

# Inhalt

- 6 Über dieses Buch
- 8 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 17 Pflegen – was heißt das eigentlich?**
- 17 Informationen einholen: Wie viel Hilfe ist notwendig?
- 19 Der ehrliche Blick: Lässt sich die Pflege ins eigene Leben integrieren?
- 20 Miteinander planen
- 22 Pflege zu Hause – geht das überhaupt?
- 27 Hilfe von Profis: Hier gibt es Rat und Unterstützung**
- 28 Die Pflegeberatung der Pflegekassen: Ein Recht auf Hilfe
- 31 Die Pflegestützpunkte: Ansprechpartner für alle Hilfen vor Ort
- 34 Regelmäßiger Hausbesuch: Die Pflichtberatung
- 35 Weitere Beratungsangebote
- 38 Praktische Hilfe: Pflegekurse für pflegende Angehörige
- 41 Pflege finanzieren: Hier gibt es Unterstützung**
- 41 Wann die Pflegeversicherung zahlt
- 54 Die Leistungen der Pflegeversicherung
- 60 Soziale Absicherung für Pflegende
- 65 Die Leistungen der Krankenversicherung
- 73 Hilfe vom Staat
- 81 Arbeiten und Pflegen**
- 81 Zehn Tage frei für die Pflege
- 84 Pflegezeit: Ein halbes Jahr im Job kürzer treten

- 85 Familienpflegezeit:  
Zwei Jahre Teilzeit  
arbeiten
- 88 Teilzeitarbeit: Dauerhaft  
die Arbeit reduzieren
- 91 Unterstützung bei der  
Pflege**
- 94 Welche Pflege kann  
sich Ihr Angehöriger  
leisten?
- 95 Ambulante Pflege-  
dienste: Pflege von  
Profis
- 109 Betreuung und Unter-  
stützung im Alltag
- 112 Die Kurzzeitpflege: Zeit  
überbrücken
- 113 Die Ersatz oder Verhin-  
derungspflege:  
Vertretung zu Hause
- 115 Die Tages- und Nacht-  
pflege: Freiräume  
schaffen
- 117 Erfahrungen teilen:  
Gesprächskreise für  
pflegende Angehörige
- 118 Hilfe im Haushalt
- 120 Ausländische Pflege-  
und Betreuungskräfte
- 129 Hilfsmittel für die  
Pflege**
- 130 Eine kleine Auswahl  
sinnvoller Hilfsmittel
- 134 So kommt das Hilfs-  
mittel nach Hause
- 138 Die Kosten
- 139 Hausnotruf: Sicherheit  
in den eigenen vier  
Wänden
- 143 Pflege rechtlich  
gesehen**
- 144 Die Ablage organisieren
- 146 Vollmachten ausstellen:  
Wer soll Entschei-  
dungen treffen?
- 151 Angehörige als Bevoll-  
mächtigte: Das ist  
wichtig zu wissen
- 154 Die rechtliche Betreuung

# Inhalt

## **157 Pflege, ganz praktisch**

158 Abläufe planen

161 Das Pflegezimmer gestalten

162 Auf sich selbst achten: Gesundheitsschutz für Pflegende

165 Tipps für die praktische Pflege: Das macht Pflegen einfacher

171 Gesunde Ernährung

176 Rechtzeitig gegensteuern: Folgeerkrankungen vermeiden

## **189 Wenn die Pflege zu Hause an Grenzen stößt**

191 Was zu Konflikten führt

195 Alternativen zur häuslichen Pflege

196 Der Pflege-TÜV

## **199 Antrags-ABC: So erhalten Sie die gewünschten Leistungen**

200 Anträge, die der Pflegebedürftige selbst stellt

200 1. Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse

201 2. Formular zur Beantragung bestimmter Pflegeleistungen

202 3. Antrag auf Höherstufung

203 4. Antrag auf Kurzzeitpflege

204 5. Antrag auf Ersatz- und Verhinderungspflege

205 6. Antrag auf Tages- und Nachtpflege

206 7. Antrag auf Hilfsmittel

207 8. Antrag auf Pflegehilfsmittel

208 9. Antrag auf Verbesserung des Wohnumfelds

209 10. Antrag auf Überleitungspflege

210	11. Antrag auf geriatrische Rehabilitationsmaßnahmen	218	Adressen
211	12. Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis	222	Stichwortverzeichnis
212	Anträge, die pflegende Angehörige stellen	224	Impressum
212	13. Rentenbeiträge für pflegende Angehörige		
213	14. Antrag auf Freistellung vom Beruf		
216	15. Antrag auf Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige		
217	Widerspruch einlegen		
217	16. Widerspruch		