

☒ Checkliste - Das erste mal mit Pflege und Betreuung konfrontiert

1. Erste Schritte bei plötzlichem Pflegebedarf

- ☐ Ruhe bewahren und Überblick verschaffen.
- ☐ Pflegebedarf erkennen: unabhängige Pflegeberatung in Anspruch nehmen.
- ☐ Informationen zu finanziellen Leistungen (z. B. Pflegegeld) einholen.
- ☐ Wichtige Anlaufstellen kennen:
 - Pflege- und Betreuungsservice der Bundesländer
 - Sozialhilfeverbände, Bezirkshauptmannschaften
 - Hausärztin/Hausarzt
 - Pflegegeldberatung der Pensionsversicherung

2. Pflegegeld beantragen

- ☐ Antrag stellen (formfrei, Befunde beilegen)
- ☐ Begutachtung durch Arzt/Pflegefachkraft abwarten
- ☐ Einstufung & Entscheidung erhalten
- ☐ Bei Verschlechterung: Erhöhungsantrag stellen
- ☐ Zusätzliche Förderungen prüfen (regionale Unterschiede)

3. Unterstützungsangebote und Überleitungsangebot nutzen

- ☐ Mobile Dienste (Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Essen auf Rädern) kontaktieren
- ☐ Tageszentren für soziale Teilhabe und Entlastung nutzen
- ☐ 24-Stunden-Betreuung in Erwägung ziehen, falls nötig
- ☐ Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt organisieren
- ☐ Wohnraumanpassungen prüfen (Haltegriffe, barrierefreie Dusche etc.)
- ☐ Technische Hilfen einsetzen (Notrufsysteme wie Paula)

4. Kurzfristige Betreuungssituation organisieren

- ☐ Eigenes Netzwerk aktivieren: Familie, Freunde, Nachbarn einbinden
- ☐ Kommunikationskanal einrichten (z. B. WhatsApp-Gruppe)
- ☐ Professionelle Hilfe kurzfristig anfordern & miteinbeziehen:
 - Mobile Pflegedienste
 - Rotes Kreuz, Arbeiter-Samariterbund
 - Kurzzeitpflege
- ☐ Technische Helfer wie Paula nutzen, um Sicherheit und Austausch zu gewährleisten.
 - Paula erkennt Abweichungen und informiert automatisch Angehörige
 - Austausch in einer WhatsApp-Gruppe

5. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus

- ☐ Entlassungsmanagement in Anspruch nehmen (Nachsorge, Medikamente, Organisation, Verordnung von Heilbehelfen)
- ☐ Heil- und Rehabehelfe rechtzeitig besorgen (Krankenkasse, Verleihstellen)
- ☐ Professionelle Dienste für Übergangszeit einplanen

6. Emotionale und soziale Unterstützung

- ☐ Eigene Belastung im Blick behalten
- ☐ Regelmäßig Pausen und Auszeiten nehmen
- ☐ Gespräche mit Ärzt:innen, Therapeut:innen, Freund:innen suchen
- ☐ Selbsthilfegruppen nutzen für Austausch und Tipps
- ☐ Bei Überforderung: über neue Lösungen nachdenken (z. B. andere Betreuungsformen, technische Unterstützung)

Paula – für ein selbstbestimmtes Leben

Mehr Über Paula erfährst du unter: <https://www.paula.care>

Sowie auf unseren Social-Media-Kanälen



[Paula WhatsApp Kanal](#)



[Paula Facebook-Site](#)



[Paula Youtube-Kanal](#)