



## Gestärkt geht es besser!

### Kuren für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen

**Sie stehen im Mittelpunkt der Maßnahme – eine Kur hilft Ihnen Kraft zu tanken.** In einer Kur haben Sie die Möglichkeit:

- den Blick einfach einmal auf sich zu lenken
  - körperliche Beschwerden gezielt anzugehen
  - zu lernen, wie Sie Ihre individuelle Pflegesituation verbessern können
  - Netzwerke zu knüpfen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
  - gestärkt nach einer Kur den Pflegealltag zu meistern
- In unserer Beratungsstelle erhalten Sie Informationen zu allen Fragen der Beantragung einer Kur, zur Klärung der Versorgung Ihres pflegebedürftigen Angehörigen, zu Fragen der Finanzierung der Kur und zur Auswahl der Klinik.

#### Kontaktieren Sie uns!

Die Beratung ist für Sie kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

**Caritasverband für die Stadt  
Gelsenkirchen e.V.**



Mit Menschen.  
Für Menschen.  
Caritas Gelsenkirchen

Kirchstr. 51, 45879 Gelsenkirchen

Barbara Hölscher-Wiezorrek

Tel.: 0209 / 15806-40

[barbara.hoelscher-wiezorrek@caritas-gelsenkirchen.de](mailto:barbara.hoelscher-wiezorrek@caritas-gelsenkirchen.de)



Gemeinsam für ein soziales Nordrhein-Westfalen



PARITÄT

Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Diakonie



Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen





Die Pflege und Versorgung Angehöriger insbesondere in der häuslichen Umgebung kostet viel Kraft und Energie. Unabhängig von der Erkrankung des Angehörigen werden Pflegende gefordert und sind oft fremdbestimmt. Alltägliche Dinge werden zum Luxus und eigene Bedürfnisse werden hinten angestellt.

Wenn Sie einen Angehörigen pflegen, kennen Sie die körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen, wie:

- Erschöpfung und Nervosität
- Rücken- und Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit und Schlafmangel
- Stimmungsschwankungen oder leichte depressive Episoden
- Ungewissheit über die Zukunft
- wenig Zeit und fehlende Erholungsmöglichkeiten
- soziale Isolation
- Einsamkeit

### *Kuranspruch pflegender Angehöriger*

Vielen pflegenden Angehörigen ist nicht bekannt, dass sie eine Kur (stationäre Vorsorge- und RehaMaßnahme) in Anspruch nehmen können, um ihre Gesundheit und Pflegefähigkeit zu erhalten. Die ganzheitliche medizinische Maßnahme dient der körperlichen und seelischen Stärkung und berücksichtigt die individuelle Situation.

Ihre Beratungsstelle unterstützt Sie dabei, die Versorgung Ihres Angehörigen während der Kur sicher zu stellen. In einigen Kliniken besteht auch die Möglichkeit den Pflegebedürftigen mitzunehmen oder in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung in der Nähe unterzubringen.

### *Ihr Weg in eine Kur für pflegende Angehörige*

Sie können eine Kur beantragen, wenn

- Sie einen Angehörigen pflegen
- die Pflegesituation Sie stark belastet und sich auf ihren Gesundheitszustand auswirkt
- Sie gesetzlich krankenversichert sind
- die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) festgestellt wurde und seit mindestens 6 Monaten besteht

Voraussetzung für die Bewilligung des Antrags durch die Krankenkasse ist eine ärztliche Verordnung\*, welche die Notwendigkeit der Kurmaßnahme bescheinigt.

\*Kuranspruch nach §§23 bzw. 40 SGB V

### *Gemeinsam mit Ihrer Beratungsstelle in 5 Schritten zur Kur.*

1. Nehmen Sie Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin.
2. Die Beratungsstelle hilft Ihnen die passenden Unterlagen auszufüllen.
3. Ihr Hausarzt stellt Ihnen die ärztliche Verordnung aus
4. Gemeinsam mit der Beratungsstelle stellen Sie Ihren Kurantrag und planen die Versorgung ihres Angehörigen während der Kur.
5. Wenn's mal nicht glatt läuft: Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls ihr Antrag abgelehnt wird. Die Beratungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Widerspruch.