PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Anfang des Jahres hatte meine Mutter einen Schlaganfall. Nach dem Krankenhausaufenthalt haben wir sie nach Hause geholt – halbseitig gelähmt und mit weiteren Einschränkungen wie Schluckbeschwerden. Wir haben so schnell keinen passenden Pflegedienst für dieses Krankheitsbild gefunden. Der Zustand meiner Mutter hat sich schnell wieder verschlechtert und kurze Zeit später musste sie wieder ins Krankenhaus. Unsere Sorge ist, dass sich die Situation zu Hause so schwierig gestaltet wie beim letzten Mal.
Wer hilft uns dabei, die Pflege diesmal besser zu organisieren und rechtzeitig die richtige Unterstützung zu bekommen?

Ishan aus Witten

Darum geht es

Nach einem Krankenhausaufenthalt stehen Angehörige oft ganz plötzlich vor der Aufgabe, einen nahestehenden Menschen zu pflegen. Viele fühlen sich dabei allein gelassen, weil wichtige Unterstützung für die Zeit zuhause noch nicht organisiert ist.

Deshalb ist es wichtig, die Entlassung aus dem Krankenhaus gut vorzubereiten. Dazu gehört zum Beispiel:

- Praktisches Wissen für den Pflegealltag
  In unserem Beispiel: Wie lagere oder unterstütze ich jemanden mit halbseitiger Lähmung richtig?
- Passende Hilfsmittel:
  Welche Hilfsmittel gibt es, was wird wirklich gebraucht und wie nutzt man sie?
- Unterstützung zuhause:
  Wie finde ich einen Pflegedienst, Alltagshelfer oder andere Entlastungsangebote?

Wer sorgt eigentlich dafür, dass all diese Dinge schon vor der Entlassung organisiert werden und die Versorgung zuhause gut starten kann?

Nachgefragt bei ...

Maria Macias-Göbbels, Pflegetrainerin "Familiale Pflege", Marienhospital Aachen

Viele Krankenhäuser und Kliniken bieten pflegenden An- und Zugehörigen die sogenannte " **Familiale Pflege"** an – ein kostenloses Angebot für alle Kranken- und Pflegeversicherten. Angehörige erhalten praktische Unterstützung, damit die Versorgung zuhause gut gelingt und sie im Pflegealltag mehr Sicherheit gewinnen.

Pflegetrainer:innen der Familialen Pflege beraten und schulen An- und Zugehörige der Patient:Innen bereits im Krankenhaus und auch direkt am Krankenbett. Nach der Entlassung geht die Unterstützung in Form von Hausbesuchen weiter.

Die Familiale Pflege bietet **vielfältige Unterstützung:**

- **Pflegerische Handgriffe am Krankenbett:** Wir zeigen Ihnen bereits im Krankenhaus, wie Sie die pflegebedürftige Person rückenschonend heben, sicher lagern und mobilisieren, Mahlzeiten anreichen und die Körperpflege im Bett oder an anderen Orten durchführen.
- **Hilfsmittelversorgung:** Wir beraten Sie zu geeigneten Hilfsmitteln, unterstützen bei der Beantragung und zeigen Ihnen die sichere Anwendung von Rollator, Wannenlift und Co.
- **Unterstützungsbedarf klären:** Wir besprechen mit Ihnen, welche Unterstützung die pflegebedürftige Person zu Hause benötigt.
- **Hilfenetz aufbauen:** Wir überlegen gemeinsam, wer welche Aufgaben übernehmen kann – in der Familie, im Umfeld und durch geeignete Dienste.
- **Infos zu Pflegeleistungen:** Wir informieren Sie über Leistungen der Pflegeversicherung sowie über rechtliche und finanzielle Aspekte und vermitteln passende Hilfen und Dienste.
- **Hilfestellung bei Anträgen:** Wir unterstützen Sie bei Bedarf bei der Antragstellung für Pflegeleistungen.
- **Entlastung für Angehörige:** Wir zeigen Ihnen Entlastungsangebote wie Gesprächskreise, Pflegekurse, Betreuungsdienste sowie Hilfen im Haushalt und Alltag.
- **Umgang mit Erkrankungen:** Wir erklären Krankheitsbilder und üben mit Ihnen den sicheren Umgang sowie wichtige vorbeugende Maßnahmen.

Prinzipiell richtet sich die Unterstützung immer nach der persönlichen Lebens- und Pflegesituation. Je nach Krankheitsbild kann sich der Bedarf an Hilfestellung deutlich unterscheiden.

Tipps:

- Fragen Sie frühzeitig im Krankenhaus beim Sozialdienst oder Entlassmanagement nach der Familialen Pflege, wenn Sie unsicher sind, sich überfordert fühlen oder Fragen zur Pflege zu Hause haben.

- Es kann auch vorkommen, dass Sie aktiv von der Familialen Pflege angesprochen werden, wenn Pflege zu Hause nötig sein wird.
- Bietet Ihr Krankenhaus keine Familiale Pflege an können Sie auch andere Häuser / Kliniken für diese Unterstützung anfragen.

Hier finden Sie **kostenfreie Angebote der Familialen Pflege in Ihrer Nähe**

Hausbesuche als Kernaufgabe:

Die **Hausbesuche nach der Entlassung** aus dem Krankenhaus finden **auf Wunsch** so häufig und lange statt, wie Bedarf besteht. Zu Hause beraten, unterstützen und schulen die Pflegeberater:innen zu sämtlichen Themen, damit die Pflege zu Hause gut funktionieren kann.

So können An- und Zugehörige auch **Wochen oder Monate nach dem Krankenhausaufenthalt** noch das **Angebot anfragen**. Die Pflegesituation kann sich jederzeit ändern und neue Fragen aufwerfen oder weitere Hilfen erforderlich machen.

Wichtig! **Auch ganz ohne Krankenhausaufenthalt und ohne Pflegegrad** steht die Familiale Pflege kostenlos allen Menschen zur Verfügung, die jemanden unterstützen und sich für praktische Pflegehilfen interessieren.

Tipp: Wenn absehbar ist, dass jemand länger als sechs Monate auf Unterstützung angewiesen sein wird, kann der Pflegegrad oft schon im Krankenhaus beantragt werden. Das ist wichtig, damit Leistungen der Pflegeversicherung möglichst früh genutzt werden können. Sprechen Sie dazu den Sozialdienst im Krankenhaus an.

Nicht vergessen: Auch an sich selbst denken

Pflege entwickelt sich Schritt für Schritt. Pflegende Angehörige müssen zu keiner Zeit alles allein schaffen. Sie können und dürfen frühzeitig fremde Hilfe durch andere und Dienstleister annehmen.

Die **Pflegetrainer:innen sind gut vernetzt und kennen geeignete Hilfs- und Entlastungsangebote am Wohnort**. Sie unterstützen Angehörige dabei ein stabiles Hilfenetz aufzubauen.

Und wenn die Belastung zu groß wird, helfen Beratungsgespräche und Gesprächskreise mit anderen Betroffenen zum Austausch. Hierbei geht es einmal nur um die eigenen Bedürfnisse und Themen der Pflegenden.

Nutzen Sie gerne das Angebot der Pflegeselbsthilfe. Miteinander trägt sich alles leichter.

Rechtliche Grundlage

Gesetzliche Grundlage für die Familiale Pflege sind die in § 45 SGB XI [externer Link] verankerten Pflegetrainings und Pflegekurse zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Weitere Infos

Praktisches Pflegewissen für den Alltag

Checkliste: Plötzlich Pflegefall

Familiale Pflege, auch Checklisten: Krankenhaus + Häusliche Pflege (Unfallkasse NRW) [externer Link]