

Kraft tanken und fit werden

Pflegende Angehörige haben seit 2019 Anspruch auf eine Stärkungskur

Von Jennifer Katz

Iserlohn. Der Ehemann benötigt Unterstützung bei der Körperpflege, beim Anziehen und beim Essen. Die Oma, die noch bei der Familie lebt, benötigt täglich mehrfach Medikamente, frische Verbände und kann sich kaum bewegen. Die Ehefrau ist dement und kann nicht allein bleiben. Solche und andere Situationen kennen pflegende Angehörige nur zu gut. Viele erfüllen diese Aufgaben teils bis zur Selbstaufgabe, gönnen sich selbst weder etwas Gutes, noch eine Pause.

„Eine Kur für sich zu beantragen, das machen sie ungern“, spricht Inci Atay aus Erfahrung. Sie ist beim Caritasverband Iserlohn, Hemer, Menden, Balve für die Kurberatung zuständig. „Seit dem 1. Januar 2019 unterstützt das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Kuren für pflegende Angehörige“, sagt sie. Betroffene können auch dann eine Kur, also eine stationäre Reha-Maßnahme, in Anspruch nehmen, wenn eine ambulante Versorgung ausreichend wäre.

„Allein gelassen werden sie nach drei Wochen nicht.“

Inci Atay, Kurberaterin beim Caritasverband, über das Nachsorgeangebot für die pflegenden Angehörigen

Ziel ist es, bei Pflegenden die Kraftreserven wieder aufzufüllen, sie fit für den Alltag zu machen, und auch gesundheitliche Probleme zu behandeln. Häufig leiden sie unter Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magen- und Darmbeschwerden, Herz-Kreislaufproblemen, Unruhe und anderen Erkrankungen. Je nach Diagnose wird für die pflegenden Angehörigen eine passende Kur- beziehungsweise Rehaeinrichtung gesucht. Diejenigen, die gepflegt werden, dürfen dorthin mitfahren und werden versorgt. Die Möglichkeiten sind vielfältig, von



Inci Atay, Caritas-Mitarbeiterin, begleitet pflegende Angehörige rund um die Kur – von der Antragstellung über die Wahl der passenden Einrichtung bis hin zur Nachsorge.

FOTO: JENNIFER KATZ

der Tages- über die Kurzzeitpflege bis hin zu anderen Angeboten. Bis es losgeht – etwa drei Monate dauert es vom Erstgespräch bis zum Start – werde ebenso nach Möglichkeiten der Unterstützung für die Pflegepersonen gesucht.

Pflegebedürftigkeit muss nachgewiesen werden

Voraussetzung für den Anspruch auf eine Kur ist es, dass bei dem Angehörigen seit mindestens sechs Monaten eine vom Medizinischen Dienst festgestellte Pflegebedürftigkeit besteht, dass eine gesetzliche Krankenversicherung vorhanden ist und dass ein ärztliches Attest die Notwendigkeit der Kur bestätigt. Bei allen Fragen rund um den Antrag hilft Inci Atay, auch bei der Kostenübernahme. „Wenn beispielsweise das Pflegegeld ausgeschöpft ist, gibt es Stiftungen, die einspringen“, erklärt sie. Auch bei der Suche nach der passenden Einrichtung steht sie den Ratsuchenden zur Seite. „Sie haben größtenteils die Wahl, was den Ort und den Termin angeht“, so Inci Atay. Wer gerne in eine geeignete Klinik in den Schwarzwald möchte, werde nicht an die Ostsee

Kontakt zur Caritas-Beratungsstelle

- Inci Atay berät im Caritas-Haus an der Karlstraße 15 und im Caritas-Familienzentrum am Dördelweg 35 in Iserlohn sowie in Menden (Am Papenbusch 36) **nach vorheriger Absprache persönlich.**
- Im Internet gibt es unter **www.kuren-angehörige.de** noch weitere Tipps und Hinweise für Interessierte.
- Die Beratungsstelle ist für dieses Angebot eigens **zertifiziert.**
- Sie ist aber auch unter ☎ 0160/90874267 oder per E-Mail an i.atay@caritas-kuren.de **erreichbar.**
- Das **Angebot** vom Erstgespräch bis zu Nachsorge ist für die Nutzer komplett **kostenfrei.**

geschickt. Auch nach dem Tod des Pflegebedürftigen haben die Angehörigen noch sechs Monate Anspruch auf eine Kur. Und wenn eine Ablehnung ins Haus flattert, gibt es auch Unterstützung beim Widerspruch.

Meist geben andere den Anstoß

Aus ihrer bisherigen Erfahrung weiß Inci Atay, dass viele Pflegenden gar nicht von selbst darauf kommen, für sich eine Kur zu beantragen. Meist würden andere es ihnen

empfehlen. Inhalte der dreiwöchigen Aufenthalte seien neben der Behandlung von Krankheiten auch Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung, Kreativangebote, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, psychosoziale Gespräche sowie Anregungen für Pflege zu Hause.

Nach der Kur arbeitet Inci Atay den Aufenthalt mit ihren Schützlingen nach: Was hat gut getan? Was kann noch angeboten werden? „Allein gelassen werden sie nach drei Wochen nicht“, verspricht die Beraterin.