

## Regelmäßige Gesprächsgruppen

### Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Falkenberg

jeden letzten Freitag im Monat

Ort: Weber Fünf, Höllerthal 1, 84326 Falkenberg

KEB RIS e.V., Telefon: 08671/4144, info@keb-ris.de

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz in Eggenfelden

jeden letzten Montag im Monat

Ort: BRK Tagespflege, Feuerhausgasse 1, 84307 Eggenfelden

BRK Rottal-Inn, Evelyn Grötzinger, Tel. 08561/23 39-27,

E-Mail: groetzinger@kvrottal-inn.brk.de

Anmeldung erforderlich

### Treffpunkt - Auszeit in Pfarrkirchen

regelmäßig montags

Ort: Caritas - Alten- und Pflegeheim St. Vinzent von Paul, 84347 Pfarrkirchen

Kreiscaritas Rottal-Inn e.V.,

Elisabeth Perica, Tel. 0152/02 05 84 50 und

Ingrid Schnell, Tel. 08561/98 91 04 16

### Selbsthilfe- und Gesprächsgruppe in Pfarrkirchen

jeden ersten Mittwoch im Monat

Ort: Caritas - Alten- und Pflegeheim St. Vinzent von Paul, 84347 Pfarrkirchen

Kreiscaritas Rottal-Inn e.V.,

Elisabeth Perica, Tel. 0152/02 05 84 50,

E-mail: elisabeth.perica@caritas-rottal-inn.de

Anmeldung erforderlich

### Online-Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

jeden Donnerstag von 19.00 - 20.00 Uhr

Monika Huber, Tel. 0175/400 33 74,

E-Mail schreibmir@diehuberin.de

Einwahllink unter [www.dupflegstnichtallein.de](http://www.dupflegstnichtallein.de)

### Kontakt:

#### Homepage:

[www.dupflegstnichtallein.de](http://www.dupflegstnichtallein.de)

#### E-Mail:

[schreibmir@diehuberin.de](mailto:schreibmir@diehuberin.de)

#### Telefon (in dringenden Fällen):

0175/400 33 74

Mit freundlicher Unterstützung von



**Initiative für pflegende Angehörige  
im Landkreis Rottal-Inn**

[www.dupflegstnichtallein.de](http://www.dupflegstnichtallein.de)



## Wann ist man „pflegebedürftig“?

Nicht erst, wenn es „nicht mehr geht“. Wenn Unterstützung oder Assistenz von anderen benötigt wird, kann auch dann schon Hilfe in Anspruch genommen werden, z. B. von Alltagsbegleitern oder Haushalts-Dienstleistern. Warten Sie also nicht zu lange, um sich beraten zu lassen.

### Schritt 1

**Beratungsmöglichkeiten frühzeitig in Anspruch nehmen:**

Fachstellen für pflegende Angehörige im Landkreis Rottal-Inn

• Caritas:  
Ansprechpartner Frau Elisabeth Perica,  
Tel. 08561/300 76 84, Mobil 0152/02 05 84 50,  
E-Mail: elisabeth.perica@caritas-rottal-inn.de

• BRK:  
Ansprechpartner Frau Evi Grötzinger,  
Tel. 08561/23 39-27,  
E-Mail: groetzing@kvrottal-inn.brk.de

### Schritt 2

**Antrag auf Pflegegrad stellen:**

Mit Pflegekasse (=Krankenkasse) Kontakt aufnehmen und Pflegegrad beantragen; dazu findet ein Begutachtungstermin durch den Medizinischen Dienst statt. Dieser muss innerhalb von 25 Arbeitstagen stattfinden, ansonsten besteht Anspruch auf eine Ersatzleistung nach Fristablauf von 70 Euro pro angefangener Woche.

Beratungstermin mit Pflegekasse in Anspruch nehmen (innerhalb von zwei Wochen ab Antragstellung)

### Schritt 3

**Anbieter finden:**

Über (z. B.) [www.Pflegelotse.de](http://www.Pflegelotse.de) oder [www.AOK-Pflegenavigator.de](http://www.AOK-Pflegenavigator.de) können Sie regionale ambulante und stationäre Angebote, Alltagsbegleitung oder Anbieter von haushaltsnahen Dienstleistungen finden.

Sprechen Sie mit Menschen, die bereits pflegen/pflegten oder den Fachstellen, wenn Sie Hilfe benötigen.

### Schritt 4

**Unterstützung / Hilfe suchen und annehmen:**

Wer pflegt aus dem eigenen Umfeld und kann Tipps geben?

Wo finde ich für mich als pflegenden Angehörigen die Unterstützung, um nicht überlastet zu werden?

Wo finden Gesprächsgruppen statt?  
(siehe Rückseite)



### Du darfst Hilfe annehmen!

Leistungen der Pflegekassen oder ehrenamtliche Unterstützung sind keine Almosen. Es ist legitim und vollkommen in Ordnung, im Pflegefall diese Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

### Du bist „auch nur ein Mensch“!

Die eigene Gesundheit ist ein wichtiges Gut. Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige auf sich und ihre Gesundheit achten.

### Du bist wertvoll!

Pflegende Angehörige leisten einen großen Dienst für die Gesellschaft. Wir können diese Leistung nicht hoch genug schätzen und möchten Unterstützung bieten, wo es möglich ist.



**Auge, Ohr, Mund und Herz  
für pflegende Angehörige.**