DEGAM Betroffeneninformation:

Hilfe für Pflegende Angehörige
Pflege leisten – gut für sich selbst sorgen

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

Pflegende Angehörige übernehmen einen großen Teil der Versorgung von Menschen mit Pflegebedarf. Diese Aufgabe ist häufig mit körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen verbunden.

Ihr hausärztliches Praxisteam unterstützt Sie dabei Belastungen zu erkennen, informiert über Unterstützungsmöglichkeiten und vermittelt passende Hilfs- und Entlastungsangebote!

Selbstfürsorge und Erkennung:

Viele pflegende Angehörige identifizieren sich oft nicht als solche oder sprechen ihre Situation aktiv an. Dabei kann frühzeitiges Erkennen helfen, Überlastung vorzubeugen.

Was bedeutet das für Sie?

Reflektieren Sie Ihre eigene Situation: Übernehmen Sie regelmäßig Aufgaben wie Körperpflege, Medikamentengabe, Organisation oder Betreuung einer nahestehenden Person? Dann zählen Sie bereits zu den pflegenden Angehörigen.

Nehmen Sie Warnsignale ernst:

- Anhaltende Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Körperliche Beschwerden, Gewichtsabnahme
- Depressive Verstimmungen und Ängste
- Sozialer Rückzug und Einsamkeit
- Geringe Unterstützung
- Finanzielle Schwierigkeiten

Praktische Unterstützung und Entlastung:

Der Pflegegrad ist Voraussetzung für Unterstützungs- und Entlastungsleistungen.
Ein Pflegegrad wird Personen zuerkannt, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen dauerhaft Unterstützung im Alltag benötigen. Die Einstufung erfolgt durch den Medizinischen Dienst nach Antrag bei der Pflegekasse.

Je nach Ausmaß der Beeinträchtigung wird ein **Pflegegrad (1 bis 5)** zugeteilt.
Je nach Pflegegrad stehen unterschiedliche Leistungen zur Verfügung, z. B.:

- Pflegegeld
- Entlastung- und Unterstützungsangebote
- Ambulante Pflegedienste
- Hilfsmittel
- …



1	2	3	4	5
geringe Beeinträchtigung	erheblich Beeinträchtigung	schwere Beeinträchtigung	schwerste Beeinträchtigung	schwerste Beeinträchtigung mit besonderen Anforderungen

DEGAM Betroffeneninformation:

Hilfe für Pflegende Angehörige
Pflege leisten – gut für sich selbst sorgen

Unterstützungsangebote im Überblick:

- **Professionelle Beratung:**
  Pflegestützpunkte sowie Beratungsangebote der Pflegekassen bieten individuelle Unterstützung, Information zu Leistungen und Hilfe bei Anträgen.
- **Entlastung im Pflegealltag:**
  Entlastungsangebote wie Kurzzeit- oder Verhinderungspflege unterstützen vorübergehend, wenn pflegende Angehörige ausfallen oder eine Pause benötigen. Auch eine medizinische Rehabilitation – ggf. unter Einbeziehung der pflegebedürftigen Person – kann helfen, die eigene Gesundheit zu stabilisieren und neue Kraft zu schöpfen.
- **Rechtliche Vorsorge:**
  Frühzeitige Regelungen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht schaffen Sicherheit für den Ernstfall und entlasten bei schwierigen Entscheidungssituationen.
- **Austausch mit Gleichgesinnten:**
  Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Tipps und emotionalen Rückhalt in schwierigen Zeiten.

Regionale Unterstützungsangebote:

Hier finden Sie lokale Ansprechpartner und Hilfsangebote.
(Eintrag durch das Praxisteam)

Datum:

Angebot	Kontaktinformationen
Ihre Hausarztpraxis	
Pflegestützpunkt	
Pflegeberatung (Kasse)	
Selbsthilfegruppen	
Wohnraumberatung	

Diese Hinweise möchten wir Ihnen noch mitgeben:

_____

_____

_____

_____