PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

## Inhalt


- Essen auf Rädern
- Mobile Fußpflege
- Apotheken-Lieferdienst
- Wocheneinkäufe online bestellen


Gute Pflege braucht Zeit, denn es geht um weit mehr als Hilfestellung bei Alltagshandlungen. Pflegen bedeutet auch, dem anderen Menschen zuzuhören, ihn anzuleiten und ihn geduldig in seiner Selbstständigkeit zu unterstützen. Damit dafür genug Raum bleibt, ist es sinnvoll, andere Aufgaben abzugeben oder sie so einfach und praktisch zu gestalten wie möglich. Eine Auswahl:

# Essen auf Rädern

„Essen auf Rädern“ erspart es Ihnen, jeden Tag zu kochen. Sie können das Essen täglich oder an einzelnen Tagen liefern lassen. Inzwischen gibt es eine Vielzahl an lokalen und überregionalen Anbietern. Diese fünf Tipps helfen bei der Auswahl:

- Lassen Sie sich ein kostenloses Probeessen liefern, damit Sie testen können, welcher Anbieter Ihnen am besten schmeckt.
- Achten Sie auf eine vielfältige Auswahl, oft gibt es auch vegetarische Varianten.
- Vergleichen Sie die Preise.
- Gute Anbieter orientieren sich an den Qualitätsstandards für „Essen auf Rädern“. Fragen Sie nach.

- Prüfen Sie, ob Sie spontan und flexibel Essen bestellen und stornieren können. Solche Änderungen sollten bis einen Tag vor der Lieferung möglich sein.

Die Verbraucherzentrale hat eine Checkliste zum Bewerten der Lieferdienste [externer Link] zusammengestellt.

## Mobile Fußpflege

Ambulante Pflegedienste dürfen keine Fußpflege übernehmen, da die Verletzungsgefahr zu groß ist – vor allem bei Diabetes. Es gibt aber zahlreiche Fußpfleger:innen, die eine mobile kosmetische oder medizinische Fußpflege anbieten. Bei der kosmetischen Fußpflege steht die Pflege der Füße im Vordergrund. Die medizinische Fußpflege (auch podologische Fußpflege genannt) behandelt krankhafte Veränderungen, zum Beispiel Nagelpilz oder Hühneraugen.

**!Wichtig:** Achten Sie darauf, geprüfte Fußpfleger:innen oder ausgebildete Podolog:innen zu engagieren. Die Ausbildung zum Fußpfleger, zur Fußpflegerin dauert ein Jahr, die zur Podologin, zum Podologen zwei Jahre.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten einer medizinischen Fußpflege, wenn diese aufgrund krankhafter Veränderungen notwendig ist. Das kann zum Beispiel bei Erkrankungen des Nervensystems oder Diabetes der Fall sein. Der Arzt oder die Ärztin stellt ein entsprechendes Rezept aus. Fragen Sie nach.

## Apotheken-Lieferdienst

Viele Apotheken liefern Medikamente nach Hause. Sie können zum Beispiel einen Pflegedienst beauftragen, Rezepte in der Hausarztpraxis abzuholen und zur Apotheke zu bringen, die sie später zu Ihnen nach Hause liefert. Oder Sie bestellen Medikamente bei Ihrer lokalen Apotheke oder einer Internet-Apotheke online und lassen sie zu sich bringen.

# Wocheneinkäufe online bestellen

In der Corona-Pandemie haben viele Supermärkte und Geschäfte ihre Lieferdienste ausgebaut. Sie bestellen die Einkäufe dort online und lassen sie nach Hause liefern. Manche Anbieter nehmen dafür einen kleinen Aufpreis, dafür sparen Sie sich den Weg zum Supermarkt und müssen keine schweren Taschen tragen. Fragen Sie in Ihrem Supermarkt nach dieser Möglichkeit.

**+Tipp:** Ambulante Pflegedienste haben durch andere Kund:innen oft schon Erfahrungen mit Lieferdiensten und können eventuell Tipps geben.