PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Welche grundsätzlichen Fragen sollte ich mir stellen, bevor ich eine Pflege übernehme?
- Welche praktischen Überlegungen sollte ich anstellen?
- Welche Rechte habe ich und welche Unterstützung gibt es?

Welche grundsätzlichen Fragen sollte ich mir stellen, bevor ich eine Pflege übernehme?

Jeder Mensch kann vor der Frage stehen, ob er die Pflege eines Angehörigen übernimmt. Manchmal entwickelt sich der Hilfebedarf langsam und man hat viel Zeit, darüber nachzudenken, manchmal muss man innerhalb kurzer Zeit entscheiden. Häufig rutschen pflegende Angehörige in die Rolle hinein, ohne sich vorher viele Gedanken zu machen. Sie springen ein, weil ihre Hilfe benötigt wird, und machen dann immer weiter. Das kann auf Dauer zu einer Überforderung führen – vor allem, wenn man keine Unterstützung bekommt. Um eine solche Situation zu vermeiden ist es wichtig, dass Sie früh darüber nachdenken, ob und in welchem Umfang Sie eine Pflege übernehmen wollen. Ausgangspunkt aller Überlegungen sollte immer Ihre persönliche Lebenssituation sein.

Stellen Sie sich **folgende Fragen**, um einzuschätzen was sie leisten können:

- Warum übernehme ich die Pflege? Mache ich es aus Überzeugung, aus Dankbarkeit oder Pflichtbewusstsein?

- Kann und will ich meine Erwerbsarbeit reduzieren? Was würde es für mich bedeuten, wenn ich sie ganz aufgebe?
- Kann ich finanzielle Belastungen auffangen?
- Lässt sich die Pflege mit den Abläufen in der eigenen Familie koordinieren?
- Kann ich weiterhin meinen Hobbies nachgehen und soziale Kontakte pflegen?
- Wie belastbar fühle ich mich?

Ob Sie die Pflege übernehmen, sollten Sie nie alleine entscheiden. Ihre Familie und vor allem der pflegebedürftige Angehörige müssen in die Überlegungen eingebunden sein. Versuchen Sie, möglichst offen über Erwartungen, Wünsche, Ängste und Sorgen zu sprechen. Fragen Sie die pflegebedürftige Person, wie sie sich die Versorgung vorstellt, und überlegen Sie gemeinsam, wie der Alltag organisiert werden kann.

Welche praktischen Überlegungen sollte ich anstellen?

Eine Pflege kann sich über viele Jahre erstrecken. Deshalb ist es wichtig zu überlegen, was man auf Dauer leisten kann. Niemandem ist geholfen, wenn die Hauptpflegeperson nach ein paar Wochen oder Monaten vor Erschöpfung zusammenbricht. Die folgenden Fragen helfen, die eigenen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen:

- Wie viel Zeit kann ich neben meinen Verpflichtungen (Beruf, Familie) wöchentlich für die Pflege aufbringen?
- Welche Aufgaben möchte ich selbst übernehmen (Einkaufen/Haushalt, Begleitung zu Terminen, Waschen/Duschen)?
- Welche Aufgaben sollen andere übernehmen? Wer könnte das konkret sein (Geschwister, Freunde, Pflege-/Betreuungsdienst)?
- Wie viel Geld steht zur Verfügung und welche Leistungen der Pflegeversicherung können genutzt werden?

+Tipp: Die Unfallkasse NRW stellt auf dem Portal [externer Link] wertvolle Informationen zur Organisation der häuslichen Pflege bereit.

Welche Rechte habe ich und welche Unterstützung gibt es?

Pflegende Angehörige haben ein Recht auf Beratung. Nehmen Sie möglichst frühzeitig Kontakt zu einer Beratungsstelle auf. Die Mitarbeitenden informieren zu den Leistungen der Pflegeversicherung und kennen die verschiedenen Entlastungsangebote. Gemeinsam können Sie überlegen, wie sich die Pflege sicherstellen lässt.

+Tipp: Über den Pflegewegweiser NRW können Sie nach einer Pflegeberatungsstelle in der Nähe suchen.

Pflege und Beruf zu vereinbaren, kann schwierig sein. Berufstätige können sich für einzelne Tage freistellen lassen, um eine Pflege zu organisieren. Die Pflegezeit und die Familienpflegezeit ermöglichen, vorübergehend ganz oder teilweise aus dem Beruf auszusteigen.

Die Pflegeversicherung stellt verschiedene finanzielle Hilfen bereit. Pflegebedürftige, die ausschließlich privat gepflegt werden, bekommen ein Pflegegeld gezahlt.

Wer einen Pflegedienst engagiert, hat Anspruch auf Pflegesachleistungen. Beide Leistungen lassen sich kombinieren.

Bei der Tages- oder Nachtpflege wird der Pflegebedürftige stundenweise in einer Einrichtung betreut. Bei einer Kurzzeitpflege zieht er für einzelne Tage oder Wochen in ein Pflegeheim.

Der Entlastungsbetrag kann genutzt werden, um eine Unterstützung im Alltag zu bezahlen, zum Beispiel eine Haushaltshilfe, einen Betreuungsdienst oder eine Nachbarschaftshilfe.

Pflegekurse vermitteln praktisches Wissen. In der Suche des Pflegewegweisers NRW finden Sie Anbieter für Pflegekurse in Ihrer Nähe.