

Kuren für pflegende Angehörige: Auszeit für die eigene Gesundheit

Was sind Kuren für pflegende Angehörige?

Pflegen kann sehr anstrengend sein und an eigene Belastungsgrenzen führen. Spezielle Kuren für pflegende Angehörige sollen dabei helfen, langfristig gesund zu bleiben. Die Kur dauert in der Regel drei Wochen, bei Bedarf kann sie verlängert werden. Die Teilnehmenden erhalten einen Therapieplan, der auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Auf dem Programm stehen zum Beispiel medizinische Behandlungen, Physiotherapie, Einzel- und Gruppengespräche, Bewegungs- und Entspannungsübungen und eine Ernährungsberatung. Ziel der Kur ist, die Teilnehmenden gesundheitlich zu stärken und Ihnen Anregungen zu geben, wie sie den Pflegealltag so gestalten können, dass er weniger belastend ist.

Wer hat Anspruch auf eine Kur?

Voraussetzung für eine Kur ist, dass Sie einen Angehörigen mit Pflegegrad versorgen und sich dadurch stark belastet fühlen. Am besten wenden Sie sich zunächst an eine Kurberatungsstelle. Die Mitarbeitenden klären mit Ihnen, ob eine Kur in Frage kommt, sie helfen beim Antrag und der Auswahl einer geeigneten Kurklinik.

Tipp: In Nordrhein-Westfalen unterstützen 100 Kurberater:innen wohnortnah bei der Antragstellung. Über unsere Datenbank können Sie nach Kurberatungsstellen in der Nähe suchen. Die Kurberatung erreichen Sie auch über die Rufnummer 05251 20 92 30 und per E-Mail: kontakt@kuren-fuer-pflegende-angehoerige.de. Ausführliche Informationen zur Kurberatung stehen hier [\[externer Link\]](#).

Die Kur selbst muss von einem Arzt verschrieben werden. Schildern Sie ihm Ihre Beschwerden und erzählen Sie von der Pflegesituation und den damit verbundenen Herausforderungen. Der Arzt sollte auf seiner Verordnung möglichst genau beschreiben, warum die Kur notwendig ist.

Die Krankenkasse prüft dann, ob die Kur genehmigt wird. Bei einem positiven Bescheid übernimmt sie die Kosten bis auf einen geringen Eigenanteil.

Tipp: Lehnt die Krankenkasse die Kur ab, können Sie innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen. Fordern Sie bei der Krankenkasse die Begründung der Ablehnung an, damit Sie konkret Stellung nehmen können. Die Kurberatungsstellen helfen beim Widerspruch.

Wie wird mein Angehöriger während der Kur versorgt?

Es gibt zwei Möglichkeiten. Einige Kurkliniken nehmen pflegebedürftige Angehörige mit auf. Sie haben eine eigene Tagespflege oder kooperieren mit anderen Einrichtungen, die die Betreuung übernehmen. Manchmal ist es aber besser, wenn pflegende Angehörige Abstand haben und sich auf ihre eigene Gesundheit konzentrieren können. Der Pflegebedürftige bleibt entweder zu Hause und wird über die Verhinderungspflege betreut. Oder er zieht vorübergehend in ein Pflegeheim und nutzt die Kurzzeitpflege. Die Kurberatungsstellen helfen bei der Suche nach geeigneten Einrichtungen.