10 Schritte für pflegende Angehörige

Orientierung, Entlastung und finanzielle Unterstützung – von Anfang an

Wer einen Menschen pflegt, leistet viel. Diese Übersicht zeigt, welche Unterstützung Ihnen zusteht und wie Sie die Pflege dauerhaft gut organisieren.

1. Pflegegrad beantragen

Bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Leistungen gelten ab dem Antragsmonat.

2. Hausarztpraxis einbeziehen

Berichte und Diagnosen helfen bei der Begutachtung. Schildern Sie die Einschränkungen offen.

3. Entlastungsbetrag nutzen

Ab Pflegegrad 1: 131 € im Monat für anerkannte Alltagshilfe und Betreuung. Nicht genutzte Beträge bleiben bis 30. Juni des Folgejahres erhalten.

4. Beratung in Anspruch nehmen

Pflegeberatung der Pflegekasse und Pflegestützpunkte beraten kostenlos und unabhängig.

5. Eigene Grenzen ernst nehmen

Holen Sie Unterstützung, bevor die Kraft ausgeht – das schützt Sie und die gepflegte Person.

6. Verhinderungspflege einplanen

Ab Pflegegrad 2: gemeinsamer Jahresbetrag bis 3.539 € für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege – auch stundenweise nutzbar.

7. Wohnung anpassen

Zuschuss der Pflegekasse bis 4.180 € je Maßnahme, z. B. für Haltegriffe oder einen bodengleichen Duschumbau. Vorher beantragen.

8. Rentenansprüche sichern

Wer eine Person ab Pflegegrad 2 mindestens 10 Stunden pro Woche an mindestens zwei Tagen pflegt und höchstens 30 Stunden erwerbstätig ist, kann Rentenbeiträge über die Pflegekasse erhalten.

9. Vorsorge regeln

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung rechtzeitig erstellen.

10. Austausch suchen

Selbsthilfegruppen und Angehörigentreffen entlasten – Sie müssen das nicht allein schaffen.

Wichtige Anlaufstellen

Stelle	Info
Pflegekasse	bei der Krankenkasse der pflegebedürftigen Person
Pflegestützpunkte / Beratung	Suche nach Postleitzahl: zqp.de/beratung-pflege
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117 (nachts, am Wochenende) · im Notfall 112
Helping Home	02064 – 144 30 20 · Rückruf werktags innerhalb von 4 Stunden