



TK
Die
Techniker

Ihr Wegweiser für die Pflege

Die wichtigsten Informationen – einfach erklärt



Gemeinsam stark: Hier finden pflegende Angehörige Hilfe

Sie müssen nicht alles allein schaffen. Nur wer im Alltag selbst nicht zu kurz kommt, bleibt fit für die Pflege.

Seite 11

Wir sind an Ihrer Seite

Pflege ist nicht gleich Pflege. Schließlich ist jeder Mensch individuell – genau wie seine persönliche Lebenssituation. Uns ist es wichtig, dass Sie sich im Pflege-Alltag immer richtig informiert und gut beraten fühlen. Darum möchten wir Sie mit Hilfen und Ideen unterstützen, die genau zu Ihnen passen.

Auf den folgenden Seiten haben wir die wichtigsten Informationen und Tipps rund um die Beantragung eines Pflegegrads sowie nützliche Angebote und Leistungen für pflegebedürftige Versicherte und pflegende Angehörige in Kürze zusammengefasst.

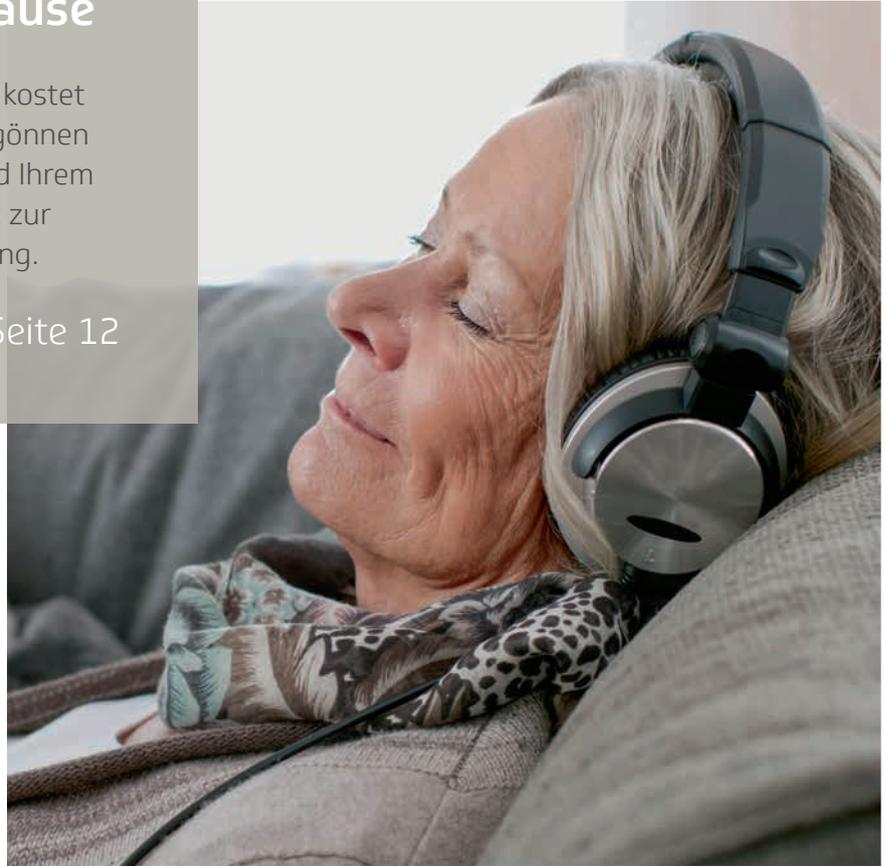
Wir konnten nicht alle Ihrer Fragen beantworten? Dann sind wir natürlich auch persönlich für Sie da. Sie erreichen unser TK-Pflege-Team montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 16 Uhr unter: **Tel. 040 - 460 66 16 00.**

Freundliche Grüße
Ihre Techniker Krankenkasse

Zeit für eine Pause

Zu pflegen kostet
viel Kraft, gönnen
Sie sich und Ihrem
Körper Zeit zur
Entspannung.

Seite 12



Inhalt

- 3 Wir sind an Ihrer Seite
- 5 Richtig eingestuft: vom Antrag bis zur Leistung
- 6 Schritt für Schritt zur Pflege
- 9 Optimal vorbereitet: Tipps für die Begutachtung
- 10 Checkliste für die Begutachtung
- 11 Gemeinsam stark: Hier finden pflegende Angehörige Hilfe
- 12 Zeit für eine Pause: Tipps für pflegende Angehörige
- 14 Bestens beraten: Überblick über die Angebote der TK
- 15 Nimmt Sie an die Hand: die App TK-PflegeKompakt
- 16 Kontakt



Gut zu wissen!

Auf Nummer sicher gehen

Welche Maßnahmen dürfen in einer Krisensituation ergriffen werden? Und wer soll für Sie entscheiden, wenn Sie das selbst nicht mehr können? Mit einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung erleichtern Sie einer Vertrauensperson Ihrer Wahl die Entscheidung im Fall der Fälle. Aktuelle Vorlagen dazu finden Sie auf der Internetseite **bmj.de** des Bundesministeriums der Justiz.

Richtig eingestuft: vom Antrag bis zur Leistung

Einen Antrag auf Pflegeleistungen zu stellen, ist für viele eine große Hürde. Darum haben wir die wichtigsten Schritte bei der Beantragung von Pflegeleistungen für Sie auf einen Blick zusammengefasst:

So erhalten Sie einen Pflegegrad

1 Antrag Wir haben bereits alle erforderlichen Angaben von Ihnen erhalten.



2 Vorbereitung auf die Begutachtung Stellen Sie wichtige Informationen hierfür zusammen.



3 Begutachtung Eine Gutachterin oder ein Gutachter ermittelt, wie selbstständig Sie Ihren Alltag bewältigen.



4 Ergebnis Mithilfe der Empfehlung der gutachtenden Person entscheiden wir über Ihren Pflegegrad.



5 Leistungsbeginn Je nachdem, wofür Sie sich entschieden haben, erhalten Sie die entsprechenden Pflegeleistungen.

Beziehen Sie Ihre Vertrauensperson mit ein. Zu zweit ist vieles leichter.

Schritt für Schritt zur Pflege

Es ist immer ein gutes Gefühl, sich auf etwas einstellen zu können. Darum gilt: In der Regel dauert es rund fünf Wochen vom Antrag bis zur Entscheidung. Was sich hinter den einzelnen Schritten verbirgt und worauf Sie achten sollten, erfahren Sie hier:

1. Antrag Für einen Antrag auf Leistungen nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Daraufhin erhalten Sie eine Antragsbestätigung und weitere Informationen wie die vorliegende Broschüre.

2. Vorbereitung auf die Begutachtung Die Leistungen der Pflegeversicherung hängen vom Umfang der Pflegebedürftigkeit ab. Deshalb kommt eine Gutachterin oder ein Gutachter vom Medizinischen Dienst (MD) zu Ihnen. Die gutachtende Person kündigt sich rechtzeitig zu ihrem Hausbesuch an. Wir empfehlen Ihnen, dass ein Angehöriger oder eine Angehörige oder eine Pflegeperson bei diesem Termin dabei ist. Diese Person kann dem Gutachter oder der Gutachterin wichtige Hinweise zur Pflegesituation geben. Die gutachtende Person schaut auf körperliche, geistige und psychische Einschränkungen und macht sich ein Bild davon, wie selbstständig Sie sind. Beurteilt wird dies anhand von pflegerelevanten Lebensbereichen, sogenannten Modulen:

- **Mobilität:** Ist eine selbstständige Fortbewegung und Veränderung der Körperhaltung ohne personelle Unterstützung möglich?
- **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** Können Entscheidungen getroffen und Bedürfnisse mitgeteilt werden?
- **Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** Bestehen Verhaltensauffälligkeiten wie beispielsweise Ängste oder Aggressivität?
- **Selbstversorgung:** Ist eine selbstständige Versorgung möglich, beispielsweise selbstständiges Essen und Trinken, Waschen und Anziehen?

- **Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen:** Wie häufig ist zum Beispiel Unterstützung bei der Medikamenteneinnahme oder bei Arztbesuchen notwendig?
- **Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte:** Kann der Tagesablauf selbstständig gestaltet und können Kontakte gepflegt werden?

Zusätzlich werden betrachtet:

- Außerhäusliche Aktivitäten, zum Beispiel Verlassen der Wohnung, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Besuch von Kindergarten, Schule, Arbeitsplatz, und
- Haushaltsführung, zum Beispiel Einkaufen, Zubereiten einfacher Mahlzeiten, Umgang mit finanziellen Angelegenheiten oder Behördenangelegenheiten.

Die letztgenannten Kriterien spielen für eine Einordnung in einen möglichen Pflegegrad zwar keine Rolle, können jedoch für die individuelle Versorgungsplanung oder Beratung wichtig sein.

Tipp Wie Sie sich auf die Begutachtung vorbereiten können, erfahren Sie in unserer Checkliste auf Seite 10.

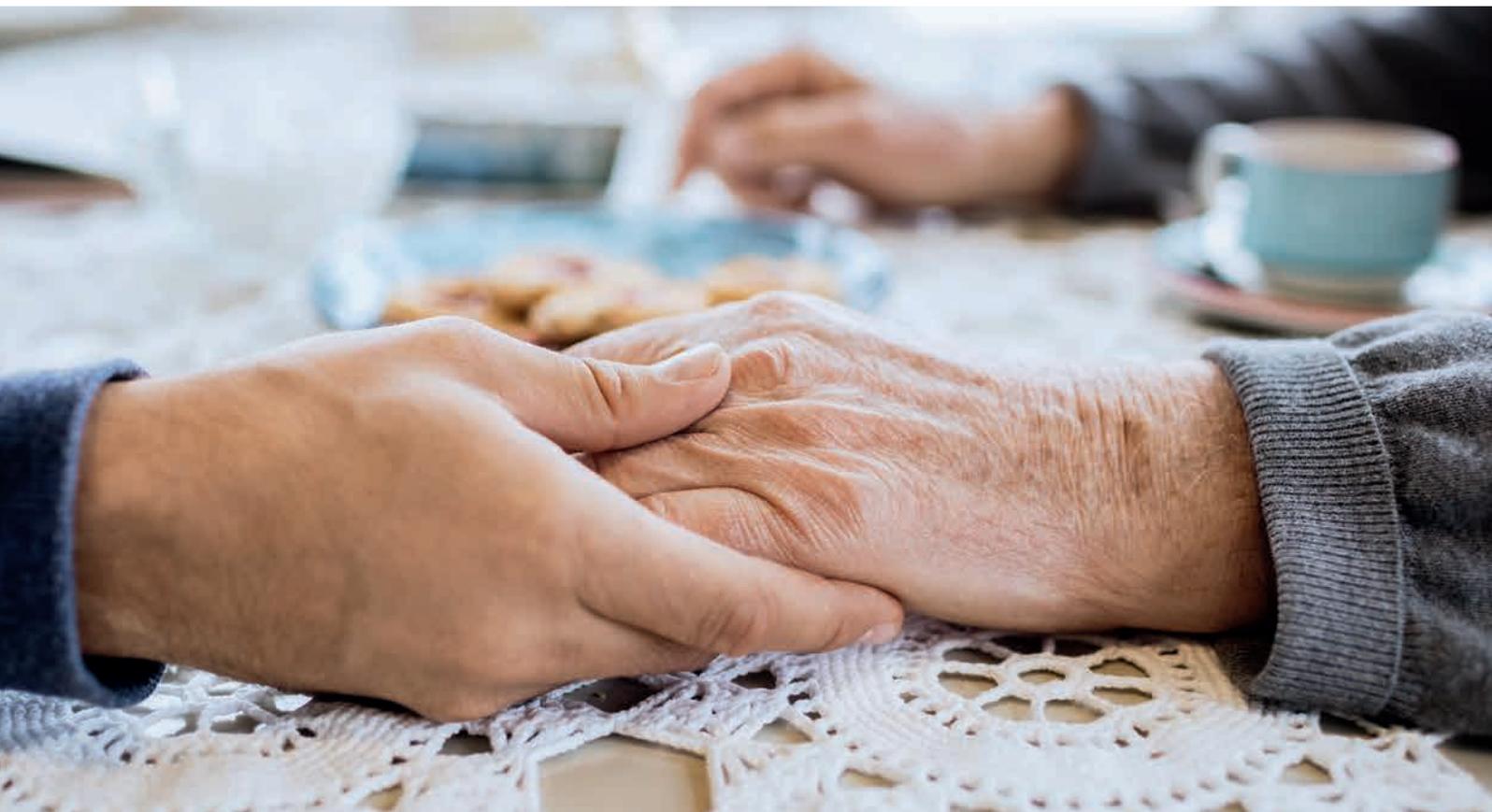


3. Begutachtungsbesuch Gutachtende sind erfahrene Pflegefachkräfte, Ärztinnen und Ärzte. Mithilfe eines Punktesystems bewerten diese, wie gut Sie im Alltag zurechtkommen. Da nicht alle Module gleich relevant sind, fließen die Punkte aus den einzelnen Bereichen unterschiedlich stark in die Berechnung des Pflegegrades ein. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt, und die Summe entscheidet, ob Sie als pflegebedürftig eingestuft werden und welcher der fünf Pflegegrade vorliegt.

4. Ergebnis Damit Sie schnell Klarheit haben, entscheiden wir nach Eingang des Gutachtens

über den Antrag auf Pflegeleistungen. Das Ergebnis erhalten Sie schriftlich. Mit dem Bescheid über den festgestellten Pflegegrad erhalten Sie auch eine Kopie des Gutachtens, das zusätzlich Empfehlungen und Hinweise zu Möglichkeiten der Prävention und Rehabilitation sowie zu Hilfs- und Pflegehilfsmitteln enthält. Die im Gutachten enthaltenen Empfehlungen greifen wir automatisch auf. Sie müssen nicht selbst aktiv werden. Wird beispielsweise eine Rehabilitationsmaßnahme oder ein Hilfsmittel empfohlen, melden wir uns bei Ihnen, um alles Weitere zu besprechen. Sollte sich Ihr Bedarf an Unterstützung im Laufe der Zeit erhöhen, können Sie jederzeit eine Überprüfung beantragen.

Drei Viertel der Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt.





5. Leistungsbeginn Liegt ein Pflegegrad vor, erhalten Sie die entsprechenden Leistungen grundsätzlich ab dem Tag der Antragstellung. Je nachdem, ob die Pflege zu Hause oder stationär erfolgt, kann aus verschiedenen Leistungen gewählt werden:

Pflegegeld Haben Sie sich für eine private Pflegeperson entschieden, erhalten Sie ab dem Pflegegrad 2 ein monatliches Pflegegeld – die Höhe ist abhängig vom Pflegegrad.

Sachleistung Möchten Sie auf einen Pflegedienst zurückgreifen, unterstützen wir Sie dabei, indem wir bis zu einem festgelegten Höchstbetrag die Kosten für diese Pflegeleistungen übernehmen. Die Höhe richtet sich nach dem Pflegegrad. Voraussetzung ist, dass Sie mindestens Pflegegrad 2 haben.

Kombination von Sachleistung und Pflegegeld Nehmen Sie die Sachleistungen nur teilweise in Anspruch, erhalten Sie zusätzlich ein anteiliges Pflegegeld.

Pflegeheim Für Ihre Pflege in zugelassenen Vertragseinrichtungen zahlen wir – je nach Pflegegrad – einen Anteil der pflegebedingten Aufwendungen. Da die Gesamtkosten sehr unterschiedlich ausfallen können, lassen Sie sich hierzu vom Pflegeheim Ihrer Wahl ausführlich beraten.

Leistungen bei Pflegegrad 1

Diese konzentrieren sich darauf, die Selbstständigkeit der Betroffenen durch frühzeitige und professionelle Hilfestellungen möglichst lange zu erhalten und ihnen den Verbleib in der vertrauten häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Eine Zahlung von Pflegegeld ist nicht vorgesehen.

Weitere Leistung Je nach Pflegegrad sind weitere Leistungen möglich:

- Tages- und Nachtpflege
- Ersatzpflege/Kurzzeitpflege
- Entlastungsbetrag
- Beratungsbesuch
- Verbrauchshilfsmittel
- Technische Hilfsmittel
- Wohngruppenzuschlag
- Wohnraumanpassung
- Pflegekurse
- Pflegeberatung

Optimal vorbereitet: Tipps für die Begutachtung

Der Begutachtungsbesuch einer Gutachterin oder eines Gutachters ist ein wichtiger Termin. Denn nur mit dem richtigen Pflegegrad erhalten Sie im Alltag die Hilfe, die Sie brauchen. Worauf Sie achten sollten:

Bereiten Sie sich gut vor Stellen Sie alle relevanten Unterlagen zusammen (bestenfalls als Kopien) wie Arzt-/Krankenhausberichte oder Medikamentenpläne. Und machen Sie sich Notizen zu alltäglichen Abläufen sowie Ihrem Hilfebedarf (siehe auch Checkliste auf Seite 10). Je besser die begutachtende Person Ihre Lebenssituation kennt, desto besser kann sie diese einschätzen.

Informieren Sie sich vorab Wissen verschafft ein sicheres Gefühl. Setzen Sie sich daher mit den Kriterien zur Beurteilung von Pflegebedürftigkeit auseinander. Auf [tk.de](https://www.tk.de), Suchnummer 2008888, erfahren Sie mehr zu den Themen Pflegebedürftigkeit und Pflegegrad.

Seien Sie ehrlich Natürlich gibt es immer Dinge und Situationen, die einem unangenehm oder peinlich sind. Versuchen Sie dennoch, nichts zu beschönigen, und bereiten Sie auch nicht extra die Wohnung für die gutachtende Person vor. Es ist wichtig, dass sie sich ein realistisches Bild von Ihnen und Ihrem Alltag machen kann.

Bitten Sie Ihre Pflegeperson, Sie nicht zu schützen Damit die gutachtende Person Ihre Einschränkung der Selbstständigkeit richtig einschätzen kann, ist es aber wichtig, dass Ihre Pflegeperson bei etwas kniffligeren Fragen oder Übungen nicht eingreift. Die gutachtende Person möchte möglicherweise damit Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten testen.

Lassen Sie sich nicht stressen Die gutachtende Person kommt zu früh und Ihre Pflegeperson ist noch nicht da? Das kann vorkommen – heißt aber nicht, dass Sie auch früher anfangen müssen. Warten Sie, bis alle Beteiligten anwesend sind.

*Es ist immer ein
gutes Gefühl, wenn
eine helfende Hand
zur Stelle ist.*

Achten Sie auf Vollständigkeit Wenn Sie sich im Vorfeld mit den Kriterien zur Beurteilung und dem Fragenkatalog beschäftigt haben, wird Ihnen vielleicht auffallen, wenn die gutachtende Person einen

Punkt weglässt. Dann kann es sein, dass sie hier bereits eine Annahme aus ihrem Gesamteindruck abgeleitet hat. Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Punkt übergangen worden ist, der Ihnen wichtig ist, sprechen Sie sie darauf an.

Überprüfen Sie Ihre Notizen Sind alle Anmerkungen und Bereiche, in denen Sie Unterstützung benötigen, zur Sprache gekommen? Nehmen Sie sich am Ende des Gesprächs die Zeit, noch einmal die besprochenen Themen mit denen auf Ihrem Notizzettel abzugleichen.

Checkliste für die Begutachtung

Es ist hilfreich, sich auf den Termin vorzubereiten. Haben Sie sich bereits Notizen zu pflegerelevanten Lebensbereichen wie **Mobilität** oder **Selbstversorgung** gemacht? Diese Auflistung hilft Ihnen beim Abhaken der wichtigsten Punkte:

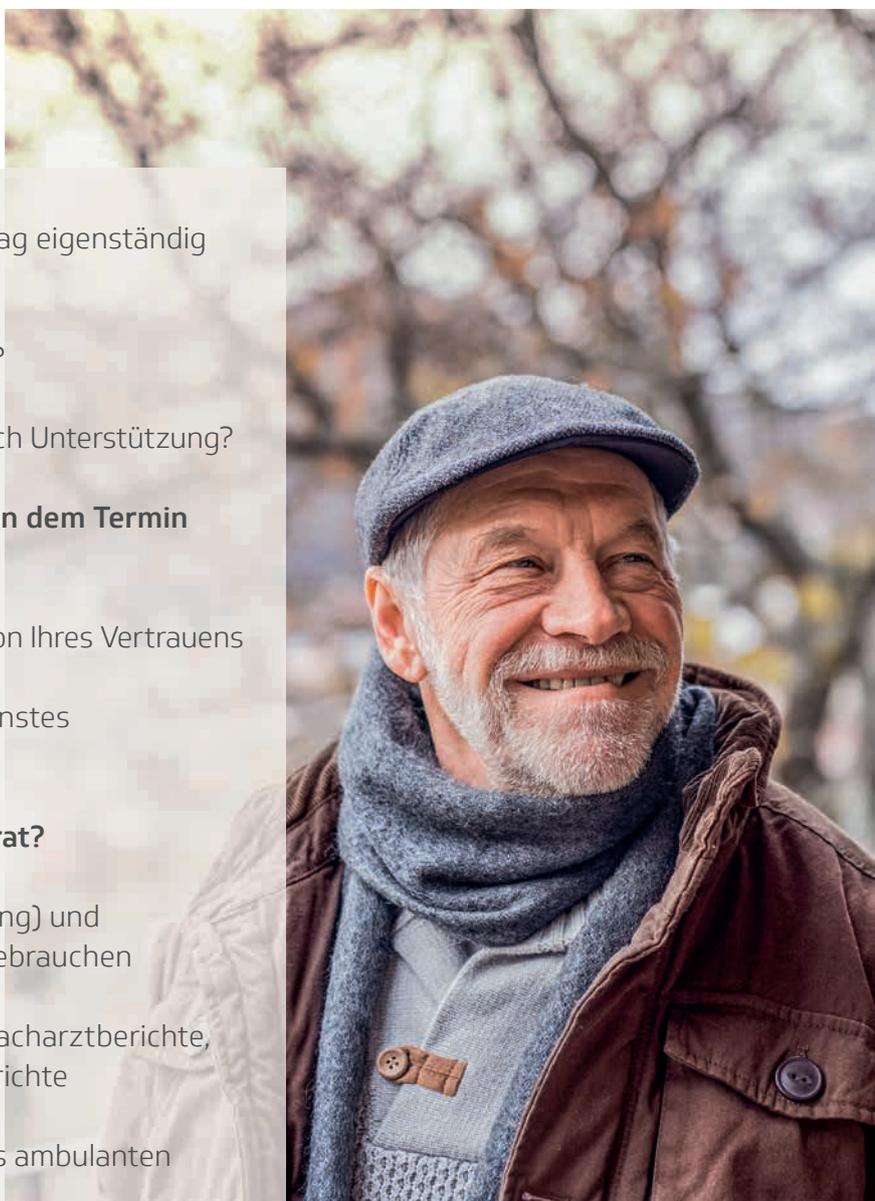
- Welche Aktivitäten können Sie im Alltag eigenständig durchführen?
- Wobei helfen Ihnen andere Personen?
- In welchen Bereichen wünschen Sie sich Unterstützung?

Können alle wichtigen Pflegepersonen an dem Termin teilnehmen?

- Pflegende Angehörige oder eine Person Ihres Vertrauens
- Pflegefachkräfte des ambulanten Dienstes (falls vorhanden)

Haben Sie alle wichtigen Dokumente parat?

- Medikamentenplan (inklusive Dosierung) und Hilfsmittel, die Sie tatsächlich auch gebrauchen
- Medizinische Unterlagen wie Haus-/Facharztberichte, Krankenhaus- und Kurentlassungsberichte
- Unterlagen/Pflegedokumentation des ambulanten Pflegedienstes (falls vorhanden)
- Berichte über Heilmaßnahmen, zum Beispiel Ergotherapie, Logopädie oder Physiotherapie



Gemeinsam stark: Hier finden pflegende Angehörige Hilfe

Wer sich dafür entscheidet, einen nahestehenden Menschen zu pflegen, macht das aus einem großen Verantwortungsgefühl heraus. Denn mit der neuen Situation verändert sich nicht nur das Leben der pflegebedürftigen Person – auch Ihr eigenes und die Lebenspläne der Familie werden oft komplett auf den Kopf gestellt.

Und plötzlich ist alles anders Es gibt jetzt vieles zu bedenken und neu zu organisieren. Natürlich tauchen da auch Fragen auf wie: Wo erhalte ich Hilfe? Und was ist mit meinen eigenen Plänen und Kräften? Darum erhalten Sie im Folgenden einen Überblick darüber,

wo Sie sich informieren und Unterstützung bekommen können. Wichtig ist jetzt, selbst Hilfe anzunehmen und sich kleine Auszeiten zur Regeneration zu schaffen. Hier finden Sie Unterstützung:

Pflegestützpunkte Die unabhängigen Expertinnen und Experten der Pflegestützpunkte helfen Ihnen dabei, die Pflege Ihres Angehörigen oder Ihrer Angehörigen zu planen. Einen Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe finden Sie über das Zentrum für Qualität in der Pflege [zqp.de/beratung-pflege](https://www.zqp.de/beratung-pflege).

Sozialer Dienst Welche Hilfe steht Ihnen rechtlich zu? Der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) berät Sie kostenlos in persönlichen Belastungssituationen.

Selbsthilfegruppen Die Pflege von Angehörigen kann sehr belastend sein. Der Austausch unter Gleichgesinnten bringt nicht nur Entlastung, sondern oft auch neue Anregungen.

TK-PflegeCoach Ihnen fehlen noch ein paar Handgriffe für die Pflege? Oder Sie möchten Ihr Wissen nach einer Pflegeschulung auffrischen? Dann klicken Sie sich einfach durch das Online-Kursprogramm des TK-PflegeCoaches: [tkpflegecoach.de](https://www.tkpflegecoach.de).

TK-PflegeTeam Das TK-PflegeTeam berät Sie gerne zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zu vielen Fragen des Pflege-Alltags oder speziellen Pflegeschulungen.

TK-Leistung: Psychologische Online-Beratung Kostenlose Beratung von geschulten Psychologinnen und Psychologen erhalten Sie auf der Internetseite [pflegen-und-leben.de](https://www.pflegen-und-leben.de).

Gut zu wissen!

Soziale Sicherung der Pflegeperson

Wenn Sie jemanden nicht erwerbsmäßig pflegen, kann die Pflegeversicherung für Sie unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung zahlen. Privat Pflegende sind in bestimmten Fällen zusätzlich beitragsfrei in der Unfallversicherung versichert.

Gut zu wissen!

Wege aus dem Stress

Wie entsteht eigentlich Stress? Wie lässt er sich bekämpfen und wie können Sie ihm langfristig vorbeugen? Alles rund ums Thema Stress finden Sie in der TK-Broschüre „Der Stress“ zum kostenlosen Download auf tk.de, Suchnummer 2013462.

Zeit für eine Pause

„Helfen macht glücklich“, sagen Glücksforschende. Füreinander da zu sein, ist wichtig und wertvoll. Wer sich selbst dabei aber vergisst, kann auf Dauer unzufrieden und sogar krank werden. Nehmen Sie sich daher auch Zeit für sich selbst. Schon kleine Pausen bringen viel für die innere Balance.



Ton an, Kopf aus Musik hilft dabei, Stresshormone abzubauen. Am besten funktioniert das mit leisen Tönen und Naturgeräuschen. Ein Entspannungspaket aus sanfter Musik, Achtsamkeitstraining und Meditation erhalten Sie über TK Smart Relax für Amazon Echo.

Jetzt loslassen Bei Stress spannen wir die Muskulatur automatisch an. Das kann zu schmerzhaften Verspannungen führen. Nutzen Sie daher gezielte Gesundheitskurse zur Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung, zu finden über die TK-Gesundheitskurssuche unter **tk.de**, Suchnummer 2009028.

Tief durchatmen In Belastungssituationen neigen wir dazu, flacher zu atmen. Eine bewusste Atmung hilft beim Stressabbau und belebt Körper und Geist neu. Angeleitete Atemübungen zum kostenlosen Download finden Sie auf **tk.de**, Suchnummer 2007126.

Bestens beraten: Wir sind für Sie da

In allen Fragen rund um die Pflege stehen wir Ihnen gerne zur Seite – mit unseren Online-Angeboten und persönlicher Beratung.

Pflegekurse und individuelle Pflegeschulungen

Bereit für die Pflege? Wir übernehmen die Kosten, wenn Pflegefachkräfte in speziellen Kursen und Schulungen theoretische und praktische Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln. Zum Beispiel zu den Themen Krankenbeobachtung, rückschonendes Heben und Tragen sowie Hilfe bei der Körperpflege.

TK-PflegeCoach – unser Online-Angebot

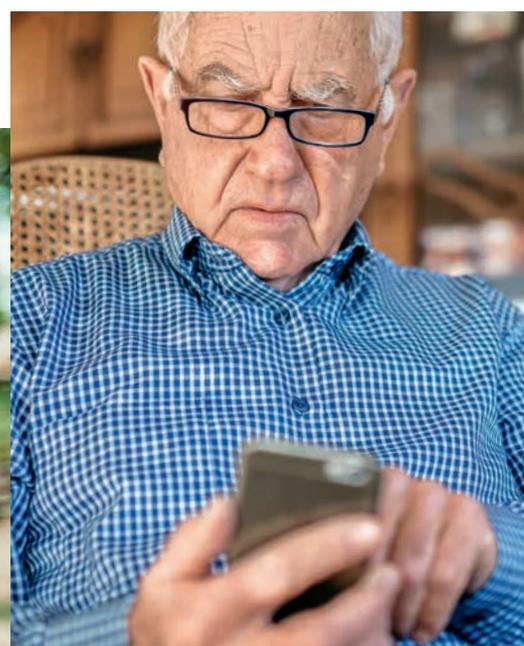
In vier Modulen werden Themen der häuslichen Pflege behandelt. Sie können den TK-PflegeCoach Seite für Seite als Kurs durcharbeiten oder sich mithilfe des Buttons „Surfmodus“ flexibel voranklicken: tkpflegecoach.de.

Psychologische Online-Beratung

Diese Seite bietet seelische Unterstützung für alle pflegenden Angehörigen und alle Personen im familiären, häuslichen und beruflichen Umfeld von pflegenden Angehörigen: pflegen-und-leben.de.

Kostenfreie Pflegeberatung

Unsere speziell ausgebildeten Pflegeberaterinnen und Pflegeberater beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne – bei Ihnen zu Hause oder am Telefon. So, wie es Ihnen am besten passt.



Nimmt Sie an die Hand: die App TK-PflegeKompakt

Besondere Herausforderungen brauchen smarte Lösungen. Darum haben wir alle wichtigen Informationen rund ums Thema Pflege und Pflegebedürftigkeit in unserer App TK-PflegeKompakt für Sie gebündelt.

Immer und überall Mit dem Smartphone oder Tablet haben Pflegebedürftige und pflegende Angehörige jederzeit Zugriff auf alle wichtigen Informationen und Online-Angebote und können viele Angelegenheiten bequem mobil regeln.

Die App im Überblick Wir möchten Ihnen den Pflege-Alltag erleichtern. Darum unterstützen wir Sie mit vielen Hilfen und praktischen Angeboten.

Wegweiser Sie möchten einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen? Dann erhalten Sie hier detaillierte Informationen zum Ablauf und nützliche Hinweise für jeden Schritt.

Professionelle Hilfen Individuelle Angebote helfen Ihnen bei der Pflege und entlasten im Pflege-Alltag oder bei der Organisation.

- Direkter Zugriff auf den TK-PflegeCoach.
- Mit unserem TK-Pflegelotsen finden Sie schnell und einfach einen passenden Pflegedienst oder ein passendes Pflegeheim.

- Ein Ohr für Angehörige hat die anonyme psychologische Online-Beratung.
- Mithilfe unserer Pflegekurse finden Sie eine Pflegefachkraft in Ihrer Nähe, die Ihnen spezielles Wissen zu unterschiedlichen Pflegethemen vermitteln – bei Ihnen zu Hause oder als Gruppenkurs.

Pflege von A bis Z Erfahren Sie hier alles rund um die Pflegeversicherung, Leistungen für die Pflege zu Hause, im Pflegeheim und für pflegende Angehörige. Ein praktisches Pflege-Abc erklärt zusätzlich alle relevanten Begriffe rund um die Pflege.

Services Hier können Sie ganz einfach Kontakt zu uns aufnehmen – per Telefon, Post oder online. Außerdem haben Sie hier die Möglichkeit, Ihren Antrag auf Pflegeleistungen ganz einfach online zu stellen.

Ihr Wegweiser für die Pflege – Die wichtigsten Informationen – einfach erklärt – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale: 22291 Hamburg. Internet: tk.de. Geschäftsbereich Versorgungssteuerung, Fachbereich Geldleistungen-Pflege-Hilfsmittel: Wolfgang Flemming (verantwortlich). Fachliche Beratung: Team Pflegeleistungen: Kathrin Getzlaff. Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg. Produktion: Andreas Volkmar. Fotos: Techniker Krankenkasse, Getty Images. Litho: brandport GmbH, Hamburg. Druck: TK-Hausdruckerei.

802216 6/2022

Wir sind für Sie da

Bei Fragen rund um Ihre Pflegeversicherung und den Pflege-Alltag erreichen Sie unser TK-PflegeTeam montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 16 Uhr unter:
Tel. 040 - 460 66 16 00.

Besuchen Sie uns auch auf:



Rund um die Uhr etwas zum Thema Pflege erfahren:
mit der Pflege-App **TK-PflegeKompakt**.

