

## Es geht um Ihre Gesundheit. Kurzfragebogen für pflegende Angehörige

**Liebe pflegende Angehörige,**

Sie versorgen Ihren pflegebedürftigen Angehörigen und leisten wertvolle Arbeit, die großen Respekt verdient. Doch ist es so, dass Ihre eigenen Interessen oft in den Hintergrund treten? Vernachlässigen Sie oft Ihre eigene Gesundheit? Ihr Wohlergehen ist uns wichtig, denn nur wer selbst gesund ist, kann auch gesund pflegen.

Die Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Hof möchte in Kooperation mit der AOK Bayern-Direktion Hof, der IKK classic, der privaten Pflegeberatung Compass und der Volkshochschule Hofer Land gesundheitsfördernde Entlastungsangebote nach Ihren Bedürfnissen entwickeln, damit Sie sich selbst auch etwas Gutes tun können. Dafür benötigen wir Ihre Unterstützung. Nehmen Sie sich bitte 10 Minuten Zeit und beantworten Sie unsere Fragen.

**Bitte senden Sie den Fragebogen an die Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Hof, Schaumbergstr. 14, 95032 Hof, Email: [gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de](mailto:gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de), Fax: 09281/57-11-500 bis zum 31.10.2019 zurück. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ute Hopperdietzel unter der Telefonnummer 09281/57-500.**

Ich lebe in folgender Stadt/Gemeinde:.....

**Welche der folgenden Angebote wären für Sie hilfreich, um Ihre Gesundheit zu stärken und den Belastungen der Pflege zu begegnen? Bitte ankreuzen (gerne auch Mehrfachantworten)**

- Entspannungsangebote
- Bewegungsangebote
- „Tipps zum richtigen Heben, Tragen, Bewegen“
- Rückentraining – Rückenschule
- Tipps zur gesunden Ernährung (z.B. wie kann ich schnell und gesund kochen)
- Gesunder Umgang mit Stress - Innehalten
- Gesunder Umgang mit Zeit – Zeit für mich
- Die eigenen Widerstandskräfte stärken – Resilienz
- Umgang mit Gefühlen wie Wut, Scham, Ekel usw.
- Umgang mit Frustration und Überforderung
- An sich selbst denken lernen - Achtsamkeit und Selbstfürsorge (z.B. Umgang mit dem schlechten Gewissen, etwas für sich zu tun)
- Kurse entsprechend meiner Hobbies/Interessen: \_\_\_\_\_
- Pflegekurs
- Demenzkurs
- Gesprächsgruppen mit pflegenden Angehörigen im Rahmen der Selbsthilfe
- Eigene Vorschläge:.....

.....  
.....

Bitte wenden!

**Welche Informations- und Unterstützungsangebote wären für Sie hilfreich? Bitte ankreuzen (gerne auch Mehrfachantworten)**

- Informationen über Beratungsmöglichkeiten
- Feste Ansprechperson bei Fragen rund um das Thema Pflege
- Informationen zu Fragen der Finanzierung der Pflege
- Begleitung bei Antragstellungen, z.B. Hilfsmittel, Pflegegrad, usw.
- Mehr Aufklärung über
  - Pflegegeld
  - Betreuungs- und Entlastungsleistungen
  - Kurzzeitpflege
  - Verhinderungspflege
  - Tagespflege
  - Landespflegegeld
  - Hilfsmittel wie z.B. Liftsysteme
- Anleitung zum Umgang mit Pflegehilfsmitteln
- Beratung und Hilfestellung bei Anpassung des Wohnraums, um die Pflege zu erleichtern sowie Informationen zu finanzieller Förderung
- Beratung zu palliativer Versorgung wie z.B. Hospizdienst, Hospiz
- Beratung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Beratung zu Freistellungen für Arbeitnehmer als pflegender Angehöriger
  - bezahlter Urlaub
  - Sonderurlaub
  - kurzfristige Arbeitsverhinderung
  - Pflegezeit
  - Familien Pflegezeit
  - Besonderer Kündigungsschutz
- Beratung zu Kur und Urlaub mit zeitgleicher Betreuung des Angehörigen im Rahmen von Kurzzeit-/Verhinderungspflege am Urlaubsort

Sonstige Anliegen.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

