. Zudem wird eine Parkinsonkomplextherapie angeboten, die es ermöglicht, dass man intensive physio- und ergotherapeutische Maßnahmen mit medikamentöser Behandlung verknüpft.

Begleitung bei fortgeschrittener, nicht mehr heilbarer Erkrankung

Bei Beschwerden wie z. B. Atemnot, Übelkeit, Schwäche, Schmerzen oder chronischen Wunden, bei psychischen, sozialen oder spirituellen Problemen ist das multiprofessionelle Team der Palliativstation des Krankenhauses Agatharied für Betroffene da.



Die Ärzte, Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapeuten, Ernährungsberater, Seelsorge, Logopäden und Sozialpädagogen setzen alles daran, die Beschwerden rasch zu lindern, den Patienten und dessen Angehörige zu beraten und alles Notwendige zu organisieren, um die Lebensqualität mit und trotz der Erkrankung möglichst zu verbessern und eine Entlassung in einem Umfeld zu ermöglichen, in dem man sich geborgen fühlt.

Anschrift:

Norbert Kerkel Platz 1, 83734 Hausham

Tel.: 0 80 26 / 393 – 0, E-Mail: info@khagatharied.de

Selbsthilfe

Menschen mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden Situationen suchen oft nach Personen, die dasselbe erlebt und ggf. Wege gefunden haben, um mit der Situation umzugehen. Der Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen ist eine wichtige Ergänzung zur professionellen Gesundheitsversorgung.

Die Selbsthilfeunterstützungsstelle des Landratsamtes Miesbach hält Informations-Beratungs- und Unterstützungsangebote für neu zu gründende und bestehende Selbsthilfegruppen vor.

Interessierte können Informationen zu den zahlreichen bestehenden Selbsthilfegruppen im Landkreis Miesbach im Landratsamt Miesbach abfragen.

Landratsamt Miesbach, Fachbereich Betreuung, FQA und Senioren

Selbsthilfeunterstützungsstelle

Rosenheimerstr. 1-3, 83714 Miesbach

Christine Dietl, Tel. Nr.: 08025 / 704 44 24

E-Mail: christine.dietl@lra-mb.bayern.de



Feststellung einer Behinderung - Schwerbehindertenausweis

Menschen, die in ihrer körperlichen Funktion, geistigen Fähigkeiten oder seelischen Gesundheit an der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt sind, erhalten einen Schwerbehindertenausweis, wenn die Gesundheitsstörungen länger als sechs Monate dauert und der Grad der Behinderung mindestens 50 beträgt.

Der Schwerbehindertenausweis kann je nach Schwere und Art der Behinderung mit **Merkzeichen** (Mz) versehen werden, die Voraussetzungen für Nachteilsausgleiche wie

- unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Nahverkehr
(Mz: aG, H, Gl, Bl)
- unentgeltliche Beförderung einer Begleitperson im Fernverkehr
(Mz: B)
- Parkerleichterung
(Mz: aG)
- Kfz-Steuer-Vergünstigungen
(Mz: G, Gl)
- Kfz-Steuer-Befreiung
(Mz: aG, H, Bl)
- Vergünstigung bei der Lohn- und Einkommensteuer
(Mz: G, Gl, aG, H, Bl)
- Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht
(Mz: RF)

Der Antrag auf Feststellung einer Behinderung kann über

- die Heimatgemeinde
- Sozialverbände (z.B. VDK)

oder direkt beim

Zentrum Bayern Familie und Soziales Region Oberbayern I (Nachname A – H) Richelstraße 17,
80634 München

Postfach 20 01 24, 80001 München

Telefon: 0 89/130 62 - 0

oder

Zentrum Bayern Familie und Soziales Region Oberbayern II (Nachname I - Z) Bayerstraße
32, 80335 München - Großkundenadresse: 80323 München, Tel. Nr.: 0 89 / 51 43 - 1

oder

mit Hilfe des Internetlinks

www.schwerbehindertenantrag.bayern.de gestellt werden.

Piktogramme



Barrierefrei

Der Rollstuhlfahrer kann selbstständig die Institution erreichen.

Türschwelle bis 3 cm gilt als stufenlos



Bedingt barrierefrei

Eine Hilfsperson ist erforderlich



Zugang über Rampe, Angabe der Steigung in Prozent **links neben** dem Piktogramm



Stufen, Stufen mit Angabe der Stufenzahl **links neben** dem Piktogramm, Höhe der Stufen **rechts neben** dem Piktogramm



Eingangstür, Türbreite in cm **rechts neben** dem Piktogramm



Aufzug, Türbreite in cm **links neben** dem Piktogramm, Tiefe des Aufzugs **rechts neben** dem Piktogramm



Rollstuhlfahrer-WC, beidseitig anfahrbar. Türbreite in cm **rechts neben** dem Piktogramm



Rollstuhlfahrer-WC, rechts anfahrbar. Türbreite in cm **rechts neben** dem Piktogramm



Rollstuhlfahrer-WC, links anfahrbar. Türbreite in cm **rechts neben** dem Piktogramm



Hilfen für Hörbehinderte, induktive Höranlage



Parkplatz für Rollstuhlfahrer/innen, Breite 3,50 m oder reserviert



Normaler Parkplatz

Zeichenerklärung zur barrierefreien Gestaltung von öffentlichen Einrichtungen, Straßen und Plätzen



Pflege

Wann gilt eine Person im Sinne der sozialen Pflegeversicherung als pflegebedürftig? Sie ist pflegebedürftig, wenn sie gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten aufweist und deshalb der Hilfe durch andere bedarf. Es muss sich um eine Person handeln, welche körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen hat oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbständig kompensiert oder bewältigen kann.

Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer vorliegen, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, und mit mindestens der in § 15 SGB XI festgelegten Schwere bestehen.

Maßgeblich für die Beurteilung der Pflegebedürftigkeit sind folgende sechs Bereiche

- Mobilität (z.B. Fortbewegen innerhalb des Wohnbereichs, Treppensteigen)
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten (z.B. Erkennen von Personen aus dem näheren Umfeld, örtliche und zeitliche Orientierung, Beteiligung an einem Gespräch)
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (z.B. nächtliche Unruhe, selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten, verbale Aggression, Abwehr pflegerischer und anderer unterstützender Maßnahmen)
- Selbstversorgung (z.B. Waschen, Duschen, Baden, An- und Auskleiden, Essen und Trinken)
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen (z.B. in Bezug auf Medikation, körpernahe Hilfsmittel, Verbandswechsel und Wundversorgung, Arztbesuche, Einhalten einer Diät)
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte (z.B. Gestaltung des Tagesablaufes und Anpassung an Veränderungen, Ruhen und Schlafen, das sich beschäftigen)

Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) wird von der Pflegekasse nach Eingang eines Antrags auf Feststellung eines Pflegegrades mit der Begutachtung beauftragt. Er setzt sich dann schriftlich bzw. telefonisch mit dem Antragsteller zur Vereinbarung eines Termins in Verbindung. Hilfreich ist es, wenn an der Pflegebegutachtung auch Personen teilnehmen, die pflegerisch Unterstützung leisten. Das können Angehörige, Freunde oder Nachbarn sein. Sofern Sie eine gesetzliche Betreuung oder Vorsorgevollmacht besteht, sollte auch die beauftragte Person anwesend sein. Falls vorhanden, sind Berichte des Hausarztes, von Fachärzten oder ein Entlassungsbericht aus der Klinik hilfreich. Ebenso sollte der aktuelle Medikamentenplan zur Hand sein und soweit ein ambulanter Pflegedienst tätig ist, auch die Pflegedokumentation.



Das Gutachten geht zur Entscheidung an die Pflegekasse.

Von der Antragstellung bis zur Entscheidung ist in der Regel mit einer Bearbeitungszeit von bis zu 25 Tagen zu rechnen.

Wenn kein Einverständnis mit der Entscheidung besteht, kann innerhalb eines Monats nach Zugang des Bescheids bei der Pflegekasse Widerspruch eingelegt werden.

Pflegegeld

Pflegegrad	Geldleistung Ambulant	Sachleistung Ambulant	Entlastungsbetrag Ambulant	Leistungsbetrag vollstationär
1			125,00	125,00
2	316,00	689,00	125,00	770,00
3	545,00	1.298,00	125,00	1.262,00
4	728,00	1.612,00	125,00	1.775,00
5	901,00	1.995,00	125,00	2.005,00

Landespflegegeld

Mit dem Zweiten Gesetz zur Änderung des Haushaltsgesetzes 2017/2018 wurde das Bayerische Landespflegegeldgesetz (BayLPfGG) beschlossen, welches rückwirkend zum 01. Mai 2018 in Kraft getreten ist.

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 und höher haben Anspruch auf Landespflegegeld, wenn sie zum Zeitpunkt der Antragstellung ihren Hauptwohnsitz in Bayern haben. Das Landespflegegeld wird unabhängig davon gezahlt, ob der Pflegebedürftige in einem Pflegeheim untergebracht ist oder zuhause lebt und versorgt wird.

Pflegebedürftige sollen damit die Möglichkeit erhalten, sich selbst etwas Gutes zu tun. Es beträgt 1.000,00 Euro pro Jahr. Als staatliche Fürsorgeleistung ist das Landespflegegeld eine nicht steuerpflichtige Einnahme.

Weitere Informationen und Antworten auf häufige Fragen sind unter www.landespflegegeld.bayern.de zu finden.

Auskunft gibt auch die Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung unter der Tel.Nr.: 089 / 12 22 213.



Freistellungen zur Pflege naher Angehöriger)*

Das Gesetz zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf gibt individuelle Rahmenbedingungen für unterschiedliche Pflegesituationen.

)* Nahe Angehörige im Sinne des Pflegezeitgesetzes (§ 7 Abs. 3) sind:

- Großeltern
- Eltern, Schwiegereltern, Stiefeltern
- Ehegatten, Lebenspartner/innen, Partner/innen einer ehe - ähnlichen oder lebenspartnerschaftsähnlichen Gemeinschaft
- Geschwister, Ehegatten der Geschwister und Geschwister der Ehegatten, Lebenspartner/innen der Geschwister und Geschwister der Lebenspartner/innen
- Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder
- Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder des Ehegatten oder der Lebenspartnerin/des Lebenspartners
- Schwiegerkinder und Enkelkinder

Kurzfristige Freistellung bis zu 10 Tage

Nahe Angehörige haben die Möglichkeit, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben, um in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen.

Die Verhinderung an der Arbeitsleistung und die voraussichtliche Dauer müssen dem Arbeitgeber unverzüglich ohne Ankündigungsfrist mitgeteilt werden. Es erfolgt eine Freistellung ohne Fortzahlung der Vergütung. Als Nachweis ist eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.

Für diesen Zeitraum der kurzzeitigen Arbeitsverhinderung besteht ein Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld.

Das Pflegeunterstützungsgeld gibt Familien eine finanzielle Sicherheit, so dass sie sich im Akutfall ohne große Einkommensverluste um ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmern können.

Das Pflegeunterstützungsgeld wird auf Antrag, der unverzüglich zu stellen ist, von der Pflegekasse oder dem Versicherungsunternehmen des pflegebedürftigen nahen Angehörigen gewährt.



Pflegeunterstützungsgeld:

- 90 % des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts
- 100 % des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts, wenn in den letzten 12 Kalendermonaten vor der Freistellung eine beitragspflichtige Einmalzahlung gezahlt wurde
- höchstens jedoch das Höchstkrankengeld (2019: 105,88 €)

Freistellung bis zu 6 Monate (Pflegezeit)

Beschäftigte haben einen Anspruch darauf, bis zu sechs Monate teilweise oder ganz aus dem Job auszusteigen, wenn sie eine(n) pflegebedürftige(n) nahe(n) Angehörige(n) in häuslicher Umgebung pflegen.

Die Pflegezeit ist dem Arbeitgeber spätestens zehn Arbeitstage vor Beginn schriftlich anzukündigen und es ist eine Erklärung über Umfang und Dauer abzugeben.

Für die Pflegezeit besteht die Möglichkeit, ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zu beantragen.

Teilweise Freistellung bis zu 2 Jahre (Familienpflegezeit)

Beschäftigte können bis zu 2 Jahre ihre Arbeitszeit auf bis zu 15 Stunden pro Woche reduzieren, um eine(n) pflegebedürftige(n) nahe(n) Angehörige(n) mit mindestens Pflegegrad 1 in häuslicher Umgebung zu pflegen.

Die Familienpflegezeit ist dem Arbeitgeber spätestens acht Wochen vor dem gewünschten Beginn schriftlich anzukündigen und es ist eine Erklärung über Umfang und Dauer abzugeben. Der Rechtsanspruch besteht nicht gegenüber Arbeitgebern mit 25 oder weniger Beschäftigten (ohne Auszubildende).

Für die Familienpflegezeit besteht die Möglichkeit, ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zu beantragen.

Kombination der Ansprüche

Die Freistellungsmöglichkeiten können miteinander kombiniert werden. Dabei ist jedoch zu beachten, dass sie nahtlos aneinander anschließen müssen und die Gesamtdauer höchstens 24 Monate betragen kann.



Freistellung zur Begleitung in der letzten Lebensphase

Beschäftigte können sich bis zu 3 Monate lang vollständig oder teilweise zur Begleitung eines/einer nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase freistellen lassen. Dies ist spätestens 10 Arbeitstage vor Beginn schriftlich anzukündigen.

Die Möglichkeit eines zinslosen Darlehens beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben besteht für diesen Zeitraum.

Brückenteilzeit

Die Brückenteilzeit gibt Beschäftigten das Recht auf Teilzeitarbeit. Die/der Beschäftigte muss den Zeitraum, in dem sie/er die Teilzeitarbeit ausübt, im Voraus bestimmen. Die neue gesetzliche Regelung soll sicherstellen, dass die/der Beschäftigte nach der Teilzeitarbeit wieder zu ihrer/seiner ursprünglichen vertraglich vereinbarten Arbeitszeit zurückkehren kann. Eine Brückenteilzeit dauert mindestens ein Jahr und maximal fünf Jahre. Danach kehrt die/der Beschäftigte zu seiner ursprünglichen Arbeitszeit zurück. Tarifvertragsparteien dürfen hiervon abweichende Regelungen treffen. Arbeitnehmer/innen haben keinen Anspruch darauf,

ihre wöchentliche Stundenzahl in der Brückenteilzeit weiter zu verändern oder vorzeitig zur Vollzeit-Arbeit zurückzukehren. Beide Vorgänge müsste der Arbeitgeber genehmigen. Hier sind aber auch freiwillige Vereinbarungen möglich. Voraussetzung für eine Brückenteilzeit:

- Beschäftigungszeit mehr als sechs Monate beim Arbeitgeber
- Arbeitgeber hat mehr als 46 Arbeitnehmer
- Antragstellung mindestens drei Monate vor der Brückenteilzeit

Rentenpunkte für die Pflege zu Hause

Angehörige, die zu Hause pflegen, bekommen von der Pflegekasse Punkte für die eigene Rente, dies aber nur auf Antrag.

Voraussetzung dafür ist:

- die zu pflegende Person hat mindestens Pflegegrad 2
- die Pflegeperson darf nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich arbeiten
- die Pflegeperson pflegt wenigstens 10 Stunden in der Woche, aufgeteilt auf mind. 2 Wochentage
- die Pflegezeit erstreckt sich über 2 Monate oder mehr



Zu beachten ist, dass die reguläre Arbeitszeit zuzüglich der Pflegearbeitszeit insgesamt nicht die wöchentlich erlaubte Höchst-Arbeitszeit von derzeit allgemein 48 Stunden (ArbZG) überschreiten darf.

Auch Vollzeitrentner können noch Rentenpunkte anrechnen lassen

Vollzeitrentner haben die Möglichkeit für die Pflegearbeit ebenfalls Rentenpunkte hinzuzubekommen. Voraussetzung hierfür ist, zum sogenannten Teilzeitrentner zu werden, indem man während der Pflege auf ein Prozent seiner Rente verzichtet.

Der Pflegeperson kann als „Erwerbstätige“ für die Pflege von der Pflegekasse Rentenbeiträge gutgeschrieben bekommen.

Ist die Pflegezeit zu Ende, bekommt der Pflegende anschließend mehr Rente ausgezahlt, bis zu 30 Euro mehr Rente pro Pflegejahr, plus selbstverständlich das eine Prozent auf welches bislang verzichtet wurde.



Pflegeberatung

Jeder Pflegebedürftige hat einen Anspruch auf individuelle Pflegeberatung gegenüber der Pflegekasse. Die Pflegekasse der jeweiligen Krankenkasse berät unabhängig von der Feststellung des Pflegegrades zum Thema rund um die Pflege. Auf Wunsch kann die Beratung auch in der häuslichen Umgebung erfolgen.

Hier beispielhaft genannt:

- AOK Pflegeberatung, Sirko Ruppert, Tel.: 0 80 41 / 80 02 – 773
E-Mail: sirko.ruppert@by.aok.de
- KNAPPSCHAFT Pflegeberatung, Tel.: 0 89 / 38 17 51 43. E-Mail: muenchen@kbs.de
- Privat Versicherte erhalten Beratung bei
Compass private Pflegeberatung GmbH, Servicenummer
Tel. Nr. 0800 / 101 88 00

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit bietet Beratung zu den Themen

- Krankenversicherung unter Tel. Nr. 030 / 340 60 66 – 91
- Pflegeversicherung unter Tel. Nr. 030 / 340 60 66 – 202



Ambulante Pflegedienste im Landkreis Miesbach





1	Ambulanter Kranken– und Altenpflegeverein e.V.	Austraße 23 83607 Holzkirchen	0 80 24 / 90 69 0
2	Ambulanter Pflegedienst Domicilium	Holzkirchner Str.2 83629 Weyarn	0 80 20 / 90 48 0
3	Pflege team Waakirchen Inh. Ralf Simon	Glückaufstr. 10 83666 Waakirchen	0 80 21 / 50 45 13 0
4	K.A.P. Rabea von Wolf	Bahnhofstr. 39 83684 Tegernsee	0 80 22 / 34 20
5	Ambulanter Pflegedienst Bernd fiederer	Tegernseerstr. 60 83700 Kreiuth	0 80 22 / 18 83 78
6	KWA Pflegedienst Stift Ruppertihof	Sonnenmoosstr. 30 83700 Rottach-Egern	0 80 22 / 27 00
7	Ambulanter Pflegedienst Kerstin Saur	Leo-Slezak-Str. 4 a 83700 Rottach-Egern	0 80 22 / 55 52
8	Ambulante Krankenpflege Beuershausen GbR	Moosweg 3 83703 Gmund	0 80 22 / 66 06 50
9	Diakonieverein im Tegernseer Tal e.V.	Wiesseer Str. 18 83703 Gmund	0 80 22 / 76 95 81
10	Tölzer Pflegedienst GmbH Bad Tölz vormals Pflege team am Tegernsee	Münchner Str. 35 83707 Bad Wiessee	0 80 41 / 79 69 62 2
11	Ambulanter Pflegedienst Villa Bruneck GmbH	Gräfin-Schlippen- bach-Weg 15 83708 Kreuth	0 80 29 / 80



12	Caritas Sozialstation	Franz-u.Joh. Wallach Straße 12 83714 Miesbach	0 80 25 / 28 06 50
13	Bayerisches Rotes Kreuz Sozialstation	Wendelsteinstr. 9 83714 Miesbach	0 80 25 / 28 25 0
14	Mobi Cura Alten. Und Krankenpflege Ambulanter Pflegedienst	Schlierseer Str. 22 83734 Hausham	0 80 26 / 38 74 61 8
15	Pflegedienst Vitamed Ambulanter Pflegedienst	Kirchbichlweg 4 83727 Schliersee	0 80 26 / 92 09 86 4
16	TegernFeen	Spdl. Hauotstr. 39 83700 Rottach-Egern	0 80 22 / 662 77 91
17	Pflege mit Freude Ambulanter Pflegedienst	Holzer 1 a 83737 Irschenberg	0 80 25 / 99 16 31 9
18	Pflege und Betreuung Ambulanter Pflegedienst	Stadtplatz 2 83714 Miesbach	0 80 25 / 99957 800
19	Pflegedienst Dahoam	Rathausstraße 7 83714 Miesbach	0 80 25 / 99 79 09 7
20	Pflegedienst am Wendelstein Linda Schleicher	Tiroler Str. 24 83735 Bayrischzell --- Tegernseer Str. 15 83734 Hausham	0 80 26 / 92 50 62 0
22	Huma Care	Marktplatz 15 83607 Holzkirchen	0 80 24 / 47 80 85 1



Hilfe und Beratung



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



**Fachstelle
für pflegende Angehörige
im Landkreis Miesbach**

Die **Fachstelle für pflegende Angehörige** bietet frühzeitig Beratung und Entlastung der Angehörigen durch Informationen an.



Die Situation, die Probleme, Ressourcen und die individuellen Bedürfnisse werden erfasst. Der Hilfsbedarf der Angehörigen bzw. der Betroffenen wird geklärt und die notwendigen Dienstleistungen zur Entlastung der Pflegesituation und deren Finanzierung ermittelt. Auf Wunsch kommen die Beraterinnen auch ins Haus.

Ziel ist es neutral und kostenfrei zu informieren. Die Organisation der Pflege und Betreuung zu unterstützen. Durch Gespräche und psychosoziale Begleitung die Pflegenden zu entlasten und auch Hilfestellung bei Anträgen oder Behördenangelegenheiten anzubieten.

BRK Miesbach, Wendelsteinstr. 9, 83714 Miesbach

Tel.: 0 80 25 / 28 25 – 26

fachstelle@kvmiesbach.brk.de

www.brk-miesbach.de

Bayerisches Rotes Kreuz 



Rentenberatung

Rentensprechtag:

Im Landratsamt Miesbach werden jeweils am 1. Donnerstag im Monat durch die Deutsche Rentenversicherung kostenfreie Beratungstage angeboten.

Zum Beratungsgespräch die Versicherungsunterlagen und den Personalausweis mitbringen

Terminvereinbarung unter 0800/ 6789100 (8.30 – 12.00 Uhr)

Bitte Versicherungsnummer bereithalten.

[Servicetelefon 0800 1000 48015](tel:0800100048015)

[Servicetelefon für Hörgeschädigte](tel:0800100048015)

Polizeiberatung und Opferhilfe

Tipps und Ratschläge zum Schutz vor Straftaten, z.B.

Einbruchssicherheit

Verhalten bei Haustürgeschäften

Betrugsdelikte (Teppichgeschäfte)

Kaffeefahrten usw.

erhalten Sie, auch in Form von Broschüren, kostenlos bei den Kriminalpolizeilichen Beratungsstellen und allen anderen Polizeidienststellen,

Sowie im Internet unter:

[Bayerische Polizei - Beratung \(bayern.de\)](http://bayern.de/polizei-beratung)

[polizei-beratung.de: Informationen zu Straftaten und Opferschutz](http://polizei-beratung.de)



Polizeiliche Beratungsstelle im Landkreis Miesbach ist:

Kriminalpolizeistation Miesbach

Carl-Fohr-Straße 2

83714 Miesbach

Telefon: 08025 / 299 - Nebenstelle 200 oder 266

-

Polizeidienststellen im Landkreis Miesbach sind für die Bereiche:

Schlierach-Leitzachtal

Polizeiinspektion Miesbach

Carl-Fohr.Straße 2

83714 Miesbach

Telefon: 08025 / 299 0

Tegernseer Tal

Polizeiinspektion Bad Wiessee

Hügelweg 1

83707 Bad Wiessee

Telefon: 08022 / 9878 0

Holzkirchen

Polizeiinspektion Holzkirchen

Industriestraße 53

83607 Holzkirchen

Telefon: 08024 / 90 74 0



Hilfe für Opfer von Kriminalität

Der Weisse Ring unterstützt durch Menschlichen Beistand und Betreuung nach der Straftat Begleitung zu Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht.

Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen. Hilfeschecks für eine für das Opfer jeweils kostenlose frei wählbare anwaltliche bzw. psychotraumatologische Erstberatung sowie für eine rechtsmedizinische Untersuchung.

Übernahme von Anwaltskosten, insbesondere zur Wahrung von Opferschutzrechten im Strafverfahren und Ansprüchen nach dem Opferentschädigungsgesetz

Außenstellenleitung:

Rudolf Haberl, Miesbach

Tel.: 0151 / 55 164 840, E-Mail wr.miesbach@gmail.com

www.miesbach-bayern-sued.weisser-ring.de

Sicherheit im Haus und Unterwegs

Hausnotruf

- Sicherheit in den eigenen vier Wänden, in jeder Situation
- Selbständigkeit und Flexibilität im Alltag
- optimale Betreuung und schnelle Hilfe rund um die Uhr
- ein vertrauter Ansprechpartner

einfache Installation und sichere Handhabung

Die Gehäuse der Sender sind wasserdicht. Duschen und Baden ist mit dem Sender am Handgelenk problemlos möglich. Eine ständige Überwachung der Batterien sichert die Funktionsbereitschaft des Geräts.

Durch Druck auf die Taste des Mobilteils wird ein Notruf abgesetzt. Die Hausnotrufzentrale meldet sich zügig um die Situation zu besprechen. Je nach Erfordernis und nach Wünschen werden Angehörige, Freunde, Nachbarn, der Hausarzt oder der Rettungsdienst sofort informiert. Die Hausnotrufzentrale bleibt solange bis Hilfe eingetroffen ist. Ist der Wohnungsschlüssel beim Anbieter hinterlegt, kann der Bereitschaftsdienst vor Ort schnell Hilfe leisten.



Ein Angebot des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband Miesbach, Wendelsteinstr. 9,
83714 Miesbach

Ansprechpartnerin

Annemarie Weber

Tel.: 08025 / 28 25 11 E-Mail: hausnotruf@kvmiesbach.brk.de



Mobilnotruf

Freizeitunternehmungen und Spaziergänge in der freien Natur sind sehr beliebt. Viele ältere Personen trauen sich nicht mehr alleine unterwegs zu sein. Mit einem Mobilnotruf in Form eines seniorengerechten Handys kann jederzeit auf Anforderung die Ortung vorgenommen werden und Hilfe kommen.

Rauchmelder

In Kombination mit dem Hausnotruf können auch Rauchmelder angebracht werden, die bei vermehrter Rauchentwicklung über das Hausnotrufsystem die Rufzentrale informieren. Sofern auf Rückruf der Bewohner weder erreicht bzw. Fehlalarm gemeldet wird, geht sofort eine Meldung an die Feuerwehr.

Die Systeme werden unter anderem sowohl vom Bayerischen Roten Kreuz, Johanniter Unfall-Hilfe e.V. und Malteser Hilfsdienst angeboten.

Arzneimittelversorgung

Die meisten Apotheken bieten einen kostenlosen Lieferservice innerhalb des Landkreises.

Fahrdienst

Der Patientenfahrdienst ist für Menschen gedacht, die in der Mobilität eingeschränkt sind und keiner medizinischen Betreuung bedürfen. In den Spezialfahrzeugen können Fahrgäste liegend in einem Tragestuhl oder im Rollstuhl befördert werden. Die Abrechnung der Fahrdienstleistung erfolgt in der Regel direkt über die jeweilige Krankenversicherung.

Die Fahrdienstzentrale berät und nimmt Bestellungen
von Montag bis Freitag von 7:00 bis 17:00 Uhr
unter der Tel. Nr.: 0 80 25 / 28 25 41 entgegen.





Schuldnerberatung

Ob Mietschulden, Konsumentenkredite und weitere Verbindlichkeiten drücken, oder man einfach keinen Überblick über all die Gläubiger hat, die Privatinsolvenz droht, sollte man sich an die Schuldnerberatungsstelle wenden. Durch Beratung und Anleitung können viele Notsituationen geklärt werden.

Beratung bietet das

Caritas Zentrum Miesbach, Franz-und-Johann-Wallach-Str. 12, 83714 Miesbach

0 80 25 / 28 06 20, E-Mail: cz-mb-schuldnerberatung@caritasmuenchen.de

Patientenberatung

Unabhängige Patientenberatung (UPB) dient Ratsuchenden zur unabhängigen und neutralen Beratung in Gesundheitsfragen. Von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr ist unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 0117722 das bundesweite Beratungstelefon erreichbar.

Die nächste Anlaufstelle in München ist zu den regulären Sprechzeiten zusätzlich unter der Telefonnummer 089 / 18 91 37 22 (gebührenpflichtig) erreichbar.

Rechtsberatung und Prozesskostenhilfe

Die Rechtspfleger beim Amtsgericht sind Ansprechpartner für allgemeine Auskünfte in rechtlichen Angelegenheiten. Rechtsberatung wird hier nicht vorgenommen, diese ist den entsprechend befugten Personen wie z.B. Rechtsanwälten vorbehalten.

Grundsätzlich können in den Fällen, die im Gesetz vorgesehenen sind, rechtliche Anträge beim Amtsgericht Miesbach zu Protokoll gegeben werden. Wenn rechtliche Beratung durch einen Rechtsanwalt benötigt wird, jedoch nicht ausreichende finanzielle Mittel dafür zur Verfügung stehen, kann auf Antrag vom Amtsgericht ein Beratungsschein für die Beratungskosten ausgestellt werden. Hierzu sind die Nachweise über das Einkommen sowie die Vermögensverhältnisse z.B. Verdienstbescheinigung, Arbeitslosengeld- oder Sozialhilfebescheid, Mietvertrag, Nachweis über Unterhaltspflichten, Schulden oder sonstige Verbindlichkeiten vorzulegen.

Dasselbe gilt, wenn im Rahmen eines gerichtlichen Verfahrens Unterstützung benötigt wird.

Amtsgericht Miesbach

Rosenheimer Straße 16, 83714 Miesbach, Tel.: 0 80 25 / 28 09 - 0



Beratung und Hilfe für Mieter

Mitglieder des Deutschen Mieterbundes erhalten Beratung und Unterstützung in allen Mietrechtsfragen und Streitfragen.

E-Mail: info@dmb-miesbach.de

Mittwochs von 17:00 – 19:00, Tel.: 0 80 42 / 91 25 47 7

Wohngeld

Wohngeld dient der wirtschaftlichen Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnens. Es wird als Zuschuss zu den Aufwendungen für Wohnraum gezahlt und soll jenen helfen, deren Einkommen nicht ausreicht, um die Kosten dafür selbst zu tragen. Wohngeld gilt als Mietzuschuss für Mieter einer Wohnung und als Lastenzuschuss für den Eigentümer eines Eigenheimes oder einer Eigentumswohnung. Heimbewohner können auch Wohngeldanspruch haben.

[Anträge sind bei den Wohnortgemeinden und beim Landratsamt Miesbach erhältlich.](#)

Auskünfte erteilt das:

Landratsamt Miesbach, Fachbereich Arbeit und Soziales, Münchner Str. 3, 83714 Miesbach

Tel.: 0 80 25 / 704 – 4100, E-Mail: infosozial@lra-mb.bayern.de



Beratung und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Anspruch auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung besteht dann, wenn die betroffene Person den Lebensunterhalt aus eigenen Einkünften, Unterhaltsansprüchen und Vermögen nicht bestreiten kann und

- die gesetzliche Altersgrenze erreicht hat,
- das 18. Lebensjahr vollendet hat und dauerhaft erwerbsgemindert ist.

Anträge sind bei den Wohnortgemeinden und beim Landratsamt Miesbach erhältlich.

Auskünfte erteilt das:

Landratsamt Miesbach, Fachbereich Arbeit und Soziales, Münchner Str. 3, 83714 Miesbach

Tel.: 0 80 25 / 704 – 4100, E-Mail: infosozial@lra-mb.bayern.de

Kriegsopferfürsorge

Anspruch auf Kriegsopferfürsorge kann unter anderem in Form von Ergänzender Hilfe zum Lebensunterhalt bzw. Erholungshilfe bestehen. Sie ist nicht nur für Kriegsbeschädigte, sondern auch für deren Familie oder Hinterbliebene relevant.

Anträge sind bei den Wohnortgemeinden und beim Landratsamt Miesbach erhältlich.

Auskünfte erteilt das:

Landratsamt Miesbach, Fachbereich Arbeit und Soziales, Münchner Str. 3, 83714 Miesbach

Tel.: 0 80 25 / 704 – 4100, E-Mail: infosozial@lra-mb.bayern.de



Rundfunk- und Fernsehgebührenermäßigung oder -befreiung

Der Anspruch auf Befreiung von Rundfunkgebühren besteht für einen bestimmten Personenkreis.

Das sind:

- einkommensschwache Haushalte
- Hartz-IV-Empfänger
- Geringverdiener, die knapp über dem Existenzminimum leben
- Menschen mit andauernden Grad der Behinderung von mindestens 80 und dem Merkzeichen RF

Ermäßigung der Rundfunkgebühr

kann beanspruchen, wer

- nach einem Unfall oder einer schweren Erkrankung schwerbehindert sind. Es fällt ein Beitrag von 5,83 € im Monat an, dies unabhängig vom tatsächlichen Einkommen.
- Betroffene, die seit ihrer Geburt eine schwere Behinderung haben.

Die Befreiung oder Ermäßigung wird grundsätzlich nur auf Antrag durchgeführt.

Eine rückwirkende Befreiung ist auf Antrag möglich.

Der Antrag kann online gestellt werden bzw. Formulare sind über die zuständige Gemeinde erhältlich.

Telefongebührenermäßigung

Von verschiedenen Telefonanbietern werden sogenannte Sozialtarife angeboten.

- Z.B. wird bei der Deutschen Telekom für folgende Personengruppen die Telefongebühr ermäßigt:
- Blinde, gehörlose oder sprachbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 90 Prozent, die durch die Gebühreneinzugszentrale (GEZ) von der Rundfunkbeitragspflicht befreit sind oder eine Ermäßigung erhalten.

Im Sozialtarif von der Telekom sind Flat-Tarife ausgeschlossen.

Weitere Auskünfte erteilen die verschiedenen Telefonanbieter.



Befreiung von Zuzahlungen für Leistungen aus der Krankenversicherung

Einkommensabhängig besteht für Versicherte von Krankenkassen die Möglichkeit auf Antrag sich von der Zuzahlung zu Medikamenten oder weiteren Leistungen der Krankenversicherung ganz oder teilweise befreien zu lassen. Hierbei ist zu beachten, dass für die Berechnung der Einkünfte nicht nur die aus Erwerbstätigkeit oder Rentenbezug, sondern auch Immobilienerlöse herangezogen werden. Selbstverständlich gelten hier auch Freibeträge und Mehrbelastungsausgleiche. Nähere Auskünfte erteilen die Krankenversicherungen.

Lebensmittelversorgung – Einkaufsdienste

In vollgepackten Tüten den notwendigen Einkauf nach Hause zu tragen, wird mit zunehmendem Alter, aus gesundheitlichen Gründen oder aufgrund des zu weit entfernten Lebensmittelmarktes schwerer.

Im Landkreis Miesbach und auch in den angrenzenden Bereichen gibt es Supermärkte oder Lebensmittelgeschäfte, die den Einkauf nach telefonischer Bestellung gegen einen geringen Unkostenbeitrag oder auch kostenlos bis nach Hause liefern.

Liefermöglichkeiten und Konditionen bitte bei den Anbietern erfragen.



Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtliche Helfer und Helferinnen haben sich in zahlreichen Gemeinden / Städten zu Verbänden bzw. Vereinen zusammengeschlossen, um im Rahmen der Nachbarschaftshilfe unkonventionell Hilfe zu leisten.

Bad Wiessee Siehe Tegernsee

Fischbachau	Nachbarschaftshilfe Fischbachau der Kolpingfamilie Leitzachtal	Margarete Mariutti Deisenried 11 83730 Fischbachau Tel.: 08028 / 26 49 m.mariutti@gmx.de
--------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Gmund	Diakonieverein der Ev.-L. Kirche Tegernseer Tal e. V.	Monika Klöcker Wiesseer Str. 18 83703 Gmund Tel.: 0 80 55 / 7 42 04 info@diakonie-tegernseer-tal.de
--------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hausham — — —

Holzkirchen	Ökumenische Nachbarschaftshilfe Holzkirchen e.V.	Christina Bader-Kowalski Gabriele Pfleger Haidstr. 3 83607 Holzkirchen Tel.: 0 80 24 / 9 02 94 71 info@nachbarschaftshilfe-holzkirchen.de Montags 9:00 bis 12:00 Uhr
--------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Irschenberg — — —

Kreuth Siehe Tegernsee

Miesbach	Nachbarschaftshilfe Miesbach e.V.	Isolde Besel Am Burgfeld 2 83714 Miesbach Tel.: 0 160 / 72 330 65 Einsatzleitung: Tel.: 0151 / 42223874
-----------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Otterfing	Nachbarschaftshilfe Otterfing e.V.	Rosi Dümlein Georg-Keindl Str. 15 83624 Otterfing Tel.: 0 80 24 / 9 24 26 Tel.: 0 80 24 / 3 03 10 30 otterfing@emk.de
Rottach-Egern	Siehe Tegernsee	
Schliersee	Nachbarschaftshilfe Schliersee e.V.	Margot Wolf Gartenstr. 13 83727 Schliersee Tell: 0 80 26 / 9 29 23 39 info@nbh-schliersee.de www.nbh-schliersee.de
Tegernsee	Nachbarschaftshilfe Tegernseer Tal e.V.	Ariane Friedrich Hochfeldstr. 27 83684 Tegernsee Tel.: 0 80 22 / 070 65 63 info@nachbarschaftshilfe-tegernseer-tal.de www.nachbarschaftshilfe-tegernseertal.de
Valley	Nachbarschaftshilfe Valley e.V.	Ursula Ransberger Bergstr. 33 83626 Valley Tel.: 0 80 20 / 12 85
Waakirchen	Nachbarschaftshilfe Schaftlach-Waakirchen e.V.	Brigitte Küppers Lindenschmidtweg 1 83666 Waakirchen Tel.: 0 80 21 / 246 od. 74 42 St-martin.waakirchen@erzbistum-muenchen.de
Wargau	Nachbarschaftshilfe Wargau e.V.	Andreas Kiessler Taubenbergstr. 25 83627 Wargau Tel.: 0 171 / 86 586 56 info@nachbarschaftshilfe-wargau.de



Weyarn

Gemeinwesensarbeit
Seniorenhilfe Weyarn

Betty Mehrer
Liebenau-Leben im Alter GmbH
Ignaz Günther Str. 5
83629 Weyarn
Tel: 80 20 / 18 87—25
[Lebensraum.weyarn
@stiftung.liebenau.de](mailto:Lebensraum.weyarn@stiftung.liebenau.de)
www.stiftung-liebenau.de

Essen auf Rädern

Der Service passt sich individuell an die Bedürfnisse an. Manchmal erfordern unvorhergesehene Ereignisse kurzfristige Unterstützung, zum Beispiel wenn die/der Partner/in ins Krankenhaus muss oder an bestimmten Wochentagen die ansonsten versorgenden Angehörigen verhindert sind. Die dauerhafte Versorgung ist ebenfalls möglich.

Ein Angebot des

Bayerischen Rote Kreuz, Kreisverband Miesbach,

Wendelsteinstr. 9, 83714 Miesbach

Ansprechpartnerinnen

Lisa Leitner

Tel.: 0 80 25 / 28 25 43

E-Mail: leitner@kvmiesbach.de





Kleiderläden



Ist der Kleiderschrank zu voll, so können gut erhaltene Kleidungsstücke, Schuhe usw. im Kleiderladen abgegeben werden. Aber auch wenn man das ein oder andere Fundstück, das einzeln kontrolliert wurde findet, das gefällt, so kann es jeder gerne zu attraktiven Preisen erwerben. Die Mitarbeiter arbeiten alle ehrenamtlich mit.

Kleiderladen **Hausham**

Naturfreundestraße 18

83734 Hausham

Tel.: 08026 / 92 04 48

Montag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr

Kleiderladen **Holzkirchen**

Münchner Str. 31

83607 Holzkirchen

Tel.: 08024 / 470 10 95

Dienstag von 9:00 bis 13:00 Uhr

Freitag von 14:00 bis 18:00 Uhr

jeder 3. Samstag im Monat von 9:00 bis 13:00 Uhr



Kleiderladen **Bad Wiessee**

Adrian-Stoop-Straße 7 a

83707 Bad Wiessee

Tel.: 0 80 22 / 66 49 510

Montag bis Donnerstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

Freitag und Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr

Kleiderladen **Miesbach**

Bahnhofstr. 4

83714 Miesbach

Tel.: 0 80 25 / 99 21 675

Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Kleiderstube „Ringlsocke“

Wiesseer Str. 18

83703 **Gmund**

Montag bis Freitag von 9.00 bis 14.00 Uhr

Vorsorge, Testament, Todesfall

Notfallmappe

Das Landratsamt Miesbach hat nun vor 6 Jahren das erste Mal die Notfallmappe herausgegeben.



Die unaufhörliche Nachfrage nach der Mappe beweist, dass viele Bürgerinnen und Bürger gleich welchen Alters sich Gedanken darüber machen „Was ist, wenn was passiert?“

- Ü ber was muss ich mich informieren ?
- B in ich auf alles vorbereitet ?
- E rinnere ich mich auch später noch daran ?
- R ede ich nur darüber oder fange ich jetzt an ?
- S uchen soll ein Ende haben !
- I n vielen Dingen muss ich einfach Stück für Stück vorgehen!
- C omputerpasswörter, Sondervereinbarungen, persönliche Wünsche, alles zusammenfügen !
- H ilfe holen, wenn ich sie brauche !
- T otal erledigt, aber froh, dass ich es gemacht habe

So oder so ähnlich sind die Gedankengänge. Die Mappe bietet die Möglichkeit für einen eventuellen Ernstfall viele Angelegenheiten vorab zu regeln. Angehörige oder Hinterbliebene haben alle wichtigen Informationen sofort zur Hand.

Persönliche Daten, Angaben über ärztliche/klinische Behandlungen, Versicherungen, Einkommen, Finanzen, Grund- und Immobilienvermögen, bestehende Verträge, Abonnements, Mitgliedschaften und Informationen über sonstige Verpflichtungen gesammelt in einer Mappe.

Sie enthält wichtige Rufnummern sowie hilfreiche Anleitungen wie „Gut vorbereitet zum Arzt“ oder „Vorbereitende Maßnahmen für eine Krankenhauseinweisung“.

Eine Checkliste gibt Hinweise dazu, was im Todesfall zuerst erledigt werden muss.

Darüber hinaus können für Hinterbliebene auch persönliche Wünsche für den Fall des Ablebens festgehalten werden.



Betreuungsvollmacht

Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht wird hier eine Person des Vertrauens benannt, welche im Bedarfsfall, dass der Vollmachtgeber nicht mehr selbst über seine rechtlichen Angelegenheiten entscheiden kann, vom Betreuungsgericht bestellt werden soll. Das Handeln der Person wird vom Betreuungsgericht überwacht.

Zur Form, Beglaubigung und Hinterlegung siehe Vorsorgevollmacht,

Patientenverfügung

Angesichts der weit fortgeschrittenen Möglichkeiten der lebenserhaltenden medizinischen Maßnahmen machen sich viele Gedanken darüber, wie lange man selbst mit sogenannten lebensverlängernden Maßnahmen einverstanden ist.

Hoffnungen und Chancen stehen den Ängsten vor einer Leidens- und Lebensverlängerung gegenüber. Die individuellen Wünsche können frühzeitig in gesunden Tagen in einer Patientenverfügung festgelegt werden. Die Verfügung sollte nach Beratung durch den Hausarzt abgefasst werden.

Von frei formulierten Verfügungen ist eher abzuraten, da die Gefahr besteht, dass manches missverständlich formuliert wird. Sowohl das Bayerische Staatsministerium der Justiz, als auch das Bundesministerium der Justiz bietet entsprechende Vordrucke.

Vorsorgevollmacht

Mit der Vorsorgevollmacht wird einer Person des Vertrauens die Aufgabe übertragen, dann für den Vollmachtgeber zu entscheiden, wenn dieser selbst nicht mehr dazu in der Lage ist. Die Wahl soll sehr genau überdacht werden und mit der bedachten Person vorab besprochen werden. Bei Bestehen einer Vorsorgevollmacht bedarf es keiner gerichtlichen Bestellung eines Betreuers.

Grundsätzlich gibt es keine Formvorschriften für die Vorsorgevollmacht.

Formulierungshilfen und Vordrucke können der Broschüre „Unfall, Krankheit, Alter“ des Bayerischen Staatsministerium für Justiz entnommen werden www.justiz.bayern.de



Um sicher zu gehen, dass die Vollmacht anerkannt wird, bietet sich an, diese öffentlich beglaubigen zu lassen.

Dies kann in der Form erfolgen, dass die Unterschrift auf der Vollmacht durch die Betreuungsstelle am Landratsamt Miesbach beglaubigt wird.

Landratsamt Miesbach, Fachbereich Betreuung, FQA und Senioren,
Tel.: 0 80 25 / 704 – 44 25

Ebenso kann die Unterstützung eines Notars in Anspruch genommen werden, der dann eine Zweitschrift in seinem Besitz behält, worauf im Fall des Verlustes zurückgegriffen werden kann.

Das Bestehen einer Vorsorgevollmacht kann gegen Gebühr bei der Bundesnotarkammer im zentralen Vorsorgeregister www.vorsorgeregister.de eingetragen werden.

Im Ernstfall fragt das Betreuungsgericht dort nach, ob eine Vorsorgevollmacht registriert ist.

Testament

Die Verfügung für den Todesfall ist grundsätzlich gebunden an Formerfordernissen. Hier sind zahlreiche Regeln zu beachten.

Ein eigenhändig handschriftlich gefertigtes Testament ist grundsätzlich gültig.

Bei den Formulierungen können jedoch häufig missverständliche Worte benutzt werden, die den Willen des Erblassers dann nicht wirklich konkret widerspiegeln. Erbrechte die gesetzlich gegeben sind, Besitzverhältnisse, welche nicht geklärt sind und vieles mehr, können zu Missverständnissen führen. Auch die Frage der Testierfähigkeit im Zeitpunkt der Abfassung des Testamentes kann ggf. zu Auseinandersetzung führen.

Wer sicher gehen möchte sollte sich rechtlich durch einen Rechtsanwalt oder einen Notar beraten lassen. Bei Nachlässen aus dem landwirtschaftlichen Bereich sollte auch auf eine Beratung durch den Bayerischen Bauernverband zurückgegriffen werden.

Die Broschüre „**Vorsorge für den Erbfall durch Testament, Erbvertrag, Schenkung**“ des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz kann als pdf-Datei unter www.justiz.bayern.de heruntergeladen werden.



Hospiz und Palliativversorgung

Das Sterben ist ein Teil des Lebens, der würdevoll und weitgehend schmerzfrei sein sollte. Die individuellen Bedürfnisse des Menschen auf allen Ebenen sind zu berücksichtigen.

In der letzten Phase des Lebens bedarf sowohl der Patient als auch der Angehörige der beratenden Unterstützung. Im Landkreis Miesbach stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

Opal Palliativteam



Im Rahmen der spezialisierten-ambulanten Palliativversorgung (SAPV) begleitet das OPAL Palliativteam Menschen mit einer unheilbaren Krankheit in ihrer letzten Lebensphase. Ziel ist, dass die Patienten diese Phase selbstbestimmt, in Würde und bei möglichst guter Lebensqualität in vertrauter Umgebung verbringen können.

Die Betreuung ist zuhause oder im Pflegeheim möglich. Hausbesuche werden nach Absprache durchgeführt. Belastende Symptome wie Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Angst werden behandelt und der Medikamentenplan dementsprechend angepasst.

Auch kleinere Eingriffe, wie zum Beispiel Bauchwasserpunktionen können zuhause durchgeführt werden.

Im Rahmen der ganzheitlichen Begleitung wird Unterstützung in allen psychosozialen und spirituellen Fragen geleistet.

In allen Arten von Notfallsituationen steht das Team zur Verfügung. Die Betreuung erfolgt in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt und dem Pflegedienst.



Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V.

Trauernde Menschen fühlen sich häufig allein, unverstanden und mit ihren Gefühlen nicht in die Gesellschaft passend. Das Leben erscheint sinnlos und leer. Die Zukunft ist nur schwer vorstellbar – ein Umstand, der Betroffene sehr verunsichert.

Bis der Verlust eines Menschen verarbeitet ist und der Verstorbene einen neuen Platz in der Alltagswelt der Angehörigen gefunden hat, durchlebt jeder trauernde Mensch eine sehr individuelle Zeit des Abschiednehmens.

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen des Hospizkreises Miesbach begleiten trauernde Menschen auf ihrem persönlichen und individuellen Weg durch die Trauer

- als Einzelperson
- in Trauergruppen:
 - Trauergruppe für Erwachsene
 - Trauergruppe für Verwaiste Eltern

Die Teilnahme in Gruppen bietet zusätzlich die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und Trost zu erfahren. Zusätzlich beraten und begleiten wir trauernde Kinder und ihre Eltern.

Hospizkreis Miesbach e.V.:

Team der Koordinatorinnen:

Miriam Cetinich

Petra Obermüller

Miesbacher Str. 5, 83607 Holzkirchen

Tel.: 0 80 24 / 47 79 85 5,

E-Mail: info@hospizkreis.de

www.hospizkreis.de



Hospiz-Gemeinschaft Domicilium



Menschen, welche nach der Diagnose einer schweren Krankheit, nach ausgeschöpften Therapiemöglichkeiten oder in der letzten Lebensphase Hilfe benötigen, finden ein Zuhause in der Hospiz-Gemeinschaft Domicilium. In familiärer und freundlicher Atmosphäre bietet sich ein gemeinschaftliches Miteinander mit Angehörigen, Freunden und dem Hospizteam. Der zeitlich unbeschränkte Aufenthalt steht unter professioneller palliativ-medizinischer und pflegerischer Versorgung.

Hauptziel ist die Erhaltung der noch vorhandenen Selbständigkeit der Kranken und Sterbenden durch bedarfsgerechte und individuelle Versorgung sowie durch betreutes Wohnen.

Hospiz-Gemeinschaft Domicilium

Holzkirchener Str. 3, 83629 Weyarn

Tel.: 0 80 20 / 90 48 51

E-Mail meditationshaus@domicilium-weyarn.de



Impressum

Herausgeber

Landratsamt Miesbach

Fachbereich Betreuung, FQA und Senioren

Rosenheimerstr. 1 - 3, 83714 Miesbach

Tel.: 0 80 25 / 704 44 24, Frau Christine Dietl, Seniorenbeauftragte

E-Mail: christine.dietl@lra-mb.bayern.de

Stand 31.10.2021