

Plötzlich pflegebedürftig – Was nun?

Eine Orientierungshilfe für pflegende An- und Zugehörige – Schritt für Schritt

In Ihrem persönlichen Umfeld ist eine Pflegesituation eingetreten? Dann haben Sie sicher viele Fragen! Der Leitfaden wird Sie dabei unterstützen, die erforderlichen Schritte für die Organisation der Pflege zu gehen. Bitte gehen Sie die Orientierungshilfe Schritt für Schritt durch.

Inhaltsverzeichnis

Holen Sie sich kompetente Unterstützung »	1
Verschaffen Sie sich Zeit in der akuten Situation »	2
Bleiben Sie handlungsfähig »	3
Beantragen Sie einen Pflegegrad! »	4
Klären Sie den Unterstützungs- und Pflegebedarf »	5
Ehrliche Selbsteinschätzung »	7
Entscheidung treffen »	7
Zum Schluss: Nehmen Sie sich Zeit und Raum für sich »	8

1 Schritt 1: Holen Sie sich kompetente Unterstützung

Wichtige Ansprechpersonen der pflegebedürftigen Person sind:

Hausärztin/Hausarzt

Fachärztin/Facharzt

Sozialdienst im Krankenhaus

Familie/Vertrauensperson

Bevollmächtigte Person

Die Orientierungshilfe wurde erarbeitet von der AG „Pflegende An- und Zugehörige“ des Bündnis Pflege



! Nutzen Sie unbedingt das Angebot einer Pflegeberatung.
Alle pflegeversicherten Personen haben Anspruch auf dieses kostenfreie Angebot.

Hier finden Sie die richtige Pflegeberatungsstelle

Für gesetzlich Versicherte

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
(SPN) der Stadt Oldenburg
Telefon: 0441 235-3780
pflegestuetzpunkt@stadt-oldenburg.de



Für privat Versicherte

compass private Pflegeberatung
Telefon: 0800 101 88 00



Weitere Pflegeberatungsstellen finden Sie unter

Pflegeportal Weser-Ems



Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)



Pflegeberatungsstelle

Ansprechperson

Telefon

Pflegeversicherung der
pflegebedürftigen Person

Versichertennummer

Telefon der Krankenkasse
(Siehe Rückseite Kranken-
kassenkarte)

2

Schritt 2: Verschaffen Sie sich Zeit in der akuten Situation

Wenn plötzlich Pflege notwendig wird, können Beschäftigte nach dem Pflegezeitgesetz (§ 2) bis zu zehn Arbeitstage kurzfristig von der Arbeit freigestellt werden. So gewinnen Sie Zeit, um die Versorgung zu organisieren und erste wichtige Schritte einzuleiten.

Wichtig: Für die kurzfristige Freistellung von der Arbeit ist ein ärztlicher Nachweis erforderlich. Die längerfristige Freistellung erfordert einen Pflegegrad der zu pflegenden Person. Geben Sie beim Antrag auf einen Pflegegrad den Wunsch nach Freistellung an und lassen Sie sich als Pflegeperson eintragen.



Verschaffen Sie sich Entlastung, indem Sie einen Kurzzeitpflegeplatz für Ihre pflegebedürftige Person suchen.

Hierbei unterstützt Sie die Pflegeberatungsstelle oder der Sozialdienst im Krankenhaus.

3

Schritt 3: Bleiben Sie handlungsfähig

Damit Sie im Sinne der pflegebedürftigen Person Entscheidungen treffen können, prüfen Sie, ob eine Vorsorgevollmacht vorliegt. Falls nicht, ist eine von der betroffenen Person unterschriebene selbstverfasste kurze Vollmacht, zunächst ausreichend.

Beispiel:

Hiermit bevollmächtige ich, (Name der betroffenen Person), geboren am xx.xx.xxxx, (Name der bevollmächtigten Person) meine Gesundheitsangelegenheiten zu erledigen und zu organisieren.

Datum, Ort, Unterschrift

Weitere Informationen und Links

Vordruck Vorsorgevollmacht



Informationen zur Patientenverfügung



Betreuungsbehörde der Stadt Oldenburg



Notfallmappe



ACP (Advanced Care Planing) – Patientenverfügung 2.0



Schritt 4: Beantragen Sie einen Pflegegrad

Ein Pflegegrad eröffnet den Zugang zu wichtigen Leistungen der Pflegeversicherung. Dazu gehören finanzielle Unterstützungs- und Entlastungsangebote, die den Pflegealltag erleichtern. Damit Sie und die pflegebedürftige Person schnell die notwendigen Hilfen erhalten, sollte der Antrag auf einen Pflegegrad so früh wie möglich gestellt werden.

So beantragen Sie einen Pflegegrad:

1. Rufen Sie die Kranken- und Pflegeversicherung der pflegebedürftigen Person an (siehe Rückseite der Krankenversicherungskarte).
2. Sie können den Antrag auch online über die Internetseite der zuständigen Kranken- und Pflegeversicherung stellen.
3. Es folgt eine Begutachtung der pflegebedürftigen Person durch den Medizinischen Dienst (MD) oder medicproof.
4. Der Eingang des Bescheides über den Pflegegrad ist nach 25 Arbeitstagen zu erwarten.

Wenn die pflegebedürftige Person im **Krankenhaus** liegt, wenden Sie sich frühzeitig an den Sozialdienst, um wichtige Fragen zu klären:

- Antrag auf einen Pflegegrad – ist ein Eilverfahren möglich?
- Organisation der Anschlussversorgung: ambulant oder stationär?

! **Wichtig: Holen Sie sich Unterstützung bei Ihrer Pflegeberatungsstelle (Kontakt siehe Schritt1/Seite1) oder bei dem Sozialdienst im Krankenhaus.**

Weitere Informationen und Links

Checkliste zur Vorbereitung des MD-Besuchs



Informationen zur Pflegebegutachtung



Übersicht der Leistungen der Pflegeversicherung



Widerspruch gegen die Entscheidung der Pflegekasse



5

Schritt 5: Klären Sie den Unterstützungs- und Pflegebedarf

Wobei braucht die pflegebedürftige Person Unterstützung? Ein klarer Überblick hilft – für die Einstufung durch den Medizinischen Dienst ebenso wie für die Entscheidung, ob Pflege zu Hause möglich ist oder ob externe Unterstützung benötigt wird.

Bedarf Ja Nein Wer könnte diesen Bedarf übernehmen?

Körperliche Pflege

- Hilfe beim Waschen, Duschen, Baden
 - Unterstützung beim Anziehen
 - Hilfe bei der Mund- und Zahnpflege
 - Inkontinenzversorgung

Mobilität

- Unterstützung beim Aufstehen und Hinsetzen
 - Begleitung beim Gehen oder Rollstuhlfahren
 - Transfers (Bett, Toilette...)
 - Beschaffung von Gehhilfen oder andern Hilfsmitteln

Ernährung

- Hilfe beim Essen und Trinken
 - Zubereitung von Mahlzeiten
 - Bedarf an spezieller Ernährung (Schonkost)

Medizinische Versorgung

- Medikamentengabe und Überwachung
 - Wundversorgung
 - Blutzuckermessung/ Insulinverabreichung
 - Arztbesuche und Therapien

Haushalt und Alltag

- Einkaufen und Essensplanung
 - Reinigung der Wohnung
 - Wäsche und Kleiderpflege
 - Organisieren von Terminen
 - Behördenangelegenheiten
 - Rechnungsbearbeitung
 - Versorgung von Haustieren

Psychosoziale Unterstützung

- Betreuung und Gesellschaft
 - Unterstützung bei der Tagesstruktur
 - Begleitung zu sozialen Aktivitäten

Zur Verbesserung der Barrierefreiheit können Sie wohnraumverbessernde Maßnahmen beantragen. Dabei helfen folgende Fragestellungen, um den individuellen Bedarf gezielt zu ermitteln:

- Müssen Türen an einen Rollstuhl angepasst werden?
- Muss das Badezimmer umgebaut werden?
- Müssen Treppenstufen (vor/im Haus) überwunden werden?
- Passt ein Pflegebett ins Schlafzimmer (Zimmertausch)?



Tipp: Die Wohnberatung des Senioren- und Pflegestützpunktes der Stadt Oldenburg informiert Sie umfassend zum Thema „wohnraumverbessernde Maßnahmen“ sowie zu möglichen finanziellen Förderungen.



Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Anträge unbedingt vor Beginn der Maßnahme gestellt werden müssen. Zusätzliche Informationen zu passenden Hilfsmitteln finden Sie unter:



6

Schritt 6: Ehrliche Selbsteinschätzung



Wichtig: Ob Sie die Pflege übernehmen, sollten Sie möglichst nicht alleine entscheiden. Ihre Familie und vor allem die/der pflegebedürftige An- oder Zugehörige sollten in die Überlegungen eingebunden sein. Versuchen Sie, möglichst offen über Erwartungen, Wünsche, Ängste und Sorgen zu sprechen.

Fragen Sie sich ehrlich ...

- Ist es erforderlich, dass ich meine Erwerbstätigkeit anpassen oder aufgeben muss?
- Welche finanziellen Folgen hat das für mich?
- Wie lässt sich die Pflege mit meinem Familienalltag vereinbaren?
- Wie habe ich weiterhin Raum für eigene Interessen und meine sozialen Kontakte?
- Wie belastbar bin ich (körperlich und emotional)?
- Wie kann die Pflege auf mehrere Schultern verteilt werden?
- Wer kann was übernehmen?
- Wer vertritt mich, wenn ich ausfalle?



7

Schritt 7: Entscheidung treffen

Wichtige erste Schritte sind geschafft. Jetzt geht es um die Pflegeentscheidung: Wo soll die pflegebedürftige Person gepflegt werden? Jede Option bringt unterschiedliche Herausforderungen und Chancen mit sich. Es gibt folgende Möglichkeiten:

Pflege zuhause, unterstützt durch

- Ambulanter Pflegedienst
- Ambulanter Hospizdienst
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Alltagsbetreuung
- Tagespflege
- Haushaltnahe Hilfen

Pflege in der Pflegeeinrichtung

- Stationäre Pflegeeinrichtung
- Kurzzeitpflege

Andere Wohnformen

- Pflegewohngemeinschaft
- Betreutes Wohnen/Service Wohnen

Die Kontaktdaten der verschiedenen Versorgungsformen finden Sie unter folgenden Listen/Datenbanken:

AOK-Pflegenavigator



Pflegeportal Weser-Ems



Weitere Anbieterlisten zu den unterschiedlichsten Versorgungsformen und Unterstützungsangeboten in der Stadt Oldenburg werden Ihnen im Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen der Stadt Oldenburg ausgehändigt.

**8**

Schritt 8: Nehmen Sie sich Zeit und Raum für sich

Sie sind nicht allein. In Selbsthilfegruppen für pflegende An- und Zugehörige können Sie sich mit anderen über Ihre persönliche Situation austauschen. Es tut gut, verstanden zu werden. Tauschen Sie sich aus! Tipps und Erfahrungen anderer sind wertvoll.

Kontakte zu diversen Selbsthilfegruppen und An- und Zugehörigengruppen:

BeKoS e.V. – Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe



App in.kontakt und digitale Selbsthilfe



DemenzAppOldenburg



Weitere Angehörigengruppen sind im Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen der Stadt Oldenburg zu erfragen.

