



PFLEGEBEDÜRFIG WIE GEHT ES WEITER?

10-Punkte-Checkliste für die ersten Schritte zur Pflege



Notfallnummern

Rettungsdienst/Notarzt/Feuerwehr 112
Polizei Notruf 110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117
Giftnotruf 089 192 40
Klinikum Kempten 0831 530 0
Klinik Immenstadt 08323 910 0
Klinik Sonthofen 08321 804 0

Seelische Notfälle und Krisen

Krisendienst Bayern 0800 655 3000

Telefon Seelsorge 0800 111 0 111
oder 0800 111 0 222

Behördenrufnummer 115

Hinweis

Gesetzliche Regelungen und Leistungsbeträge können sich durch Gesetzesänderungen oder Anpassungen der Pflegeversicherung verändern. Maßgeblich ist stets die aktuelle Rechtslage.

Stand Dezember 2025

Pflegebedürftig – Wie geht es jetzt weiter?

Wenn Pflegebedürftigkeit plötzlich ein Thema wird, sei es bei Ihnen selbst, in Ihrer Familie oder in Ihrem persönlichen Umfeld, kann das sehr verunsichernd und belastend sein. Viele Fragen tauchen gleichzeitig auf.

**„Wo bekomme ich Hilfe? Was muss ich zuerst erledigen?
Welche Unterstützung gibt es? Wie kann Pflege finanziert werden?“**

Diese Broschüre möchte Sie in dieser Situation unterstützen und die wichtigsten ersten Schritte klar, verständlich und praxisnah aufzeigen. Sie ersetzt keine persönliche Beratung, hilft Ihnen aber, den Überblick zu behalten.



Pflege Zuhause sicherstellen
Hilfsmittel • Informationen
Schulungen • Umbaumaßnahmen
Betreuung oder Vorsorgevollmacht
Finanzierung • Entlastungsangebote
Ehrenamtliche Hilfe
Professionelle Hilfe
Ambulant • Stationär



Unser wichtigster Tipp:

Holen Sie sich Unterstützung und lassen Sie sich beraten! Gut informiert fällt es leichter, Entscheidungen zu treffen und mit den neuen Herausforderungen umzugehen.

Die Adressen kostenloser, neutraler und zertifizierter Beratungsstellen finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

10-Punkte-Checkliste für die ersten Schritte zur Pflege

- 1** Rechtliche Vertretung klären
- 2** Pflegebedarf einschätzen
- 3** Pflegegrad beantragen
- 4** Pflegeberatung in Anspruch nehmen
- 5** Pflege zu Hause planen
- 6** Pflegeunterstützungsgeld beantragen
- 7** Hilfsmittel und Pflegeprodukte organisieren
- 8** Entlastungen im Alltag nutzen
- 9** Passenden Pflegedienst finden
- 10** Pflege in einem Heim
- 11** Was sonst noch wichtig ist...
- 12** Hilfe und Unterstützung – Links zu wichtigen Adressen

1 Rechtliche Vertretung klären

Wenn Sie selbst pflegebedürftig werden oder einen Angehörigen unterstützen, ist wichtig zu klären, wer im Notfall Entscheidungen treffen darf.

Nur eine bevollmächtigte Person kann rechtlich wirksame Entscheidungen treffen.

- Mit einer **Vorsorgevollmacht** bestimmen Sie oder Ihre Angehörigen selbst, wer im Ernstfall rechtlich vertreten darf – zum Beispiel bei Bankgeschäften, Verträgen oder medizinischen Fragen.
- In einer **Betreuungsverfügung** legen Sie fest, wen das Gericht als rechtliche Vertretung einsetzen soll, falls keine Vorsorgevollmacht existiert.
- Eine **Patientenverfügung** kann ergänzend hilfreich sein, um persönliche Wünsche zur medizinischen Behandlung festzuhalten.

Fehlen diese Dokumente und sind Sie oder die betroffene Person nicht mehr in der Lage, wichtige Entscheidungen zu treffen, muss beim zuständigen **Betreuungsgericht** eine rechtliche **Betreuung** beantragt werden.

Beratung dazu erhalten Sie bei der Betreuungsstelle des Landratsamts sowie bei den örtlichen Betreuungsvereinen:

Landkreis Oberallgäu:

Betreuungsstelle Landratsamt Oberallgäu

📞 08321 612-3038

✉️ betreuungsstelle@lra-oa.bayern.de

Caritasverband Kempten-Oberallgäu e. V. – Betreuungsverein

📞 0831 960 880-12

✉️ betreuungsverein@caritas-oa.de

Diakonie Allgäu – Betreuungen Oberallgäu

📞 08321 6866-0

✉️ info@diakonie-allgaeu.de

Lebenshilfe Betreuungsverein Kempten e. V.

📞 0831 523 26-0

✉️ info@btv-ke.de

lebenshilfe-betreuungsverein-kempten.de

2 Pflegebedarf abschätzen

Die Erkenntnis, dass Sie selbst oder ein Angehöriger im Alltag zunehmend Hilfe brauchen, fällt meist nicht leicht und kann emotional sehr herausfordernd sein.

Nehmen Sie sich Zeit und schauen Sie gemeinsam in Ruhe hin, wo genau Unterstützung nötig ist. Für die Einstufung in einen Pflegegrad werden sechs Lebensbereiche betrachtet:

• **Mobilität**

Wie gut gelingt das Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder Treppensteigen noch?
Braucht es dabei regelmäßig Hilfe oder klappt es (noch) allein?

• **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten**

Gibt es Gedächtnislücken oder Schwierigkeiten mit der Orientierung (Tag, Ort, Situation)?
Werden Gespräche, Fragen oder Aufforderungen verstanden?

• **Verhaltensweisen und psychische Problemlagen**

Kommt es zu Unruhe, Umherirren, Ängsten, Rückzug oder aggressiven Reaktionen?
Belastet das den Alltag für Sie oder Ihre Angehörigen?

• **Selbstversorgung**

Wie selbstständig gelingt die Körperpflege? Ist Unterstützung beim Waschen, An- und Ausziehen, Toilettengang, Essen oder Trinken nötig?

• **Umgang mit Krankheit und Therapie**

Wird Hilfe bei Medikamenten, Injektionen, Verbänden, Kompressionsstrümpfen oder bei Arztbesuchen gebraucht?

• **Alltagsgestaltung und soziale Kontakte**

Fällt es schwer, den Tag zu strukturieren, Termine zu planen oder Kontakte zu halten?
Wird Unterstützung beim Telefonieren, Verabreden oder bei Aktivitäten außerhalb der Wohnung benötigt?



Tipp:

Sie sind mit diesen Fragen nicht allein.

Der Pflegestützpunkt Oberallgäu, Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt, Pflegekräfte sowie die Pflegeberatung der Pflegekassen helfen Ihnen dabei, den individuellen Unterstützungs- und Pflegebedarf gemeinsam einzuschätzen.

3 Pflegegrad beantragen

Wenn Sie feststellen, dass **dauerhaft** (voraussichtlich mindestens sechs Monate) Unterstützung notwendig ist, kann ein **Pflegegrad** eine wichtige Entlastung für Sie und Ihre Angehörigen bringen – sowohl organisatorisch als auch finanziell.

Es ist normal, sich von Formularen und Anträgen zunächst überfordert zu fühlen.
Gehen Sie Schritt für Schritt vor:

1. Kontakt zur Pflegekasse aufnehmen

Die Pflegekasse gehört zur Krankenkasse der pflegebedürftigen Person.

- Rufen Sie dort an oder schauen Sie auf der Internetseite der Kasse nach dem Antrag auf Pflegeleistungen.
- Der Antrag kann meist telefonisch angestoßen, online ausgefüllt oder als Formular zugeschickt werden.
- Fragen Sie nach, ob eine **Vorsorgevollmacht** oder **Betreuungsverfügung** hinterlegt ist. Das erleichtert Ihren Angehörigen bzw. Ihnen die Rolle als Ansprechperson.

2. Antrag ausfüllen und zurückschicken

- Füllen Sie den Antrag in Ruhe aus – gerne mit Unterstützung Ihrer Angehörigen oder einer Pflegeberatung.
- Schicken Sie den Antrag unterschrieben an die Pflegekasse zurück.
- Danach erhalten Sie einen Termin für eine **Begutachtung** durch den Medizinischen Dienst (oder Medicproof bei Privatversicherten).

3. Begutachtung durch den Medizinischen Dienst

- Die Begutachtung findet dort statt, wo die zu begutachtende Person dauerhaft lebt, zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung.
- Die Gutachterin oder der Gutachter schaut gemeinsam mit Ihnen, in welchen Bereichen Hilfe benötigt wird und wie umfangreich diese ist.
- Auf Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die Pflegekasse über den **Pflegegrad**.



Tipp:

Im Pflegestützpunkt Oberallgäu erhalten Sie einen Einschätzungsbogen, der Ihnen hilft, sich Schritt für Schritt gezielt auf die Begutachtung vorzubereiten. Diesen Bogen können Sie auch bequem über die Homepage des Pflegestützpunkts herunterladen.



Wichtig:

Wenn Sie selbst oder Ihr Angehöriger im Krankenhaus oder in einer Reha-Klinik sind, wenden Sie sich frühzeitig an den Sozialdienst der Einrichtung. Die Mitarbeitenden dort unterstützen Sie bei der Antragstellung und bei der Planung der weiteren Versorgung nach der Entlassung – diesen Weg müssen Sie nicht allein gehen.

Wartezeit und Schnelleinstufung

Bitte planen Sie ein, dass die Entscheidung von Pflegekasse und Medizinischem Dienst meist einige Wochen dauert – in der Regel etwa fünf.

In besonderen Situationen, zum Beispiel vor der Entlassung aus dem Krankenhaus oder einer Reha, kann der Kliniksozialdienst eine vorläufige Einstufung veranlassen. Sie gilt nur übergangsweise, bis die persönliche Begutachtung zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung erfolgt ist.



4 Pflegeberatung in Anspruch nehmen

Wenn sich eine Pflegesituation abzeichnet, ist es hilfreich, die nächsten Schritte gut geplant anzugehen und sich frühzeitig beraten zu lassen. Ansprechpartner für eine kostenfreie, neutrale und unabhängige Beratung sind der Pflegestützpunkt des Landkreises Oberallgäu, die Pflegeberatung der Kranken- und Pflegekassen sowie die Fachstelle für pflegende Angehörige.

Dort beraten und begleiten Sie speziell geschulte sowie zertifizierte Pflegeberaterinnen und Pflegeberater zu allen Fragen rund um die Pflege wie zum Beispiel:

- Leistungen der Pflegeversicherung und weiteren Sozialleistungen
- professionellen und ehrenamtlichen Unterstützungsangeboten
- Organisation der Pflege zu Hause und Möglichkeiten zur Entlastung von Angehörigen

Die Beratung kann **telefonisch, online, in der Beratungsstelle, bei Ihnen zu Hause, im Pflegeheim, in einer Reha-Einrichtung oder während einer Kurzzeitpflege** stattfinden.

Eine Liste der Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Checkliste.



Tipp:

Der Pflegestützpunkt Oberallgäu, die Fachstelle für pflegende Angehörige sowie die Pflegekassen bieten hilfreiche Informationsmaterialen, Pflegekurse und verschiedene Online-Angebote zu Pflegewissen, Hilfen und Entlastungen an.

5 Pflege zu Hause planen

Die meisten Menschen wünschen sich, in ihren eigenen vier Wänden gepflegt zu werden. Gleichzeitig bringt diese Entscheidung für alle Beteiligten große Veränderungen im Alltag, viele Kompromisse und nicht selten unerwartete Herausforderungen mit sich. Die Entscheidung, Pflege zu Hause zu organisieren, sollte deshalb gut überlegt sein.

Nehmen Sie sich Zeit, gemeinsam mit Ihrer Familie bzw. Ihrem vertrauensvollem Umfeld folgende Fragen zu klären:

- **Wohnung und Umgebung**

Ist die Pflege in der Wohnung möglich?

Müssen Barrieren beseitigt oder Umbauten vorgenommen werden?

- **Beziehung und Belastung**

Welche Personen könnten die Pflege zuverlässig übernehmen? Wie ist das Verhältnis zwischen der pflegebedürftigen Person und den Pflegenden, auch in Stresssituationen?

- **Zeitliche Ressourcen**

Sind ausreichende Freiräume für die Pflege vorhanden? Ist eine Reduzierung der Arbeitszeit nötig oder können Familie, Freunde oder Nachbarn mithelfen?

- **Pflegerische Tätigkeiten**

Könnte die Pflegeperson bei körpernahen Aufgaben wie Waschen, Anziehen oder Toilettengängen unterstützen?

- **Eigene Gesundheit**

Haben die pflegenden Personen genügend Raum und Unterstützung, um für ihre eigene Erholung, Gesundheit und Entlastung zu sorgen?

Diese Fragen können helfen, die Pflege realistisch einzuschätzen und rechtzeitig zusätzliche Unterstützung zu organisieren.



Wichtig:

Beantworten Sie diese Fragen ganz ehrlich – sowohl als pflegebedürftige Person als auch als Angehörige oder Angehöriger. Versuchen Sie sich dabei nicht von äußeren Erwartungen oder Schuldgefühlen leiten zu lassen. Ein Pflegealltag kann vor allem dann auf Dauer gut und harmonisch gelingen, wenn alle Beteiligten die neue Situation aus eigener Überzeugung annehmen und respektvoll miteinander umgehen.

6 Pflegeunterstützungsgeld beantragen

Wenn eine Pflegesituation plötzlich eintritt, brauchen Angehörige oft Zeit, um alles neu zu organisieren, Anträge zu stellen, Informationen einzuholen und Unterstützung zu finden, damit eine sichere und stabile Versorgung gewährleistet ist.

Dafür gibt es die Möglichkeit, dass nahe Angehörige (z. B. Kinder, Ehe- oder Lebenspartner, Eltern oder Geschwister) sich bis zu zehn Arbeitstage kurzfristig und ohne Ankündigungsfrist von der Arbeit freistellen lassen. In dieser Zeit kann die Pflegekasse der pflegebedürftigen Person ein Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatz zahlen.

Pflegeunterstützungsgeld gibt es nur für Beschäftigte in einem Arbeitsverhältnis. Selbstständige, Freiberufler und nicht Erwerbstätige erhalten es in der Regel nicht.

Beamtinnen und Beamte sollten sich bei ihrem Dienstherrn nach Freistellungsoptionen erkundigen.

Nehmen Sie zeitnah Kontakt mit der Pflegekasse auf, um das Pflegeunterstützungsgeld zu beantragen.

Wenn eine längere Freistellung notwendig ist (z. B. Familienpflegezeit oder Pflegezeit), lassen Sie sich unbedingt beraten, welche Möglichkeiten für Ihre Situation in Frage kommen.



7 Hilfsmittel und Pflegeprodukte organisieren

Hilfsmittel

Hilfsmittel sind Gerätschaften und Sachmittel, die die Pflege erleichtern und der pflegebedürftigen Person mehr Selbstständigkeit ermöglichen. Dazu gehören zum Beispiel Pflegebetten, Toilettenstühle oder Dusch- und Badewannensitze.

So kommen Sie an Hilfsmittel:

- Bereits im Krankenhaus oder in der Reha kann der Kliniksozialdienst notwendige Hilfsmittel veranlassen.
- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann Hilfsmittel verordnen.
- Bei der Pflegebegutachtung prüft der Medizinische Dienst, welche Hilfsmittel sinnvoll sind, und meldet den Bedarf an die Pflegekasse.
- Rollatoren und Rollstühle müssen immer von der Hausärztin oder dem Hausarzt verordnet werden.

Kosten und Zuzahlung:

- Die Pflegekasse übernimmt in der Regel die Kosten, nachdem der Antrag geprüft wurde.
- Für technische Hilfsmittel ist eine einmalige Zuzahlung von 10 %, maximal 25 Euro, zu leisten.

Eine Übersicht der zugelassenen Hilfsmittel finden Sie online beim GKV-Spitzenverband unter: www.hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de

Pflegehilfsmittel – Verbrauchsprodukte

Zu den sogenannten Verbrauchsprodukten gehören zum Beispiel Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Mundschutz oder Bettschutzeinlagen.

Sie erleichtern die Pflege im Alltag und sorgen für mehr Hygiene und Sicherheit.

Ab Pflegegrad 1 haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf einen Zuschuss von bis zu 42 Euro pro Monat für diese Produkte.

Auch Hausnotrufsysteme können von der Pflegeversicherung mitfinanziert werden.

Inkontinenzprodukte

Damit Ihre Krankenkasse sich an den Kosten für Inkontinenzmaterial beteiligen kann, ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Vielen Menschen fällt dieses Thema nicht leicht – sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt trotzdem offen darauf an.

Wenn ein **längerfristiger** oder **dauerhafter Bedarf** besteht, kann auch eine **Dauerverordnung** ausgestellt werden. So müssen Sie sich nicht immer wieder aufs Neue um ein Rezept kümmern und haben im Alltag ein Stück mehr Sicherheit.

So gehen Sie vor:

- 1.** Kontakt zur Pflegekasse aufnehmen
- 2.** Rezept bei einem Vertragspartner Ihrer Kasse einreichen (bitte vorher bei Ihrer Krankenkasse erfragen, da manche Kassen nur mit einem bestimmten Anbieter zusammenarbeiten).
- 3.** Die Anbieter beraten Sie und stellen bei Bedarf Testpakete zur Verfügung, damit Sie die passende Versorgung finden.
- 4.** Die Produkte können je nach Anbieter nach Hause geliefert oder vor Ort abgeholt werden.
- 5.** Je nach Versorgungsqualität kann eine Eigenbeteiligung notwendig sein.

8 Entlastungen im Alltag nutzen

Die Pflege eines nahestehenden Menschen ist eine sehr wertvolle Aufgabe – und betrifft immer beide Seiten: die pflegebedürftige Person und die Zu- bzw. Angehörigen. So bedeutsam die Unterstützung ist, sie kann im Alltag für alle Beteiligten auch herausfordernd sein, Kraft kosten und emotional belasten.

Wichtig ist: Diese Verantwortung müssen Sie nicht allein tragen, weder als pflegende Person noch als pflegebedürftiger Mensch.

Es gibt viele Möglichkeiten der Entlastung und Unterstützung, zum Beispiel:

- finanzielle Unterstützung für Ersatzpflegepersonen
- Kurzzeitpflege, Tagespflege und stundenweise Betreuungsangebote
- individuelle Schulungen und Angehörigengruppen, die Wissen vermitteln und Austausch ermöglichen
- ehrenamtliche Unterstützung durch Helferkreise oder Nachbarschaftshilfen



Damit die Pflege auf Dauer gut gelingen kann, ist es wichtig, dass pflegende Angehörige sich regelmäßig Entlastung und Pausen gönnen, dass pflegebedürftige Menschen liebevoll mit ihren Angehörigen sind, Kompromisse zulassen und akzeptieren, dass nicht alles allein von einer Person aufgefangen werden kann.

Entlastung ist kein Luxus, sondern eine grundlegende Voraussetzung dafür, dass Pflege langfristig möglich bleibt – ohne sie geraten Gesundheit und Beziehungen auf beiden Seiten an ihre Grenzen.

Welche Angebote in Ihrer Situation passend sind und wie Sie diese nutzen können, erfahren Sie beim Pflegestützpunkt Oberallgäu, bei der Pflegeberatung Ihrer Pflegekasse und bei der Fachstelle für pflegende Angehörige. Auf den letzten Seiten dieser Broschüre finden Sie zudem wichtige Adressen und Links zu weiteren Unterstützungsangeboten und Anlaufstellen.

9 Passenden Pflegedienst finden

Ein ambulanter Pflegedienst unterstützt Sie oder Ihre Angehörigen in der gewohnten Umgebung zu Hause. Damit dies möglich ist, muss der Dienst von den Pflegekassen zugelassen sein und einen Versorgungsvertrag abgeschlossen haben. So wird sichergestellt, dass ein verbindlicher Qualitätsstandard eingehalten wird.

Pflegedienste können auf vielfältige Weise helfen, zum Beispiel:

- **Unterstützung bei der persönlichen Pflege**

beim Waschen, An- und Ausziehen, auf die Toilette gehen oder beim Essen

- **Alltags- und Freizeitgestaltung**

um Struktur, Orientierung und ein wenig Abwechslung in den Tag zu bringen

- **Hilfe im Haushalt**

beim Einkaufen, Kochen, Aufräumen oder Reinigen der Wohnung

So gehen Sie vor:

1. **Gemeinsam klären, welche Hilfe gebraucht wird**

Überlegen Sie zusammen: Wo wird Unterstützung benötigt, zum Beispiel bei der Körperpflege, beim Essen, bei der Alltagsgestaltung oder im Haushalt?

2. **Geeigneten Pflegedienst suchen**

Dabei helfen Ihnen unter anderem:

- der Wegweiser „Älter werden im Landkreis Oberallgäu“ auf der Website des Landratsamts
- der Pflegestützpunkt Oberallgäu
- Ihre Pflegekasse
- die PIO-Plattform Oberallgäu, über die Sie digital und unkompliziert ambulante Pflegedienste in Ihrer Nähe anfragen können – mit nur einem Klick: oberallgaeu.pio.care

3. **Angebot passend zum Pflegegrad einholen**

Bitten Sie um ein individuelles Angebot:

Lassen Sie sich ein Leistungspaket und eine transparente Kostenübersicht erstellen.

Die Abrechnung erfolgt in der Regel direkt zwischen Pflegedienst und Pflegekasse, bis zur Höhe des Sachleistungsbudgets, das dem Pflegegrad der pflegebedürftigen Person entspricht.



Wichtig:

Leistungen, die über die Höhe des Sachleistungsbudgets des genehmigten Pflegegrades hinausgehen, müssen selbst bezahlt werden.

10 Pflege in einem Pflegeheim

Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, kann ein Pflegeheim eine gute Alternative sein. Dort wird für die täglichen Grundbedürfnisse gesorgt, und Sie als Angehöriger oder Angehörige können weiterhin zum persönlichen Wohlbefinden beitragen.

Wichtig ist, dass sich die pflegebedürftige Person, nach einer gewissen Eingewöhnungszeit, im Heim gut aufgehoben und angenommen fühlt. Leistungen, Atmosphäre und Service sollten zu den individuellen Bedürfnissen und Wünschen passen.

Da in vielen Einrichtungen der Pflegekräftemangel spürbar ist, kann es hilfreich sein, wenn Angehörige, soweit es ihre eigene Kraft erlaubt, bei einzelnen Betreuungsaufgaben unterstützend mitwirken (z. B. Spazierengehen, kleine Rituale, Begleitung zu Arztterminen).



Tipp:

Bevor eine endgültige Entscheidung getroffen wird, kann ein „Probewohnen“ sinnvoll sein – zum Beispiel im Rahmen einer Kurzzeitpflege.
So können alle Beteiligten ausprobieren, ob sich die Einrichtung passend anfühlt.

Kosten und Finanzierung

Die Kosten für ein Pflegeheim setzen sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen (z. B. Pflege, Unterkunft, Verpflegung, Investitionskosten). Ein Teil davon ist als Eigenanteil von den Bewohnerinnen und Bewohnern selbst zu zahlen. Dieser Eigenanteil ist von Pflegegrad 2 bis 5 ähnlich hoch.

Wer die Kosten nicht vollständig selbst tragen kann, sollte umgehend beim Bezirk Schwaben einen **Antrag** auf „**Hilfe zur Pflege in stationären Einrichtungen**“ stellen. Nach Prüfung kann die Sozialhilfe die nicht gedeckten Kosten übernehmen.



Wichtig:

Die Sozialhilfe wird erst ab dem Tag der Antragstellung gezahlt und nicht rückwirkend.
Lassen Sie sich deshalb unbedingt zeitnah beraten.

Beratung durch den Bezirk Schwaben

Der Bezirk Schwaben bietet Beratung und Unterstützung bei allen Fragen zur Finanzierung stationärer und auch ambulanter Hilfen an.

- In Kempten finden zwei Außensprechstunden pro Monat statt.
- Im Landratsamt Oberallgäu in Sonthofen gibt es einmal im Monat eine Außensprechstunde

Für die Außensprechstunden ist eine Anmeldung erforderlich

Anmeldenummer: ☎ 0821 3101-216

Zentrale Telefonnummer Bezirk Schwaben: ☎ 0821 3101-0

✉ poststelle@bezirk-schwaben.de

11 Was sonst noch wichtig ist:

- **Wichtige Unterlagen griffbereit halten**

Pflegekassennummer, Krankenversicherungskarte, Vollmachten und Verfügungen, Renten- und Versicherungsunterlagen sollten an einem festen Platz gesammelt werden.

- **Dokumentation und Ordnung**

Führen Sie einen Ordner oder eine Mappe für alle Anträge, Bescheide und Schriftwechsel. Das erleichtert spätere Schritte enorm.

- **Notfallplanung**

Klären Sie, wer einspringt, wenn Sie als pflegende Person kurzfristig ausfallen (z. B. durch eigene Krankheit).

- **Kontaktlisten anlegen**

Notieren Sie wichtige Telefonnummern (Hausarzt, Rettungsdienst, Pflegedienst, Pflegekasse, Pflegestützpunkt, Notrufnummern usw.) und hängen Sie diese sichtbar in der Wohnung möglichst nah am Telefon auf.

- **Digitale Unterstützung nutzen**

Plattformen wie PIO Oberallgäu können helfen, Anbieter zu finden und Anfragen unkompliziert zu stellen.

- **Frühzeitig an Entlastung denken**

Auch wenn die Pflege am Anfang noch machbar erscheint, planen Sie Pausen und Unterstützung von Anfang an ein.

- **Psychosoziale Unterstützung**

Neben praktischen Hilfen ist es wichtig, auch über eigene Gefühle und Belastungen zu sprechen. Beratungsstellen, Seelsorge oder Selbsthilfegruppen können hier stärken.



Pflege heißt, neue Wege des Miteinanders zu suchen und dabei Kompromisse zu finden. Doch sie ist mehr als eine Aufgabe: Sie ist ein Teil des Lebens. Mit der richtigen Unterstützung kann daraus nicht nur Belastung, sondern auch gemeinsame Stärke entstehen.

Gerne möchten wir Sie als Pflegestützpunkt Oberallgäu auf diesem Weg begleiten und unterstützen.

12 Hilfe und Unterstützung – Links zu wichtigen Adressen

Pflegedienste & Pflegeheime deutschlandweite Suche:

AOK Pflegenavigator

Suche nach ambulanten Pflegediensten, Tages-/Nachtpflege, Pflegeheimen, Kurzzeitpflege und Pflegeberatung.

<https://www.aok.de/pk/pflegenavigator>



vdek Pflegelotse

Suche & Vergleich für ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen mit Qualitätsangaben.

<https://www.pflegelotse.de/>



BARMER Pflege- & Hospizlotse

Suche nach ambulanten/stationären Angeboten sowie Hospizen (auch ohne BARMER-Mitgliedschaft nutzbar).

<https://www.barmer.de/unsere-leistungen/pflege/pflege-hospizlotse>



Plätze & Anfragen bayernweit:

Pflegefinder Bayern (Anfrageplattform)

Zentrale Anfrage an ambulante Dienste, Pflegeheime, Tages-/Kurzzeitpflege in Bayern (eine Anfrage – mehrere Anbieter).

<https://www.stmpg.bayern.de/pflege/pflegefinder/>



Oberallgäu & regional:

PIO Oberallgäu – Pflege-Infos & Anlaufstellen

Regionale Informationen und Kontaktwege zu Anlaufstellen im Oberallgäu. <https://oberallgaeu.pio.care/>



Regionale Wegweiser:

Älter werden im Landkreis Oberallgäu (Seniorenwegweiser, PDF)

Offizieller Seniorenwegweiser des Landkreises Oberallgäu: Angebote, Beratung, Anlaufstellen (aktuelle PDF-Version).

https://www.oberallgaeu.org/fileadmin/eigene_dateien/Dateien_Senioren/Seniorenwegweiser_10.1_Auflage.pdf



Älter werden in Kempten (Broschüre, E-Paper/PDF)

Ratgeber der Stadt Kempten: Informationen und Kontakte zu Freizeit, Beratung, Pflege & Unterstützung.

https://www.kempten.de/epaper/epaper-Aelter_werden_in KE_2022/epaper/ausgabe.pdf



Hilfe bei Pflegebedürftigkeit – neutrale Wissensportale:

ZQP – Zentrum für Qualität in der Pflege (Stiftung)

Evidenzbasierte Ratgeber, Checklisten & Notfallhinweise für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige.

<https://www.zqp.de/>



Wege zur Pflege (BMFSFJ)

Informationen zu Leistungen, Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Pflegetelefon.

<https://www.wege-zur-pflege.de/>



Demenz – Informations- und Beratungsportale:

Wegweiser Demenz (BMFSFJ)

Bundesweites Informationsportal: Krankheitsbild, Alltagstipps, regionale Angebote & Beratung.

<https://www.wegweiser-demenz.de/>



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Umfassende Infos, Materialien, Beratung & Selbsthilfe-Adressen; Alzheimer - Telefon

<https://www.deutsche-alzheimer.de>



Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern

Zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Demenz, Angebote zur Unterstützung im Alltag und Pflege im Bezirk Schwaben

<https://www.demenz-pflege-schwaben.de/>



Demenz Partner

Umfangreiches Schulungsangebot für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung

<https://www.demenz-partner.de/>



Junge Pflegende (Young Carers) – Hilfe & Beratung:

Pausentaste (BMFSFJ)

Hilfe für junge Menschen, die zu Hause mitpflegen: Infos, Chats & Ansprechstellen.

<https://www.pausentaste.de/>



Nummer gegen Kummer – Kinder- & Jugendtelefon 116111

Kostenfrei & anonym; Online-Beratung und Telefon für Kinder/Jugendliche.

<https://www.nummergegenkummer.de/>



krisenchat – 24/7 Chatberatung

Rund-um-die-Uhr-Chat für junge Menschen in akuten Belastungssituationen.

<https://krisenchat.de/>



Illustrationen Antonia Ratzmann



Landratsamt Oberallgäu
Oberallgäuer Platz 2
87527 Sonthofen

📞 08321 / 612 - 3025
✉ pflegestuetzpunkt@lra-oa.bayern.de



**Der Pflegeberatung Ihrer Kranken- und Pflegekasse
Kontaktdaten einfach bei Ihrer Pflegekasse erfragen**

Compass-Pflegeberatung (für Privatversicherte)
📞 0800 - 101 88 00

Fachstelle für pflegende Angehörige
Caritasverband Kempten-Oberallgäu
Martin-Luther-Straße 10b
87527 Sonthofen

📞 08321 / 6601 - 0, 📞 08321 / 880 960 23
✉ fachstelle-pflege@caritas-oa.de

Sozialverband VDK Bayern
📞 089 - 21 17 112
✉ lebenimalter.bayern@vdk.de
<https://bayern.vdk.de/angebote/leben-im-alter/>



Gutschein Für eine Informationstasche

mit hilfreichen Broschüren zu
Themen rund um die Pflege

Fragen Sie außerdem gerne nach kostenfreien
Kursangeboten und **Schulungen**



Melden Sie sich gerne kurz zur Terminabstimmung, dann stellen wir Ihre Tasche passend zusammen und überreichen sie Ihnen persönlich.

