

MÜTTER
GENESUNGS
WERK



Kraft für den Alltag gewinnen

Die Kur für pflegende Angehörige

Stationäre, medizinische Vorsorge und
Rehabilitation für pflegende Angehörige



Wenn es Zeit für eine Auszeit von der Pflege ist, hilft eine Kur für pflegende Angehörige.

Viele Menschen, v. a. Frauen, umsorgen ihre pflegebedürftigen Angehörigen in ihrer häuslichen Umgebung. Dahinter steht der Wunsch, einem geliebten Menschen die bestmögliche Pflege zu bieten. Das kostet unglaublich viel Kraft und Energie.

Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können bei Pflegenden gesundheitliche Probleme auftauchen, die in der Regel in einem direkten Zusammenhang mit den Belastungen durch die Pflegeaufgaben stehen, wie z. B.:

- Erschöpfung
- Unruhe, Angstzustände
- Schlafstörungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Störungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden

Diese Beschwerden können ein Hinweis darauf sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind und Pflegende eine wirksame Unterstützung brauchen.



Eine Kurmaßnahme für pflegende Angehörige kann da das Richtige sein!

Warum eine Kurmaßnahme für pflegende Angehörige beim Muttergenesungswerk?

Die Kuren für pflegende Angehörige im Muttergenesungswerk (MGW) werden bundesweit einzigartig nach besonderen pflegespezifischen und gendersensiblen Konzepten durchgeführt und das schon seit 70 Jahren. Alle Kliniken tragen das einmalige MGW-Qualitätssiegel.

Wichtige Eckpunkte

Eine stationäre Kurmaßnahme für pflegende Angehörige ist eine medizinische Leistung zur Vorsorge oder Rehabilitation nach §§ 23 und 40 SGB V, die von den Krankenkassen finanziert wird. In der Regel dauert die Kur drei Wochen und kann in einer vom Müttergenesungswerk anerkannten Klinik durchgeführt werden.



Übrigens:

Wenn Sie unsicher sind, ob für Sie überhaupt eine Kur infrage kommt, machen Sie doch einfach den Online-Kurtest auf:
www.muettergenesungswerk.de

Ihr Weg zur Kur für pflegende Angehörige



1. Beratung vor der Kur

Lassen Sie sich in einer der über 1.000 MGW-Beratungsstellen (bei der AWO, der Caritas, der Diakonie, dem DRK, dem Paritätischen) kostenlos und individuell beraten. Die Beratungsstellen unterstützen Sie bei Ihrem Kurantrag, bei der Auswahl einer geeigneten Klinik und klären Sie über Ihr Wunsch- und Wahlrecht auf.

Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.muettergenesungswerk.de



2. Besuch bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt

Die wichtigste Grundlage für den Kurantrag ist das Attest. Dies stellt Ihnen die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt aus. Das notwendige Attestformular für eine Vorsorgekur erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse, für die Rehabilitationskur hat Ihre Ärztin/Ihr Arzt das Attestformular vorliegen.

Tipp: Lassen Sie das Attest möglichst ausführlich ausfüllen.

Bei einer Vorsorgekur nach § 23 SGB V ist es wichtig, dass darauf hingewiesen wird, dass Sie Pflegende*r sind und dass ambulante Leistungen ausgeschöpft, nicht zielführend oder im Alltag nicht umsetzbar sind. Hinweise dazu erhalten Sie von Ihrer Beratungsstelle oder auf unserer Website unter: www.muettergenesungswerk.de

**Das Müttergenesungswerk bietet,
dank seines einmaligen Netzwerks,
ein Gesamtkonzept rund um
die Kurmaßnahme:**

Die therapeutische Kette



3. Beantragung der Kur

Nehmen Sie das ausgefüllte Attest oder die Atteste mit zu Ihrer Beratungsstelle. Die*der Berater*in unterstützt Sie, die Kur zu beantragen und hilft Ihnen, sollte Ihre Kur abgelehnt werden.



4. Wieder zu Hause

Nach der Kur unterstützen Sie die Beratungsstellen direkt an Ihrem Wohnort mit Nachsorgeangeboten.

Das erwartet Sie in der Klinik

In der Klinik haben Sie Zeit für sich und Ihre Anwendungen. Mit Ihnen wird ein individueller Therapieplan erstellt. Gemeinsam werden Lösungen erarbeitet, die Ihnen helfen, den Lebensalltag wieder besser zu bewältigen und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Dabei spielt auch der Austausch mit anderen Pflegenden eine große Rolle. Der individuelle Behandlungsplan umfasst z. B.:

- Medizinische Diagnostik und Behandlungen
- Physiotherapie mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten
- Psychosoziale Einzel- und Gruppengespräche
- Ernährungsberatung

Ziel der Kurmaßnahme ist vor allem:

- Ihre körperliche und psychische Stabilisierung
- die Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit
- die Stärkung Ihrer Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit
- die Anregungen und Hilfen für die Pflege im Alltag

Was passiert während der Kur mit dem Menschen, den ich pflege?

Vielleicht möchten Sie die Person, die Sie pflegen, nicht allein lassen?

Bedenken Sie: Nur wenn es Ihnen persönlich gut geht, können Sie auch weiterhin für andere da sein. Sie leisten jeden Tag Großartiges! Aber die körperlichen und seelischen Belastungen bei der Pflege von nahestehenden Menschen sind immens. Damit sind Sie nicht allein. Wohl alle Pflegenden kennen das Gefühl, überfordert zu sein.

Natürlich muss die Betreuung der Pflegebedürftigen für die Zeit Ihrer Abwesenheit sichergestellt sein. Bei der Organisation der damit verbundenen Aufgaben hilft Ihnen eine der MGW-Beratungsstellen.

Das Müttergenesungswerk: Für Mütter. Und Väter. Und Pflegende.

Seit ihrer Gründung 1950 setzt sich die Elly Heuss-Knapp-Stiftung, Deutsches Müttergenesungswerk gegenüber Politik und Gesellschaft aktiv für die Gesundheit von Müttern und heute auch von Vätern und pflegenden Angehörigen ein.

Unter dem Dach des Müttergenesungswerks arbeiten fünf gemeinnützige Organisationen zusammen:



- Über 70 Kliniken im MGW-Verbund bieten stationäre medizinische Kuren zur Vorsorge oder Rehabilitation an.
- Bundesweit arbeiten über 1.000 Beratungsstellen als Anlaufpunkte für Mütter, Väter und pflegende Angehörige und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um die Kur.

Das Müttergenesungswerk ist eine spendenfinanzierte Organisation, die mit Spendengeldern u. a. finanziell stark geforderte Menschen direkt mit einem Zuschuss für eine Kur unterstützt.

Auf politischer Ebene fordern wir z. B. den gesetzlichen Anspruch auf Beratung vor und nach der Kur. Um diese wertvolle Arbeit leisten zu können, benötigen wir Ihre Unterstützung.

Kontakt

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstraße 63 | 10115 Berlin

T 030 3300290 | **Kurtelefon:** 030 330029-29 | **F** 030 330029-20

E info@muettergenesungswerk.de

W muettergenesungswerk.de

f muettergenesungswerk **@** muettergenesungswerk_mgw

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE13 7002 0500 0008 8555 04

BIC BFSWDE33MUE

[muettergenesungswerk.de/spenden](https://www.muettergenesungswerk.de/spenden)

Vielen Dank!

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ihre Beratungsstelle:



Caritas
Hamm

Caritas Beratungszentrum
Kurberatung
Franziskanerstraße 3, 59065 Hamm
Telefon 02381 144-240
www.caritas-hamm.de