PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Was sind Kuren oder Rehabilitationen für pflegende Angehörige?
- Was ist der Unterschied zwischen Kur und Reha?
- Wer hat Anspruch?
- Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Was sind Kuren oder Rehabilitationen für pflegende Angehörige?

Pflegen kann sehr anstrengend sein und an die eigenen Belastungsgrenzen führen. Menschen, die andere Personen pflegen, sind öfter von Rückenschmerzen, psychischen Störungen, Depressionen oder auch Gelenkerkrankungen betroffen als Menschen ohne Pflegeaufgaben. Erschwerend kommt hinzu, dass ihnen oft die Zeit fehlt, sich um eigene Arztbesuche oder Therapiemöglichkeiten zu kümmern.

Spezielle Kuren oder Rehas für pflegende Angehörige sollen dabei helfen, langfristig gesund zu bleiben. Die Maßnahmen dauern in der Regel drei Wochen, bei Bedarf können sie verlängert werden. Die Teilnehmenden erhalten einen Therapieplan, der auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Auf dem Programm stehen zum Beispiel medizinische Behandlungen, Physiotherapie, Einzel- und Gruppengespräche, Bewegungs- und Entspannungsübungen und eine Ernährungsberatung. Ziel ist es, die Teilnehmenden gesundheitlich zu stärken und Ihnen Anregungen zu geben, wie sie den Pflegealltag so gestalten können, dass er weniger belastend ist.

Was ist der Unterschied zwischen Kur und Reha?

Eine Reha-Maßnahme soll bestehende Krankheiten bessern oder heilen. Eine Kur setzt früher an: sie soll sicherstellen, dass es gar nicht erst zu einer Krankheit kommt oder sich leichtere gesundheitliche Probleme nicht verschlimmern. Allerdings ist die Abgrenzung der beiden Begriffe im Alltag oft nicht ganz eindeutig, sodass sie auch synonym verwendet werden.

Wer hat Anspruch?

Anrecht auf eine stationäre Kur oder Reha haben grundsätzlich alle pflegenden An- und Zugehörigen, die aus medizinischen Gründen eine Auszeit benötigen. Das steht so im Sozialgesetzbuch, in den Paragraphen §23 und §40 SGB V. Das heißt, es muss eine ärztliche Diagnose vorliegen.

Sie müssen aber nicht erst zusammenbrechen, um in Kur fahren zu dürfen. Vielleicht erkennen Sie sich hier wieder:

- sie fühlen sich dauerhaft erschöpft
- sie haben Herz- oder Magenbeschwerden
- sie leiden unter Schlafstörungen
- sie haben Rücken- und Gelenkschmerzen
- sie sind depressiv und antriebslos.

All diese Symptome weisen darauf hin, dass Sie handeln sollten. In einer Kur- oder Reha-Maßnahme für pflegende An- und Zugehörige geht es nur um Sie als Pflegeperson - Ihre körperlichen und seelischen Beschwerden stehen im Mittelpunkt. In Gruppen- und Einzelgesprächen wird die Pflegesituation von außen in den Blick genommen, um gemeinsam zu überlegen, was künftig verändert werden kann.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

!Wichtig: Während früher der Grundsatz galt „ambulant vor stationär“, haben pflegende Zu- und Angehörige heute die Möglichkeit, eine stationäre Kur oder Reha anzutreten, auch wenn die Möglichkeiten der ambulanten Maßnahmen noch nicht ausgeschöpft sind.

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Die gepflegte Person muss einen Pflegegrad haben.
- Die pflegende Person muss die Pflege bereits seit mindestens 6 Monaten ausführen und bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person bekannt sein.

Für die Beantragung der Kur muss eine ärztliche Verordnung ausgestellt werden. Das heißt, Sie brauchen eine ärztliche Bescheinigung über Ihre Krankheitsbilder und Beschwerden. Mehr erfahren Sie hier. Beispielhaft ausgefüllte Musterformulare, die Ihren Hausarzt bei der Begründung unterstützen, sind hier hinterlegt.

Private Krankenversicherungsverträge enthalten häufig keine Rehabilitationsmaßnahmen. Trotzdem sollten Sie Ihre Krankenversicherung ansprechen, ob es Möglichkeiten gibt, wenigstens einen Teil der Reha-Kosten erstattet zu bekommen.