



PREMIUM PARTNER
DER AOK
BADEN- WÜRTTEMBERG



Vorsorge für
pflegende
Angehörige

www.zeit-für-mich.net

» Meine Akkus waren leer.
Ich wusste nicht mehr, wie
ich das alles schaffen soll. «

Claudia R. pflegt seit knapp
zwei Jahren ihre Eltern.

» Jetzt habe ich wieder
die Kraft, auch mit
schwierigeren Situ-
ationen umzugehen. «

Thilo H., pflegt seine
kranke Frau.

» Nach drei Jahren
Pflege war ich
ausgebrannt.
Die Auszeit hat
mir gut getan. «

Thomas S. pflegt seinen
Vater zuhause.



PFLEGE. MIT HERZ UND VERSTAND.

» Manchmal mache ich mir Sorgen, wie lange ich das noch schaffe – jetzt weiß ich worauf ich aufpassen muss. «

Renate G.

Bei schwerer Krankheit oder im Alter ist es für Menschen besonders wichtig, ihre Angehörigen und die Familie um sich zu haben. Das gilt ganz besonders für Pflegesituationen – wenn es darum geht, andere Menschen in seine Nähe zu lassen oder auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Das macht pflegende Angehörige zu einem unbezahlbaren Schatz für die betroffenen Menschen und unsere Gesellschaft. Soziale Kontakte und die Möglichkeiten der Selbstbestimmung bleiben erhalten. Gleichzeitig ist die Pflege Angehöriger nicht nur eine sehr erfüllende, sondern auch

eine sehr belastende Aufgabe. Oft stoßen pflegende Menschen körperlich und mental an Ihre Grenzen. Rückenprobleme, Depressionen oder auch Kreislaufbeschwerden treten wesentlich häufiger auf als beim Durchschnitt der Bevölkerung. Entsprechend wichtig ist es, neben der oft aufopfernden Hilfe für die Angehörigen, konsequent und aufmerksam auf die eigene Gesundheit zu achten. »Zeit für mich – Vorsorgemaßnahmen für pflegende Angehörige« ist ein darauf abgestimmtes Angebot.



BALANCE.
FÜR PFLEGENDE.

Die Idee: Ihnen als pflegenden Angehörigen rechtzeitig dort unter die Arme zu greifen, wo Hilfe und Entlastung erforderlich ist. Ob es dabei die eigene Gesundheit ist, die es zu erhalten gilt, oder ob die Nerven blank liegen – wir unterstützen Sie aktiv darin, Ihren Alltag wieder gut zu meistern, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben.

Das Angebot: pflegende Angehörige für drei Wochen vom Pflegealltag entlasten und einen Ausgleich zu schaffen – für Körper, Geist und Seele.

Das Ziel: Ihre Akkus wieder aufzuladen, bevor es zu einer psychischen oder physischen Erschöpfung kommt, die zu Krankheiten oder einem Zusammenbruch führt. Wertvolle Tipps und Erfahrungen sollen Ihnen auch helfen, zukünftig den Pflegealltag einfacher zu gestalten. Wichtig ist, dass Sie den dringend notwendigen Abstand und Ruhe für Ihre Regeneration und Ihren Ausgleich finden.

Zu Beginn geht es darum, in einer medizinischen Untersuchung und einem ausführlichen Gespräch herauszufinden, wo Sie Unterstützung benötigen. Daraus entwickeln wir – in Abstimmung mit Ihnen – einen auf Sie zugeschnittenen Behandlungsplan. Gemeinsame Aktivitäten und der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen ergänzen die therapeutischen Angebote. Denn gerade die Kombination aus gemeinsamen Themen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe mit den direkt auf Sie abgestimmten Inhalten macht den spürbaren Mehrwert.

Auf einen Blick:

Ziel: Prävention / Regeneration / Rehabilitation

Dauer: 21 Tage

Umfang: feste Gruppe mit max. 15 Teilnehmern

Kosten: übernimmt die Krankenkasse

🔄 INNEHALTEN

Wenn man jeden Tag nur noch die Aufgabe und die Pflicht sieht und das Gefühl hat, nicht mehr Luft holen zu können, ist es ganz wichtig, nach sich zu schauen. Bevor die Kräfte nachlassen oder man selbst krank wird.



EIN ANGEBOT. MIT VIELEN FACETTEN.

»Zeit für mich« bieten wir in zwei unserer Kliniken an.

Mit dem Ziel, Sie darin zu unterstützen, die Pflege Ihrer Angehörigen einfacher zu gestalten und mit der körperlichen und psychischen Belastung besser umgehen zu lernen. Daher teilt sich die Maßnahme in unterschiedliche Bereiche und Schwerpunkte auf, die in Summe ein ganzheitliches Konzept ergeben. Je nach Schwerpunkt der Klinik unterscheiden sich die Angebote im Detail. In Bad Liebenzell ist der Bewegungsapparat im Mittelpunkt, in Baden-Baden das Herz-Kreislaufsystem. Im Fokus: eine umfassende Regeneration und Unterstützung – abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen.

TIPP

Viele pflegende Angehörige und auch viele Hausärzte kennen das Angebot der Vorsorgemaßnahmen für pflegende Angehörige nicht. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an – oder nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf, wenn Sie spüren, dass die Kräfte nachlassen.

DIE LEISTUNGEN UND INHALTE IM ÜBERBLICK

Medizinische Betreuung und Beratung:

Eingehende Untersuchung und ein ausführliches Gespräch mit dem verantwortlichen Arzt, Abschlussgespräch, Zwischenuntersuchungen zu geeigneten Zeitpunkten

Information und Interaktion: Austausch mit pflegenden Angehörigen, Vorträge, Einzelberatung, Selbstmotivation, hilfreiche Tipps für den Pflegealltag, praktische Vorträge rund um Gesundheit und Pflege, Kennenlernen von Schutzfaktoren, eigene Grenzen erkennen, gesunde Ernährung, herzgesunde Lebensweise, Pflegeversicherung, Integration wichtiger Hilfsmittel

Verbesserung physischer Kräfte: Bewegung und Sport, Ausdauertraining, Gymnastik, Wanderungen, Ernährungsberatung

Regeneration und Entspannung: Gymnastik im Bewegungsbad, Kneipp-Anwendungen, Achtsamkeitsübungen, Muskelentspannung, Bäder und Massagen

Freizeitangebote: Tagesausflüge, Schwimmen im Hallenbad, Freizeit zur persönlichen Gestaltung, Wellness und Entspannung



Einige Formalitäten können wir Ihnen leider nicht ersparen. Der erste Weg führt zu Ihrem **AOK Kundencenter**. Dort erhalten Sie Ihren Antrag auf eine Vorsorgekur. In diesem Antrag muss auch Ihr Hausarzt eine Seite ausfüllen, bevor Sie den Antrag wieder bei Ihrer AOK abgeben. Achten Sie darauf, dass in Ihrem Antrag klar erkennbar ist, dass Sie einen Angehörigen pflegen. Gerne können Sie oder Ihr Hausarzt bei Fragen den Kontakt zu uns aufnehmen (07221 367-270).



Der Antrag wird von Ihrer AOK geprüft und **genehmigt**. Über das Ergebnis werden Sie durch die AOK informiert, zusätzlich übernimmt die AOK auch die Anmeldung direkt bei der Klinik. Gibt es noch offene Fragen, setzen Sie sich bitte direkt mit uns unter Tel. 07221 367-270 in Verbindung. Wir helfen Ihnen gerne weiter.



In einer Gruppe von maximal 15 Teilnehmern **beginnt für Sie nun eine dreiwöchige Auszeit**: mit einer umfassenden Einstiegsuntersuchung zu Ihrem Gesundheitsstatus und der Abstimmung des auf Sie zugeschnittenen Behandlungsplanes. Die Gruppe bleibt über die gesamte Zeit zusammen. Das ist besonders wichtig für den Austausch, wachsendes Vertrauen und eine interaktive Stimmung. Ziel ist es auch, im Anschluss Kontakt zu halten und sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.



VORSORGE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BIETEN WIR IN:



BADEN-BADEN

Unsere Klinik in Baden-Baden liegt idyllisch über der Stadt und bietet viele Möglichkeiten innerhalb der Klinik und in der wunderbaren Natur zu regenerieren. Mit Sauna und Wellnessbereich, einem modernen Schwimmbad und vielen Sportmöglichkeiten.

cts-Klinik Korbmattfelsenhof
Fremersbergstraße 115, 76350 Baden-Baden
Tel. 07221 367-270, www.cts-reha-bw.de

BAD LIEBENZELL

Die Klinik in Bad Liebenzell auf dem Schlossberg gelegen, bietet zu jeder Jahreszeit beste Aussicht auf den Schwarzwald. In Fußnähe zur Stadt gelegen erreichen Sie das moderne Thermalbad und einen aktiven Kurbetrieb mit interessanten Veranstaltungen und Angeboten.

cts-Klinik Schlossberg
Hindenburgstraße 47, 75378 Bad Liebenzell
Tel. 07221 367-270, www.cts-reha-bw.de