



# Gut versorgt zu Hause leben

Übersicht für Beratungs- und  
Unterstützungsangebote  
im Hochsauerlandkreis

## Inhalt

Vorwort .....	3
Beratungsangebote im Hochsauerlandkreis .....	4
Pflegeberatung .....	4
Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI .....	6
Fachstelle Pflege - Alter - Behinderung .....	5
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen .....	6
Kurberatung.....	6
Alzheimer Gesellschaft Hochsauerlandkreis .....	6
EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung .....	7
Betreuungsbehörde des Hochsauerlandkreises.....	8
Sozialpsychiatrischer Dienst des Hochsauerlandkreises .....	8
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS).....	8
Selbsthilfekontaktstelle/ Selbsthilfegruppen .....	9
Begleitung bei lebensbedrohlichen Erkrankungen .....	9
Pflegekurse .....	9
Hilfreiche Internetseiten .....	10
PfAD.uia – Angebote zur Unterstützung im Alltag .....	10
Nachbarschaftshilfe .....	10
Heimfinder NRW.....	10
Pflwegeweiser NRW .....	11
ANNA – Der digitale Wegweiser für pflegende Angehörige in NRW .....	11
Pflegetotse .....	11
Veranstaltungskalender .....	11
Leistungen der Pflegeversicherung.....	12
Eine Checkliste für die wichtigen ersten Schritte .....	13
Weitere Hilfen .....	16
Broschüren der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz.....	16
Notfallkarte.....	16
Notfalldose .....	16
Notizen .....	17
Wir stellen uns vor .....	18
Impressum.....	19



## Vorwort

In dieser Broschüre finden Sie Beratungsangebote rund um die Themen Alter und Pflege im Kreis Siegen-Wittgenstein. Außerdem finden Sie einige nützliche Internetseiten und Hinweise zu praktischen Hilfsmitteln.

Diese Angebote unterstützen dabei, möglichst lange und gut versorgt Zuhause zu leben. Nutzen Sie diese auch frühzeitig, um sich beraten und informieren zu lassen. Eine gute Aufklärung und das Wissen über Hilfsmöglichkeiten kann im Bedarfsfall für Pflegebedürftige und Angehörige sehr entlastend sein.

Da sich Kontaktdaten manchmal ändern können, finden Sie die aktuelle Version dieser Broschüre auf unserer Homepage oder scannen Sie den QR-Code:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros/regionalbuero-suedwestfalen/>



## Beratungsangebote im Hochsauerlandkreis

### Pflegeberatung

Bei (anstehender) Pflegebedürftigkeit können Menschen mit Pflegebedarf, pflegende Angehörige sowie Bezugspersonen eine Pflegeberatung in Anspruch nehmen. Die Beratung kann persönlich, telefonisch oder digital erfolgen. Sie ist in der Regel kostenfrei und vertraulich.

#### Wer?

- Für gesetzlich Versicherte: Die zuständige Pflegekasse des Menschen mit Pflegebedarf
- Für privat Versicherte: Compass private Pflegeberatung GmbH 0800/ 101 88 00
- Pflegeberatungsangebote finden Sie auch in der Datenbank des Pflegewegweisers NRW unter [www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)
- Selbstständige Pflegeberatung: Angebote finden Sie unter [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

#### Was?

Beratung zu:

- Finanzierung von Pflege durch Leistungen der Pflegeversicherung (gem. SGB XI) und Leistungen der Sozialhilfe (SGB XII)
- Unterstützung bei der Organisation von Pflegesituationen und pflegerischen Hilfen
- Hilfen für pflegende Angehörige
- Hilfe bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Hilfestellung bei Anträgen auf Pflegeleistungen und Vorbereitung auf pflegerische Begutachtungen durch den Medizinischen Dienst
- Vermittlung zu Hilfs- und Entlastungsangeboten, ambulanten Diensten, Tagespflegeeinrichtungen, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, stationärer Pflege etc.
- alternative Wohnformen und Wohnungsanpassungen

## Fachstelle Pflege - Alter - Behinderung

Die Fachstelle bietet kostenlose und neutrale Beratung als Hausbesuch oder in den Büroräumen nach Terminvereinbarung im gesamten Hochsauerlandkreis an.

Die Beratung können Menschen mit Pflegebedarf und/ oder Behinderung, pflegende Angehörige und Bezugspersonen in Anspruch nehmen.

### Wer?

- Brilon/ Marsberg: 02961/ 943333
- Meschede/ Eslohe/ Bestwig: 0291/ 941224
- Olsberg/ Winterberg/ Hallenberg/ Medebach: 0291/ 944294
- Sundern/ Schmallenberg: 02931/ 944001
- Arnsberg: 02931/ 944247

### Was?

- **Pflegeberatung**
  - Finanzierung von Pflege durch Leistungen gem. SGBXI (Pflegekasse) und SGBXII (Sozialhilfe)
  - Unterstützung bei der Organisation von Pflegesituationen und pflegerischer Hilfen
  - Hilfen für pflegende Angehörige
  - Hilfestellung bei Anträgen auf Pflegeleistungen und Vorbereitung auf pflegerische Begutachtungen
  - Hilfs- und Entlastungsangeboten, ambulanten Diensten, Tagespflegeeinrichtungen, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, stationärer Pflege etc.
  - Demenzberatung
- **Wohnraumberatung**
  - barrierefreien/ -armen, altersgerechten Anpassungsmöglichkeiten
  - Hilfsmittel im Bereich Wohnen
  - Informationen zu finanziellen Zuschüssen
- **Menschen mit Behinderung**
  - Gesprächsangebote
  - Frühfördermaßnahmen und Prävention
  - Schulische Fördermaßnahmen/ Integrationshelfer
  - Erschließung gesetzlicher Hilfsmöglichkeiten und finanzieller Hilfen
  - Begleitung und Hilfestellung bei bevorstehender Aufnahme (voll-/ teilstationär) oder betreutes Wohnen
  - Hilfe bei Antragstellungen und deren Abwicklung

## **Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI**

Verpflichtende Beratung für Pflegegeldempfänger

### **Wer?**

- Pflegedienste
- Wohlfahrtsverbände
- anerkannte Beratungsangebote
- selbstständige Pflegeberater\*innen
- Kontaktdaten finden Sie unter: [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

### **Was?**

- Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege
- Hilfreiche Tipps für die persönliche Pflegesituation sowie zu deren Verbesserung
- Vermittlung zu weiteren Hilfen

## **Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen**

Telefon: 0271/ 234178149

E-Mail: [suedwestfalen@rb-apd.de](mailto:suedwestfalen@rb-apd.de)

Website: [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)

Kostenlose telefonische Beratung

### **Was?**

Informationen zu:

- Pflegekursen
- Nachbarschaftshilfekursen
- Beratung zu der Nutzung des Entlastungsbetrags nach §45b SGB XI
- Beratung für Angebote zur Unterstützung im Alltag

## **Alzheimer Gesellschaft Hochsauerlandkreis**

Telefon: 02974/ 96850

Website: <https://www.alzheimer-hsk.com/>

### **Was?**

- Beratung für Betroffene
- Selbsthilfegruppen für
  - Betroffene
  - Angehörige

## Kurberatung

### Wer?

- Caritas Meschede: 0291/ 9021131
- Caritas Arnsberg/ Sundern: 02931/ 5249408
- Caritas Brilon: 02961/ 971915
- DRK: 02937/ 5569716

### Was?

Kostenlose Informationen und Beratung zu allen Fragen der:

- Beantragung einer Kur
- Klärung der Versorgung des Menschen mit Pflegebedarf
- Finanzierung der Kur
- Auswahl der Klinik

## EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderungen im Hochsauerlandkreis

Brilon:

Telefon: 02961/ 9657413

E-Mail: [brilon@eutb-hsk.de](mailto:brilon@eutb-hsk.de)

Website: [www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de)

Arnsberg

Telefon: 0173/ 8781678

E-mail: [arnsberg@eutb-hsk.de](mailto:arnsberg@eutb-hsk.de)

Website: [www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de)

### Was?

Beratung zu:

- Teilhabe und Rehabilitation für Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohten Menschen und deren Angehörige.
- Information/Beratung zu den Zuständigkeiten der Rehabilitationsträger
- Unterstützung bei Antragsstellungen

## **Betreuungsbehörde des Hochsauerlandkreises**

Für Brilon und Meschede: 0291/ 943337

Für Hallenberg, Medebach, Olsberg, Winterberg: 02961/ 943428

Für Brilon und Marsberg: 02961/ 943445

Für Meschede, Eslohe und Sundern: 0291/ 941144

Verwaltung der Betreuungsbehörde: 02961/ 943277

Kostenlose Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung

### **Was?**

- berät und unterstützt Betroffene und Angehörige im Betreuungsverfahren
- berät und informiert zu Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen und beglaubigt diese
- unterstützt die Betreuungsgerichte im Betreuungsverfahren bei der Feststellung des Sachverhalts und der Auswahl eines geeigneten Betreuers

## **Sozialpsychiatrischer Dienst des Hochsauerlandkreises**

Telefon: 02931/ 944217

für Menschen mit seelischen Belastungen oder psychischen Krankheiten

### **Was?**

Informationen zu:

- psychischen Erkrankungen und Hilfen
- Hilfe in Krisensituationen
- Vermittlung von psychosozialen Hilfen
- Beratung und Information über ambulante, teilstationäre und stationäre Behandlungen
- Unterstützung im Umgang mit Behörden

## **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)**

Telefon: 02961/ 97190

E-Mail: [pflageselbsthilfe@caritas-brilon.de](mailto:pflageselbsthilfe@caritas-brilon.de)

Website: [www.caritas-brilon.de](http://www.caritas-brilon.de)

in Trägerschaft des Caritasverbandes Brilon e.V.

### **Was?**

Information zu:

- Pflegeselbsthilfeangebote für Betroffene und deren Bezugspersonen
- Unterstützung bestehender Gruppen
- Unterstützung bei Neugründung

## Selbsthilfekontaktstelle/ Selbsthilfegruppen

Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland

Tel: 02932/ 2012270

E-Mail: [selbsthilfe@arnsberg.de](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)

Website: [www.hochsauerlandkreis.de](http://www.hochsauerlandkreis.de)

### Was?

- Beratung zu Selbsthilfegruppen
- Übersicht der Selbsthilfegruppen

## Begleitung bei lebensbedrohlichen Erkrankungen

### Wer?

Eine Übersicht über Adressen der Hospiz- und Palliativversorgung finden Sie unter: <https://alpha-nrw.de/adressen/>

Alpha NRW: Ansprechstellen im Land NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung

### Was?

Die Angebote der Hospizarbeit und Palliativversorgung haben zum Ziel, Menschen in ihrer letzten Lebensphase die bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen und hierbei die individuellen Bedürfnisse soweit als möglich zu berücksichtigen. Menschen sollen in der gewohnten heimischen Umgebung ihre letzte Lebenszeit verbringen können oder sich in der schützenden Umgebung eines Hospizes oder einer stationären Einrichtung aufgehoben fühlen.

## Pflegekurse

Pflegebedürftige sowie deren Bezugspersonen haben Anspruch auf kostenlose Pflegekurse, die auf Wunsch auch in der häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person durchgeführt werden.

Eine Übersicht zu Pflegekursen finden Sie unter:

- [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)
- Datenbank mit Pflegekursanbietern: [www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)

## Hilfreiche Internetseiten

### **PfAD.uia – Angebote zur Unterstützung im Alltag**

Angebotsfinder von anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag  
Vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW,  
[www.pfaduia.nrw.de](http://www.pfaduia.nrw.de)

Die Angebote können helfen, die alltäglichen Anforderungen möglichst selbstständig zu bewältigen, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten und tragen zur eigenen Entlastung sowie zur Entlastung pflegender Angehöriger bei.

#### **Was?**

Suche nach:

- Alltagsbegleitung
- Betreuungsgruppen,
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Angebote für pflegende Angehörige
- Individuelle Hilfen

### **Nachbarschaftshilfe**

Vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW,  
[www.nachbarschaftshilfe.nrw](http://www.nachbarschaftshilfe.nrw)

Nachbarschaftshelfer:innen unterstützen Menschen mit Pflegegrad und ermöglichen dadurch die Teilhabe am aktiven Leben. Die Pflegeversicherung gewährt Pflegebedürftigen einen monatlichen Entlastungsbetrag, welcher im Wege der Kostenerstattung für die Leistungen der Nachbarschaftshilfe eingesetzt werden kann.

#### **Was?**

- Informationen zu den Voraussetzungen der Nachbarschaftshilfe in NRW
- Weitere Informationen, Kursangebote und Materialien rund um das Thema Nachbarschaftshilfe

### **Heimfinder NRW**

Vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW  
[www.heimfinder.nrw.de](http://www.heimfinder.nrw.de)

#### **Was?**

Suche nach:

- Verfügbaren Kurzzeitpflegeplätzen
- Dauerpflegeplätzen

## **Pflegewegweiser NRW**

Von der Verbraucherzentrale NRW, [www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)

### **Was?**

- Pflegedatenbank für Beratungsangebote in NRW, z.B. Pflegeberatung
- Informationen zu Pflegebedürftigkeit
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Datenbank mit Pflegekursanbietern
- Informationen und Datenbank zur Pflegeselbsthilfe
- Kostenloses Pflege-Telefon NRW 0800/40 40 044

## **ANNA – Der digitale Wegweiser für pflegende Angehörige in NRW**

Von der Verbraucherzentrale NRW, <https://www.pflegewegweiser-nrw.de/anna-digitaler-wegweiser-fuer-pflegende-angehoerige>

### **Was?**

Digitaler Wegweiser für pflegende Angehörige in NRW

- Für alle, die Angehörige zu Hause pflegen
- Anlaufstellen und Netzwerke in NRW finden
- Dienstleister und Alltagshilfen
- Checklisten, Materialien und Antragsformulare

## **Pflegelotse**

Vom vdek, [https://www.pflegelotse.de/presentation/pl\\_startseite.aspx](https://www.pflegelotse.de/presentation/pl_startseite.aspx)

### **Was?**

Der Pflegelotse ist ein unabhängiges und kostenloses Informationsportal über:

- Pflegeeinrichtungen (Stationäre Einrichtungen und ambulante Pflegedienste), Betreuungsangebote und Hilfe im Haushalt
- Pflegeberatung und Beratungsbesuche bei Bezug von Pflegegeld
- Hospizlotse
- Arztlotse
- Kliniklotse

## **Veranstaltungskalender**

Einen Veranstaltungskalender des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen finden Sie unter:

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)

## Leistungen der Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung hat verschiedene Leistungen, die man bei einer Pflegebedürftigkeit in Anspruch nehmen kann. Die Höhe vieler Leistungen steigen mit einem höheren Pflegegrad (PG). Eine Pflegeberatung hilft Ihnen einen Überblick über die Leistungen zu bekommen und für Ihren Bedarf die benötigten Leistungen herauszufinden.

Die Leistungen der Pflegeversicherung können sich verändern. Um die aktuellen Beträge zu erfahren, nutzen Sie die folgende Seite:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/li/materialie/zur-weitergabe-an-ratsuchende-leistungen-der-pflegeversicherung/>

Dort finden Sie auch Übersetzungen in 17 weiteren Sprachen.

	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
<b>Ambulanter Bereich</b>					
<b>Pflegegeld</b> Monatlich	-	347 €	599 €	800 €	990 €
<b>Pflegedienst</b> (Pflegesachleistungen) Monatlich	-	796 €	1.497 €	1.859 €	2.299 €
	-	Bis zu 40% der Pflegesachleistungen können für anerkannte Entlastungsleistungen verwendet werden.			
<b>Kombinationsleistung</b>	-	Wird die Pflegesachleistung nicht ausgeschöpft, besteht der Anspruch auf anteiliges Pflegegeld. Werden z.B. 60% der Sachleistungen verbraucht, können noch 40% der Gelleistung ausgezahlt werden.			
<b>Tagespflege</b> Monatlich	-	721 €	1.357 €	1.658 €	2.08.5 €
<b>Entlastungsbetrag</b>	131 € (im Pflegegrad 1 auch für die Grundpflege einsetzbar)				
<b>Gemeinsamer Jahresbetrag</b> Zur Finanzierung von <b>Verhinderungspflege</b> und <b>Kurzzeitpflege</b>	-	Bis zu 3.539 € je Kalenderjahr für höchstens 8 Wochen (Ausnahme: Stundenweise Inanspruchnahme der Verhinderungspflege)			
<b>Pflegehilfsmittel und Umbaumaßnahmen</b>	Technische Hilfsmittel: vorrangig leihweise Verbrauchsmittel: 42 € pro Monat Wohnumfeldverbesserung: bis zu 4.180 €				

	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
<b>Soziale Sicherung</b> der Pflegeperson	-	Beiträge zur gesetzlichen Renten- und Arbeitslosenversicherung werden geleistet, wenn die Pflegeperson: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mind. 10 Std. wöchentlich, mind. 2 Tage/Woche pflegt.</li> <li>• Nicht mehr als 30 Std./Woche erwerbstätig ist.</li> <li>• Noch keine Vollzeitrente bezieht.</li> </ul> Pflegepersonen (auch Rentner:innen und Berufstätige), die mind. 10 Std/Woche pflegen, sind beitragsfrei unfallversichert			
<b>Pflegeunterstützungsgeld</b> jährlich	Lohnersatzleistungen für Beschäftigte in Höhe von 90% des Nettolohns für max. 10 Arbeitstage je Pflegebedürftigen und Kalenderjahr (für die Organisation einer akut auftretenden Pflegesituation)				
<b>Stationärer Bereich /amb. Wohngruppen</b>					
<b>Stationäre Pflege</b>	131 €	805 €	1.319 €	1.855 €	2.096 €
<b>Leistungen in amb. Wohngruppen</b> Monatlich	244 €				
<b>Allgemein</b>					
<b>Pflegeberatung</b> und <b>Pflegekurse</b>	Ja				

*Leistungen Der Pflegeversicherung, Stand 01.07.2025*

## Eine Checkliste für die wichtigen ersten Schritte

Die folgende Checkliste hilft Ihnen und Ihren Angehörigen, die ersten Schritte bei einer festgestellten Pflegebedürftigkeit strukturiert und übersichtlich anzugehen. Sie fasst die wichtigsten Handlungen zusammen, erläutert, wer Ansprechpartner ist, und in welcher Reihenfolge Sie vorgehen sollten. Die Checkliste wurde vom Pflegewegweiser NRW, einem Pflege-Portal der Verbraucherzentrale NRW, veröffentlicht.

Eine Checkliste für die wichtigen ersten Schritte

Was ist zu tun?	Wer hilft?
<p><b>Sofort zu erledigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pflegegrad beantragen, um Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten                     <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zuhause:</b> Vorbereitung Gutachter-Besuch (Pflegeprotokoll, Hilfsmittel) → Hausärztin / Hausarzt, ggf. Fachärztin / Facharzt kontaktieren</li> <li><b>Im Krankenhaus:</b> ggf. Eilantrag stellen → Entlassung und Anschlussversorgung planen und vorbereiten → ggf. Hilfsmittel beantragen → ggf. Pflegetrainings nutzen → Hausärztin / Hausarzt, ggf. Fachärztin / Facharzt kontaktieren</li> </ul> </li> <li>■ Bei <b>Berufstätigkeit</b> der Pflegeperson:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurzfristige Freistellung von der Arbeit beantragen (bis 10 Tage) →</li> <li>Pflegeunterstützungsgeld beantragen mit ärztlichem Attest →</li> </ul> </li> <li>■ <b>Termin bei der örtlichen Pflegeberatung vereinbaren!</b> →</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Telefon:</p> <p>Ansprechpartner:in:</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pflegekasse, örtliche Pflegeberatung</li> <li>→ Krankenhaus-Sozialdienst</li> <li>→ Krankenhaus-Sozialdienst</li> <li>→ Krankenhaus-Sozialdienst</li> <li>→ „Familiale Pflege“ der Klinik</li> <li>→ Arbeitgeber</li> <li>→ Pflegekasse des Pflegebedürftigen</li> <li>→ <b>örtliche Pflegeberatung finden</b> <a href="http://www.pflegewegweiser-nrw.de">www.pflegewegweiser-nrw.de</a> <b>kostenfrei 0800 – 40 40 044</b></li> </ul>
<p><b>Die Pflege zuhause organisieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung prüfen oder erstellen →</li> <li>■ Organisation der häuslichen Pflege mit unterstützenden Diensten (Pflegedienst, Betreuungsdienst, Alltagshelfer, Essen auf Räder, Haushaltshilfe, Nachbarschaftshilfe) →</li> <li>■ Eventuell Anstellung/Vermittlung einer ausländischen Haushalts- und Betreuungskraft →</li> <li>■ Bedarf eines Hausnotrufsystems prüfen →</li> <li>■ Pflegepersonen:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Zum örtlichen Pflegekurs anmelden →</li> <li>Bei Berufstätigkeit evtl. Pflegezeit/Familienpflegezeit beantragen →</li> </ul> </li> <li>■ Maßnahmen zur Wohnungsanpassung prüfen (Türverbreiterung, Bad-Umbau, Rampe, Treppenlift) →</li> <li>■ Schwerbehindertenausweis beantragen →</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ örtliche Betreuungsstelle</li> <li>→ örtliche Pflegeberatung</li> <li>→ <b>Rechtsberatung über</b> <a href="http://www.pflegewegweiser-nrw.de">www.pflegewegweiser-nrw.de</a> <b>kostenfrei 0211 – 3809 400</b></li> <li>→ Wohlfahrtsverbände</li> <li>→ Pflegekasse, örtl. Pflegeberatung</li> <li>→ Arbeitgeber</li> <li>→ Lokale Wohnberatungsstelle finden auf <a href="http://www.pflegewegweiser-nrw.de">www.pflegewegweiser-nrw.de</a></li> <li>→ Versorgungsamt oder Sozialamt der Stadt/des Kreises</li> </ul>

Was ist zu tun?	Wer hilft?		
<p><b>Weitere Hilfen nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entlastung bei der Pflege zuhause in Anspruch nehmen (durch Tagespflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege) →</li> <li>ggf. „Hilfe zur Pflege“ beantragen (wenn kein Pflegegrad vorhanden oder das Geld für die Pflege nicht ausreicht) →</li> </ul>	<p>Pflegekasse, örtliche Pflegeberatung</p> <p>örtliches Sozialamt</p>		
<p><b>Nicht vergessen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Als Pflegeperson: <b>Kümmern Sie sich auch um sich selbst!</b> Finden Sie Gleichgesinnte über die Pflege-Selbsthilfe. Nutzen Sie Leistungen der Pflegeversicherung (Verhinderungspflege, Kur, Reha) für persönliche Auszeiten. →</li> </ul>	<p>örtliche Pflegeberatung, www.pflegewegweiser-nrw.de/ pflege-selbsthilfe-uebersicht</p>		
<p>Ausführliche Checkliste unter <a href="http://www.pflegewegweiser-nrw.de/downloads">www.pflegewegweiser-nrw.de/downloads</a></p>  <p>Der <b>Pflegewegweiser NRW</b> lotst Ratsuchende in das Pflege-Beratungs- und Versorgungsnetz in NRW. Auf der Homepage finden Sie wichtige Informationen zum Thema Pflege. An der kostenlosen Hotline beantworten wir Fragen zu Ihrer persönlichen Pflegesituation und finden das richtige Beratungsangebot für Sie.</p> <p><b><a href="http://www.pflegewegweiser-nrw.de">www.pflegewegweiser-nrw.de</a></b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="261 1285 785 1429"> <p><b>Kostenlose Hotline</b> <b>0800 – 40 40 044</b> Mo, Di, Mi und Fr 9-13 Uhr, Do 13-17 Uhr Anrufbeantworter aktiv</p> </td> <td data-bbox="810 1285 1382 1429"> <p><b>Beratungstelefon zu „ausländischen Betreuungskräften“</b> <b>0211 – 3809 400</b> Mi 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.30 Uhr Anrufbeantworter aktiv</p> </td> </tr> </table>		<p><b>Kostenlose Hotline</b> <b>0800 – 40 40 044</b> Mo, Di, Mi und Fr 9-13 Uhr, Do 13-17 Uhr Anrufbeantworter aktiv</p>	<p><b>Beratungstelefon zu „ausländischen Betreuungskräften“</b> <b>0211 – 3809 400</b> Mi 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.30 Uhr Anrufbeantworter aktiv</p>
<p><b>Kostenlose Hotline</b> <b>0800 – 40 40 044</b> Mo, Di, Mi und Fr 9-13 Uhr, Do 13-17 Uhr Anrufbeantworter aktiv</p>	<p><b>Beratungstelefon zu „ausländischen Betreuungskräften“</b> <b>0211 – 3809 400</b> Mi 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.30 Uhr Anrufbeantworter aktiv</p>		

Praxisstempel:

Eine Kooperation von:



Hausärztinnen- und Hausärzterverband  
Nordrhein e.V.



PFLEGE  
WEGWEISER  
NRW

Im Auftrag der



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



**PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung

## Weitere Hilfen

### Broschüren der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW bieten verschiedene Broschüren an. Sie finden die Broschüren alle unter [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de) in der Mediathek. Falls Sie die Broschüre lieber ausgedruckt in der Hand halten möchten, rufen Sie gerne bei uns an.



### Notfallkarte

Die Notfallkarte ist für pflegende Angehörige, die sich um einen Menschen mit Hilfebedarf kümmern.

Diese kann ins Portemonnaie gelegt werden. Im Notfall (z.B. einem Unfall der Pflegeperson) kann eine Kontaktperson informiert werden, die sich um den Menschen mit Hilfebedarf kümmert.

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz  
 info@alter-pflege-demenz-nrw.de  
 (0)30 / 221 82 98-0  
[alter-pflege-demenz-nrw.de](http://alter-pflege-demenz-nrw.de)

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe NRW  
 koordinierung@pflegeselbsthilfe.de  
 (0)30 / 221 82 98-26  
[pflegeselbsthilfe.de](http://pflegeselbsthilfe.de)

KONTAKTPERSON:	<input type="text"/>
TELEFONNUMMER:	<input type="text"/>

LANDVERBAND DER PFLEGERINNEN  
 PKV



**Notfallkarte**  
 für Pflegende  
 Angehörige

PFLEGE  
 SELBSTHILFE  
 NRW  
 Regionalbüro  
 Alter, Pflege und Demenz

### Notfalldose

Die Notfalldose erhalten Sie an verschiedenen Stellen, z. B. bei Apotheken.

Eine Notfalldose ist ein Behälter, der lebenswichtige Informationen über eine Person enthält, beispielsweise Medikamente, Allergien, Vorerkrankungen, Notfallkontakte und Informationen zu Haustieren. Sie wird in der Kuhlschranktur aufbewahrt und dient dazu, Rettungskräften im Ernstfall schnell entscheidende Daten zu liefern.





## Wir stellen uns vor

Das Regionalbüro Alter Pflege und Demenz Südwestfalen mit Sitz in Siegen-Eiserfeld ist zuständig für die Regionen: Hochsauerlandkreis, Kreis Olpe und den Kreis Siegen-Wittgenstein. Wir sind ein Teil der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW.

Wir entwickeln die Versorgungsstrukturen in Nordrhein-Westfalen rund um die Themen Alter, Pflege und Demenz weiter. Dies tun wir durch Information, Beratung, Vernetzung und Qualifizierung.

Die Interessen und Bedürfnisse der Menschen mit Pflegebedarf und ihrer pflegenden Angehörigen stehen im Mittelpunkt unseres Handelns. Sie sollen zukünftig gut vernetzte, transparente und bedarfsgerechte Strukturen vorfinden, die ihnen helfen, möglichst lange selbstbestimmt zu leben.

Dazu arbeiten wir mit vielen haupt- und ehrenamtlich Menschen zusammen, die sich engagiert für eine gute Gesundheitsversorgung einsetzen.



## Impressum

### **Herausgeber**

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW  
Das Regionalbüro Südwestfalen- Eine gemeinsame  
Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregie-  
rung und der Träger der Pflegeversicherung NRW  
Tel.: 0271/ 234 178 149

E-Mail: [suedwestfalen@rb-apd.de](mailto:suedwestfalen@rb-apd.de)

In Trägerschaft des Caritasverbandes in  
Südwestfalen e.V.

### **© 2026, 2. überarbeitete Auflage**

Verantwortlich für die Inhalte: Regionalbüros Alter,  
Pflege und Demenz NRW Das Regionalbüro Südwest-  
falen

Weitere Informationen zu Ansprechpartner:innen fin-  
den Sie unter:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbu-eros/regionalbuero-suedwestfalen/>



**Caritasverband  
in Südwestfalen**

Website:

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)

Instagram:

[@alterpflagedemenz](https://www.instagram.com/alterpflagedemenz)

Youtube:

[www.youtube.com/@alterpflagedemenznrw](https://www.youtube.com/@alterpflagedemenznrw)

## Informieren Sie sich weiter

Mehr Informationen zur gemeinsamen Initiative sowie den Kontakt zu den jeweiligen Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz und zur Fach- und Koordinierungsstelle finden Sie unter:

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

