



Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Wo bekommen Sie Hilfe?

Hilfe aus dem Internet

Das Internet bietet rund um die Uhr Informationen – natürlich auch für pflegende Angehörige. Foren und Online-Beratungen ermöglichen Austausch völlig unabhängig von Öffnungszeiten und auch in Notfällen. Wir haben einige nützliche Links zusammengetragen.

Allgemeine Informationen unter anderem zu gesetzlichen Leistungen

www.bmg.bund.de
www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige
www.vz-nrw.de – Suchbegriff: Pflege
www.pflegeverantwortung.de

Beratung

Bundesweites Verzeichnis der Pflegestützpunkte:
www.zqp.de – Suchbegriff: Postleitzahl

Online-Beratung und Rufnummern für Telefon-Beratung:

www.wege-zur-pflege.de
www.compass-pflegeberatung.de
www.pflegen-und-leben.de

Wohnraumgestaltung

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de
www.bag-wohnungsanpassung.de
www.online-wohn-beratung.de
www.barrierefrei-leben.de

Übergang ins Pflegeheim

www.wohnen-im-alter.de – Suchbegriff: Umzug
www.heimverzeichnis.de – Datenbank zu stationären Betreuungseinrichtungen

Seelische Belastung, Krisen

www.telefonseelsorge.de
www.pflegen-und-leben.de

Selbsthilfe und Erfahrungsaustausch

www.nakos.de – Datenbank mit deutschlandweiter Suchmöglichkeit
www.wir-pflegen.net