

Entlastung für Pflegende

Die Entlastung der Pflegepersonen ist enorm wichtig, um die Versorgung auch langfristig sicherzustellen und die Gesundheit der Pflegenden zu erhalten.



Die Pflege und Betreuung eines Menschen stellt Sie als Angehörige*n vor eine Herausforderung, denn Sie müssen auch weiterhin Ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigen und Ihr Leben führen. Eine solche Situation kann zu einer Überlastung oder Überforderung führen. Diese kann sich sowohl körperlich als auch psychisch äußern. Achten Sie daher auf sich und auf Signale wie zum Beispiel:

- Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit
- Muskelverspannungen, Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Kieferschmerzen
- Kopfschmerzen
- Gewichtsschwankungen, Magen- und Verdauungsprobleme

- Haarausfall, Probleme mit der Haut
- Müdigkeit, Anfälligkeit für Infektionen der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- vermehrtes Schwitzen
- Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Gefühle der Hilflosigkeit und Unzufriedenheit
- Nervosität, Reizbarkeit
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Suchtverhalten (Medikamente, Alkohol)

Wenden Sie sich am besten an eine Vertrauensperson, an Ihren*Ihre Ärzt*in oder auch an Beratungsstellen, wenn Sie ein Gefühl der Überforderung spüren. Tun Sie dies auch dann, wenn Sie eines oder mehrere der oben genannten Symptome oder Verhaltensweisen bei sich wahrnehmen, ohne diese richtig zuordnen zu können. Es ist wichtig, dass Sie auf sich achten, Körper und Geist also nicht überfordern.

Am besten ist es natürlich, Sie sorgen für eine Entlastung, bevor sich Anzeichen einer Überforderung zeigen. Die Pflegeversicherung stellt zahlreiche Leistungen zur Verfügung, die dafür gedacht sind, Ihnen als pflegende*n Angehörige*n oder anderen nahestehenden Person zu helfen.

Pro Monat stehen dafür 125 Euro als Entlastungsbetrag zur Verfügung. Dieser Betrag dient dazu, bestimmte Leistungen zur Entlastung pflegender Personen zu bezahlen sowie die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags zu fördern.

Beispiele dafür sind die Mitfinanzierung einer Tages- oder Nachtpflege, einer Kurzzeitpflege oder von bestimmten Leistungen eines ambulanten Pflegedienstes. Dies gilt in Bezug auf die Leistungen des Pflegedienstes nicht, wenn es um den Bereich der Selbstversorgung geht (Pflegegrade 2 bis 5). Außerdem kann der Betrag für die im jeweiligen Bundesland anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet werden.

Die Pflegeversicherung zahlt den Entlastungsbetrag zusätzlich zu den sonstigen Leistungen im Bereich der häuslichen Pflege. Wird er einmal nicht oder nicht vollständig ausgeschöpft, kann der Betrag innerhalb des Kalenderjahres in die Folgemonate übertragen werden. Sind am Ende des Jahres noch Beträge übrig, können diese in das darauffolgende Kalenderhalbjahr mitgenommen werden.

Eine weitere Entlastung kann eine Hilfe bei Arbeiten im Haushalt des Pflegebedürftigen sein. Die Verbraucherzentrale NRW hat Qualitätskriterien für Anbieter haushaltsnaher Dienstleistungen erstellt, die Ihnen bei der Auswahl helfen können.

Zusätzlich können Leistungen der Verhinderungspflege oder der Tages- und Nachtpflege zu Ihrer Entlastung beitragen. Es ist auch möglich, Kombinationsleistungen in Anspruch zu nehmen.