

## **Selbstfürsorge & Selbsthilfe für die Pflegeperson/ die pflegenden Angehörigen**

### **Indirekte Leistungen:**

Hier handelt es sich um Leistungen der gesetzlichen Pflege- und Krankenversicherung für die/ den Pflegebedürftigen.

Konkret Tagespflege, Entlastungsbetrag, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, die für Sie eine wirkliche Unterstützung sein können.

**Tipp:** Bei Veränderungen des Gesundheitszustandes oder der Selbstständigkeit werfen Sie immer wieder einen Blick auf die Pflegehilfsmittel/ technischen Hilfsmittel sowie die wohnumfeldverbessernden Maßnahmen, die die Pflege erleichtern. Ebenso, ob sich ein Schulungsbedarf bei Ihnen ergibt.

### **Direkte Angebote und Leistungen für die Pflegeperson/ pflegende Angehörigen:**

Die Leistungen reichen von kostenloser Beratung, über Selbsthilfemöglichkeiten bis hin zu gesetzlich verankerten Leistungsansprüchen.

- **Kostenlose Beratungs- und Unterstützungsangebote**

<b>Beratungsangebote durch</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Pflegestützpunkte</b> der Stadt- und Landkreise für gesetzlich Versicherte	Neben den Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung informieren wir Sie u. a. über die Leistungserbringer im Bereich ambulante und stationäre Pflege sowie Tagespflege. Wir unterstützen Sie bei der Pflegegradeinstufung und bereiten Sie auf die MD-Begutachtung vor. Darüber hinaus geben wir Ihnen Erstinformationen zu Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung.
<b>COMPASS Private Pflegeberatung</b> für privat Versicherte	Leistungen der privaten Pflegeversicherung
<b>Kranken- und Pflegekassen</b>	Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
<b>Krankenhäuser</b>	Das Entlassmanagement ist Bestandteil der Krankenhausbehandlung und organisiert die Versorgung (gesetzlich Versicherter) nach dem Krankenaufenthalt (§ 39 Abs. 1a SGB V). Es empfiehlt sich aktiv auf den Sozialdienst/ Sozialberatung/ Entlassmanagement zuzugehen und um ein Beratungsgespräch zu bitten.
<b>EUTB</b> (=Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung)	Berät Betroffene und Angehörige zum Thema Behinderung und Teilhabe.
<b>IBB-Stelle</b> (=Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle)	Beratungs- und Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen.

Telefonberatung durch	Inhalte
Die <b>Bürgertelefone des Bundesgesundheitsministeriums</b> sind von montags bis donnerstags von 08:00 bis 18:00 Uhr und freitags von 08:00 bis 12:00 Uhr erreichbar:	<b>Krankenversicherung: 030/ 340 60 66 -01</b> <b>Pflegeversicherung: 030/ 340 60 66 -02</b> <b>Gesundheitliche Prävention: 030/ 340 60 66 -03</b> Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte: 030/ 340 60 66 -07      Telefax 030/ 340 60 66 -08      ISDN - Bildtelefon
Das <b>Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums</b> ist von montags bis donnerstags von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr	unter <b>030/ 201 791 31</b> erreichbar und berät zur Pflegesituation.
Die <b>Telefonseelsorge</b> bietet anonyme und kostenlose Hilfe	unter <b>0800/ 111 0111, 0800/ 111 0222</b> und <b>116 123</b> an. Darüber hinaus auch per E-Mail oder Chat über <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a> .
<b>Notfallnummern</b> 24 Stunden täglich erreichbar	<b>Rettungsdienst: 112</b> oder <b>Polizei: 110</b> , wenn Sie in einer Notsituation unmittelbar Hilfe benötigen, z.B. medizinisches Problem, Gewalt in der Pflegebeziehung oder Suizidalität.
Den <b>ärztlichen und psychiatrischen Bereitschaftsdienst</b>	erreichen Sie bundesweit unter: <b>11 117</b> , außerhalb der Hausarzt-Sprechzeiten. <b>Für hör- und sprachbehinderte Menschen per Fax: 0800/ 589 5210.</b>
<b>Demenz:</b> <b>Deutsche Alzheimergesellschaft</b>	Ist von Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 18:00 Uhr und am Freitag von 09:00 bis 15:00 Uhr unter <b>030/ 259379514</b> oder <b>01803 171017</b> zu erreichen.
<b>Stiftung Deutsche Depressionshilfe</b>	Bietet unter <b>0800/ 470 80 90</b> Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung Depression an.
Weitere Unterstützungsangebote	Inhalte
<b>Psychologische Beratung für pflegende Angehörige</b>	Das <b>online –Angebot</b> berät und begleitet Sie individuell schriftlich oder im persönlichen Video-Gespräch bei seelischer Belastung durch den Pflegealltag. Viele praktische Anregungen sind unter der Kategorie: „Stärken Sie sich“ auf der Homepage: <a href="http://www.pflegen-und-leben.de">www.pflegen-und-leben.de</a> hinterlegt.
<b>Silbernetz</b>	Netzwerk für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen. Das Silbertelefon ist täglich von 08:00 bis 22:00 Uhr unter <b>0800/ 470 80 90</b> erreichbar. Weitere Informationen finden Sie unter <a href="http://www.silbernetz.org">www.silbernetz.org</a> .
<b>Interaktive Handlungshilfe zur Organisation und Planung häuslicher Pflege</b>	Ist ein <b>Online – Angebot</b> der Unfallkasse NRW, das Sie unter <a href="http://www.interaktive-handlungshilfe.de">www.interaktive-handlungshilfe.de</a> finden. Es visualisiert zum einen den gesamten Prozess der Pflege und zum anderen die Selbstfürsorge der Pflegeperson.

<p><b>NAKOS</b> – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen</p>	<p>Bietet ein telefonisches Beratungsangebot unter <b>030/ 31018960</b> zur Suche nach regionalen Unterstützungsangeboten sowie allgemeine Info-Materialien zur Selbsthilfe <a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a> an.</p>
<p><b>SeeleFon</b> – Beratungsangebot des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Erkrankter (BAPK)</p> <p><b>Rote Markierung = kostenpflichtig</b></p>	<p>Ist von Montag bis Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 20:00 Uhr und am Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr unter <b>0228/ 71002424</b> oder <b>0180/ 5 950 951(14 ct/Min.)</b> Angehörigen und Betroffenen erreichbar. Oder online (Mail und Chat) über <a href="http://www.bapk.de/angebote/seelefon.html">www.bapk.de/angebote/seelefon.html</a></p> <p>Sowohl Krisensituationen als auch Fragen zum Umgang mit psychischen Erkrankungen sind Schwerpunktthemen.</p>

- **Soziale Absicherung der Pflegeperson durch Beiträge für die Renten-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung**

Sind die gesetzlichen Anforderungen an die Pflegeperson erfüllt greift Ihre soziale Absicherung. Die Zahlung von Renten- und Arbeitslosenversicherungsbeiträgen für die Pflegeperson beginnt ab Pflegegrad 2. Die Höhe der Rentenversicherungsbeiträge ist abhängig von der Höhe des Pflegegrads sowie vom Beitrittsgebiet (= Ost- oder Westdeutschland). Die der Arbeitslosenversicherungsbeiträge nur vom Beitrittsgebiet. Beide Beiträge werden von der zuständigen Pflegekasse finanziert. Als Pflegeperson besteht ein gesetzlicher Versicherungsschutz in der Unfallversicherung. Diese wird von den Kommunen und dem Land finanziert.

- **Pflegeunterstützungsgeld bei kurzfristiger Arbeitsverhinderung**

Seit dem 01.01.2015 haben nahe Angehörige die Möglichkeiten für die Organisation einer akuten Pflegesituation bis zu 10 Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben. Pflegeunterstützungsgeld ist eine Lohnersatzleistung und kann bei der Pflegekasse der/ des Pflegebedürftigen beantragt werden.\*

- **Zuschüsse zur Kranken- und Pflegeversicherung bei Pflegezeit**

Werden bei vollständiger Freistellung von der Arbeitsleistung nach den Vorgaben des Pflegezeitgesetzes auf Antrag gewährt.\*

- **Selbsthilfegruppen und digitale Selbsthilfe**

Selbsthilfegruppen dienen dem Erfahrungs- und Informationsaustausch von Betroffenen und Angehörigen. Praktische Lebenshilfe sowie gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation zeichnen sie aus. Typische Themen sind Krankheiten, Lebenskrisen und belastende Situationen, wie sie z.B. Pflegepersonen/ pflegende Angehörige erleben. Eine aktuelle Übersicht über Selbsthilfegruppen in Heilbronn finden Sie unter: <https://www.selbsthilfebuero-hn.de/>

Im Zuge der Digitalisierung wurde die App „in.kontakt“ entwickelt. Sie entstand im Rahmen des Modellprojekts „Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige“. Die App stellt Selbsthilferegungen bereit, die die klassische Selbsthilfe vor Ort ergänzt und unterstützt. Das Projekt wird u.a. durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter [www.wir-pflegen.net](http://www.wir-pflegen.net).

- **Gesundheitskurse und Selbstfürsorgeseminare**

Dazu zählen Atemübungen, Entspannungsübungen, Meditation, Yoga & Co. Immer mehr Kranken-/ Pflegekassen entwickeln unterschiedliche Präventionsangebote für pflegende Angehörige, um Sie

während der Pflegezeit zu unterstützen. Fragen Sie bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person und auch bei Ihrer Krankenkasse nach. Viele der genannten Techniken können auch als kostenlose Apps auf dem Smartphone genutzt werden.

- **Anspruch pflegender Angehöriger auf medizinische Rehabilitationsmaßnahmen in vollstationären Rehabilitationseinrichtungen (§ 40 SGB V) gültig seit 01.04.2020**

Pflegende Angehörige haben den Anspruch auf stationäre medizinische Rehabilitation. Darüber hinaus besteht der Anspruch auf die Mitaufnahme der/ des Pflegebedürftigen in die Rehabilitationseinrichtung oder eine andere Einrichtung. Auf Wunsch und unter Einwilligung aller Beteiligten koordiniert die Krankenkasse mit der Pflegekasse die Versorgung der/ des Pflegebedürftigen.

Konkret muss der Vertragsarzt auf dem Vordruck für „Medizinische Rehabilitation und Krankenbeförderung“ die Verordnung einer stationären medizinischen Rehabilitation für die Pflegeperson feststellen. Darüber hinaus, ob die/ der Pflegebedürftige in derselben Rehabilitationseinrichtung oder in einer anderen Einrichtung aufgenommen werden soll. Er schätzt ein, ob die Mitaufnahme dem Rehabilitationserfolg entgegensteht.

**Wichtig zu wissen:** Der Grundsatz ambulant vor stationär ist außer Kraft gesetzt, d.h. auch wenn Leistungen zur ambulanten medizinischen Rehabilitation ausreichend sind, erbringt die Krankenkasse für pflegende Angehörige diese in stationärer Form. Vielmehr sind die besonderen Belange der pflegenden Angehörigen bei der Entscheidung für die Rehabilitationsmaßnahme ausschlaggebend.

- **Häusliche-Pflege-Skala (HPS)**

Das Belastungserleben pflegender Angehöriger kann durch die Häusliche-Pflege-Skala (HPS) ermittelt werden. Sie hilft zum einen den Betroffenen eine Selbsteinschätzung zu erhalten. Und zum anderen kann sie sicherlich hilfreich beim Antrag auf medizinische Rehabilitationsmaßnahmen in vollstationären Rehabilitationseinrichtungen nach § 40 SGB V sein.

- **Psychotherapeutische Hilfe**

Die Pflege von Angehörigen führt nicht zwangsläufig zu einer psychischen Erkrankung. Jedoch zeigt die Erfahrung, dass schwierige Situationen über einen längeren Zeitraum Dauer-Stress verursachen kann. Chronischer Stress kann körperliche Symptome verursachen und auch psychische Erkrankungen fördern. Eine Vielzahl unterschiedlichster kleiner Belastungen, die sich gegenseitig befeuern, können dazu führen, dass sie insgesamt als sehr belastend erlebt werden. Dies sollten Sie ernst nehmen und sich Hilfe und Unterstützung holen. Genau das bietet Psychotherapie. Sie können alle Sorgen, Ängste und negativen Gefühle frei äußern. Mit einer unbeteiligten Person ist es möglich in alle Richtungen zu denken, unzensiert zu sprechen und einen eigenen Weg für sich zu finden. Konkrete Situationen zu besprechen und Handlungsalternativen zu finden. Und Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, die Ihnen helfen die schwierige Situation und den Dauer-Stress zu meistern. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten für Psychotherapie. Sie sollten sich vorab mit Ihrer Krankenkassen zur Klärung der Voraussetzungen in Verbindung setzen.

\* Siehe auch ausführlich unser Info-Blatt: „Gesetz zur Vereinbarung von Pflege und Beruf“ unter <https://www.heilbronn.de/leben/seniorinnen-senioren/pflegestuetzpunkt/pflege-zu-hause-ambulante-pflege/gesetz-zur-vereinbarkeit-von-pflege-und-beruf.html>.

Wir beraten Sie gerne dazu!