

## **Pflegende Angehörige**



Foto: [shutterstock\\_1827080276](https://www.shutterstock.com/image-photo/1827080276) insta\_photos

## **Beruf und Pflege miteinander vereinbaren**

### Freistellung und Pflegezeiten

- Kurzzeitige Verhinderung: 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](#)



## **Austausch mit anderen Betroffenen**

### **Selbsthilfe-Gruppen**

- Was bringt es, mit anderen Pflegenden zu sprechen?
- "Wir pflegen NRW" – Stimme der pflegenden 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](#)



## Auszeit für die eigene Gesundheit

### Kuren für pflegende Angehörige

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

[mehr erfahren](#)



Foto: AdobeStock\_264655156  

## 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](#)



## **Unterstützung im Alltag**

### **Der Entlastungsbetrag**

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

[mehr erfahren](#)