



Wenn Pflege kompliziert klingt, machen wir sie einfach!

Antworten auf die wichtigsten Fragen:

- ✓ Wie beantrage ich einen Pflegegrad?
- ✓ Welche Entlastungen und Hilfsmittel gibt es?
- ✓ Was kommt auf mich zu?
- ✓ Wer kann mich unterstützen?

Der erste Schritt ist wichtig – und wir begleiten Sie dabei!

Pflegebedürftigkeit kann plötzlich auftreten: Ein Unfall, eine Erkrankung oder das Alter verändern den Alltag von heute auf morgen. Viele Familien fühlen sich dadurch unsicher. Es tauchen Fragen auf:
Was ist nun zu tun?

Die gute Nachricht: Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen. Es gibt klare Regeln und Unterstützungsleistungen, die den Alltag erleichtern.

Inhaltsverzeichnis

Pflegegrad beantragen	4
Sofort verfügbare Entlastungen	6
Arbeit und Pflege vereinbaren	8
Vorsorge regeln	10
Ambulante Pflege	12
Beratungsangebote	14
Tagespflege	16
Essen auf Rädern	18
Wohnen mit Service	20
Pflege im Pflegeheim	22
Fahrdienst	24
Ergotherapie	26

Pflegegrad beantragen – erste Schritte

Antrag auf Pflegegrad stellen

Rufen Sie Ihre Pflegekasse (bei Ihrer Krankenkasse) an oder schreiben Sie kurz: „**Ich beantrage Leistungen der Pflegeversicherung.**“ Das genügt zum Start. Privatversicherte wenden sich an ihre private Pflegeversicherung. Die Krankenkasse meldet sich mit einem Termin zur Begutachtung.



Schnelle Pflegeberatung nutzen

Nach dem Antrag bietet die Pflegekasse in der Regel innerhalb von zwei Wochen einen Termin für eine persönliche Pflegeberatung an. **Sie erhalten eine feste Ansprechperson.** Falls die Frist nicht eingehalten werden kann, wird ein Beratungsgutschein für eine neutrale Stelle ausgestellt.

Begutachtung: Was passiert da?

Eine Gutachterin oder ein Gutachter prüft, wie selbstständig der Alltag gelingt: Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von krankheitsbedingten Anforderungen sowie die Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte. Die Krankenkasse sollte den Antrag grundsätzlich innerhalb von 25 Arbeitstagen bearbeiten; in dringenden Fällen (z. B. Krankenhaus-/Reha-Entlassung, Hospiz, angekündigte Pflegezeit beim Arbeitgeber) gelten verkürzte Fristen.

Tipp: Notieren Sie vor der Begutachtung eine Woche lang, wann konkret Hilfe gebraucht wird (Uhrzeiten, Dauer), dazu können Sie von Ihrer Krankenkasse ein Pfl egetagebuch bekommen. So legen Sie den echten Bedarf realistischer dar.

Wenn der Bescheid nicht passt

Sie können innerhalb eines Monats nach Zugang des Bescheids **schriftlich Widerspruch einlegen.** Fehlt im Bescheid die Rechtsbehelfsbelehrung, haben Sie dafür ein Jahr Zeit.

Sofort verfügbare Entlastungen

01

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch

Die Pflegekasse übernimmt monatlich die Kosten für Verbrauchsmaterialien wie Handschuhe, Desinfektionsmittel, Bettschutzeinlagen usw. **Ein Rezept ist nicht nötig; ein kurzer Antrag reicht.** Technische Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett) werden meist leihweise gestellt; gegebenenfalls fällt eine geringe Zuzahlung an.

02

Tages-/Nachtpflege und Kurzzeit-/Verhinderungspflege

Bei Bedarf der Entlastung durch Angehörige stehen teilstationäre Angebote (**Tages-/Nachtpflege**), **Verhinderungspflege** (Ersatzpflege zu Hause) und **Kurzzeitpflege** (zeitweise stationär) zur Verfügung. Hinweis: Bei Verhinderungspflege durch nahe Angehörige gelten Sonderbedingungen; hierzu können Sie individuelle Beratung einholen.

03

Pflegekurse für Angehörige

Die Pflegekassen bieten **kostenlose Pflegekurse** – im Kursraum, digital oder zu Hause. Ziel ist, die Pflege rückenschonend zu gestalten, Infektionen zu vermeiden und Ansprüche besser zu nutzen.

04

Wohnraumanpassung

Für Umbauten wie eine bodengleiche Dusche oder Haltegriffe gibt es **Zuschüsse pro Maßnahme**. Leben mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, kann sich der Zuschuss erhöhen. Lassen Sie sich vorab beraten, damit die Maßnahme anerkannt wird!

05

Entlastungsbetrag für den Alltag

Ab Pflegegrad 1 steht **monatlich ein Entlastungsbetrag** zur Verfügung, um Angebote von Dienstleistern für Unterstützung und Betreuung im Alltag in Anspruch zu nehmen. Nicht verbrauchte Beträge können in die Folgemonate übertragen werden.

06

Digitale Pflege-Anwendungen (DiPA)

Für anerkannte Apps/Anwendungen zur Entlastung im Alltag können **monatliche Erstattungen** beantragt werden (inklusive ergänzender Unterstützungsleistungen).

Arbeit und Pflege vereinbaren

Rechte für Angehörige



Wenn nahe Angehörige plötzlich pflegebedürftig werden, stellt sich oft die Frage, wie sich Beruf und Pflege miteinander vereinbaren lassen. Für solche Situationen gibt es gesetzlich verankerte Rechte, die Angehörigen helfen können.

Kurzfristige Freistellung im Akutfall

Muss Pflege unerwartet organisiert werden, können Sie sich bis zu 10 Arbeitstage **unbezahlt von der Arbeit freistellen** lassen. In dieser Zeit können Sie **Pflegeunterstützungsgeld** beantragen – in der Regel erhalten Sie etwa 90 % Ihres Nettogehalts als Lohnersatz.



Pflegezeit und Familienpflegezeit

Wenn die Pflege längerfristig organisiert werden muss, haben Sie folgende Möglichkeiten:

1. Pflegezeit: bis zu 6 Monate vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit.
2. Familienpflegezeit: bis zu 24 Monate teilweise Freistellung von der Arbeit. Während dieser Zeit ist eine Mindestarbeitszeit von 15 Wochenstunden erforderlich.

Beide Modelle können kombiniert werden – insgesamt sind maximal 24 Monate möglich.

Finanzielle Unterstützung: Während dieser Zeit erhalten Sie je nach tatsächlicher Arbeitszeit ein reduziertes Gehalt, können aber unter bestimmten Voraussetzungen ein **zinsloses staatliches Darlehen** beantragen, um den Verdienstaufschlag abzufedern.

Vorsorge regeln

Vollmacht und Patientenverfügung



Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach das Alter – manchmal kann man wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzusorgen. So stellen Sie sicher, dass Menschen Ihres Vertrauens in Ihrem Sinne handeln können – und Ihre Angehörigen im Ernstfall entlastet sind.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie, wer für Sie **rechtsverbindlich handeln** darf, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind – z. B. bei Bankgeschäften, Behördengängen oder medizinischen Entscheidungen.

Wichtig: Lassen Sie die Vollmacht im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer eintragen. So kann das Betreuungsgericht im Notfall schnell darauf zugreifen. Die Registrierung ist kostengünstig und online möglich.

Patientenverfügung

In der Patientenverfügung halten Sie fest, welchen **medizinischen Maßnahmen** Sie im Fall der Fälle zustimmen – oder nicht zustimmen. Das hilft dem medizinischen Personal und den Angehörigen, in Ihrem Sinne zu handeln.

Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz stellt kostenlose Textbausteine und eine verständliche Broschüre zur Verfügung.

Wichtig: Formulieren Sie Ihre Wünsche möglichst klar und konkret.

Bitte beachten Sie:

Ehepartnerinnen bzw. Ehepartner oder Kinder dürfen **nicht automatisch** Entscheidungen treffen – ohne Vollmacht geht das in der Regel nicht.

Deshalb gilt: Je früher Sie **vorsorgen**, desto besser. Das schafft **Sicherheit** – für Sie und Ihre Familie.

Ambulante Pflege

Pflege zu Hause – Unterstützung im Alltag

Ihr Zuhause ist der Ort, an dem Sie sich geborgen fühlen. Wir unterstützen Sie direkt dort, wo Sie leben – mit ambulanter Pflege, die so viel wie nötig und so wenig wie möglich umfasst.



Was außer reiner Pflege möglich ist (Beispiele):

- **Begleitung** im Alltag, z. B. Unterstützung beim Einkaufen, bei Terminen, Begleitung zu Ämtern
- **Hilfe** im Haushalt, z. B. Reinigung, Wäsche, Kochen
- **Gesellschaft** und Gespräche, soziale Kontakte
- Unterstützung bei **Mobilität** und Sicherheit zu Hause (Sturzprävention, Orientierungstipps)
- **Medizinische Versorgung** nach ärztlicher Anordnung (z. B. Verbände wechseln, Medikamente verabreichen, Blutzucker messen)

Was wir Ihnen bieten:

- **Entlastung** für Angehörige, zuverlässiger Einsatzplan
- **Sicherheitsgefühl** durch regelmäßige Begutachtung und kurze Rückmeldungen zum Befinden
- **wertschätzende, empathische Begleitung:** zuhören, reden, da sein
- **flexible** Einsatzzeiten, angepasst an Ihre Bedürfnisse (täglich, mehrmals wöchentlich oder bei bestimmten Situationen)

Kombination und Qualität

Kombinieren Sie flexibel **Pflegegeld** – für pflegende Angehörige – und **Pflegesachleistungen** – durch den Pflegedienst. Die Pflegeberatung unterstützt Sie dabei, die passende Mischung für Ihre Situation zu finden.

Wir erstellen Ihnen eine individuelle Leistungsübersicht.

Ihre Notizen:



Beratungsangebote

Unterstützung bei Bürokratie und Organisation!

Pflege zu organisieren bedeutet oft, sich durch Formulare, Fristen und viele neue Begriffe zu kämpfen. Genau hier setzen wir an: Wir begleiten Sie Schritt für Schritt – persönlich, zuverlässig und verständlich.

Antrag auf Pflegeleistungen: Wir stellen gemeinsam mit Ihnen den Antrag bei der Pflegekasse und helfen Ihnen, sich auf die **Begutachtung** vorzubereiten.

Entlastungsangebote & Hilfsmittel: Wir finden mit Ihnen heraus, welche **Angebote** zu Ihrer Situation passen – z. B. Tagespflege, Alltagsbegleitung oder Haushaltshilfe – und kümmern uns um die **Anträge** für Pflege- und Hilfsmittel.

Vorsorgeregelung: Wir helfen Ihnen dabei, **Vollmachten** und **Patientenverfügungen** auf den Weg zu bringen – und vermitteln bei Bedarf entsprechende Ansprechpersonen.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege: Wir unterstützen Sie bei der **Planung** und **Koordination**, wenn Sie vorübergehend Unterstützung benötigen – etwa nach einem Krankenhausaufenthalt oder wenn pflegende Angehörige verhindert sind.

Häufige Stolpersteine – und wie Sie diese vermeiden

„Wir warten erst mal ab.“

Pflegeleistungen gibt es nicht rückwirkend. Stellen Sie den **Antrag** so früh wie möglich – ab Antragstellung zählt jeder Tag!

„Vor der Begutachtung räumen wir alles weg.“

Bitte nicht verschönern! Der medizinische Dienst muss den Alltag realistisch beurteilen können, um den Anspruch auf einen Pflegegrad einzuschätzen.

„Entlastungsbetrag? Kennen wir nicht.“

Pflegebedürftigen steht monatlich ein Entlastungsbetrag zu – viele nutzen ihn nicht. Lassen Sie sich beraten, welche Anbieter anerkannt sind!

„Beratungsbesuch vergessen.“

Wer Pflegegeld, aber keine Pflegesachleistungen erhält, ist verpflichtet, sich regelmäßig beraten zu lassen:

- Pflegegrad 2–3: alle 6 Monate
- Pflegegrad 4–5: alle 3 Monate

Diese Besuche sind wichtig – sonst kann das Pflegegeld gekürzt werden.

„Widerspruch zu spät.“

Bei Ablehnungen oder falschen Einstufungen gilt oft eine 1-Monatsfrist (fehlt die Rechtsbelehrung im Bescheid: bis zu 1 Jahr).

Tagespflege

Gemeinschaft statt einsam sein

Tagespflege bietet älteren oder pflegebedürftigen Menschen eine wertvolle Möglichkeit: tagsüber gut betreut und in Gesellschaft, abends wieder zurück in die vertraute Umgebung. Sie verbindet Sicherheit und Pflege mit Lebensfreude, Abwechslung und sozialem Miteinander – und entlastet gleichzeitig Angehörige.

Was Tagespflege für Sie oder Ihre Angehörigen bedeuten kann

Verlässliche Strukturen

Feste Abläufe geben Halt und Orientierung – ohne dass Sie Ihre eigene Wohnung aufgeben müssen.

Abwechslung und Aktivität

Ob Bewegung, Gedächtnistraining, Singen, Basteln oder kleine Ausflüge – die Angebote sind liebevoll gestaltet und auf Ihre Interessen und Fähigkeiten abgestimmt.

Entlastung für Angehörige

Während Sie gut betreut sind, können Ihre Angehörigen Kraft tanken, arbeiten oder eigene Termine wahrnehmen – mit dem beruhigenden Gefühl, dass Sie gut aufgehoben sind.

Lebensfreude

Sie verbringen den Tag mit anderen – beim Essen, beim Erzählen, beim Lachen. Auch wer einfach nur dabei sein möchte, ist herzlich willkommen.

Pflege und Sicherheit

Fachlich geschultes Personal kümmert sich um Ihre Bedürfnisse – z. B. Medikamentengabe, Unterstützung bei der Körperpflege oder beim Essen – stets mit Respekt und Einfühlungsvermögen.



Die Pflegekasse übernimmt je nach Pflegegrad einen Teil der Kosten. Lassen Sie sich gern von uns beraten!

Essen auf Rädern

Regelmäßige Mahlzeiten, jeden Tag

Regelmäßige Mahlzeiten sind nicht nur wichtig für die Gesundheit, sondern auch für das persönliche Wohlbefinden. Wenn das Einkaufen oder Kochen schwerfällt, kann die tägliche Lieferung eine große Entlastung sein.



Was Essen auf Rädern bedeutet

Ausgewogene, frische Mahlzeiten

Die Speisen sind abwechslungsreich, geschmackvoll zubereitet und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt – z. B. bei Diäten oder Unverträglichkeiten.

Lieferung bis an die Haustür

Täglich, pünktlich und zuverlässig – ohne Aufwand für Einkauf oder Zubereitung.

Wahlmöglichkeiten

Verschiedene Menüangebote ermöglichen es, persönliche Vorlieben beizubehalten.

Sozialer Kontakt im Alltag

Die tägliche Lieferung ist oft mehr als nur ein Essen – ein kurzer Austausch mit dem Fahrpersonal kann den Tag bereichern.

Sicherheit für Alleinlebende

Angehörige wissen: Jemand schaut regelmäßig vorbei. Das gibt allen Beteiligten ein gutes Gefühl.

Essen auf Rädern ist praktische Hilfe und ein Stück Alltagssicherheit – frisch, zuverlässig und menschlich bereichernd.

Wohnen mit Service

Selbstbestimmt und sicher wohnen

Viele ältere Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben – aber mit der Sicherheit, im Bedarfsfall nicht allein zu sein. Wohnen mit Service bietet diese Balance zwischen Eigenständigkeit und Unterstützung.



Was Wohnen mit Service bedeutet

Selbstbestimmtes Leben

Eigene Wohnung, vertraute Umgebung, gewohnter Tagesrhythmus – der Alltag bleibt so, wie man ihn kennt.

Soziale Kontakte nach Wunsch

Wer möchte, nimmt an gemeinschaftlichen Aktivitäten, Veranstaltungen oder nachbarschaftlichem Austausch teil – freiwillig und ohne Verpflichtung.

Hilfen im Alltag

Unterstützung im Haushalt, Essensservice oder kleinere Alltagsdienste lassen sich unkompliziert hinzubuchen, wenn sie gebraucht werden.

Sicherheit für später

Sollte der Unterstützungsbedarf steigen, stehen ambulante Pflegeangebote oder Tagespflege zur Verfügung – direkt vor Ort oder gut erreichbar.

Wohnen mit Service verbindet Selbstständigkeit mit Sicherheit – für heute und für die Zukunft.

Pflege im Pflegeheim

Ein neues Zuhause

Manchmal stößt die Pflege zu Hause an Grenzen – etwa durch fortschreitende Erkrankung, dauerhafte Pflegebedürftigkeit oder weil Angehörige die Versorgung nicht mehr leisten können. Dann bietet ein Pflegeheim einen verlässlichen Ort, an dem Sicherheit, Betreuung und menschliche Nähe miteinander verbunden sind.

Was Pflege im Heim bedeutet

Rund-um-die-Uhr-Versorgung

Qualifiziertes Pflegepersonal ist jederzeit ansprechbar – für medizinische Betreuung, pflegerische Unterstützung und praktische Hilfe im Alltag.

Ein vertrautes Zuhause

Mit eigenem Zimmer, vertrauten Möbeln und persönlichen Dingen entsteht ein Ort, der Geborgenheit und Selbstbestimmung ermöglicht.

Lebensbereicherung

Wer möchte, kann den Alltag mit anderen verbringen: beim gemeinsamen Essen, bei kulturellen Angeboten, Aktivitäten oder einfach im Gespräch.

Entlastung für Angehörige

Familien können aufatmen – sie wissen, dass ihre Liebsten gut versorgt sind, und können sich auf gemeinsame Zeit konzentrieren, ohne durch Pflegeverantwortung erschöpft zu sein.

Würde und Mitbestimmung

Bewohnerinnen und Bewohner entscheiden mit – über ihren Tagesablauf, ihre Gewohnheiten, ihre Wünsche. Selbstständigkeit wird so weit wie möglich erhalten.



Pflege im Heim ist mehr als reine Versorgung – sie schafft einen geschützten Lebensraum, gibt Rückhalt und ermöglicht neue soziale Kontakte.

Fahrdienst

Mobil und sicher unterwegs

Mobilität bedeutet Teilhabe – sei es für Arzttermine, Einkäufe, Freizeitaktivitäten oder den Besuch der Tagespflege. Wenn selbstständiges Fahren nicht mehr möglich ist, kann ein Fahrdienst wichtige Wege erleichtern.

Was ein Fahrdienst leistet

Zuverlässige und sichere Beförderung

In seniorengerechten Fahrzeugen, angepasst an individuelle Bedürfnisse – etwa mit Rollator oder Rollstuhl.

Komfortabler Ablauf

Abholung an der Haustür, pünktliche Rückfahrt – ohne organisatorischen Aufwand.

Individuelle Unterstützung

Geschultes Personal sorgt für einen sicheren Ein- und Ausstieg sowie eine angenehme Fahrt.

Ihre Notizen:



Ein Fahrdienst schafft Bewegungsfreiheit – und eröffnet Wege zurück in einen aktiven Alltag.

Mehr Lebensfreude

Auch bei eingeschränkter Mobilität bleibt die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben möglich.

Entlastung für Angehörige

Familie und Freunde wissen: Die Wege sind sicher organisiert – und niemand muss sich Sorgen machen.

Ergotherapie

Den Alltag (wieder) aktiv und selbstständig gestalten

Ergotherapie hilft Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen – von der Kindheit bis ins hohe Alter.

Wir wollen helfen,

- die Selbstständigkeit im Alltag zu verbessern
- Bewegungen und Fähigkeiten zu trainieren
- Schmerzen und Einschränkungen auszugleichen
- die Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen

Für wen ist Ergotherapie?

- **Kinder und Jugendliche:** Entwicklungsverzögerungen, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten
- **Erwachsene:** Schlaganfall, Parkinson, Rheuma, Depression, Unfallfolgen
- **Geriatric:** Demenz, Sturzprophylaxe, Erhalt der Alltagsfähigkeit

Methoden und Übungen

- Training von Bewegungen, Gleichgewicht und Kraft
- Förderung von Konzentration und Gedächtnis
- Hilfsmittelberatung
- kreative und spielerische Übungen
- Neurofeedback

Wo findet Ergotherapie statt?

- in unserer Praxis
- in Kindertagesstätten, Schulen, Horteinrichtungen
- in Pflegeheimen
- in Ihrem Zuhause

Ablauf

- durch ärztliche Verordnung (z. B. allgemeinmedizinische, neurologische oder orthopädische Praxen)
- Erstgespräch und individuelle Befunderhebung
- Erstellung von Therapiezielen
- wöchentliche Therapieeinheiten



Trotz Hindernissen das Leben selbst gestalten und Freude am Alltag haben – Ergotherapie schafft Möglichkeiten.



DRK Altenpflegeheime

- » **Altenpflegeheim „Dr. Dorothea Christiane Erxleben“**
Lausitzer Straße 7, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 362561 | sh@drk-goerlitz.de
- » **Altenpflegeheim im Wohnpark Frauenburg-Karree**
Reichertstraße 60–64, 02826 Görlitz
Tel.: 03581 42899640 | pdlaph2@drk-goerlitz.de

DRK Ambulante Pflege

- » **Sozialstation Görlitz**
Lausitzer Straße 20–22, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 362554 | sstgr.pdl@drk-goerlitz.de
- » **Sozialstation Niesky**
Lehrergasse 3, 02906 Niesky
Tel.: 03588 7399066 | sstny.pdl@drk-goerlitz.de

DRK Tagespflege

- » **Tagespflege Königshufen**
Lausitzer Straße 7a, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 362490 | tagespflege.PDL@drk-goerlitz.de
- » **Tagespflege Atrium**
Pfeiffergasse 9, 02828 Görlitz / OT Ludwigsdorf
Tel.: 03581 7669535 | tp.atrium.pdl@drk-goerlitz.de

Weitere Hilfsangebote

- » **Altengerechtes Wohnen**
Lausitzer Straße 20–22, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 362410 | info@drk-goerlitz.de
- » **Praxis für Ergotherapie**
Lausitzer Straße 20–22, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 362556 | ergotherapie@drk-goerlitz.de
- » **Essen auf Rädern**
Lausitzer Straße 7, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 362564 | kueche@drk-goerlitz.de
- » **Fahrdienst**
Lausitzer Straße 9, 02828 Görlitz
Tel.: 03581 362489 | fahrdienst@drk-goerlitz.de

