



Pflegende Angehörige



Foto: [shutterstock_1827080276](https://www.shutterstock.com/photo/1827080276) insta_photos

Beruf und Pflege miteinander vereinbaren

Freistellung und Pflegezeiten

- Kurzzeitige Arbeitsverhinderung: Zehn Tage frei nehmen
- Pflegezeit: Ein halbes Jahr Auszeit vom Job
- Familienpflegezeit: Für zwei Jahre Teilzeit arbeiten

[mehr erfahren](#)



Krankenversicherung und anderer Schutz

Soziale Absicherung für Pflegende

- Rentenversicherung
- Unfallversicherung
- Arbeitslosenversicherung
- Krankenversicherung

[mehr erfahren](#)



[Foto: Fotolia 141574004 WavebreakMediaMicro](#)

Hilfe für pflegende Angehörige

Überlastung und Krisen erkennen

- Ich bin manchmal so erschöpft. Geht es nur mir so?
- Welche Warnzeichen deuten auf eine Überlastung hin?
- Wer kann mir helfen?

[mehr erfahren](#)



[Foto: AdobeStock 297905554 Krakenimages.com](https://www.adobe.com/stock/297905554/Krakenimages.com)

Austausch mit anderen Betroffenen

Selbsthilfe-Gruppen

- Was bringt es, mit anderen Pflegenden zu sprechen?
- "Wir pflegen NRW" – Stimme der pflegenden Angehörige
- Online Forum für pflegende Angehörige

[mehr erfahren](#)

Sich selbst nicht vergessen



[Foto: AdobeStock 116987186 Jaren Wickl](https://www.adobe.com/stock/116987186/Jaren%20Wickl)

Wer pflegt, muss sich selbst pflegen

Leistungen der Pflegeversicherung

- Leistungen der Pflegekasse
- Pflegekurse und Beratung
- Auszeiten bei Erschöpfung

[mehr erfahren](#)



[Foto: pexels-niklas-jeromin-10379106](#)

Auszeit für die eigene Gesundheit

Kuren für pflegende Angehörige

- Wer hat Anspruch auf eine Kur?
- Wie bekomme ich eine Kur?
- Wie kann mein pflegebedürftiger Angehöriger versorgt werden?

[mehr erfahren](#)



[Foto: AdobeStock_264655156 КРИСТИНА Игумнова](#)

Bei der Pflege gesund bleiben

Kurse für pflegende Angehörige

- Wer bietet Kurse an?
- Muss ich die Kosten tragen?
- Was lerne ich in einem Pflegekurs?

[mehr erfahren](#)



[Foto: pexels-andrea-piacquadio-3768910](#)

Unterstützung im Alltag

Der Entlastungsbetrag

- Was ist der Entlastungsbetrag?
- Für welche Leistungen kann ich den Entlastungsbetrag nutzen?
- Wer bietet Unterstützung und Betreuung an?

[mehr erfahren](#)

Ein Service des Pflegewegweiser NRW - www.pflegewegweiser-nrw.de