

Vietnamesisch / Tiếng Việt

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre II Altwerden in der Migration

Sổ tay hướng dẫn II
tuổi già nơi viễn xứ

GePGeMi e.V.
Gesellschaft für Psychosoziale
Gesundheitsförderung bei Migrant*innen



Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre II Altwerden in der Migration

Sổ tay hướng dẫn II
tuổi già nơi viễn xứ



GePGeMi e.V.
Gesellschaft für Psychosoziale
Gesundheitsförderung bei Migrant*innen

Inhaltverzeichnis

Vorwort- Warum entstand diese Broschüre?	4
<hr/>	
1 Versorgung am Lebensende in der Migration – Was ist Hospiz- und Palliativversorgung für Migrant*innen?	8
<hr/>	
2 Alltagshilfe im Pflegefall – Welche Unterstützung gibt es jenseits des Pflegedienstes?	16
<hr/>	
Anhang	
-Berliner Hausbesuch	28
-Werkstatt der alten Talente	30
Adressen im Überblick	38

Mục lục

Lời tựa - Tại sao cuốn sổ tay này lại ra đời?	5
<hr/>	
1 Các hình thức chăm sóc cuối đời nơi viễn xứ - Hỗ trợ Hospiz và Palliativ dành cho người nhập cư là gì?	9
<hr/>	
2 Hỗ trợ đời sống hàng ngày dành cho người cần được chăm sóc - Có những hỗ trợ nào bên cạnh dịch vụ điều dưỡng?	17
<hr/>	
Phụ lục	
-Dịch vụ thăm hỏi tại nhà Berliner Hausbesuch	29
-Xưởng rèn luyện của những tài năng cao tuổi	31
Danh sách các địa chỉ	38

Vorwort-Warum entstand diese Broschüre?

Wenn ältere Menschen, die in einem anderen Land leben, an gesellschaftlichen und politischen Aktivitäten teilnehmen, kann das auf verschiedene Weise ihr Wohlbefinden beeinflussen:

• Soziale Integration:

Wenn sie an sozialen und kulturellen Aktivitäten teilnehmen, können sich ältere Migrant*innen besser in die Gesellschaft integrieren und sich mehr dazugehörig fühlen. Sie können neue Freunde finden und sich in ihrer Umgebung wohler fühlen.

• Empowerment:

Wenn ältere Migrant*innen an gesellschaftlich-politische Aktivitäten teilnehmen, können sie ihre Rechte besser vertreten und für ihre Belange eintreten. Dadurch können sie ihr Selbstbewusstsein stärken und sich selbstbestimmter fühlen.

• Gesundheitliche Vorteile:

Die gesellschaftlich-politische Teilhabe kann auch positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit älterer Migrant*innen haben. Es kann zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens, zur Vorbeugung von sozialer Isolation und zur Förderung eines aktiven Lebensstils beitragen.

Aus diesem Grund haben wir, **GePGeMi e.V.**, das Projekt „Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte“ (Kurz: Werkstatt TAM) ins Leben gerufen.

GePGeMi e.V., Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung bei Migrant*innen in Berlin, ist eine Organisation, die sich um die psychosoziale Gesundheit von Migrant*innengruppen kümmert, insbesondere von Menschen aus asiatischen Ländern. Wir arbeiten dafür, dass Migrant*innenfamilien und ältere Migrant*innen in den Bereichen Gesundheit, Politik und soziale Teilhabe gerecht behandelt werden.

Die Werkstatt TAM ist ein Projekt des Vereins. Das Konzept des Projekts basiert auf drei Bausteine:

Lời tựa-Tại sao cuốn sổ tay này lại ra đời?

Khi những người cao tuổi nhập cư tham gia vào các hoạt động xã hội và xây dựng chính sách ở Đức, điều này có thể tác động đến sức khỏe của họ theo nhiều cách khác nhau:

• Hòa nhập xã hội:

Khi tham gia vào các hoạt động xã hội và văn hóa, người cao tuổi nhập cư có thể hòa nhập tốt hơn vào xã hội và cảm thấy rằng mình thuộc về xã hội đó. Họ có thể tìm thấy bạn bè mới và cảm thấy thoải mái hơn trong môi trường xung quanh.

• Tăng cường sự tự tin và tự chủ:

Khi người cao tuổi nhập cư tham gia vào các hoạt động xã hội và xây dựng chính sách, họ có thể nói lên những vấn đề của mình và bảo vệ quyền lợi của mình. Điều này giúp họ tăng cường lòng tự tin và cảm thấy tự chủ hơn.

• Lợi ích về sức khỏe:

Việc tham gia vào các hoạt động xã hội và xây dựng chính sách cũng có thể có những tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần và thể chất của người cao tuổi nhập cư. Nó có thể cải thiện tình trạng tâm lý, ngăn ngừa cô đơn và thúc đẩy lối sống tích cực.

Vì lý do đó, chúng tôi, **GePGeMi e.V.**, đã khởi động dự án „Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte“ (Viết tắt: „Werkstatt TAM“).

GePGeMi e.V., hiệp hội về tăng cường sức khỏe tâm lý xã hội cho người nhập cư tại Berlin, đặc biệt là những người đến từ các nước châu Á. Chúng tôi làm việc nhằm đảm bảo rằng các gia đình nhập cư và người cao tuổi nhập cư được đối xử công bằng trong lĩnh vực sức khỏe, chính trị và xã hội.

Werkstatt TAM là một dự án của hiệp hội. Ý tưởng của dự án dựa trên ba yếu tố chính:

Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte (2023-2025)



•Informierung:

„Wissen macht Mut zur Teilhabe“ ist eine Veranstaltungsreihe, die ältere Menschen informieren, wie sie sich engagieren und am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen können. Es geht dabei um das Thema „Migration und Alter(n)“. Die Info-Veranstaltungen sind in einer einfachen Sprache verfasst und werden in Koreanisch, Japanisch, Thailändisch und Vietnamesisch übersetzt, damit möglichst viele Senior*innen davon profitieren können.

•Vernetzung:

Das „Teilhabe-Café“ ist ein Ort, an dem sich ältere Menschen und auch jüngere Menschen mit Migrationsgeschichte treffen und miteinander in Kontakt treten können. Hier gibt es auch praktische Hilfe, zum Beispiel wenn man Schwierigkeiten hat, sich online anzumelden, Online-Formulare auszufüllen oder im Internet nach Informationen zu suchen.

•Aktiv im Alter:

Die „Senior*innen-Studiengruppe“ möchte die Teilhabe von Senior*innen mit Migrationsgeschichte weiter stärken. Mit Unterstützung von aktiven Senior*innen werden andere ältere Menschen mit Migrationsgeschichte persönlich angesprochen. Dabei werden Informationen über die Teilhabemöglichkeiten im Projekt „Wissen macht Mut zur Teilhabe“ persönlich weitergegeben. Während des Besuchs wird auch ein Gespräch mit den besuchten Personen geführt, um mögliche Schwierigkeiten zur Teilhabe zu erfahren. Wenn Probleme identifiziert werden, soll durch Austausch mit Politik und Verwaltung Abhilfe geschaffen werden.

Diese Broschüre wurde in der Werkstatt TAM erstellt. Sie gehört zur Broschürenreihe „Altwerden in der Migration“. Damit wollen wir Ihnen wichtige Informationen über das Thema Altern in Berlin geben. Außerdem möchten wir Ihnen in jeder Broschüre verschiedene Freizeitangebote von Einrichtungen in Berlin vorstellen. In dieser Broschüre präsentieren wir Ihnen die Angebote des Berliner Hausbesuches und der Werkstatt der Alten Talente.

Viel Freude beim Lesen wünschen wir Ihnen!

Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte (2023 - 2025))



•Cung cấp thông tin:

„Wissen macht Mut zur Teilhabe“ là một chuỗi hội thảo nhằm cung cấp thông tin cho người cao tuổi về cách tham gia xây dựng chính sách và xã hội. Chủ đề chính là „Di cư và tuổi già“. Các buổi hội thảo được viết bằng ngôn ngữ đơn giản và được dịch sang tiếng Hàn, tiếng Nhật, tiếng Thái và tiếng Việt để nhiều người cao tuổi có thể nhận được thông tin.

•Kết nối:

„Teilhabe-Café“ là một nơi mà người cao tuổi và cả những người trẻ tuổi nhập cư có thể gặp gỡ và tiếp xúc với nhau. Đây cũng là nơi người cao tuổi nhận được sự giúp đỡ, ví dụ như khi gặp khó khăn trong việc đăng ký trực tuyến, điền các biểu mẫu đơn trực tuyến hoặc tìm kiếm thông tin trên Internet.

•Tuổi cao trí càng cao:

Hoạt động của „Senior*innen-Studiengruppe“ nhằm mục tiêu tăng cường sự tham gia xây dựng chính sách và xã hội của người cao tuổi nhập cư. Với sự hỗ trợ từ các người cao tuổi đang tham gia tích cực vào các hoạt động của hiệp hội, chúng tôi sẽ thăm hỏi những người cao tuổi nhập cư khác. Thông tin về quyền và các cơ hội tham gia xây dựng chính sách và xã hội trong dự án „Wissen macht Mut zur Teilhabe“ sẽ được đưa đến tận tay những người được thăm hỏi. Qua đó chúng tôi sẽ có cuộc trò chuyện với những người cao tuổi này để tìm hiểu các khó khăn của họ về việc tham gia xây dựng. Khi các khó khăn này được làm sáng tỏ, chúng tôi sẽ tìm cách giải quyết thông qua việc trao đổi với các cơ quan nhà nước.

Quyển sổ tay này được tạo ra tại dự án „Werkstatt TAM“. Nó thuộc vào chuỗi sổ tay „Altwerden in der Migration“ (tuổi già nơi viễn xứ). Chúng tôi muốn cung cấp cho bạn thông tin quan trọng về việc an hưởng tuổi già tại Berlin. Ngoài ra, chúng tôi muốn giới thiệu cho bạn các hoạt động giải trí khác nhau của các cơ sở tại Berlin thông qua từng cuốn sổ tay. Trong cuốn sổ tay này, chúng tôi giới thiệu dịch vụ thăm hỏi tại nhà (Berliner Hausbesuch) và xưởng rèn luyện của những tài năng cao tuổi (Werkstatt der Alten Talente). Chúc bạn đọc tìm thấy niềm vui!

1 Versorgung am Lebensende in der Migration – Was ist Hospiz- und Palliativversorgung für Migrant*innen?

• Was ist Palliativ?

„Palliativ“ kommt von einem lateinischen Wort, das „Mantel“ oder „Schutz“ bedeutet. In der Medizin bedeutet „palliativ“, dass sich Ärzt*innen und Pflegepersonen besonders um Patient*innen mit schweren Krankheiten kümmern. Das Ziel ist, die Lebensqualität dieser Patient*innen zu verbessern, besonders wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist.

Palliativpflege hilft, Schmerzen zu lindern, unterstützt emotional und kümmert sich um das Wohlbefinden von Patient*innen und ihren Familien.

Es ist wichtig zu wissen, dass Palliativpflege nicht nur für Patient*innen in der Endphase des Lebens wichtig ist, sondern auch in früheren Stadien einer schweren Krankheit helfen kann. Palliativpflege kann parallel zu den Behandlungen anderer Ärzt*innen erfolgen.

• Wo wird Palliativpflege angeboten?

Palliativpflege wird dort bereitgestellt, wo die Person und ihre Familie dies wünschen. Das kann sein:

- Zu Hause
- Im Krankenhaus
- In einem Hospiz
- In einer Altenpflegeeinrichtung

• Wer ist im Palliativ-Care-Team?

Viele Menschen können bei Palliativpflege helfen, zum Beispiel Ihr Hausarzt*in, Pflegeperson, Kardiolog*innen oder andere Gesundheitshelfer*innen. Auch Familienmitglieder und Betreuer*innen können mithelfen. Wenn die Symptome schwierig sind, gibt es spezielle Palliativdienste, die unterstützen können.

1 Các hình thức chăm sóc cuối đời nơi viễn xứ – Hỗ trợ Hospiz và Palliativ dành cho người nhập cư là gì?

• Chăm sóc giảm nhẹ là gì?

„Palliativ“ xuất phát từ một từ tiếng Latin có nghĩa là „áo choàng“ hoặc „bảo vệ“. Trong y học, „palliativ“ có nghĩa là bác sĩ và nhân viên y tế chăm sóc một cách đặc biệt cho những bệnh nhân mắc bệnh nặng. Mục tiêu là cải thiện chất lượng cuộc sống của những bệnh nhân này, đặc biệt khi căn bệnh không còn khả năng chữa trị.

Chăm sóc giảm nhẹ giúp giảm đau, hỗ trợ tinh thần và quan tâm đến sức khỏe của bệnh nhân và gia đình của họ.

Điều quan trọng cần biết là chăm sóc giảm nhẹ không chỉ quan trọng đối với những bệnh nhân ở giai đoạn cuối, mà còn hữu ích ở các giai đoạn trước đó của một căn bệnh nặng. Chăm sóc giảm nhẹ có thể diễn ra song song với các liệu pháp chữa trị khác.

• Ở đâu có cung cấp dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ?

Chăm sóc giảm nhẹ được cung cấp tại nơi mà người bệnh và gia đình muốn. Địa điểm chăm sóc có thể là:

- Tại nhà
- Tại bệnh viện
- Tại nhà an dưỡng cuối đời
- Tại viện dưỡng lão

• Ai làm việc trong đội ngũ chăm sóc giảm nhẹ?

Nhiều người có thể giúp đỡ trong chăm sóc giảm nhẹ, ví dụ như bác sĩ gia đình, người chăm sóc điều dưỡng, bác sĩ tim mạch hoặc các người giúp đỡ sức khỏe khác. Các thành viên trong gia đình và những người hỗ trợ cũng có thể cùng tham gia. Nếu các triệu chứng bệnh diễn biến phức tạp, bệnh nhân có thể nhận dịch vụ từ các cơ sở đặc biệt chuyên chăm sóc giảm nhẹ.

• Wie bekomme ich Palliativversorgung?

Es gibt verschiedene Orte, wo Sie Hilfe finden können. Die Hilfelotse Berlin-Datenbank der Berliner Pflegestützpunkte hat Adressen, Infos und Beratung dazu.

• Hilfelotse Berlin:

Webseite: <https://www.hilfelotse-berlin.de/>

• Zentrale Anlaufstelle Hospiz:

Hier bekommen Sie Beratung, kostenlose Übersetzungshilfe bei Diagnosen und wichtige Termine beim Arzt. Es gibt Infos in verschiedenen Sprachen, Kontakt zu Hospizdiensten und Kurse für Pflegeangehörige.

Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Richard-Sorge-Straße 21A, 12049 Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: <https://hospiz-aktuell.de/>

• Home Care:

Hier gibt es Beratung und Hilfe bei sprachlichen und kulturellen Problemen. Sie können auch Kontakt zu ambulanten Strukturen bekommen.

Home Care Berlin e.V.

Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: <https://homecareberlin.de/>

• Pflegestützpunkte Berlin:

Hier gibt es Beratung zu Pflege Themen. (siehe Broschüre I)

Pflegestützpunkte Berlin:

Telefon: 0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00
Webseite: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

• Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare:

(siehe Broschüre I)

Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare Wilhelmstraße 115 10963 Berlin

Telefon: 030 69 51 78 23
Email: n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Webseite: <https://www.diakonie-stadtmitte.de/beratung-in-der-pflege/brueckenbauerinnen-palliative-care>

• Làm thế nào tôi có thể đăng ký nhận chăm sóc giảm nhẹ?

Có nhiều cơ sở cung cấp dịch vụ giúp đỡ. Dữ liệu „Hilfelotse Berlin“ cung cấp địa chỉ, thông tin và tư vấn về vấn đề này.

• Hilfelotse Berlin:

Webseite: <https://www.hilfelotse-berlin.de/>

• Zentrale Anlaufstelle Hospiz (Trung tâm liên hệ chăm sóc cuối đời):

Tại đây, bạn có thể nhận được tư vấn, hỗ trợ phiên dịch miễn phí khi chẩn đoán bệnh và tại các cuộc hẹn quan trọng với bác sĩ. Trung tâm cung cấp thông tin bằng nhiều ngôn ngữ về địa chỉ liên lạc với các dịch vụ chăm sóc dưỡng lão và các khóa học dành cho người nhà nhận nhiệm vụ chăm sóc.

Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Richard-Sorge-Straße 21A, 12049 Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: <https://hospiz-aktuell.de/>

• Home Care:

Tại đây, bạn có thể nhận được tư vấn và giúp đỡ về vấn đề ngôn ngữ và văn hóa. Bạn cũng có thể nhận được địa chỉ liên lạc với các cơ sở chăm sóc ngoại trú.

Home Care Berlin e.V.

Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: <https://homecareberlin.de/>

• Pflegestützpunkte Berlin:

Tại đây, bạn sẽ nhận được tư vấn về các chủ đề liên quan đến chăm sóc điều dưỡng (xem sổ tay hướng dẫn I).

Pflegestützpunkte Berlin:

Telefon: 0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00
Webseite: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

• Người kết nối và phiên dịch cho dịch vụ chăm sóc cuối đời và giảm nhẹ: (xem sổ tay hướng dẫn I)

Người kết nối và phiên dịch cho dịch vụ chăm sóc cuối đời và giảm nhẹ Wilhelmstraße 115 10963 Berlin

Telefon: 030 69 51 78 23
Email: n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Webseite: <https://www.diakonie-stadtmitte.de/beratung-in-der-pflege/brueckenbauerinnen-palliative-care>

• Was ist Hospiz?

Im Hospiz kümmert man sich genauso wie bei der Palliativpflege um den Komfort und die Unterstützung für die Familie. Im Hospiz versucht man jedoch nicht mehr, die Krankheit der Person zu heilen. Ein Hospiz ist für Menschen da, die eine Krankheit haben, die nicht heilbar ist. Der Arzt / die Ärztin denkt, dass die Person noch sechs Monate oder weniger zu leben hat, wenn die Krankheit normal verläuft.

• Wo wird Hospizversorgung angeboten?

Auf der Webseite <https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/> finden Sie alle Arten von Hilfe, die Sie zu Hause oder im Krankenhaus bekommen können.

Es gibt auch besondere Angebote für Menschen mit Migrationsgeschichte, zum Beispiel beim

• Hospiz Horizont

Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont Bodhicharya Deutschland e.V.

Kinzigstr. 29, 10247 Berlin
Telefon 030 29009740
E-Mail: info@hospiz-horizont.de
Webseite: <http://hospiz-horizont.de/>

• Dong Ban Ja

Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst

Wallstraße 65, 10719 Berlin
Telefon: 030 613904640
Webseite: <https://humanistisch.de/dongbanja>

• Wer ist im Hospiz-Team?

Ähnlich wie die Palliativpflege können das Hospiz-Team aus spezialisierten Ärzt*innen und Pflegekräften, Hauswirtschaftler*innen, Sozialarbeiter*innen, Seelsorger*innen, Psychologi*innen und/oder ausgebildeten Trauerbegleiter*innen bestehen. Natürlich gehören auch pflegende Angehörige dazu.

• Nhà an dưỡng cuối đời là gì?

Nhà an dưỡng cuối đời cung cấp sự thoải mái cho người bệnh và hỗ trợ cho gia đình của họ giống như trong chăm sóc giảm nhẹ. Tuy nhiên, ở nhà an dưỡng cuối đời, việc chữa trị bệnh không còn là tiêu chí hàng đầu nữa.

Nhà an dưỡng cuối đời là nơi dành cho những người mắc bệnh nan y giai đoạn cuối. Bác sĩ cho rằng nếu bệnh tiến triển theo quy luật tự nhiên, người đó chỉ còn sáu tháng hoặc ít hơn để sống.

• Nơi nào có chăm sóc an dưỡng cuối đời?

Trên website <https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/> bạn có thể tìm thấy thông tin về tất cả các loại hỗ trợ mà bạn có thể nhận được tại nhà hoặc ở bệnh viện.

Berlin còn có các hình thức hỗ trợ dành cho những người nhập cư, ví dụ như tại

• Hospiz Horizont

Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont Bodhicharya Deutschland e.V.

Kinzigstr. 29, 10247 Berlin
Telefon 030 29009740
E-Mail: info@hospiz-horizont.de
Webseite: <http://hospiz-horizont.de/>

• Dong Ban Ja

Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst

Wallstraße 65, 10719 Berlin
Telefon: 030 613904640
Webseite: <https://humanistisch.de/dongbanja>

• Trong đội ngũ chăm sóc cuối đời có những ai?

Tương tự như chăm sóc giảm nhẹ, đội ngũ chăm sóc cuối đời có thể bao gồm các bác sĩ và nhân viên điều dưỡng chuyên nghiệp, nhân viên vệ sinh, nhân viên xã hội, mục sư, nhà tâm lý học và/hoặc các chuyên gia đồng hành vượt qua nỗi đau buồn. Tất nhiên, những người thân chăm sóc cũng là một phần quan trọng của đội ngũ.

• Wie bekomme ich Hospizversorgung?

Die Stellen, die sich um Palliativversorgung kümmern, helfen auch bei Hospizversorgung. Damit man aufgenommen werden kann, muss der Arzt oder die Ärztin bestätigen, dass die Krankheit nicht mehr behandelt werden kann und sich im Endstadium befindet. Außerdem muss die Krankenkasse einen Antrag für die stationäre Hospizpflege genehmigen. Der Medizinische Dienst überprüft den Antrag nach der Einreichung.

• Begriffe rund um Vorsorge

Gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP): Die GVP hilft dabei, Menschen, die betreut werden, zu zeigen, wie sie medizinisch versorgt und betreut werden können, wenn sie sich in der letzten Lebensphase befinden. Es geht darum, festzuhalten, was für die Menschen wichtig ist. Das schließt auch praktische Hilfen und Angebote zur Sterbebegleitung ein.

Patientenverfügung: Für medizinische Behandlungen braucht man immer die Zustimmung der Patientin oder des Patienten. Wenn die Entscheidung getroffen wird, eine medizinische Behandlung zu beenden oder lebensverlängernde Maßnahmen abzulehnen, muss sich der Arzt oder die Ärztin daranhalten. Wenn die Patientin oder der Patient diese Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann, wird eine Patientenverfügung eingesetzt. Das ist ein Dokument, das die Vorstellungen und Wünsche enthält und dann verwendet wird, wenn die Person sich nicht mehr äußern kann.

Vorsorgevollmacht: Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine Person bestimmt, der man vertraut, um finanzielle, organisatorische und medizinische Angelegenheiten für einen zu regeln, falls man das selbst nicht mehr kann. Eine Vorsorgevollmacht ist wichtig für den Fall, dass man nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen.

Berliner Notfallverfügung: Die Berliner Notfallverfügung ist eine Ergänzung zur normalen Patientenverfügung in Berlin. Sie ermöglicht es Menschen, in einem kurzen und klaren Dokument ihren Willen zur medizinischen Behandlung im Notfall festzuhalten.

• Làm thế nào để tôi nhận được chăm sóc cuối đời?

Các địa điểm chăm sóc giảm nhẹ cũng hỗ trợ trong chăm sóc cuối đời. Điều kiện tiếp nhận là chứng nhận của bác sĩ về bệnh nan y và đang ở giai đoạn cuối cùng. Ngoài ra, bảo hiểm y tế phải chấp thuận đơn đề nghị chăm sóc cuối đời nội trú. Một cơ sở y tế sẽ xét đơn này sau khi nó được nộp.

• Các thuật ngữ liên quan đến chăm sóc bệnh nhân

Bản kế hoạch chăm sóc sức khỏe (GVP): GVP giúp người được chăm sóc hiểu cách họ có thể được chăm sóc và điều trị y tế khi họ ở trong giai đoạn cuối cuộc đời. Điều quan trọng trong bản kế hoạch này là ghi chép những nguyện vọng của bệnh nhân. Bao gồm cả các hỗ trợ hàng ngày và các dịch vụ chăm sóc cho bệnh nhân trong giai đoạn cuối.

Di chúc y khoa (Patientenverfügung): Khi thực hiện một liệu pháp y tế, các bác sĩ luôn cần có sự đồng thuận của bệnh nhân. Khi người bệnh quyết định dừng bất kỳ liệu pháp y tế nào hoặc từ chối các biện pháp kéo dài cuộc sống, bác sĩ phải tuân thủ. Khi bệnh nhân không còn khả năng tự quyết định, di chúc y khoa sẽ được áp dụng. Đó là một văn bản, chứa đựng ý kiến và mong muốn của bệnh nhân, được sử dụng khi người đó không còn khả năng diễn đạt.

Ủy quyền chăm sóc (Vorsorgevollmacht): Với giấy ủy quyền chăm sóc, bệnh nhân có thể chỉ định một người mà họ tin tưởng để giải quyết các vấn đề tài chính, tổ chức và y tế nếu họ không còn khả năng tự làm điều đó.

Quyết định trong trường hợp khẩn cấp (Berliner Notfallverfügung): Quyết định trong trường hợp khẩn cấp là một văn bản ngắn gọn bổ sung cho di chúc y khoa chỉ có ở Berlin. Nó cho phép bệnh nhân ghi lại nguyện vọng của mình đối với các liệu pháp điều trị y tế trong trường hợp khẩn cấp.

2 Alltagshilfe im Pflegefall – Welche Unterstützung gibt es jenseits des Pflegedienstes?

In Berlin gibt es viele Ideen, wie man Menschen mit viel Betreuungsbedarf oder begrenzten Alltagsfähigkeiten zu Hause besser helfen kann. Das gilt auch für Menschen, die aufgrund von körperlichen Krankheiten Pflege brauchen und bei denen man das Potenzial zur Selbsthilfe erhalten und stärken möchte. Die Angebote sollen auch die Angehörigen entlasten und unterstützen. Die meisten dieser Angebote können in zwei Bereiche eingeteilt werden:

- Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)
- Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)

Das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, das für die ganze Stadt zuständig ist, koordiniert und unterstützt diese beiden Bereiche. Das Zentrum hilft auch dabei, die Qualität der Angebote in Pflege-Wohngemeinschaften zu verbessern, indem es an Diskussionen und Planungen teilnimmt.

<p>Kontaktstellen PflegeEngagement</p> <p>Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angebote in Ihrem Bezirk • PflegeSelbsthilfe-Gruppen • PflegeSelbsthilfe-Podcast 	<p>Angebote zur Unterstützung im Alltag</p> <p>Entlastung und Betreuung rund um die häusliche Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angebot zur Unterstützung im Alltag finden • Gründung eines neuen Angebots zur Unterstützung im Alltag • Nachbarschaftshelfer*in 	<p>Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung</p> <p>Fachliche Begleitung und Vernetzung rund um die Entlastung pflegender Angehöriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auskunft und Beratung • Vernetzung • AK Pflege-Wohngemeinschaften
		

2 Hỗ trợ đời sống hàng ngày dành cho người cần được chăm sóc - Có những hỗ trợ nào bên cạnh dịch vụ điều dưỡng?

Tại Berlin có nhiều hình thức giúp đỡ tại nhà dành cho những người có nhu cầu chăm sóc cao hoặc khả năng tự lập trong sinh hoạt hàng ngày bị hạn chế. Những hình thức giúp đỡ này được áp dụng cho những người cần chăm sóc do bệnh lý về thể chất và muốn duy trì, tăng cường khả năng tự lập. Những trợ giúp này cũng nhằm mục đích giảm tải cho người thân. Hầu hết những trợ giúp này có thể được phân chia thành hai lĩnh vực:

- Các trợ giúp sinh hoạt hàng ngày (AUA)
- Điểm liên lạc hỗ trợ tình nguyện viên điều dưỡng (KPE)

Trung tâm hỗ trợ chăm sóc điều dưỡng (KPU) là cơ sở điều phối hai lĩnh vực nêu trên và có trách nhiệm trên toàn thành phố Berlin. Trung tâm cũng hỗ trợ cải thiện chất lượng các trợ giúp liên quan đến chung cư điều dưỡng qua việc tham gia vào các cuộc thảo luận và lên kế hoạch cho các cơ sở này.

<p>Điểm liên lạc hỗ trợ tình nguyện viên điều dưỡng (KPE)</p>	<p>Các trợ giúp sinh hoạt hàng ngày (AUA)</p>	<p>Trung tâm hỗ trợ chăm sóc điều dưỡng (KPU)</p>
<p>Kontaktstellen PflegeEngagement</p> <p>Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angebote in Ihrem Bezirk • PflegeSelbsthilfe-Gruppen • PflegeSelbsthilfe-Podcast 	<p>Angebote zur Unterstützung im Alltag</p> <p>Entlastung und Betreuung rund um die häusliche Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angebot zur Unterstützung im Alltag finden • Gründung eines neuen Angebots zur Unterstützung im Alltag • Nachbarschaftshelfer*in 	<p>Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung</p> <p>Fachliche Begleitung und Vernetzung rund um die Entlastung pflegender Angehöriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auskunft und Beratung • Vernetzung • AK Pflege-Wohngemeinschaften
<p>hỗ trợ cho những người cần chăm sóc điều dưỡng và người thân.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hỗ trợ trong quận của bạn • Các nhóm tự giúp đỡ cho người thân làm công tác điều dưỡng • Chương trình podcast 	<p>giảm tải và trợ giúp xung quanh việc chăm sóc điều dưỡng tại nhà</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tìm kiếm các trợ giúp sinh hoạt hàng ngày • Thành lập một trợ giúp sinh hoạt hàng ngày • Những người hàng xóm tình nguyện giúp đỡ 	<p>hướng dẫn chuyên môn và kết nối các cơ quan liên quan đến việc giảm tải cho người thân làm công tác chăm sóc điều dưỡng</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thông tin và Tư vấn • Kết nối • Nhóm làm việc về chung cư điều dưỡng

• Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Telefon: 030 890 285 32

030 890 285 36

030 890 285 34

Webseite: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/>

• Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Telefon: 030 890 285 32

030 890 285 36

030 890 285 34

Webseite: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/>

Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)



Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA) sind dazu da, Pflegebedürftigen zu helfen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten, ihren Alltag möglichst selbstständig zu gestalten und Pflegepersonen zu entlasten. Die Unterstützungsformen sind unter anderem:

• Betreuungsangebote:

Diese sind für Pflegebedürftige, die besondere Betreuung brauchen, vor allem für diejenigen mit demenziellen Erkrankungen.

Es gibt viele Arten von Betreuungsangeboten, zum Beispiel Gruppenbetreuung, Einzelbetreuung, Tagesbetreuung in Einrichtungen oder Betreuung zu Hause. Dazu gehören Besuche, Gespräche, Spaziergänge und andere Aktivitäten.

• Angebote zur Entlastung im Alltag oder auch haushaltsnahe Dienstleistungen:

Angebote zur Entlastung im Alltag beinhalten praktische Dinge wie Wäsche waschen, Kochen, Wohnung putzen, Einkaufen, Botengänge, Hilfe bei Schriftverkehr, Behördengänge und Unterstützung bei der Mobilität.

• Reisen und Wochenendfahrten für pflegebedürftige Menschen:

Manchmal gibt es Ausflüge oder Reisen für Menschen, die Pflege brauchen. Das kann ein Wochenendausflug oder eine längere Reise sein.

Các trợ giúp sinh hoạt hàng ngày (AUA)



Các trợ giúp sinh hoạt hàng ngày (AUA) được thiết kế để giúp người cần chăm sóc điều dưỡng duy trì các mối quan hệ xã hội, tổ chức cuộc sống hàng ngày một cách tự lập nhất và giảm bớt gánh nặng cho những người chăm sóc. Các hình thức hỗ trợ bao gồm các hoạt động chính sau:

• Các hỗ trợ chăm sóc:

Được thiết kế cho những người cần được chăm sóc đặc biệt, nhất là những người mắc bệnh suy giảm trí nhớ.

Có nhiều loại hỗ trợ chăm sóc, ví dụ như hỗ trợ theo nhóm, hỗ trợ cá nhân, hỗ trợ theo ngày tại các cơ sở chuyên nghiệp hoặc hỗ trợ tại nhà. Trong đó bao gồm các hoạt động như thăm hỏi, trò chuyện, đi dạo và các hoạt động khác.

• Các hỗ trợ giảm gánh nặng trong sinh hoạt hàng ngày hay còn gọi là các dịch vụ hỗ trợ việc nhà:

Các hỗ trợ giảm gánh nặng trong sinh hoạt hàng ngày bao gồm những công việc thực tế như giặt giũ, nấu ăn, làm sạch nhà, mua sắm, việc chuyển phát, hỗ trợ trong việc viết văn bản, thủ tục hành chính và hỗ trợ việc đi lại (cho người cần chăm sóc điều dưỡng).

• Các chuyến du lịch và dã ngoại cuối tuần cho những người cần chăm sóc:

Đôi khi các trợ giúp sinh hoạt hàng ngày (AUA) còn bao gồm các chuyến đi du lịch hoặc dã ngoại cuối tuần dành cho những người cần chăm sóc.

Wie kann man AUA bezahlen?

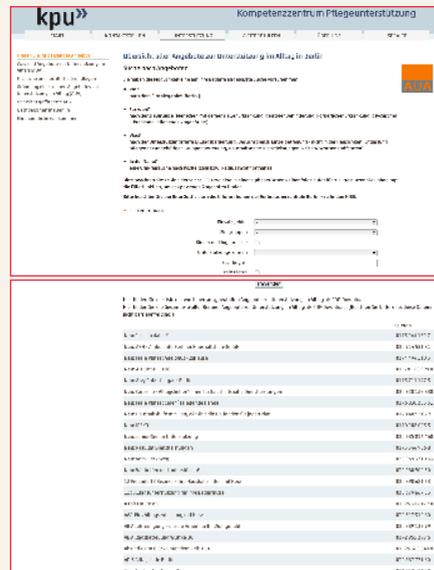
Wenn man einen Pflegegrad hat, muss man die Kosten der AUA nicht selbst bezahlen. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten. Menschen ab dem Pflegegrad 1 können die Hilfe durch den Entlastungsbeitrag (125€/Monat) bezahlen. Es besteht auch die Möglichkeit, Mittel aus nicht benötigten Pflegesachleistungen – das sind z.B. Leistungen ambulanter Pflegedienste – in Höhe von bis zu 40% für Entlastungsleistungen einzusetzen.

Wer darf AUA anbieten?

Dienstleister, die von der Senatsverwaltung für Pflege anerkannt sind, dürfen AUA anbieten. In Berlin finden Sie solche anerkannten Anbieter beim Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, online unter <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote>.

Wie kann man ein passendes Angebot von AUA finden?

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote>



Chi phí dịch vụ AUA được chi trả như thế nào?

Nếu bạn có một cấp độ chăm sóc (Pflegegrad), bạn không cần phải tự trả chi phí của AUA mà bảo hiểm chăm sóc sức khỏe sẽ chịu trách nhiệm chi trả. Những người có mức độ chăm sóc 1 trở lên có thể trả chi phí giúp đỡ thông qua tiền hỗ trợ giảm tải áp lực (Entlastungsbeitrag) (125€/tháng). Ngoài ra, bạn còn có thể sử dụng tiền điều dưỡng (Pflegesachleistung) không dùng đến với tỷ lệ lên đến 40% để sử dụng cho các dịch vụ của AUA – ví dụ như khi bạn không dùng đến các dịch vụ điều dưỡng tại nhà của các cơ sở chuyên nghiệp.

Ai có quyền cung cấp AUA?

Các nhà cung cấp dịch vụ được bộ Khoa Học, Y Tế và Điều Dưỡng (Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege) công nhận được phép cung cấp dịch vụ hỗ trợ trong cuộc sống hàng ngày (AUA). Tại Berlin, bạn có thể tìm thấy các cơ sở cung cấp tại trung tâm hỗ trợ chăm sóc điều dưỡng, trực tuyến tại <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote>.

Làm thế nào để tìm kiếm một dịch vụ AUA phù hợp?

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote>



Ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer*innen

Neben AUA gibt es auch ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe, die niedrigschwellige Unterstützung anbietet. Diese Hilfe kommt in Frage, wenn zum Beispiel eine Person einer befreundeten hilfsbedürftigen Person im Alltag helfen möchte. Diejenigen, die das tun wollen, müssen volljährig sein. Vorher sollten sie eine Schulung absolvieren, um besser helfen zu können. Die ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer*innen können verschiedene Dinge anbieten, zum Beispiel:

- Jemanden zum Arzt begleiten.
- Bei Behördenbesuchen helfen.
- Spaziergänge machen.
- Beim Einkaufen helfen.
- Im Haushalt helfen.
- Beim Sprechen helfen.
- Bei Hobbies unterstützen.

Die Nachbarschaftshelferinnen dürfen für ihre Hilfe höchstens acht Euro pro Stunde verlangen. Das ist wichtig, wenn man bedenkt, wie viel Unterstützung sie geben. Sie können bis zur Höhe des Entlastungsbetrags abrechnen. Weitere Informationen dazu finden Sie auch beim Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, online unter:

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/nachbarschaftshelferin>.

Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE): Hilfe für pflegende Angehörige



Die Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement unterstützen Menschen, die sich um pflegebedürftige Familienmitglieder kümmern, seit 2010. Es gibt bereits 12 Kontaktstellen in ganz Berlin. Die Angebote umfassen

- **PflegeSelbsthilfegruppen,**
- **ehrenamtlichen Besuchsdienst,**
- **Unterstützung von Nachbarschaftsnetzwerken,**
- **Informationsveranstaltungen.**

Những tình nguyện viên láng giềng

Ngoài AUA, còn có sự giúp đỡ đơn giản, dễ tiếp cận, từ các tình nguyện viên láng giềng. Sự giúp đỡ này có thể phù hợp, ví dụ khi một người muốn giúp đỡ một người bạn (đang cần chăm sóc giúp đỡ) những công việc hàng ngày. Những người muốn tham gia phải đủ 18 tuổi. Trước đó, họ cần tham gia một khóa đào tạo để có thể hỗ trợ tốt hơn. Những tình nguyện viên láng giềng có thể cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau, ví dụ như:

- Hỗ trợ đưa ai đó đến bác sĩ
- Hỗ trợ trong việc đi đến các cơ quan công chính
- Đi dạo cùng bệnh nhân
- Hỗ trợ trong việc mua sắm
- Giúp đỡ trong công việc nhà
- Hỗ trợ trong việc nói chuyện
- Hỗ trợ thực hiện các sở thích cá nhân

Những tình nguyện viên láng giềng có thể yêu cầu tối đa 8 Euro mỗi giờ cho sự giúp đỡ của họ. Điều này rất quý giá khi chúng ta suy ngẫm về mức độ và giá trị từ sự giúp đỡ mà họ mang lại. Hỗ trợ này có thể được chi trả từ khoản hỗ trợ giảm tải áp lực (Entlastungsbeitrag 125€/tháng). Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin tại trang Web: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/nachbarschaftshelferin>

Điểm hỗ trợ tình nguyện viên điều dưỡng: Những trợ giúp cho người thân của người cần được chăm sóc điều dưỡng



Từ năm 2010, những điểm hỗ trợ tình nguyện viên điều dưỡng giúp đỡ cho những người đang chăm sóc điều dưỡng cho người nhà của mình. Hiện đã có 12 điểm hỗ trợ trên khắp Berlin. Các dịch vụ bao gồm:

- **Nhóm tự giúp nhau dành cho người thân**
- **Dịch vụ thăm nhà tình nguyện**
- **Hỗ trợ kết nối các mạng lưới quanh nơi sinh sống**
- **Các hội thảo thông tin**

• Was ist der Unterschied zwischen KPE und AUA?

Im Vergleich zu den Angeboten von AUA, die sich hauptsächlich an Pflegebedürftige richten, sind die Angebote von KPE auch auf pflegende Angehörige ausgerichtet. Diese Angebote sind kostenlos und müssen nicht durch den Entlastungsbeitrag oder Pflegesachleistungen finanziert werden.

• PflegeSelbsthilfegruppen:

PflegeSelbsthilfe richtet sich an pflegende oder sorgende An- und Zugehörige, die zu Hause für jemanden sorgen, kümmern oder betreuen. Das können Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder andere Menschen sein. In den PflegeSelbsthilfegruppen kann man Tipps und Unterstützung bekommen. Man kann sich mit Menschen austauschen, die verstehen, wovon man spricht, weil sie in einer ähnlichen Situation sind. In den Gruppen wird man merken, dass man nicht allein ist. Eine Fachkraft begleitet und leitet die PflegeSelbsthilfegruppen. Um eine passende PflegeSelbsthilfegruppe zu finden, sollte man als erster Schritt die KPE im Bezirk kontaktieren. Die Mitarbeitenden dort helfen dabei, ein passendes Angebot zu finden oder eine Gruppe zu gründen. Man kann auch eine Gruppe ausprobieren, und wenn es nicht passt, kann man eine andere testen. Alle Gruppen der KPE sind auf www.pflegeselbsthilfe-berlin.de zu finden.

• Ehrenamtlicher Besuchsdienst bei Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE):

Neben den PflegeSelbsthilfegruppen bieten die Kontaktstellen Pflegeengagement auch einen Besuchsdienst an, bei dem freiwilligen Helfer*innen Pflegebedürftige z.B. 1–2-mal wöchentlich für ca. 2 Stunden besuchen. Die gemeinsamen Aktivitäten können Unterhalten, Fotos ansehen, Spielen und Spaziergehen umfassen.

Allerdings beinhaltet dieser Besuchsdienst keine hauswirtschaftlichen oder pflegerischen Aufgaben.

Die ehrenamtlichen Personen werden von KPE geschult und fachlich begleitet. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung und Versicherungsschutz. Informationen über die Ehrenamtsschulung finden Sie beim KPE in Ihrem Bezirk, oder auch online unter:

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/ehrenamt-kontaktstelle-pflegeengagement>

• Khác biệt giữa KPE và AUA là gì?

So với các dịch vụ của AUA, chủ yếu dành cho những người cần chăm sóc điều dưỡng, các dịch vụ của KPE cũng hướng đến người thân của họ. Những dịch vụ này là miễn phí và không cần được chi trả bằng khoản hỗ trợ giảm tải áp lực hay tiền điều dưỡng.

• Nhóm tự giúp nhau dành cho người thân:

Nhóm tự giúp nhau dành cho những người thân, bạn bè, hàng xóm hoặc những người quen khác, đang làm nhiệm vụ chăm sóc điều dưỡng. Trong các nhóm tự giúp nhau, bạn có thể nhận được những lời khuyên và sự hỗ trợ. Bạn có thể trao đổi với những người cùng hoàn cảnh và hiểu thấu vấn đề của bạn. Trong nhóm, bạn sẽ nhận thức được rằng bạn không phải một mình. Một chuyên gia sẽ hỗ trợ và hướng dẫn các nhóm tự giúp nhau. Để tìm được một nhóm tự giúp nhau phù hợp, bước đầu tiên bạn nên liên hệ với KPE trong quận. Các nhân viên tại đó sẽ giúp bạn tìm được một nhóm giúp nhau phù hợp hoặc họ giúp bạn thành lập một nhóm. Bạn cũng có thể thử tham gia vào một nhóm tự giúp nhau và nếu không phù hợp, bạn có thể thử nhóm khác. Bạn có thể tìm thấy tất cả các nhóm tự giúp nhau trên trang Web: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/>

• Dịch vụ thăm nhà tình nguyện của KPE:

Ngoài các nhóm tự giúp nhau, các điểm liên lạc KPE cũng cung cấp dịch vụ thăm nhà tình nguyện, trong đó các tình nguyện viên sẽ đến thăm người cần được chăm sóc điều dưỡng, ví dụ như 1–2 lần mỗi tuần, mỗi lần khoảng 2 giờ. Những hoạt động chung có thể bao gồm việc trò chuyện, xem ảnh, chơi trò chơi và đi dạo. Tuy nhiên, dịch vụ thăm nhà tình nguyện này không bao gồm các công việc liên quan đến chăm sóc điều dưỡng hay việc nhà. Những tình nguyện viên sẽ được đào tạo và hỗ trợ chuyên môn bởi KPE. Họ sẽ nhận được một khoản bồi thường (cho công sức đã bỏ ra) và được bảo hiểm (trong lúc làm nhiệm vụ). Bạn có thể đọc thêm thông tin về đào tạo tình nguyện viên tại các điểm hỗ trợ KPE ở trong quận hoặc qua trang Web:

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/ehrenamt-kontaktstelle-pflegeengagement>

• **Nachbarschaftsinitiativen:**

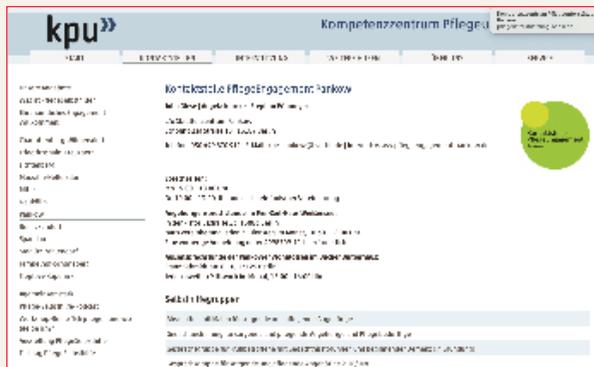
Im Alter oder wenn man Pflege braucht, ist man oft auf die Hilfe von anderen angewiesen, besonders von den Menschen in der Umgebung. Die KPE helfen dabei, dass sich Nachbar*innen kennenlernen und sich gegenseitig unterstützen. Die KPE bringen Menschen zusammen, die Hilfe anbieten, mit denen, die Hilfe brauchen.

• **Informationsveranstaltung:**

Die KPE bieten Informationsveranstaltung rund um das Thema Pflege.

Wie kann man ein passendes Angebot von KPE finden?

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/unsere-angebote>



• **Nhóm hỗ trợ láng giềng:**

Khi tuổi cao hoặc khi cần được chăm sóc điều dưỡng, chúng ta thường bị phụ thuộc vào sự giúp đỡ của người khác, đặc biệt là những người láng giềng gần. KPE giúp những người hàng xóm có cơ hội làm quen và hỗ trợ lẫn nhau. KPE kết nối những người muốn giúp đỡ với những người cần giúp đỡ.

• **Hội thảo thông tin:**

KPE tổ chức những buổi hội thảo thông tin thường kỳ về chủ đề chăm sóc điều dưỡng.

Làm thế nào để tìm được một dịch vụ của KPE phù hợp với nhu cầu?

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/unsere-angebote>



Anhang

Die Berliner Hausbesuche



sind ein neues Projekt von der Regierung in Berlin. Das Projekt wird von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege in Zusammenarbeit mit den Bezirksämtern und den Maltesern durchgeführt. Das Projekt hat zum Ziel, älteren Menschen Unterstützung anzubieten. Senior*innen haben die Möglichkeit, sich kostenfrei über lokale Angebote, Beratung und Hilfestellungen in persönlichen Gesprächen zu informieren.

• So funktioniert der „Berliner Hausbesuch“:

- Der Bezirk schickt einen Brief an Menschen über 70 Jahre. In dem Brief steht, dass es das Projekt „Berliner Hausbesuche“ gibt. Die Menschen werden eingeladen, ein persönliches Gespräch zu vereinbaren.
- Es gibt auch Plakate und Flyer, die auf das Projekt aufmerksam machen. Menschen über 70 Jahre, die keinen Brief bekommen haben, können das Angebot trotzdem nutzen.
- Die Gespräche können zu Hause stattfinden. Aber sie können auch an anderen Orten in der Nähe des Wohnortes sein, zum Beispiel in einem Café, einer Seniorenfreizeitstätte oder einem Stadtteilzentrum.

Das Angebot ist freiwillig und kostenlos.

Das Projekt gibt es bereits in verschiedenen Bezirken in Berlin:

- Charlottenburg (Nord)
- Lichtenberg: Hohenschönhausen
- Steglitz-Zehlendorf: Lankwitz
- Tempelhof-Schöneberg: Mariendorf
- Reinickendorf (Ost): Lette-Kiez
- Marzahn-Hellersdorf: Schleipfuhl, Mahlsdorf Nord, Kaulsdorf Nord
- Treptow-Köpenick: Allende-Viertel, Oberschöneweide

Phụ lục

Dịch vụ thăm nhà ở Berlin



là một dự án mới từ Chính phủ Berlin. Dự án được thực hiện bởi bộ Khoa Học, Y Tế và Điều Dưỡng phối hợp với các cơ quan cấp quận và tổ chức Malteser. Dự án nhằm mục đích hỗ trợ người cao tuổi. Người cao tuổi có cơ hội nhận thông tin miễn phí về các hoạt động bổ ích, các nơi tư vấn và các hỗ trợ phù hợp trong khu vực mình sinh sống.

• Cách thức hoạt động của „Berliner Hausbesuch“ như sau:

- Quận gửi thư mời đến những người trên 70 tuổi. Trong thư là thông tin về dự án thăm nhà „Berliner Hausbesuch“. Những người nhận thư được mời lập một lịch hẹn gặp mặt.
- Cũng có các áp phích và tờ rơi để thông báo về dự án. Những người trên 70 tuổi không nhận thư mời cũng có thể sử dụng dịch vụ này.
- Các cuộc trò chuyện có thể diễn ra tại nhà hoặc ở các địa điểm khác gần nhà, chẳng hạn như quán cà phê, trung tâm giải trí cho người cao tuổi hoặc trung tâm văn hóa của quận.

Dịch vụ này dựa theo lòng tự nguyện và hoàn toàn miễn phí.

Dự án này đã được triển khai tại nhiều quận khác nhau của Berlin:

- Charlottenburg (Nord)
- Lichtenberg: Hohenschönhausen
- Steglitz-Zehlendorf: Lankwitz
- Tempelhof-Schöneberg: Mariendorf
- Reinickendorf (Ost): Lette-Kiez
- Marzahn-Hellersdorf: Schleipfuhl, Mahlsdorf Nord, Kaulsdorf Nord
- Treptow-Köpenick: Allende-Viertel, Oberschöneweide

Kontakt

Berliner Hausbesuch – Malteser

Telefon: 030 348 003 – 255

E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org

Webseite: <https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

Quiz

Was ist der Unterschied zwischen den Berliner Hausbesuchen, dem Besuchsdienst der Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE) und dem Besuchsdienst der Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)?

Kontakt

Berliner Hausbesuch – Malteser

Telefon: 030 348 003 – 255

E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org

Webseite: <https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

Đố vui

Sự khác nhau giữa dịch vụ thăm nhà „Berliner Hausbesuch“, dịch vụ thăm nhà tình nguyện của KPE và dịch vụ thăm nhà của AUA là gì?

Werkstatt der alten Talente: Kulturelle Angebote für Senior*innen

Die Werkstatt der alten Talente ist ein Projekt des Theaters der Erfahrungen, das dem Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. gehört. Es ist ein Projekt für ältere Menschen, das in der ganzen Stadt bekannt ist. In diesem Theater gibt es drei Gruppen, die miteinander Theater spielen: Spätzünder, RostSchwung und Bunte Zellen. Diese Gruppen machen nicht nur Aufführungen in Berlin, sondern auch in anderen Teilen Deutschlands und sogar in anderen Ländern.

Xưởng của những tài năng cao tuổi: Các hoạt động văn hóa cho người cao tuổi

Xưởng của những tài năng cao tuổi là một dự án của nhà hát „Theater der Erfahrungen“, thuộc sở hữu của tổ chức Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. Đây là một dự án dành cho người cao tuổi, nổi tiếng trên toàn thành phố. Tại nhà hát này, có ba nhóm tham gia diễn kịch: Spätzünder, RostSchwung và Bunte Zellen. Những nhóm này không chỉ trình diễn ở Berlin mà còn ở các khu vực khác của Đức và thậm chí ở các quốc gia khác.

Die Spätzünder sind Deutschlands älteste Seniorentheatergruppe aus Schöneberg und haben fast 36 Jahre lang im aktiven Ruhestand Theater gespielt.



Die Spätzünder là nhóm diễn kịch của người cao tuổi lâu đời nhất tại Đức, có trụ sở tại Schöneberg và đã hoạt động được khoảng 36 năm.



Der RostSchwung: Im Jahr 1993 haben Menschen gemeinsam mit dem Bürgerverein Berolina die Theatergruppe OstSchwung gegründet. Die Gruppe hatte anfangs das Thema „Mauern überwinden“ zwischen Ost und West sowie zwischen Alt und Jung.



Der RostSchwung: Vào năm 1993, một nhóm người cùng với Hiệp hội Berolina đã thành lập nhóm diễn kịch OstSchwung. Đề tài ban đầu của nhóm là „vượt qua bức tường“ giữa Đông và Tây Đức cũng như giữa thế hệ già và trẻ.



Die deutsch-türkische Altentheatergruppe Bunten Zellen: Die Bunten Zellen sind frech, charmant und lustig. Sie sehen sich als Sprachrohr für normale Menschen und machen Witze über das, was im Leben passiert. Die Gruppe wurde 1983 als Graue Zellen gegründet. Im Jahr 2005 trafen zehn neugierige Spieler*innen auf sechs ältere Frauen und Männer türkischer Herkunft, und seitdem hat sich alles verändert: Die Bunten Zellen wurden geboren. Jetzt sind 17 Menschen Teil der Gruppe.



Das Theater ist nicht nur für ältere Menschen. Hier arbeiten Menschen aus verschiedenen Altersgruppen und Kulturen zusammen. Das nennt man generationsübergreifende und transkulturelle Theaterarbeit. Sie spielen nicht nur, sondern machen auch viele verschiedene Dinge, um Menschen aus verschiedenen Gruppen zusammenzubringen und miteinander Spaß zu haben. In der Werkstatt der alten Talente gibt es den offenen Theaterworkshop „Grüne Star“, bei dem Interessierte sich unter Anleitung von Theater-pädagog*innen spielerisch und unverbindlich austoben können.

Nhóm kịch cao tuổi Đức-Thổ Nhĩ Kỳ, Bunte Zellen: Hài hước, quyến rũ và vui nhộn là những từ dành cho nhóm Bunte Zellen. Họ coi mình là người phát ngôn cho những người dân bình dị và tạo ra những trò đùa về những điều xảy ra trong cuộc sống. Nhóm được thành lập vào năm 1983 với tên là Graue Zellen. Năm 2005, mười diễn viên tò mò đã gặp một nhóm sáu người Thổ Nhĩ Kỳ và từ đó mọi thứ đã thay đổi: Nhóm Bunte Zellen ra đời. Hiện tại, có 17 người là thành viên của nhóm.



Nhà hát không chỉ dành cho người cao tuổi. Những người sinh hoạt ở đây bao gồm nhiều độ tuổi và nền văn hóa khác nhau. Bởi vậy sân khấu kịch này là một sân chơi kết nối các thế hệ và đa văn hóa. Họ không chỉ biểu diễn mà còn thực hiện nhiều hoạt động khác nhau để kết nối mọi người từ các nhóm khác nhau. Trong Xưởng của các tài năng cao tuổi có buổi học nghệ thuật sân khấu mở có tên „Grüne Star“, nơi mọi người có thể thỏa sức sáng tạo dưới sự hướng dẫn của giáo viên nghệ thuật sân khấu một cách thoải mái và không ràng buộc.



Der Workshop findet jeden zweiten Montag im großen Saal des Nachbarschaftshauses Friedenau statt.

Wozu all das Theater?

Es geht darum, neue Lebensperspektiven zu entdecken, Potenziale zu entfalten, sich kreativ zu engagieren, soziale Kontakte zu knüpfen, kulturelle Angebote zu nutzen und in der Gesellschaft teilzuhaben.

Kontakt

Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente

Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin

030 855 4206

E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de

Webseite: <https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen>



Buổi học diễn ra vào mỗi thứ hai hàng tuần tại Nachbarschaftshaus Friedenau.

Người cao tuổi tập kịch để làm gì?

Hoạt động này hướng đến việc khám phá góc nhìn mới về cuộc sống, phát triển tiềm năng, tham gia sáng tạo, xây dựng các mối quan hệ, tận hưởng các hoạt động văn hóa và tham gia vào xã hội.

Kontakt

Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente

Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin

030 855 4206

E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de

Webseite: <https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen>

• Adressen im Überblick / Danh sách các địa chỉ

1 Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Richard-Sorge-Straße 21A,
12049 Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: <https://hospiz-aktuell.de/>
www.brueckenbauerinnen.de

2 Home Care Berlin e.V.

Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: <https://homecareberlin.de/>

3 Hilfelotse Berlin

Webseite:
<https://www.hilfelotse-berlin.de/>
Pflegestützpunkte Berlin: Hier gibt
es Beratung zu Pflegethemen.
(siehe Broschüre I)
Telefon: 0800 59 500 59

6 Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst

Wallstraße 65, 10719 Berlin
Telefon: 030 613904640
Webseite: <https://humanistisch.de/dongbanja>

4 Pflegestützpunkte Berlin

Telefon: 0800 59 500 59
Webseite: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

7 Kompetenzzentrum Pflegeunter- stützung

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Telefon: 030 890 285 32
030 890 285 36
030 890 285 34
Webseite: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/>

5 Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont

Bodhicharya Deutschland e.V.
Kinzigstr. 29, 10247 Berlin
Telefon 030 29009740
E-Mail: info@hospiz-horizont.de
Webseite: <http://hospiz-horizont.de/>

8 Berliner Hausbesuch – Malteser

Telefon: 030 348 003 – 255
E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org
Webseite: <https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

9 Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente

Vorarlberger Damm 1,
12157 Berlin
030 855 4206
E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de
Webseite: <https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen>



Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU)

Adresse: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

Telefon: 030 890 285 36

Fax: 030 890 285 40

E-Mail: pflageselbsthilfe@sekis-berlin.de

Website: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de>

Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)

Pankow

Julia Giese | Angela Kernke | Stephan Pühmeyer

c/o Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10 | 13187 Berlin

Telefon: 030 499 870 911 | E-Mail: kpe-pankow@hvd-bb.de

Internet: www.pflegeengagement-pankow.de

Sprechzeiten:

Mo 15.00 – 18.00 Uhr

Do 10.00 – 13.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Angehörigensprechstunde im Frei-Zeit-Haus Weißensee:

in der Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin

nach Vereinbarung jeden 3. Dienstag im Monat, 10:30 - 12:00 Uhr

Eine vorherige Anmeldung unter 4998709-11 ist erforderlich.

Außensprechstunde der Pankower Wohnlotsen im Bucher Bürgerhaus:

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 15:00 - 16:00 Uhr

Reinickendorf

Alexandra Knorr | Christine Gregor

Standort 1: c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon: 030 - 41 74 57 52 | Mobil: 0172 - 856 63 43

Standort 2: c/o Unionhilfswerk | Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

Telefon: 030 - 644 97 60 63 | Mobil: 01522 881 54 00

E-Mail: pflageengagement@unionhilfswerk.de

Internet: www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

Sprechzeiten:

Wilhelmsruher Damm: Di 10-13 Uhr

Eichhorster Weg: Do 14-17 Uhr und nach Vereinbarung

Spandau

Susanne Pohlmann | Dirk Häsel

Standort 1: c/o Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V. Stadtteilzentrum

Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Standort 2: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6 | 13597 Berlin

Telefon: 030 936 223 80 oder 030 353 895 66 | E-Mail: [kpe-spandau@](mailto:kpe-spandau@casa-ev.de)

casa-ev.de | Internet: www.casa-ev.de

Sprechzeiten:

Di und Fr 12.00 - 14.00 Uhr in der Wattstr.13, Tel. 936 22 380

Di 11.00 - 14.00 Uhr und Do 11.00 - 13.00 Uhr

in der Mauerstr. 6, Tel. 353 89 566

Friedrichshain-Kreuzberg

Marlies Carbonaro | Monika Vuong

Gryphiusstraße 16 | 10245 Berlin

Telefon: 030 403 66 11 25 | Mobil 0151 180 888 68

E-Mail: kpe@volkssolidaritaet.de | Internet: www.volkssolidaritaet-berlin.de

Sprechzeiten:

Di 10.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Lichtenberg

Kristin Bergholz | Annabelle Rölz | Elena Dressler

c/o Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.

Schulze-Boysen-Straße 37, 2. OG 10365 Berlin

Telefon: 030 284 723 95 | E-Mail: kpe@kiezspinne.de

Internet: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten:

Di 13.00 - 15.00 Uhr und Do 10 - 12 Uhr in der Schulze-Boysen-Str. 37

Jeden 2. Mo im Monat 10-12 Uhr in der Ahrenshooper Str. 5

(nur nach Voranmeldung)

Marzahn-Hellersdorf

Marianne Knappik | Christiane Klinger

Haus der Zukunft am ukb

Blumberger Damm 2k | 12683 Berlin

Telefon: 030 221 902 37 | E-Mail: kpe@albatrosggmbh.de

Sprechzeiten:

Di 9.00 - 15.00 Uhr

Do 12.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung



Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU)

Adresse: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 36
Fax: 030 890 285 40
E-Mail: pflageselbsthilfe@sekis-berlin.de
Website: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de>

Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)

Charlottenburg-Wilmersdorf

Laura-Maria Jordan | Sandra Wolff
Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 35 | Mobil: 0157 80 55 24 18
E-Mail: pflegeengagement@sekis-berlin.de

Sprechzeiten:
Di 13 - 15 Uhr
Do 10 - 12 Uhr und nach Vereinbarung

Steglitz-Zehlendorf

Susanne Baschinski | Claudia Hofbauer | Sabine Salvermoser
E-Mail: kpe@mittelhof.org | Internet: www.mittelhof.org
Standort Zehlendorf: Mittelhof e.V. | Königstraße 42-43, Kate | 14163 Berlin | Tel.: 030 80 19 75 38
Standort Steglitz: Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V. | Berlinickestr. 9 | 12165 Berlin | Tel.: 030 27 97 97 28

Sprechzeiten:
Zehlendorf: Mo 10.00 bis 12.00 Uhr und Do 15.00 bis 17.00 Uhr
Steglitz: Mo 10.00 bis 12 Uhr und Do 15 bis 18 Uhr

Treptow-Köpenick

Daniel Regg | Silke Hofmann
Friedenstraße 15 | 12489 Berlin
Telefon: 030 226 848 02
E-Mail: kpe-tk@ajb-berlin.de |
Internet: <http://www.eigeninitiative-berlin.de/kpe>

Sprechzeiten:
Mo 13:00 - 15:00 Uhr, Do 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Tempelhof-Schöneberg

Ulrike Rösch | Regina Werk
Standort 1: c/o Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Straße 30 | 12161 Berlin
Telefon: 030 859 951 225
Standort 2: c/o Der Nachbar-Stadtteiltreff | Cranachstraße 7 | 12157 Berlin
Telefon: 030 325 008 51
E-Mail: pflegeengagement@nbhs.de
Internet: <https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pflegeengagement>

Sprechzeiten:
Mo 13:00 - 15:00 Uhr, Do 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Mitte

Sven Kirschke | Helmut Wanner
c/o Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Lübeckerstraße 19 | 10559 Berlin
Telefon: 030 221 948 58 | E-Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
Internet: www.stadtrand-berlin.de 24

Sprechzeiten:
Mo 10.00 - 13.00 Uhr
Di 15.00 - 18.00 Uhr

Außensprechstunden:
SOS-Kinderdorf, Waldstr. 23/24, 10551 Berlin, nach vorheriger Anmeldung
Sprengelhaus, Sprengelstr. 15, 13353 Berlin, Anmeldung unter 030 45 02 85

Neukölln

Pervin Tosun | Veronika Kossakowski | Janine Bernard
Neukölln-Nord: Wilhelm-Busch-Straße 12 | 12043 Berlin | Tel: 030 681 60 62
Neukölln Süd: Löwensteinring 13a | 12353 Berlin | Tel: 603 20 22
E-Mail: kpe@sh-stzneukoelln.de | Internet: <https://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement>

Sprechzeiten:
Neukölln Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, Tel. 030 681 60 62
Do 10.00 - 13.00 Uhr
Neukölln Süd, Löwensteinring 13a, Tel. 030 603 20 22
Mo 11.00 - 13.00 Uhr (auch auf türkisch)
Di 10.00 - 13.00 Uhr



Impressum

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte
Info-Broschüre II Altwerden in der Migration
Sổ tay hướng dẫn II tuổi già nơi viễn xứ
Berlin, 2023

Herausgeber
GePGeMi e.V.
Gesellschaft für Psychosoziale
Gesundheitsförderung bei Migrant*innen
Schivelbeiner Str. 6, 10439 Berlin
+49 (0)30 2869 8795
info@gemi-berlin.de
www.gemi-berlin.de

Redaktion
Dr. Min-Sung Kim
Jieun Park
Kim Chi Vũ

Gestaltung
Mihwa Kim

 **Gesellschaft**
für psychosoziale Gesundheitsförderung
bei Migrant*innen in Berlin

Partizipations- und Integrationsprogramm	Die Beauftragte des Senats für Integration und Migration	Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales	BERLIN	
---	---	--	---------------	--