




## Ihr Weg zur Auszeit: In 3 Schritten zur Kur.

-  **1.** Nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir vereinbaren einen ersten Gesprächstermin, in dem wir Ihre Situation und den Anspruch auf eine Kur klären.
-  **2.** Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin die Notwendigkeit einer Kurmaßnahme bestätigen.
-  **3.** Füllen Sie gemeinsam mit Ihrer Kurberatungsstelle Ihren Kurantrag aus. Für die Versorgung Ihres pflegebedürftigen Angehörigen wird eine gute Lösung gefunden.

## Ihre Zeit zum Kraft tanken: Allein oder zu zweit.

Eine Sorge möchten wir Ihnen bereits jetzt nehmen: Während Sie Kraft tanken, ist Ihr Angehöriger bestens versorgt – denn er oder sie wird selbstverständlich bei der Kurplanung mitbedacht. Je nach persönlicher Bedarfslage treten Sie die Kur alleine an, oder Ihr Angehöriger begleitet Sie.

## Gestärkt geht es besser! Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

In Ihrer Kurberatungsstelle werden Sie unverbindlich und kostenlos beraten.

Ihre nächstgelegene Kurberatungsstelle nennt Ihnen auch unsere Telefonhotline:  
**05251 209 230**

Mo. – Fr.: 09:00 – 12:00 Uhr und Mo. – Do.: 13:00 – 16:00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie auch hier:  
[www.kuren-fuer-pflegende-angehoerige.de](http://www.kuren-fuer-pflegende-angehoerige.de)

Gemeinsam für ein soziales Nordrhein-Westfalen



**Projekträger:** Caritasverband für das Erzbistum Paderborn e. V.

**Projektpartner:** AWO Bezirk Westliches Westfalen e. V. mit ihrer Tochter AW Kur und Erholungs GmbH

**Herausgeber und V.i.S.d.P.:** Caritasverband für das Erzbistum Paderborn e. V. Am Stadelhof 15 | 33098 Paderborn

**Fotoinweis/Quelle:** Getty Images (Titel), iStock (S. 2, 3)

© Caritasverband Paderborn, Oktober 2020

Gefördert vom

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



Kurberatungsstellen der  
Freien Wohlfahrtspflege

# GESTÄRKT geht es besser!

Kuren für pflegende Angehörige  
in Nordrhein-Westfalen





## Ihre Pflege ist eine Leistung. Stärken Sie Körper und Seele.

Menschen, die ihre Angehörigen pflegen und tagein, tagaus – und oft genug auch nachts – für einen anderen Menschen da sind, verdienen Respekt: Pflegende erbringen eine außerordentliche Leistung.

Doch Anerkennung und lobende Worte sind nicht genug, wenn die Kraft allmählich nachlässt und die eigenen Bedürfnisse immer hinten ange stellt werden müssen.

Deshalb gibt es ein Angebot für Sie, das Ihre Gesundheit stärkt und Sie wieder fit für den Pflegealltag macht: Kuren für pflegende Angehörige.

Eine Kur, also eine stationäre Vorsorgemaßnahme oder Rehabilitation, soll Ihre Gesundheit und Pflegefähigkeit stärken und erhalten.

### Ihr Anspruch auf Erholung: Voraussetzungen für eine Kur.

- Sie sind länger als 6 Monate pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger.
- Der MDK (Medizinische Dienst der Krankenversicherung) hat die Pflegebedürftigkeit Ihres Angehörigen offiziell festgestellt.
- Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin bestätigt mit einer Verordnung\*, dass eine stationäre Vorsorgemaßnahme oder Rehabilitation notwendig ist.
- Sie sind gesetzlich krankenversichert. Bei privaten Anbietern muss im Versicherungsvertrag geprüft werden, ob eine solche Kur abgedeckt ist.

\*Kuranspruch nach §§ 23 bzw. 40 SGB V



## Alle Zeit für die Pflege, keine Zeit für mich?

Angehörige zu Hause zu pflegen kostet nicht nur viel Zeit, sondern ist auch eine seelische und körperliche Anstrengung.

Viele Menschen, die Angehörige pflegen

- sind erschöpft, unruhig und leiden an Schlafstörungen
- haben Rücken- und Kopfschmerzen
- leiden an Herz-/Kreislaufproblemen
- empfinden Frustration oder Wut
- fühlen sich allein und sozial isoliert.

Wenn Sie sich in dieser Aufzählung wiedererkennen, empfehlen wir: Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Kurberatung auf und sprechen Sie Ihre Bedürfnisse an! Wir verstehen Sie und helfen Ihnen gern bei der Beantragung Ihrer Kur.

## Neue Kraft, neue Impulse: Vorteile einer Kur.

In einer Kur haben Sie die Möglichkeit:

- Beschwerden anhand eines auf Sie abgestimmten Therapieplans gezielt anzugehen
- Ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden
- Netzwerke zu knüpfen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
- Tipps und Anleitungen zu erhalten, wie Sie Ihren Pflegealltag besser meistern