



Schweizerischer Konsumentenbund SKB  
Fédération suisse des consommateurs FSC  
Federazione svizzera dei consumatori FSC

INFOMERKBLATT 2024

# Pflege von Angehörigen: Tipps und Unterstützung



## Einleitung

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle und oft emotionale Aufgabe. Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, die Herausforderungen der Pflege zu meistern, rechtliche und finanzielle Aspekte zu verstehen und Unterstützung zu finden.

Im Alltag stehen Konsumentinnen und Konsumenten oft vor Herausforderungen, die fundiertes Wissen und praktische Fertigkeiten erfordern. Der Schweizerische Konsumentenbund nimmt sich dieser Herausforderungen an, indem er eine Reihe von Praxisratgebern und Infomerkblättern zu allen wichtigen Lebensbereichen bietet. Diese Ratgeber dienen als Hilfe zur Selbsthilfe und spiegeln unseren Auftrag als Konsumentenschutz-Organisation wider.

## 1. Pflegebedürftigkeit feststellen und den Pflegegrad beantragen

- **Erste Anzeichen erkennen:** Wenn Sie feststellen, dass ein Angehöriger zunehmend Unterstützung im Alltag benötigt, sollten Sie frühzeitig handeln. Achten Sie auf Anzeichen wie Schwierigkeiten bei der Körperpflege, beim Essen oder bei der Haushaltsführung.
- **Pflegegrad beantragen:** Um Pflegeleistungen zu erhalten, müssen Sie einen Pflegegrad bei der Pflegekasse beantragen. Ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) oder anderer Gutachterdienste bewertet die Pflegebedürftigkeit. Je nach Schwere der Einschränkungen wird ein Pflegegrad von 1 bis 5 zugeordnet.
- **Vorbereitung auf den Gutachterbesuch:** Bereiten Sie sich gut auf den Besuch des Gutachters vor, indem Sie alle relevanten Informationen über den Gesundheitszustand und die Pflegebedürftigkeit Ihres Angehörigen bereitstellen. Führen Sie ein Pfl egetagebuch, in dem Sie die täglichen Pflegeaufgaben dokumentieren.

## 2. Pflegeleistungen und finanzielle Unterstützung

- **Pflegegeld und Pflegesachleistungen:** Je nach Pflegegrad können Sie Pflegegeld erhalten, wenn die Pflege durch Angehörige oder ehrenamtliche Pflegepersonen erfolgt. Pflegesachleistungen werden gewährt, wenn professionelle Pflegedienste die Pflege übernehmen. Es ist auch möglich, beide Leistungen zu kombinieren.
- **Entlastungsbetrag:** Pflegebedürftige haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag, der für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen, wie z.B. Alltagsbegleitung, eingesetzt werden kann. Dieser Betrag kann helfen, pflegende Angehörige zu entlasten.
- **Pflegehilfsmittel:** Die Pflegekasse stellt Pflegehilfsmittel wie Bettschutzeinlagen, Desinfektionsmittel oder Pflegeliegen zur Verfügung. Diese können den Pflegealltag erheblich erleichtern.

## 3. Rechtliche Aspekte und Vorsorgeregelungen

- **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Angehöriger eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung erstellt. Diese Dokumente regeln, wer im Fall der Entscheidungsunfähigkeit die rechtlichen und medizinischen Angelegenheiten des Pflegebedürftigen übernimmt.
- **Betreuungsverfügung:** Falls keine Vorsorgevollmacht vorliegt, kann eine Betreuungsverfügung festlegen, wer im Falle der Entscheidungsunfähigkeit als gesetzlicher Betreuer bestellt werden soll.

- **Pflegende Angehörige und Arbeitsrecht:** Informieren Sie sich über Ihre Rechte als pflegender Angehöriger am Arbeitsplatz. Das Pflegezeitgesetz und das Familienpflegezeitgesetz ermöglichen es, Pflegezeiten zu beantragen und finanzielle Unterstützung zu erhalten.

#### 4. Pflege zu Hause organisieren

- **Wohnraumanpassung:** Um die Pflege zu Hause zu erleichtern, kann es notwendig sein, die Wohnung oder das Haus des Pflegebedürftigen anzupassen. Maßnahmen wie das Einbauen von Rampen, Haltegriffen oder die Anpassung des Badezimmers können den Alltag sicherer und komfortabler machen.
- **Pflegehilfsmittel nutzen:** Hilfsmittel wie Rollstühle, Pflegebetten, oder Hebelifte können die körperliche Belastung der Pflegeperson reduzieren und den Pflegebedürftigen unterstützen.
- **Pflegeplanung und -organisation:** Erstellen Sie einen Pflegeplan, der alle notwendigen Pflegeaufgaben sowie die Verteilung der Aufgaben auf verschiedene Personen oder Dienste beinhaltet. Dies hilft, den Pflegealltag strukturierter zu gestalten.

#### 5. Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige

- **Pflegeberatung:** Nehmen Sie das Angebot der kostenlosen Pflegeberatung in Anspruch, die durch die Pflegekassen bereitgestellt wird. Hier erhalten Sie individuelle Unterstützung und Informationen zu Pflegeleistungen, rechtlichen Fragen und Entlastungsmöglichkeiten.
- **Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege:** Wenn Sie als pflegender Angehöriger eine Auszeit benötigen, können Sie Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Diese Leistungen ermöglichen es, den Pflegebedürftigen vorübergehend in einer Pflegeeinrichtung betreuen zu lassen.
- **Selbsthilfegruppen und Austausch:** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen in Selbsthilfegruppen kann emotionalen Rückhalt bieten und wertvolle Tipps für den Pflegealltag liefern.

#### 6. Gesundheit und Wohlbefinden der pflegenden Angehörigen

- **Selbstfürsorge:** Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Überlastung kann schnell zu Erschöpfung und Burnout führen. Planen Sie regelmäßig Zeit für sich selbst ein, um neue Energie zu tanken.
- **Psychologische Unterstützung:** Zögern Sie nicht, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie sich überfordert fühlen. Viele Beratungsstellen bieten auch psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige an.
- **Ergonomische Pflege:** Lernen Sie ergonomische Techniken, um körperliche Belastungen bei der Pflege zu minimieren. Richtiges Heben und Tragen sowie der Einsatz von Hilfsmitteln können Verletzungen vorbeugen.

#### 7. Zukunftsplanung und Langzeitpflege

- **Langfristige Pflegeplanung:** Überlegen Sie frühzeitig, wie die Pflege in Zukunft organisiert werden soll. Dazu gehört die Entscheidung, ob die Pflege langfristig zu Hause, in einer teilstationären Einrichtung oder in einem Pflegeheim stattfinden soll.

- **Finanzierung der Pflege:** Klären Sie, wie die Pflege langfristig finanziert werden kann. Pflegeversicherungen, staatliche Unterstützungen und eigene Ersparnisse spielen dabei eine wichtige Rolle.
- **Pflegeheimwahl:** Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, steht die Wahl eines Pflegeheims an. Besuchen Sie verschiedene Einrichtungen, prüfen Sie die Qualität der Pflege und sprechen Sie mit den Verantwortlichen, um die beste Lösung für Ihren Angehörigen zu finden.

**Wir sind für *Sie* da.**  
Unkompliziert und persönlich.

[www.konsumentenbund.ch](http://www.konsumentenbund.ch)



✓ Kostenlose Erstberatung

✓ Mehr als 600 Fachpersonen

✓ Gemeinnütziger Schweizer Verein

## Kontakt

Tel. 031 343 10 10  
[info@konsumentenbund.ch](mailto:info@konsumentenbund.ch)  
[www.konsumentenbund.ch](http://www.konsumentenbund.ch)

## Folgen Sie uns



/konsumentenbund

Schweizerischer Konsumentenbund  
 Murbacherstrasse 19  
 6003 Luzern



Schweizerischer Konsumentenbund SKB  
 Fédération suisse des consommateurs FSC  
 Federazione svizzera dei consumatori FSC