PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Was muss ich als Erstes tun?
- Wer hilft mir bei der Organisation der Pflege?
- Wie kann ich mich auf eine häusliche Pflege vorbereiten?
- Wer kann mir bei der Pflege helfen?
- Wie lassen sich Job und Pflege vereinbaren?
- Wie schütze ich mich vor einer Überlastung?

Was muss ich als Erstes tun?

Wenn absehbar ist, dass ein Mitglied Ihrer Familie dauerhaft Hilfe im Alltag braucht, sollten Sie so schnell wie möglich einen Pflegegrad beantragen. Er ist die Voraussetzung für alle Leistungen der Pflegeversicherung. Wer keinen Pflegegrad hat, bekommt kein Geld. Antragsteller:in ist immer die pflegebedürftige Person selbst. Sie stellt den Antrag an ihre Pflegekasse. Im Prinzip reicht der Satz: „Hiermit beantrage ich ab dem heutigen Tag Leistungen der Pflegeversicherung“. Die Pflegekasse schickt dann alle notwendigen Formulare zu.

!Wichtig: Die pflegebedürftige Person muss den Antrag selbst unterschreiben. Ist sie dazu nicht in der Lage, kann eine bevollmächtigte Person in ihrem Namen den Antrag stellen.

Wer hilft mir bei der Organisation der Pflege?

Pflegeberatungsstellen informieren zu allen Fragen rund um eine Pflege. Sie können sich dort kostenlos beraten lassen. Die Mitarbeitenden erklären die Leistungen der Pflegeversicherung, sie kennen Unterstützungsangebote am Ort und können gemeinsam mit Ihnen überlegen, ob eine Pflege zu Hause möglich ist und welche Alternativen es gibt.
Weitere Informationen zur Pflegeberatung finden Sie hier.

+Tipp: Unsere Checkliste, die Sie durch die wichtigsten Schritte zur Organisation Ihrer persönlichen Pflegesituation führt, können Sie **hier downloaden**.

Wie kann ich mich auf eine häusliche Pflege vorbereiten?

Jede Einschränkung ist individuell, jede Pflegesituation anders. Um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie viel Unterstützung die pflegebedürftige Person braucht, sollten Sie mit den **behandelnden Ärzt:innen und Therapeut:innen sprechen**. Lassen Sie sich die Diagnose und die damit verbundenen Einschränkungen erklären. Wie wird sich die Krankheit voraussichtlich entwickeln? Mit welchem Hilfebedarf ist zu rechnen? **Pflegefachpersonen** im Krankenhaus oder von ambulanten Pflegediensten können alle praktischen Fragen zur Pflege beantworten.

Pflegekurse bieten die Möglichkeit, sich intensiver auf eine Pflege vorzubereiten. Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten der Bewegungsunterstützung und Lagerungstechniken im Bett. Sie erfahren, wie sie einen anderen Menschen beim Gehen oder Essen unterstützen können und was bei der Körperpflege zu beachten aus. Wie kann man mit psychischen Belastungen umgehen? Welche rechtlichen Aspekte sind zu beachten? Auch solche Fragen werden thematisiert.
Es gibt allgemeine Pflegekurse und solche, die auf die Versorgung von Menschen mit einer Demenz, einer Parkinson-Erkrankung oder pflegebedürftigen Kindern ausgerichtet sind. Die Teilnahme ist kostenlos.

Tipp: Finden Sie in der Suche des Pflegewegweisers Pflegekurse in Ihrer Nähe.

Mehr Informationen zu den Pflegekursen finden Sie hier .

Wer kann mir bei der Pflege helfen?

Den Pflegealltag gut zu organisieren, heißt im Idealfall, ein breites Netzwerk an Expert:innen, Freund:innen und ehrenamtlichen Helfer:innen aufzubauen. Überlegen Sie, wen Sie in die Pflege einbinden können und welche Unterstützung vor Ort angeboten wird.

- Familie, Freund:innen und andere nahestehende Personen können bei Alltagstätigkeiten helfen, zum Beispiel beim Ankleiden, beim Einkaufen oder bei Arztbesuchen.
- **Ambulante Pflegedienste** unterstützen bei der Grundpflege, etwa beim Waschen, Duschen oder dem Toilettengang. Wenn nötig, helfen sie beim Heben oder Umlagern im Bett. Die professionellen Pflegefachpersonen sind auch für die **Behandlungspflege** zuständig, etwa das Anlegen und Wechseln von Verbänden oder die Medikamentengabe.
- Betreuungs- und Pflegedienste unterstützen im Haushalt. Für diese Aufgaben kann aber auch eine Nachbarin als Minijobberin oder im Rahmen der **Nachbarschaftshilfe** engagiert werden.
- Alltagsbegleiter:innen bieten eine stundenweise Tagesbetreuung an. Bei Kirchen und Wohlfahrtsverbände gibt es Gruppenangebote für pflegebedürftige Menschen, zum Beispiel spezielle Demenz-Treffs.
- Bei der **Tagespflege** werden pflegebedürftige Menschen für einige Stunden am Tag in einer Einrichtung versorgt. Sie essen dort und können an verschiedenen Aktivitäten wie Gymnastik, Basteln oder Kochen teilnehmen.
- Über die **Kurzzeitpflege** und die **Verhinderungspflege** kann die Versorgung sichergestellt werden, wenn die Hauptpflegeperson ausfällt. Bei der Verhinderungspflege übernimmt eine andere Person die Betreuung und Pflege zu Hause. Bei der Kurzzeitpflege zieht der Pflegebedürftige für wenige Tage oder Wochen in ein Pflegeheim.
- Eine **ausländische Haushalts- und Betreuungskraft** kann eine umfassendere Betreuung bieten. Eine 24-Stunden-Pflege ist aber nicht erlaubt.

Viele dieser Angebote werden von der Pflegekasse finanziert. Eine umfassende Übersicht aller Leistungen der Pflegeversicherung steht **hier**.

Wie lassen sich Job und Pflege vereinbaren?

Pflegende Angehörige haben verschiedene Möglichkeiten, sich vorübergehend ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen zu lassen. Die Pflegezeit und die Familienpflegezeit sind aber an bestimmte Voraussetzungen geknüpft, und es gibt keinen Anspruch auf Lohnersatz. Hier erklären wir, was bei den Pflegezeiten zu beachten ist.

Das **Zentrum für Qualität in der Pflege** (ZQP) stellt auf seinem Portal [externer Link] viele praktische Tipps und Informationen zum Pflege-Alltag bereit.

Wie schütze ich mich vor einer Überlastung?

Die Pflege eines Familienmitglieds ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Versuchen Sie von Anfang an, sich möglichst viel Unterstützung zu holen. Niemand kann alles alleine schaffen! Und Keinem ist geholfen, wenn Sie erschöpft zusammenbrechen. Manchmal braucht man sogar Hilfe dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen und Verantwortung abzugeben.

- **Auf die eigene Gesundheit achten:** Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen. Nutzen Sie freie Stunden, um spazieren zu gehen oder Sport zu treiben. Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen, um ersten Anzeichen einer Überlastung zu erkennen.
- **Auszeiten nehmen:** Planen Sie Auszeiten fest ein. Das können kleine Kaffeepausen zwischendurch, ein fester freier Nachmittag oder ein paar Tage Urlaub sein. Für diese Zeiten können Sie die **Verhinderungspflege** nutzen.
- **Einen Entspannungskurs besuchen**: Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen. Krankenkassen, Wohlfahrtsverbände oder Familienbildungswerke bieten Kurse zu den verschiedenen Entspannungstechniken an.
- **Die Selbsthilfe nutzen**: Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Sie können hier offen über den Pflegealltag mit all seinen Höhen und Tiefen sprechen. Oft haben andere Teilnehmer:innen ähnliche Erfahrungen gemacht und können wertvolle Tipps geben. Die Kontaktbüros der Pflegeselbsthilfe vermitteln Adressen lokaler Gruppen.
- **Eine Kur für pflegende Angehörige beantragen**: Wenn die Pflege sehr belastet, kann der Arzt oder die Ärztin eine Kur für pflegende Angehörige verschreiben. Die Kureinrichtungen nehmen die Pflegebedürftigen mit auf oder sie ziehen vorübergehend

in ein Pflegeheim.

+Tipp: Sie können in der **Datenbank** des Pflegewegweisers nach Pflegeberatungsstellen, Kurberatungsstellen, Pflegekursen und Gruppenangeboten der Selbsthilfe in Ihrer Region suchen.
