

✓ LEISTUNGEN

# Sie pflegen Angehörige?

Wir unterstützen Sie dabei!



# Inhalt

## Auf einmal ist alles anders

<b>hkk-Pflegeberatung:</b>	
<b>Guter Rat ist kostenfrei</b> . . . . .	4
<b>Online-Pflegekurse:</b>	
<b>Praktische Tipps für den Alltag</b> . . . . .	6
<b>Psychologische Online-Beratung:</b>	
<b>Selbst stark bleiben</b> . . . . .	7
<b>Selbsthilfegruppen:</b>	
<b>Gemeinsamkeit erfahren</b> . . . . .	7
<b>Pflege und Beruf vereinbaren:</b>	
<b>Auszeit nehmen oder kürzertreten</b> . . . . .	7
<b>Unterstützungsangebote:</b>	
<b>Hilfe, wenn Sie verhindert sind</b> . . . . .	8
<b>Passende Pflegeangebote in Ihrer Nähe finden</b> . . . . .	10
<b>Weitere Informationen</b> . . . . .	10



## Auf einmal ist alles anders

Wer pflegt, erkennt schnell: Diese Situation stellt nicht nur das Leben der Person auf den Kopf, die Hilfe braucht – sondern auch das eigene. Zwischen Kosten, Zuständigkeiten und viel „geduldigem Papier“ den Überblick zu behalten, ist nicht leicht. Hinzu kommen ganz neue praktische Fertigkeiten, die schnell erlernt werden müssen, um im Pflegealltag zu bestehen. Damit aus solch emotionalen und körperlichen Herausforderungen keine Überforderung wird, haben wir für Sie wertvolle Tipps zusammengestellt.

### **hkk-Pflegeberatung: Guter Rat ist kostenfrei**

Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Pflege. Anhand Ihrer persönlichen Situation zeigen Ihnen die **hkk-Pflegeberater** individuelle Lösungsmöglichkeiten auf. Das heißt: Unser Expertenteam koordiniert die ersten Schritte für die Versorgung des Menschen, den Sie pflegen. Ob Sie uns dafür anrufen oder für ein persönliches Gespräch vorbeischaun, entscheiden Sie.



### Ihre hkk-Pflegeberatung

Telefon: 0421 - 3655 1799 · E-Mail: [pflegeberatung@hkk.de](mailto:pflegeberatung@hkk.de)

Eine Alternative zur hkk-Pflegeberatung sind die **Pflegestützpunkte**. Eingerichtet von Kommunen und Pflegekassen gibt es sie bereits in vielen Orten Deutschlands. Eine bundesweite Übersicht finden Sie unter **[zqp.de](http://zqp.de)**.

Anonymen Rat bekommen Sie zudem über das **Pflegetelefon** des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Zu erreichen ist das Team montags bis donnerstags jeweils zwischen 9 und 18 Uhr unter der Telefonnummer **030 - 2017 9131**.

## Online-Pflegekurse: Praktische Tipps für den Alltag

Essen anreichern? Bewegung fördern? Duschen und Zähne putzen? Spezieller Umgang mit Demenzkranken? Zu diesen und weiteren Aufgaben gibt es zahlreiche praktische Tipps, die Ihnen die Pflege zu Hause erleichtern. Für den Besuch eines mehrtägigen Pflegekurses bleibt im Pflegealltag aber oft keine Zeit. Wir bieten Ihnen deshalb eine kostenlose Teilnahme an mehreren Online-Pflegekursen des Berliner eHealth-Unternehmens Töchter & Söhne an:

- „Grundlagen für die häusliche Pflege“: 34 Module, ein Forum zum Austausch mit anderen Pflegenden, Expertenrat per E-Mail sowie die Möglichkeit zur Verwaltung von wichtigen Dokumenten oder Medikamentenplänen.  
Anmeldung unter **[hkk.de/haeusliche-pflege](http://hkk.de/haeusliche-pflege)**
- „Alzheimer & Demenz“: 25 Module zum Erlernen von Spezialwissen zur Pflege von demenzerkrankten Angehörigen.  
Anmeldung unter **[hkk.de/alzheimer-und-demenz](http://hkk.de/alzheimer-und-demenz)**
- „Wohnen und Leben im Alter“: 25 Module, interaktive Unterstützungsmöglichkeit für Menschen im hohen Alter, bei Pflegebedürftigkeit oder für Angehörige, um eine geeignete und passende Wohnform zu finden. Anmeldung unter **[hkk.de/wohnen-im-alter](http://hkk.de/wohnen-im-alter)**

Nach Ihrer Registrierung haben Sie sechs Monate freien Zugang zu der Online-Plattform und den -Pflegekursen. Nutzen Sie sie, wann und wo Sie möchten.

### Pflegekurse in Ihrer Nähe

Wenn Sie lieber einen Kurs in Ihrer Umgebung besuchen wollen, wenden Sie sich bitte an die hkk-Pflegeberatung oder einen Pflegestützpunkt. Dort erfahren Sie, wann und wo Sie Kurse besuchen können.



## **Psychologische Online-Beratung: Selbst stark bleiben**

Kompetente Unterstützung in belastenden Situationen bietet Ihnen unser hkk-Partner-Portal „pflegen-und-leben“. Dort haben Sie die Möglichkeit, sich im Rahmen einer kostenlosen Online-Beratung anonym an ein Team von Psychologinnen und Psychologen zu wenden. Per Videochat oder im schriftlichen Austausch suchen diese gemeinsam mit Ihnen nach individuellen Wegen für einen Ausgleich zum Pflegealltag. Darüber hinaus finden Sie in dem Portal zahlreiche Tipps zur Vorbeugung akuter Überlastungssituationen. Einzelheiten zur Teilnahme erfahren Sie unter [hkk.de/pflegendundleben](https://www.hkk.de/pflegendundleben) oder bei der hkk-Pflegeberatung.

## **Selbsthilfegruppen: Gemeinsamkeit erfahren**

Austausch mit anderen Betroffenen hilft. Anregungen sammeln, Erfahrungen teilen, Sorgen thematisieren – an Gesprächskreisen oder Selbsthilfegruppen teilzunehmen, kann eine wichtige Stütze sein. In vielen Städten werden diese von Pflegediensten, Wohlfahrtsverbänden oder Pflege-Beratungsstellen angeboten. Wo pflegende Angehörige sich in Ihrer Nähe treffen, erfahren Sie von der hkk-Pflegeberatung, in Pflegestützpunkten oder im Internet unter [nakos.de](https://www.nakos.de).

## **Pflege und Beruf vereinbaren: Auszeit nehmen oder kürzertreten**

Drei staatliche Angebote machen das möglich: das Pflegeunterstützungsgeld, die Pflegezeit für Beschäftigte und die Familienpflegezeit. Mehr dazu lesen Sie auf der nächsten Seite.

Sie möchten ...	Sie beantragen dafür ...
... sich kurzzeitig freistellen lassen	<b>Pflegeunterstützungsgeld</b> maximal 10 Tage, einmalig
... Stunden reduzieren	<b>Familienpflegezeit</b> maximal 2 Jahre
... eine längere berufliche Auszeit nehmen	<b>Pflegezeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahlmöglichkeit zwischen teilweiser und vollständiger Freistellung</li> <li>• maximal 3 Monate für die Begleitung in der letzten Lebensphase</li> </ul>

## Unterstützungsangebote: Hilfe, wenn Sie verhindert sind

Wer für andere da ist, braucht Zeit für sich, um geistig und körperlich neue Kräfte zu sammeln. Hinzu kommt, dass auch pflegende Angehörige krank werden können oder dringend eine Auszeit brauchen. Folgende Hilfen können Sie dafür in Anspruch nehmen:

- **Tages- und Nachtpflege**  
etwa, wenn Sie regelmäßig an bestimmten Tagen Unterstützung brauchen.
- **Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen**  
dazu zählen etwa Unterstützungsleistungen zur Haushalts- und Lebensführung. Voraussetzung dafür ist, dass mindestens der Pflegegrad 1 vorliegt. Die Betreuungs- und Entlastungs-

Voraussetzung ist ...	Sie bekommen ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• plötzliches Eintreten der Pflegesituation</li> <li>• Beantragung bei der Pflegekasse des Pflegebedürftigen</li> </ul>	<p>90% des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts (ohne Einmalzahlungen in den letzten 12 Kalendermonaten) bzw. 100% des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts (mit Einmalzahlungen in den letzten 12 Kalendermonaten) jeweils abzüglich der Beiträge zur Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung.</p> <p>Insgesamt darf das kalendertägliche Pflegeunterstützungsgeld allerdings 70% der kalendertäglichen Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung nicht überschreiten (2019: 105,88 Euro).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Unternehmen mit mindestens 26 Beschäftigten</li> <li>• dass Sie weiterhin mindestens 15 Stunden pro Woche arbeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in dieser Zeit kein Gehalt und müssen sich bei vollständiger Freistellung selbst freiwillig kranken- und pflegeversichern, wenn Sie nicht familienversichert sind. Der Mindestbetrag wird von der Pflegeversicherung übernommen.</li> <li>• zur Überbrückung ein zinsloses Darlehen vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) und die Pflegeversicherung übernimmt in dieser Zeit den Mindestbeitrag für Ihre Kranken- und Pflegeversicherung</li> </ul>
<p>ein Unternehmen mit mindestens 16 Beschäftigten</p>	

leistungen können bei zugelassenen Vertragspartnern in Anspruch genommen werden. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen.

- **Verhinderungspflege**

können Sie in Anspruch nehmen, wenn Sie selbst krank werden sollten, in den Urlaub fahren oder aus anderen Gründen verhindert sind – dann vertritt Sie eine Pflegekraft im Haushalt oder die zu pflegende Person kann für diese Zeit eine Pflegeeinrichtung besuchen.

- **Kurzzeitpflege**

können Sie zum Beispiel dann beantragen, wenn Ihr zu pflegender Angehöriger nach einem Krankenhausaufenthalt besonders intensive Pflege benötigt, die Sie zu Hause nicht leisten können.





## Passende Pflegeangebote in Ihrer Nähe finden

Das ermöglicht Ihnen per Mausklick der **hkk-Pflegelotse** unter **hkk.de/pflegelotse**. Dort erhalten Sie Auskunft zu Angeboten in Ihrer Nähe und zu deren Qualität – Kontaktdaten inklusive. Weiterführende Links zur sogenannten „Weißen Liste“, einem Projekt der Bertelsmann Stiftung, liefern Ihnen zusätzliche Hilfen wie Pflegeplaner, Pflegeheimsuche, persönliche Pflegeheim-Checkliste und mehr.

## Weitere Informationen

Fragen zu allen genannten Möglichkeiten und Leistungen der hkk beantwortet Ihnen unser Expertenteam der hkk-Pflegeberatung. Weitere Informationen zum Thema Pflege finden Sie unter **hkk.de/pflegeflyer**.



# Immer in Ihrer Nähe!

## Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de** erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen und zum Kassenwechsel.

## Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421 - 36550** und **0800 - 2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800 - 1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421 - 3655 3700**.

## Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



**hkk Krankenkasse** – Gesundheit gut versichert.  
28185 Bremen

**hkk.de**

Stand: Juli 2019  
Aktuelle Infos finden  
Sie auf **hkk.de**