

# Schritt für Schritt zur häuslichen Pflege

## So lange wie möglich zu Hause bleiben!

Das wünschen sich die meisten älteren und pflegebedürftigen Menschen. Und Ihnen als Angehörigen liegt es am Herzen, diesen Wunsch möglichst zufrieden zu stellen.

Pflegebedürftigkeit bedeutet immer einen Wandel im Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen: Neue Verantwortlichkeiten werden von Angehörigen übernommen, neue Fertigkeiten müssen erlernt werden und der Alltag verändert sich für alle Beteiligten.

Was Sie in jedem Fall brauchen, sind umfassende Information und Beratung!

## Die nachfolgende Checkliste zeigt Ihnen,

- was Sie tun müssen,
- wen Sie fragen können und
- wonach Sie fragen müssen.

Denn: Je besser Sie informiert und beraten sind, umso leichter fällt es Ihnen, den Pflegealltag und auch Ihren eigenen Alltag zu organisieren.

Falls Sie berufstätig sind, können Sie sich maximal zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen, um alles Nötige für die Pflege in die Wege zu leiten.

## Was ist zu tun im „Fall des Falles“?

Keine Angst, Sie brauchen nicht alles auf einmal zu tun; gehen Sie Schritt für Schritt in Ruhe vor.

- 1. Kostenloses Beratungsrecht nutzen: Kontakt aufnehmen zum Pflegestützpunkt oder bei Krankenhausaufenthalt auch zum Krankenhaussozialdienst.**
- 2. Gegebenenfalls die Freistellung für 10 Tage bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Sie haben einen Rechtsanspruch! Antrag auf Pflegeunterstützungsgeld nicht vergessen.**
- 3. Antrag stellen auf Pflegeeinstufung bei der Pflegekasse (Leistungsbeginn ab Antragstellung).** Antragsformular bei der Pflegekasse telefonisch anfordern.
- 4. Gegebenenfalls Antrag beim Sozialamt stellen.** Eine vorsorgliche telefonische Antragstellung ist möglich. Maßgeblich für den Leistungsbeginn ist der Tag des Bekanntwerdens des Hilfebedarfs.
- 5. Vor- und Nachbereitung der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK).** Pfl egetagebuch – erhältlich bei Pflegekasse und Verbraucherzentrale – führen! Schildern Sie die Situation, wie sie ist, z.B. auch, was Ihr Angehöriger vergisst oder verweigert und wo Sie bei sozialen Kontakten unterstützen müssen. Nach erfolgter Einstufung durch die Pflegekasse können Sie sich das Pflegegutachten schicken lassen, um die Feststellungen darin zu prüfen.
- 6. Kostenlos einen Pflegekurs besuchen.** Pflegekassen und Pflegedienste bieten Pflegekurse an. Schulungen zu Hause sind auch möglich.
- 7. Prüfen, ob die Voraussetzung für einen Schwerbehindertenausweis gegeben ist.** Das KundenCenter des Versorgungsamtes, die Sozialdienste in den Krankenhäusern, die Behindertenberatungsstelle und das Bürgeramt Ihres Bezirkes informieren darüber.
- 8. Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Pflege prüfen.** Die gesetzlichen Bestimmungen bieten Ihnen die Chance, sich für maximal 24 Monate in Ihrer Arbeitszeit flexibel auf die Pflegesituation mit Ihrem Angehörigen einzustellen, ohne Ihren Arbeitsplatz aufgeben zu müssen. Folgende miteinander kombinierbare Modelle sind möglich: Zehn Tage kurzzeitige Freistellung, bis zu sechs Monate Pflegezeit, bis zu 24 Monate Familienpflegezeit. Lassen Sie sich beraten!
- 9. Möglichkeit von Tagespflege und anderen entlastenden Hilfen prüfen.**
- 10. Ansprüche auf Renten- und Arbeitslosenversicherungsbeiträge sowie auf Gesetzliche Unfallversicherung prüfen.** Lassen Sie sich beraten. Der Anspruch wird bei der Begutachtung bzw. durch die Pflegekasse geprüft.
- 11. Vor eventueller Berufsaufgabe Gespräch mit der Agentur für Arbeit führen.** Mögliche freiwillige Weiterversicherung in der Arbeitslosenversicherung auf eigene Kosten prüfen. Die Berufstätigkeit auf keinen Fall ohne Beratung aufgeben!
- 12. Bei Berufsaufgabe Weiterversicherung in der Krankenkasse prüfen.** Falls keine Versicherung über den Ehepartner möglich ist und kein Anspruch auf Arbeitslosengeld besteht, freiwillige Weiterversicherung auf eigene Kosten.
- 13. Vorsorge- und Kontovollmacht sowie Betreuungs- und Patientenverfügungen (falls gewünscht) besprechen.** Lassen Sie sich beraten.





Klare Absprachen sind hilfreich! Nach Informationssammlung und Beratung ist gemeinsam mit dem oder der Pflegebedürftigen und allen beteiligten Angehörigen zu entscheiden, wie die Pflege zu Hause persönlichen Wünschen gerecht wird und von allen gemeinsam gestaltet werden kann.

Organisieren Sie die Pflege zu Hause unter Beteiligung der gesamten Familie und des Hausarztes. Die Einbeziehung von

Freunden und vertrauten Nachbarn kann hilfreich sein. Es gibt viele Möglichkeiten, einen Angehörigen zu pflegen. Wichtig ist, dass Sie sich frühzeitig informieren und Hilfsangebote in Anspruch nehmen.

Achten Sie auch auf Ihr Wohlergehen! Seien Sie realistisch. Die Pflege eines Angehörigen kann körperlich und seelisch stark belasten. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie an Grenzen stoßen.



## Nehmen Sie Unterstützungsmöglichkeiten wahr!

Lassen Sie sich beraten! Die Pflegestützpunkte vor Ort, die Pflegedienste und Ihre Pflegekasse informieren über Leistungen der Pflegeversicherung:

- **Pflegegeld**
- **Pflegesachleistung** (durch ambulante Pflegedienste zu Hause oder in der Wohngemeinschaft)
- **Kombination von Geld- und Sachleistung**
- **Pflegekurse**
- **Individuelle Pflegeberatung zu Hause**
- **Pflegehilfsmittel** (z. B. Inkontinenzmaterial)
- **zur Betreuung und Entlastung** (z. B. Gruppenbetreuung und Besuchsdienste für dementiell oder psychisch Erkrankte und geistig Behinderte)
- **pflegeflankierende Selbsthilfeangebote und ehrenamtliche Dienste**
- **Technische Hilfsmittel** (z. B. Rollator, Rollstuhl, Pflegebett, Hausnotrufgerät)
- **ergänzende Leistungen in Pflege-Wohngemeinschaften** (z. B. Wohngruppenzuschlag)
- **Wohnungsanpassung** (z. B. Schwellenentfernung, Badumbau, Türverbreiterung)
- **Verhinderungs- oder Ersatzpflege**
- **Tagespflege/Nachtpflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Vollstationäre Pflege**

Daneben kommen weitere Unterstützungsmöglichkeiten, wie **Haushaltsdienste**, **Mobilitätshilfendienste** und **Essen auf Rädern** in Betracht. Bei Beschwerden und wenn Sie an Grenzen kommen: **Pflege in Not**

Besorgen Sie sich die kostenlose Broschüre „Was ist, wenn...? – 24 Fragen zum Thema Häusliche Pflege“. Die Broschüre und weiterführende Informationen erhalten Sie unter anderem bei Ihrem Pflegestützpunkt vor Ort.

