

Nachlese vom 14.04.18 JUPA Herr Kienzel war bei uns  
Von Silke van Beuningen protokolliert  
(fit-trotz-parkinson.de )

Finanziell absichern! Das klingt wie eine ironische Aussage, wenn man schon viele Jahre an Parkinson erkrankt ist.

Früher für später vorsorgen. Das hört sich jetzt gut an. Aber sobald man an Parkinson erkrankt ist, ist dieses eigentlich schon zu spät. Dabei gibt es genug Betroffene, die nicht fünfundsechzig Jahre, sondern erst neununddreißig sind. Für das Alter und gegen Krankheit abzusichern ist dann irgendwie ja schon zu spät. Oder doch nicht?

## Was kannst du trotzdem tun?

Am 14.04.2018 war [Herr Kinzel als unabhängiger Pflegesachverständiger \(Achtung: Mit einem Klick wirst du zur Website von Herrn Kinzel weitergeleitet\)](#) in der Parkinson-Selbsthilfegruppe Moers zu Gast und hat neben vielen Tipps zur Diskussion eingeladen. Ein sehr spannender Vortrag, aus dem ich viel mitgenommen habe. Was genau, möchte ich dir in diesem Blog mit dir teilen. Wie hast du bisher für dein Alter vorgesorgt? Damit fängt es jetzt ja eigentlich an. Was hast du getan? Was hast du zur Seite gelegt?

## Vermutlich hast du Beiträge gezahlt. Also stehen dir ja jetzt auch Leistungen zu, oder?

Leider ist das nicht so einfach und die Tatsache sieht anders aus als der Wunsch. Wenn man krank ist, möchte man genauso gut versorgt sein, wie in den Jahren davor. Man möchte, dass es einem gut geht. Dafür, dachten viele, haben sie die Krankenkassen, Pflegeversicherungs- und Rentenbeiträge gezahlt. Doch gewähren diese Beiträge eine optimale Versorgung? Das sieht nicht mal das Gesetzbuch

so vor. Festgelegt ist alles, was notwendig ist. Der Unterschied kann hier also schon sehr groß sein. Die Lebensqualität kann dadurch eingeschränkt sein.

## Aber wer ist dafür verantwortlich?

Das brachte Herr Kinzel immer wieder schön und anschaulich nach vorne: wir selbst. Jeder ist für sich und sein Leben verantwortlich.

Festgelegt ist nicht nur, dass dir nur das Nötigste zusteht, sondern auch nur dann, wenn du alles getan hast, was möglich war.

Sprich, bekommst du nicht einfach so ein Pflegebett, sondern du musst zeigen, dass du mit einer einfachen Erhöhung oder einem Seniorenbett nicht zurechtkommst.

Das mag anstrengend sein und sich wie eine Erniedrigung anfühlen, aber es geht einfach darum zu belegen, dass der Notfall eingetreten ist.

Oder würdest du deinem Nachbarn ein neues Auto finanzieren, weil sein alter Wagen nicht mehr so gut beschleunigt? Es ist hier doch auch seine Verantwortung, dass er gespart hat.

### **Wann bist du selbst bereit, jemand anderen zu unterstützen?**

In der Regel magst du jemanden gerne helfen, der für sein Unglück absolut nichts kann und trotzdem das Bestmögliche selbst ausprobiert und tut.

Beim Erhalten von Leistungen ist es im Grunde genauso. Du hast zwar Beiträge bezahlt, aber eine Mitwirkung von dir ist dennoch erforderlich, um zu zeigen, dass du so weit, wie du es kannst, deine Verantwortung übernimmst.

# Leistungen beziehen durch Mitwirkung

Um Leistungen zu erhalten, ist es daher wichtig, dass du deine Mitwirkung nachweisen kannst.

Beispiele sind hierfür:

- Rentenbescheide
- Hilfsmittel
- Berichte von Ärzten und Therapeuten

Hilfreich ist aber auch, wenn man sich schulen lässt und dafür sorgt, dass man mobil bleibt.

Schulen lassen bedeutet zum Beispiel, wenn du schlecht aus dem Bett kommst, dass du dir von einem Therapeuten erklären lässt, wie es einfacher geht.

Mobilität erhöht nicht nur die Lebensqualität, sondern sorgt auch vor, dass man länger selbstständig bleiben kann.

Therapien, Rehasportmaßnahmen, aber auch andere sportliche Betätigungen sind hier hilfreich.

## Rente

Ein Punkte der finanziellen Absicherung ist natürlich die eigene Rente. Hier ist es hilfreich, vorzeitig dafür zu sorgen, möglichst lange auf dem Arbeitsmarkt zu bleiben. Das ist sicherlich nicht immer möglich. Aber eine Herabsetzung der Stundenzahl ist vielleicht denkbar.

Schau dir hier folgende Punkte an:

*Wie ist dein Krankheitsbild bzw. Gesundheitszustand? Was kannst du noch? Was schaffst du und was nicht?*

*Wie ist der bisherige Versicherungsverlauf?*

*Welche sozialen und auch finanziellen Absicherungen hast du außerdem?*

## Es geht nicht mehr – du willst in Rente gehen

Spätestens wenn du absehen kannst, dass die Tage deines Berufslebens gezählt sind, solltest du dich vorbereiten.

Deine Aufgabe ist dann, dass du nachweisen kannst, dass du nicht mehr belastbar genug bist.

Aussagekräftig sind:

- Krankschreibung
- Gutachten des medizinischen Dienstes

Bereite dich auf den Termin vor!

Wichtig ist im Gespräch mit dem medizinischen Dienst, dass du deine Probleme benennen und vorweisen kannst.

Beispiele:

*Welche Medikamente nimmst du? Wie oft nimmst du Medikamente?*

*Welche Symptome hast du? Wann hast du Probleme? Was konkret kannst du nicht mehr (gut)?*

*Wie geht es dir über den Tag?*

*Welche psychischen Belastungen hast du?*

Bei der Vorbereitung geht es nicht darum, dass du Märchen erfindest, sondern dass du tatsächlich das auf den Punkt bringen kannst, was wirklich dein Defizit ist und warum du nicht mehr arbeiten kannst. Oft passiert es, dass man freudig in das Gespräch geht und glaubt, die Unterlagen wären aussagekräftig genug. Dabei präsentiert man sich selbst unter Umständen unbeabsichtigt als arbeitsfähig. Das Gespräch verläuft dann, wenn man Pech hat, mit einem enttäuschenden Ergebnis. Spar dir den Frust, bereite dich vor oder lasse dich vorab beraten.

## Austausch

Es ist hilfreich, wenn du dich mit anderen Menschen austauschst und dich informierst.

Höre anderen Betroffenen zu, wie sie irgendetwas geschafft haben. Überlege dir vorab, worauf du achten solltest. Du bekommst so Tipps.

Dabei geht es wieder nicht darum zu lernen, wie man grundsätzlich Leistungen bekommen kann, die einem eigentlich nicht zustehen. Aber du erfährst vorab, was du tun kannst.

Baue frühzeitig dein Haus barrierearm.

Sorge frühzeitig für Sicherheit. Schaffe Stolperquellen ab.

Sichere die Treppen, wenn du unter Propulsion leidest.

Geländer und Griffe können eine Wohltat sein und helfen Stürze zu vermeiden.

Alles, was dafür sorgt, dass du zu Hause alt werden kannst, hilft dir und deinem Partner zu mehr finanzieller Sicherheit und auch Lebensqualität.

Auch hierfür sind Gespräche wertvoll. Gespräche und Vorbereitung sorgen dafür, dass du nicht alle Fehler selbst machen musst.

## Schwerbehindertenausweis

Für die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises ist das Gutachten vom medizinischen Dienst sehr hilfreich. Der Schwerbehindertenausweis wird nicht aufgrund von Diagnosen ausgestellt, sondern anhand der Probleme, die vorliegen. Deshalb sind Beschreibungen sinnvoll.

Beschreibungen sind im Gutachten des medizinischen Dienstes enthalten.

Daher: Fange ruhig mit dem Pflegegrad an.

# Wie bereitest du dich auf den medizinischen Dienst vor?

Sei ehrlich! Schauspielern hilft nicht. Du machst dich nur unglaubwürdig.

Bereite dich dennoch gut auf den Termin vor und arbeite vorab individuell dein Problem auf. Wo liegen wirklich deine Defizite?

Lege Arztberichte vor. Du hast das Recht auf Einsicht und Herausgabe deiner Patientenunterlagen.

Das funktioniert allerdings nur, wenn du vorher deinem Arzt auch wirklich alles erzählt hast. Wenn du immer denkst, daran kann der Arzt doch nichts tun, oder etwas nicht erzählst, weil es dir unangenehm oder peinlich ist, dann ist dies ungünstig für dich.

Vorbereitung bedeutet also auch, dass deine Probleme wirklich dokumentiert sind. Arbeite mit deinem Arzt zusammen.

Es ist auch wichtig, welche Medikamente du nimmst und wie oft. Vergiss hierbei die Salben nicht.

Auch deine Therapeuten können dir hilfreiche Berichte mitgeben. Zeige, was du selbst tust und beweise damit deine Mitwirkung.

Das heißt, es ist sinnvoll, dass du nicht nur deine Defizite kennst, sondern auch zeigst, dass du Maßnahmen hierfür ergreifst bzw. ergriffen hast.

Du profitierst davon, wenn du deine Wohnung umbaut und barrierefrei gestaltest.

Das Abgeben der Verantwortung führt nur zu Hilflosigkeit und Selbstaufgabe! Nimm es selbst in die Hand und Sorge für Unterstützung, wenn du alleine nicht weiterkommst.

## Hier die Tipps noch mal in Kürze:

1. Sorge für das Alter und Krankheit vor
2. Zahle Beiträge
3. Übernimm Verantwortung (sorge für Nachweise, sei vorausschauend beim Haus- oder Wohnungsbau und der Wohnungsgestaltung)
4. Arbeite so lange wie möglich (erhalte und Stärke deine Arbeitsfähigkeit mit Therapien und anderen Maßnahmen)
5. Bereite dich vor
6. Tausche dich aus
7. Bleib aktiv bei der Gestaltung deines Lebens und der Finanzen

Werde fit trotz Parkinson

*Silke*

v a n Beuningen

[www.fit-trotz-parkinson.de](http://www.fit-trotz-parkinson.de)