

Liebe pflegende Angehörige,

wer in häuslicher Pflege seine Eltern, seinen Partner oder sein Kind betreut, leistet jeden Tag Großartiges. Denn Pflege ist kein leichter Job: Es fordert einiges von Ihnen ab – körperlich und emotional.

Positiv denken und dankbar sein - wie kann das aussehen?

- Sich jeden Abend vor dem Schlafengehen einmal vor Augen zu führen, was Ihnen heute gelungen ist, wofür Sie dankbar sein können.
- Glücksmomente und positive Erlebnisse sammeln: Was macht Ihnen Freude? Wo, wann und unter welchen Voraussetzungen fühlen Sie sich gut? Wie können Sie mehr davon in Ihr Leben holen?
- Sich selbst wertschätzen und achten, Selbstabwertungen vermeiden, auch wenn Sie Fehler gemacht haben: Gehen Sie mit sich um wie Ihr bester Freund!

Oft sind es die alltäglichen kleinen Gesten, die zur Selbstfürsorge beitragen. Womit können Sie sich heute eine kleine Freude machen? Das können ein Strauß Blumen für den Esstisch, die neue Ausgabe Ihrer Lieblingszeitschrift, ein warmes Bad, ein Saunabesuch oder ein Stück Ihres Lieblingskuchens sein. Es kommt nicht darauf an, wie groß oder klein, teuer oder billig etwas ist. Vielmehr ist es der achtsame und liebevolle Umgang mit sich selbst, der zählt. Gute Beziehungen zu anderen sind seelische Vitamine. Täglich in ausreichender Menge genossen, halten sie gesund. Wir fühlen uns aufgehoben, erfahren Unterstützung und haben Ansprechpartner für unterschiedlichste Probleme. Leider führt eine länger andauernde Pflegesituation häufig dazu, dass das soziale Netz dünner wird: Pflegenden fehlen einfach die Zeit und die Energie, um Kontakte zu pflegen. Hinzu kommt, dass viele Probleme und Sorgen in der Pflegesituation für Außenstehende nicht immer nachvollziehbar sind.

Dankbarkeit ist eine Geisteshaltung, die uns sofort aus negativen Gedankenspiralen befreit und den Blick auf das Positive richtet. Wir können nicht gleichzeitig dankbar und frustriert, enttäuscht oder verbittert sein. Statt uns vor Augen zu führen, was wir alles nicht haben oder sind, statt uns auf Mängel zu fokussieren, rufen wir uns ins Bewusstsein, was da ist, uns erfreut, das Leben lebenswert macht.

Wenn Ihre Pflegeperson durch Krankheit oder Urlaub ausfällt, hilft Ihnen die Pflegekasse, sie übernimmt die Kosten einer Verhinderungspflege bzw. Ersatzpflege.

Voraussetzung für die Verhinderungspflege

Für die Verhinderungspflege, die auch Ersatzpflege genannt wird, übernimmt die Pflegekasse die Kosten für bis zu 6 Wochen pro Jahr oder stundenweise über das Jahr verteilt. Voraussetzung ist, dass Sie seit mindestens 6 Monaten in Ihrer häuslichen Umgebung gepflegt wurden. Die Verhinderungspflege kann tageweise oder stundenweise erfolgen. Wenn Ihr pflegender Angehöriger nicht mehr als 8 Stunden täglich abwesend ist, können Sie die Pflege stundenweise beantragen. Dies müssen Sie nur 1x pro Jahr tun.

Wenn wir Sie unterstützen dürfen, rechnen wir direkt mit der Pflegekasse ab und Sie haben mit den Rechnungen nichts zu tun.

Diese Kosten werden für Sie übernommen

Für die Verhinderungspflege hilft Ihnen Ihre Pflegekasse mit einem Betrag von bis zu 1.685 € im Jahr. Haben Sie die Kurzzeitpflege nicht in Anspruch genommen, können Sie zusätzliches Geld für die hauswirtschaftlichen Tätigkeiten oder für die Betreuung beantragen. Kombiniert, wären es bei der Alltagshilfe In guten Händen ca. 80 Stunden im Jahr.

Nehmen Sie die Verhinderungspflege stundenweise in Anspruch, wird das Pflegegeld ungekürzt weitergezahlt.