

# Pflegealltag

Wissenswertes für alle, die Angehörige pflegen oder umsorgen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir wünschen allen, die verreisen, erholsame Tage und gesunde Heimkehr und denen, die nicht verreisen wollen oder können: Genießen Sie den Sonnenschein, frische Getränke oder das, was Ihnen an Sommerfreuden zugänglich ist! Allen eine gute Zeit – der nächste Infobrief erscheint im November.

Falls Sie diesen Infobrief hilfreich finden, senden wir Ihnen diesen zukünftig per Mail auf Anfrage zu:

[redaktion.pflegealltag@ispan.de](mailto:redaktion.pflegealltag@ispan.de). Frühere Ausgaben finden Sie auf unserer Homepage [www.ispan.de](http://www.ispan.de).

Das Redaktionsteam

## Kurz und verständlich: Wichtige Informationen – nicht nur zum Thema Pflege

### Pflegende Angehörige stärken!

[www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de) ist ein Internetportal zur online-Beratung für alle, die pflegebedürftige Menschen im häuslichen Umfeld versorgen. Sie finden hier persönliche Beratung und psychologische Begleitung bei seelischer Belastung durch den Pflegealltag - anonym, kostenfrei und datensicher.

Die Betreuung eines pflegebedürftigen oder an Demenz erkrankten Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend, häusliche Fürsorge kann pflegende Angehörige an ihre Belastungsgrenzen führen, mit vielfältigen Folgen: Erschöpfung, Widerwillen, Gereiztheit und Ungeduld. Aber auch Schlafstörungen, Verspannungen oder Gedankenkreisen sind Anzeichen seelischer Überlastung.

Lassen Sie es nicht so weit kommen, nutzen Sie das kostenfreie Beratungsangebot der oben genannten Internet-Adresse und schreiben Sie sich Ihre Sorgen von der Seele. Das psychologische Berater-Team ist gerne persönlich für Sie da.

Zudem gibt es auf dieser Seite einen **Belastungs-Test**, einen „**Notfallkoffer**“ und **Phantasiereisen** zum Anhören und Entspannen (unter „Stärken Sie sich!“) sowie hilfreiche weitere **Informationen**.

[www.catania.online.org/pul/mp3/strandspaziergang.mp3](http://www.catania.online.org/pul/mp3/strandspaziergang.mp3)

### Rechtsanspruch auf Pflegeberatung

Aus einer Umfrage der Stiftung „Zentrum für Qualität in der Pflege“ (ZQP) geht hervor, dass rd. 60% der Deutschen nicht wissen, dass jeder, sobald eine Pflegestufe beantragt oder zuerkannt wurde, einen

Rechtsanspruch auf individuelle kostenlose Pflegeberatung durch die Pflegekasse hat. Weiterhin werden durch Beratungsstellen, z.B. Pflegestützpunkte [www.gesundheits-und-pflegeberatung.de/index.html](http://www.gesundheits-und-pflegeberatung.de/index.html) oder/und Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände, z.B. Caritas [www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/alter/pflegeundbetreuung/unterstuetzung-fuers-leben-zu-hause](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/alter/pflegeundbetreuung/unterstuetzung-fuers-leben-zu-hause), eine wohnortnahe bzw. aufsuchende Beratung angeboten.

Die Hälfte der Befragten gab an, solche Beratungsstellen seien wichtig, aber nur 25% von ihnen wussten, wo eine solche zu finden ist und noch weniger wussten, was im Fall einer Pflegebedürftigkeit zu tun ist. **Unser Hinweis soll helfen, sich frühzeitig Gedanken zu machen und beraten zu lassen!**

Quelle: neue caritas, Nr. 8 / Mai 2015

### „Heißer Draht für pflegende Angehörige“ in Frankfurt



**Heißer Draht**  
für Pflegende Angehörige

Erschöpfung – Sorgen – Fragen zur Pflege?  
Wir hören zu und geben Orientierung!

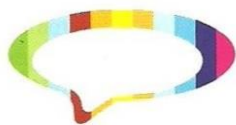
**069 – 955 24 911** – auch anonym

Mo. – Fr. 9 – 17 Uhr  
Mi. bis 19 Uhr  
Di 15 – 18 Uhr auch  
in türkischer Sprache

 **caritas**  
frankfurt

SeeleFon

☎ 0228-71 00 24 24



## Selbsthilfe-Beratung für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Die Pflege von und das Zusammenleben mit psychisch kranken Menschen ist für deren Familien oft sehr belastend, denn Angehörige haben es schwer, die außergewöhnlichen Verhaltensweisen von Menschen mit Depressionen, bipolaren Störungen, Schizophrenie oder Suchterkrankungen zu verstehen und zu ertragen. Viele von Ihnen geraten zuweilen an den Rand ihrer eigenen Belastbarkeit.

Für sie gibt es die bundesweit und kostenlos tätige Beratungsstelle für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Geschulte Mitarbeiter/innen stehen den Anrufenden zur Seite und raten ihnen auf dem Hintergrund eigener Erkrankung oder eigener Betroffenheit als Angehörige.

Sie entlasten durch verständnisvolles Zuhören, vermitteln Adressen von Fachdiensten, Selbsthilfegruppen oder kennen einschlägige Angebote in den Regionen, in denen die Anrufenden wohnen.

oder **Tel. 0180 5950 951** (14 Ct./Min. aus Festnetz)

Mo - Do 10-12 + 14-20 Uhr, Fr 10-12 + 14-18 Uhr

E-Mail: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

[www.psychiatrie.de/bapk/seelefon/](http://www.psychiatrie.de/bapk/seelefon/)

## Ratgeber für Menschen mit Behinderungen

Diese Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) bündelt alle wichtigen Informationen, die körperlich und geistig behinderte Menschen angehen. Sie informiert über Ansprüche gegenüber Kranken-, Unfall- und Rentenversicherungen sowie Arbeitsagenturen, Versorgungs-, Sozial- und Integrationsämtern. Außerdem enthält sie Informationen zu individuellen Regelungen und Leistungen am Arbeitsplatz sowie zu Fördermöglichkeiten für behinderte Kinder.

[www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/a712-ratgeber-fuer-behinderte-mens.html](http://www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/a712-ratgeber-fuer-behinderte-mens.html)

## Elektronische Beratung über Pflegeleistungen

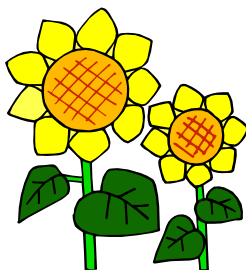
Ergänzend hat die Bundesregierung einen elektronischen Pflegeleistungshelfer eingerichtet. Mit ihm kann sich jeder - unter Berücksichtigung der eigenen Situation - informieren, was ihm oder ihr an Zuschüssen der Pflegeversicherung zusteht.

Diese Möglichkeit ersetzt keine persönliche Beratung, aber als erste Orientierung kann sie hilfreich sein.

Versuchen Sie es mal mit der Eingabe ihrer eigenen Daten und falls Sie selbst nicht über einen PC oder Internetanschluss verfügen, können Sie vielleicht Kinder, Enkel oder Freunde bitten, mit Ihnen gemeinsam den Fragenkatalog durchzugehen.

[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungen-helfer.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungen-helfer.html)

## Zum Mitfreuen



Die „essbare Stadt“: Andernach am Rhein ist eine Stadt mit 300.000 Einwohnern und bekannt durch den einzigen Kaltwasser-Geysir Deutschlands. Andernach ist zudem eine „grüne Stadt“ mit vielen Auszeichnungen. Ein Fünftel der öffentlichen Grünflächen, z.B. der Schlossgraben und das Rheinufer, sind inzwischen einbezogen. Dort wachsen zu den entsprechenden Jahreszeiten Mandeln, Pfirsiche, Bohnen, Tomaten, Mangold, Kartoffeln, Zucchini, Himbeeren, Erdbeeren und natürlich wilde Blumen. Gepflegt werden die Gärten von Langzeitarbeitslosen und ernten darf hier **jeder und jede für den Eigenbedarf**. Die Bürger/innen sind begeistert, denn in der „essbaren Stadt“ wächst nicht nur Obst und Gemüse, dabei wächst auch der Zusammenhalt der Menschen.

Quelle: Sozialcourage und [www.andernach.de](http://www.andernach.de)

In Frankfurt und anderswo wurde diese Idee von Bürger/innen aufgegriffen:

[www.transition-town-frankfurt.de](http://www.transition-town-frankfurt.de)

[www.essbare-stadt.de](http://www.essbare-stadt.de)

## Redaktion „Pflegealltag“

Gudrun Born, Ingrid Rössel-Drath

Gabriele Zeisberg-Violi

E-Mail: [redaktion.pflegealltag@ispan.de](mailto:redaktion.pflegealltag@ispan.de)

## Herausgeber dieser Information



Interessens**el**bstvertretung  
pflegender **A**ngehöriger

Alte Mainzer Gasse 10

60311 Frankfurt

Tel.: 069 / 2982-402

[www.ispan.de](http://www.ispan.de)



Wir werden unterstützt von Caritas