

Checkliste für pflegende Angehörige

Viele Gründe sprechen dafür, einen pflegebedürftigen Angehörigen eigenhändig zu pflegen. Und doch ist die Gefahr groß, dass man sich übernimmt und am Ende unter der Aufgabe leidet. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen: Wir von DMRZ.de haben für Sie eine Checkliste zusammengestellt, die erklärt, was Sie alles bei der Pflege Ihres Angehörigen beachten müssen.

Alles Wichtige auf einen Blick

Grundsätzliche Gedanken zur häuslichen Pflege von Angehörigen.....	Seite 2
Bei der Arbeit freigestellt werden – kurzzeitig oder langfristig.....	Seite 3
Pflegegrad beantragen	Seite 4
Die wichtigsten Vollmachten	Seite 4
Die häusliche Situation und die benötigten Hilfsmittel.....	Seite 5
Diese Aufgaben fallen in der häuslichen Pflege an.....	Seite 6/7
Finanzielle Unterstützung der häuslichen Pflege	Seite 7/8
Was tun bei Überlastung und andauerndem Stress?	Seite 9
Informationen, Beratungen, Anlaufstellen.....	Seite 10

Grundsätzliche Gedanken zur häuslichen Pflege von Angehörigen

- Funktioniert die **Pflege neben Ihrem Job**? Ist das – neben Familie, Freunde und Freizeit – nicht zu viel für Sie? Denken Sie an eine ausreichende Entlastung.
- Ist die Pflege Ihres Angehörigen **finanziell möglich**? Ggf. müssen Sie auf Ihren Job verzichten. Ist eine Teilzeitanstellung denkbar? Reicht möglicherweise das Pflegegeld, das dem Pflegebedürftigen zusteht? Erhält der Pflegebedürftige ggf. eine Rente? (Übrigens: Weiter unten haben wir aufgelistet, welche finanzielle Unterstützung es für die Pflege von Angehörigen gibt.)
- Wie viel **Zeit beansprucht** die Pflege? Führen Sie für 1–2 Wochen ein sogenanntes Pfl egetagebuch, um zu ermitteln, wie umfangreich die Pflege Ihres Angehörigen ist. Eine kompakte Vorlage für ein solches Pfl egetagebuch finden Sie unter www.dmrz.de/wissen/ratgeber/pfl egetagebuch



- Ist jemand aus Ihrem Haushalt pflegebedürftig geworden? Machen Sie sich bewusst, dass Sie möglicherweise auch noch **die früheren Aufgaben des Pflegebedürftigen übernehmen** müssen.
- Trauen Sie es sich zu, das **Waschen und die sonstige Hygiene** des Pflegebedürftigen zu übernehmen?
- Wer kann Ihnen **bei der Pflege helfen**? Ist es möglich, die Arbeit – wie Pflege, Haushalt, Papierarbeit – auf mehrere Schultern zu verteilen?
- Machen Sie sich bewusst, dass sich der **Tagesablauf** von nun an ändern wird. Auch müssen bestimmte Tageszeiten und Pflegeleistungen (wie Pflegekräfte oder Tages-/Nachtpflege) koordiniert werden.
- Machen Sie sich auch bewusst, **dass die Pflege Sie und Ihre Angehörigen verändern**. Auch kann die Veränderung des Pflegebedürftigen sehr belastend sein (z. B. im Fall einer Demenz).

Bei der Arbeit freigestellt werden – kurzzeitig oder langfristig

In Deutschland sorgen das Pflegezeitgesetz (kurz PflegeZG) und das Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) für eine verbesserte Vereinbarkeit von Beruf und der familiären Pflege. Diese Gesetze bieten Beschäftigten die Möglichkeit, die Pflege von pflegebedürftige Angehörigen zu organisieren oder gar selber anzugehen.

Sie haben einen kurzfristig auftretenden Pflegefall? In diesem Fall sind die „kurzzeitige Arbeitsverhinderung“ und das damit verbundene Pflegeunterstützungsgeld wichtig für Sie.

- **Kurzzeitige Arbeitsverhinderung:** Beschäftigte haben das Recht auf eine „kurzzeitige Arbeitsverhinderung“, um für einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren. Dafür dürfen Sie gesplittet oder am Stück bis zu 10 Tage von der Arbeit fernbleiben. In dieser Zeit erhalten Sie ein Pflegeunterstützungsgeld in Höhe von 90 Prozent Ihres Nettolohns, aber maximal 109,38 Euro täglich (Maximalwert für 2020).
- **Pflegezeit:** Bei der Pflegezeit handelt es sich um eine längere Auszeit, die einem Beschäftigten zusteht, um einen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung zu pflegen. In der Regel kann dies bis zu 6 Monaten dauern und lässt sich in bestimmten Situationen auch verlängern. In dieser Zeit haben Sie Kündigungsschutz, auch sind sie in dieser Zeit sozialversichert. Ein Gehalt erhalten Sie aber nicht.
- **Pflegezeit bei totkranken Menschen:** Ist ein naher Angehöriger so krank, dass die Krankheit immer weiter ansteigt und das Stadium so weit fortgeschritten ist, dass eine Palliativversorgung notwendig ist, gilt eine Sonderform der Pflegezeit. Der Angehörige hat das Recht, bis zu drei Monate von der Arbeit freigestellt zu werden.
- **Familienpflegezeit:** Die Familienpflegezeit ermöglicht es Ihnen, über 24 Monate hinweg, die wöchentliche Arbeitszeit zu reduzieren. Die verringerte Arbeitszeit muss wöchentlich mindestens 15 Stunden betragen. Wer Familienpflegezeit nutzen möchte, muss dies spätestens acht Wochen vor Beginn dem Arbeitgeber mitteilen.

Achtung! Nicht jeder „Angehörige“ hat Anspruch auf kurzzeitige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld. Nur Verwandte wie Eltern, Großeltern, Schwieger- oder Stiefeltern, Ehe-/Lebenspartner, Geschwister, Kinder, Schwiegerkinder oder Enkel haben Anspruch darauf. Nahe, pflegende Freunde dürfen die „kurzzeitige Arbeitsverhinderung“ nicht wahrnehmen.

Pflegegrad beantragen

- Führen Sie im Vorfeld ein **Pflegetagebuch**, um zu ermitteln, wie zeitaufwendig die Pflege des Angehörigen ist. (Informationen und kostenlose Vorlage unter [http:// www.dmrz.de/wissen/ratgeber/pflegetagebuch](http://www.dmrz.de/wissen/ratgeber/pflegetagebuch))



- Stellen Sie bei der der Krankenkasse angeschlossenen Pflegeversicherung einen **Antrag auf Pflegeleistungen**. Dafür melden Sie sich zunächst bei der Pflegekasse oder der Krankenkasse schriftlich oder telefonisch.
- Sie erhalten dann ein Formular, das ausgefüllt werden muss. Es werden dann drei unabhängige Gutachter vorgeschlagen. Der von Ihnen gewählte Gutachter vereinbart einen **Termin zur Überprüfung der Pflegebedürftigkeit**. Sie sollten bei dem Termin unbedingt dabei sein.
- Sind Sie mit dem Leistungsbescheid nicht zufrieden, können Sie dagegen **Widerspruch einlegen**. Sie haben dafür aber nur maximal 4 Wochen Zeit! Hilfreiche Infos finden Sie unter www.dmrz.de/wissen/ratgeber/widerspruch-pflegegrad



Die wichtigsten Vollmachten

Erkundigen Sie sich bei den am Ende genannten Beratungsstellen welche Vollmachten benötigt werden. Das sind die bedeutendsten Vollmachten und Verfügungen:

- **Vorsorgevollmacht:** Hier wird eine Person bevollmächtigt, sämtliche Entscheidungen in Vertretung treffen zu dürfen, sollte der Betroffene nicht mehr dazu in der Lage sein.
- **Patientenverfügung:** Diese Verfügung regelt alle erwünschte und nicht erwünschte ärztliche Maßnahmen (z. B. lebenserhaltende Maßnahmen nach Unfällen)
- **Betreuungsverfügung:** Hier wird festgelegt, wer im Ernstfall als rechtlicher Betreuer fungieren soll.

Die häusliche Situation und die benötigten Hilfsmittel

Wie ist die häusliche Situation? Welche Hilfsmittel werden benötigt? Bereiten Sie sich für den Pflegefall vor!

- Ist die Pflege in den geplanten Räumlichkeiten möglich?**
- Überprüfen Sie die Räumlichkeiten auf **Stolperfallen und Sturzgefahren** – wie Teppiche oder Kabel. Insbesondere bei Demenzpatienten muss die Wohnung sehr sicher sein.
- Sind ein **behindertengerechtes Bad** oder ein **Treppenlift** notwendig? Beachten Sie, dass einem Pflegebedürftigen mit einem Pflegegrad ein einmaliger Zuschuss bis zu 4.000 Euro für entsprechende Umbauten zusteht.
- Welche **(Pflege-)Hilfsmittel** werden benötigt? Sprechen Sie mit dem Hausarzt oder den betreuenden Pflegekräften darüber.
 - Pflegebett**
 - Hilfsmittel zur **Mobilität** (Gehhilfe, Rollstuhl, Rollator oder Elektromobil)
 - Badewannenlifter**
 - Kompressionsstrümpfe**
 - Inkontinenzmaterial / Windeln**
 - Spezialmatratzen** / Pflegematratzen
 - Muss ein **PKW behindertengerecht** umgebaut werden?

Beachten Sie, dass einem Pflegebedürftigen ein **monatlicher Zuschuss in Höhe von 40 Euro für Pflegehilfsmittel** zusteht. Erkundigen Sie sich bei der Kranken- oder Pflegekasse des Pflegebedürftigen, wie sich Hilfsmittel beantragt lassen. In welchen Fällen ist eine ärztliche Verordnung notwendig?

www.dmrz.de/fuer-wen/hilfsmittel/pflegehilfsmittel



Diese Aufgaben fallen in der häuslichen Pflege an

Die folgende Liste bietet einen ungefähren Eindruck, welche Aufgaben bei der Pflege von Angehörigen möglicherweise anfallen können. Müssen Sie all diese Aufgaben alleine bewältigen oder erhalten Sie Unterstützung? Auch nennen wir zu jeder Aufgabe, inwiefern Sie sich von anderen helfen lassen können.

- Unterstützung beim Aufstehen, Hinsetzen und Gehen
Möglichkeiten der Entlastung: Alltagshilfe (über den sogenannten Entlastungsbetrag finanziert); Ehrenamtler (z. B. über die Gemeinde vermittelt)
- Hilfe beim An- und Auskleiden
Möglichkeiten der Entlastung: Pflegedienst; Pflegekraft aus Osteuropa
- Legen und Heben des Pflegebedürftigen
Möglichkeiten der Entlastung: Pflegedienst
- Medikamentengabe
Möglichkeiten der Entlastung: Pflegedienst
- Körperpflege, Mundpflege, Hautpflege (auch Rasieren) und Intimhygiene
Möglichkeiten der Entlastung: Pflegekraft aus Osteuropa
- Hilfe beim Toilettengang
Möglichkeiten der Entlastung: Pflegedienst
- Diverse hauswirtschaftliche Arbeiten – wie Einkaufen, Waschen etc.
Möglichkeiten der Entlastung: Alltagshilfe (über den sogenannten Entlastungsbetrag finanziert); Pflegekraft aus Osteuropa; Ehrenamtler (z. B. über die Gemeinde vermittelt)
- Mahlzeiten zubereiten und ggf. auch Hilfe beim Essen
Möglichkeiten der Entlastung: Essen auf Rädern (ggf. vom Sozialamt bezuschusst); Pflegekraft aus Osteuropa

Sofern Sie sich von Pflegefachkräften (z. B. eines Pflegedienst) helfen lassen, kommt für die häusliche Pflege von Angehörigen die sogenannte **Kombinationsleistung** zu tragen. In diesem Fall verzichtet der Pflegebedürftige auf einen Teil des Pflegegelds, um dafür Pflegesachleistungen in Anspruch nehmen zu können. Die Pflegedienste werden über die Pflegesachleistungen finanziert. Da die Pflegesachleistungen höher budgetiert sind als das Pflegegeld, kann sich die Kombinationsleistung finanziell lohnen.

Eine weitere Unterstützung der Pflege Ihres Angehörigen erhalten Sie in Form von **Pflegekursen**. Angeboten werden die Kurse von den Krankenkassen, den Pflegestützpunkten (siehe Seite 10), von Pflegediensten, von Vereinen oder von freien

Wohlfahrtsverbänden. Hier lernen Sie von Profis beispielsweise, wie Sie Pflegebedürftige richtig legen, welche rechtlichen Grundlagen zu beachten sind oder wie Sie Ihren Pflegeaufwand optimieren und vereinfachen. Diese Kurse dienen vor allem dazu, als Angehöriger Kontakte zu knüpfen, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

www.dmrz.de/wissen/ratgeber/kombinationsleistung-in-der-pflege



Finanzielle Unterstützung der häuslichen Pflege

Im Folgenden listen wir die wichtigsten finanziellen Hilfen auf, die die Pflege Ihres Angehörigen sicherstellen sollen. Eine umfangreichere Erklärung der verschiedenen Leistungen finden Sie unter

www.dmrz.de/wissen/ratgeber/pflegende-angehoerige



- Pflegegeld** (für die häusliche Pflege durch Angehörige), **Pflegesachleistungen** (ambulante Pflege durch Pflegedienste) oder beides anteilig (**Kombinationsleistung**)
- Tages-/Nachtpflege** (eine teilstationäre Pflege im Pflegeheim; fällt bei jedem Pflegegrad unterschiedlich hoch aus)
- Verhinderungspflege** (finanzielle Unterstützung für den Fall, wenn jemand anderes für die Pflege kurzzeitig einspringen soll; das kann ein Angehöriger aber auch eine professionelle Pflegefachkraft sein)
- Kurzzeitpflege** (vollstationäre Pflege in eine Pflegeheim für einen kurzen Zeitraum – z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt oder wenn der pflegende Angehörige im Urlaub ist)
- Entlastungsbetrag** (ein monatliches Betreuungsgeld für eine Putz- und Haushaltshilfe oder für Alltagsbegleitungen wie z. B. für Einkäufe)
- Pflegehilfsmittel** (monatlicher Zuschuss für technische oder zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel)
- Zuschuss für Wohnraumanpassung** (einmaliger Zuschuss für Umbauten im Haus – z. B. für einen Treppenlift oder für das Bad)
- Gründungszuschuss für eine Wohngruppe oder Senioren-WG**

- Zuschuss für die Bezahlung einer **Organisationskraft einer Wohngruppe oder Senioren-WG**
- mögliche **Befreiung oder Reduzierung der Zuzahlung bei Hilfsmittel und Medikamenten** (z. B. bei chronisch kranken Pflegebedürftigen)
- ggf. **Befreiung der Rundfunkgebühren**
- Finanzielle und steuerliche Vorteile durch einen möglichen **Schwerbehindertenausweis**
- ggf. Möglichkeit der eines **zinsloses Darlehen bei einer Pflegezeit oder Familienpflegezeit** (wird vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben vergeben)
- Rentenzahlungen** und ggf. auch Beiträge für die **Arbeitslosenversicherungen** des pflegenden Angehörigen
- ggf. Möglichkeiten zum **Sparen von Steuern** (z. B. außergewöhnliche Belastungen absetzen oder alternativ einen Pflegepauschbetrag geltend machen; haushaltsnahe Dienstleistungen absetzen; geringfügige Beschäftigung – z. B. die Kosten einer externen Pflegekraft oder einer Haushaltshilfe – absetzen)

Beachten Sie, dass Sie im Gegensatz zu Rentenzahlungen durch die Pflegeversicherung des Pflegebedürftigen **nicht automatisch kranken- und pflegeversichert** sind! Um diese Versicherungslücke zu umgehen, empfiehlt es sich, über ein Familienmitglied versichert zu sein oder eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung (z. B. in Teilzeit) auszuüben.

Ist nichts davon möglich, müssen Sie sich unbedingt freiwillig krankenversichern. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kranken-/Pflegeversicherung, inwiefern diese bei Ihren Beitragszahlungen entgegenkommen kann. Möglicherweise übernimmt die Pflegekasse Ihres zu pflegenden Angehörigen einen Teil der Beiträge.

Was tun bei Überlastung und andauerndem Stress?

Die Belastungen sind hoch – und ebenso hoch ist die Gefahr, die Beziehung zum pflegebedürftigen Angehörigen zu gefährden und dauerhaft gesundheitliche Schäden zu erhalten. Um Überlastungen rechtzeitig abzuwenden, sollten Sie möglichst schnell nach Hilfe und Unterstützung suchen. Hilfe gibt es unter anderem hier:

- Pflegenden Angehörigen stehen kostenlose **Beratungen und Pflegekurse** zu. Diese helfen Ihnen dabei, die Versorgung zu optimieren, sich nach Hilfsmöglichkeiten zu erkundigen und Gleichgesinnte zu treffen.
- Erkundigen Sie sich bei den **Pflegestützpunkten** (siehe Seite 10).
- Unter der Rufnummer 030-20179131 (Montag bis Donnerstag, 9–18 Uhr) bietet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend einen **telefonischen Expertenrat** an. Diese Beratung verläuft anonym und vertraulich.
- Erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Umgebung **Angehörigenkreise oder Selbsthilfegruppen** stattfinden.
- Schauen Sie online, ob es entsprechende **Communitys im Netz** gibt. Nutzen Sie z. B. Facebook, finden Sie dort mehrere spezifische Facebook-Gruppen, die zum Austausch mit Gleichgesinnten anregen.
- Gibt es **entlastende Leistungen**, die dem Pflegebedürftigen zustehen, aber die von Ihnen nicht genutzt werden? Z. B. Kurzzeitpflege (für Urlaube), Verhinderspflege (für wenige Stunden) oder Tagespflege (für eine regelmäßige, teilstationäre Pflege). Machen Sie davon Gebrauch!

Informationen, Beratungen, Anlaufstellen

Egal, ob Sie einen akuten Pflegefall haben oder sich schon viele Jahre um die Pflege eines Angehörigen kümmern: Hier finden Sie die wichtigsten Anlaufstellen!

- **Hausarzt oder Facharzt oder behandelnde Klinik**
- **Krankenkassen und Pflegekassen**
- **Pflegestützpunkte (das sind örtliche Auskunfts- und Beratungsstellen, die die Kassen auf gesetzlicher Grundlage eingerichtet haben und die kostenlose Beratungen anbieten) – zu finden hier:**

www.zqp.de/beratung-pflege



- **Das Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums rund um das Thema Pflege: 030 / 340 60 66 – 02 (Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 12 Uhr)**
- **Kostenlose Beratung bei der gemeinnützigen UPD (Unabhängige Patientenberatung Deutschland) – unter**

