

Pflegeversicherung

Selbstfürsorge und Unterstützungsangebote

Wildau, 20. August 2024 / TH Wildau

Kurze Vorstellung - Wer sind wir?

Elke Miriam Viola

Hochschulberaterin
elke.miriam.viola@tk.de
Tel: 0152 - 346 462 29



Monique Zamaitat

Hochschulberaterin
monique.zamaitat@tk.de
Tel.: 0151 - 125 686 14



Sabine Oehme

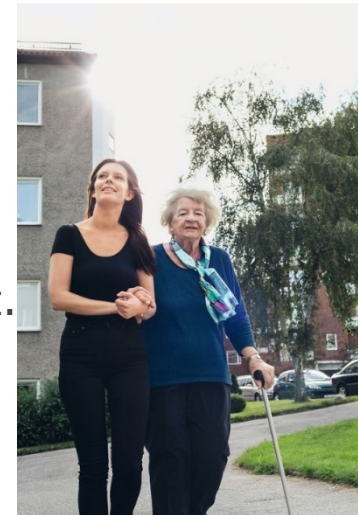
Kundenberaterin
Tel. 0800 - 285 85 85
pflege@tk.de

**Beratung auf dem Campus der TH Wildau/ dienstags 10-14 Uhr
TK-Lounge / Halle 17 / Raum 17-0022**

Was bedeutet „Pflegebedürftigkeit“?

Pflegebedürftigkeit bedeutet:

- Man kann gewöhnliche und regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen nicht mehr selbstständig alleine bewältigen.
- Man ist häufig körperlich, kognitiv oder psychisch eingeschränkt.
- Man bedarf einer pflegerischen oder betreuerischen Unterstützung von Anderen.



Was bedeutet „Pflegebedürftigkeit“?

- Die Einschränkungen müssen **dauerhaft vorliegen**, mindestens aber für voraussichtlich sechs Monate.
- Wird nur kurzzeitig Hilfe benötigt, beispielsweise aufgrund eines **Unfalls** oder einer **Erkrankung**, gilt man **nicht als pflegebedürftig**.



Ziele der Pflegeversicherung (PV)

- Verbesserung der Versorgung und Entlastung der Pflegebedürftigen sowie ihrer Familien
- Unterstützung der Pflege zuhause
- Hilfe bei der Betreuung von Dementen

Wichtig:

- **Keine Vollkaskoversicherung!**
Die PV bietet lediglich finanzielle Anreize und Unterstützung.



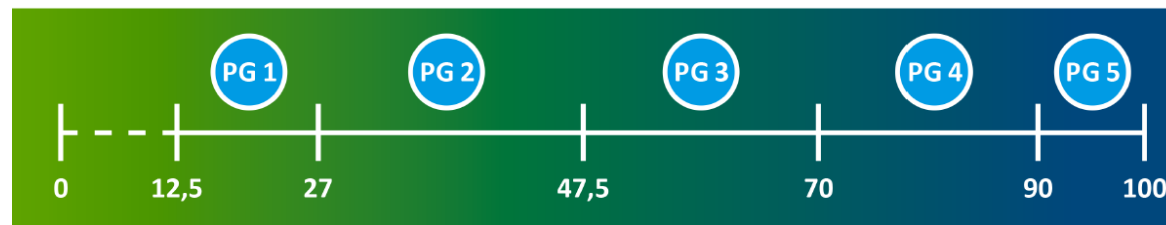
Voraussetzung für Leistungen der PV

- Antrag stellen bei zuständiger PV - schriftlich, telefonisch, online, persönlich
wichtig: Vorversicherungszeit (2 Jahre) muss erfüllt sein
- Begutachtung durch den MD - Medizinischen Dienst (persönlich, Aktenlage, telefonisch)
- Vorliegen der Pflegebedürftigkeit (MD)



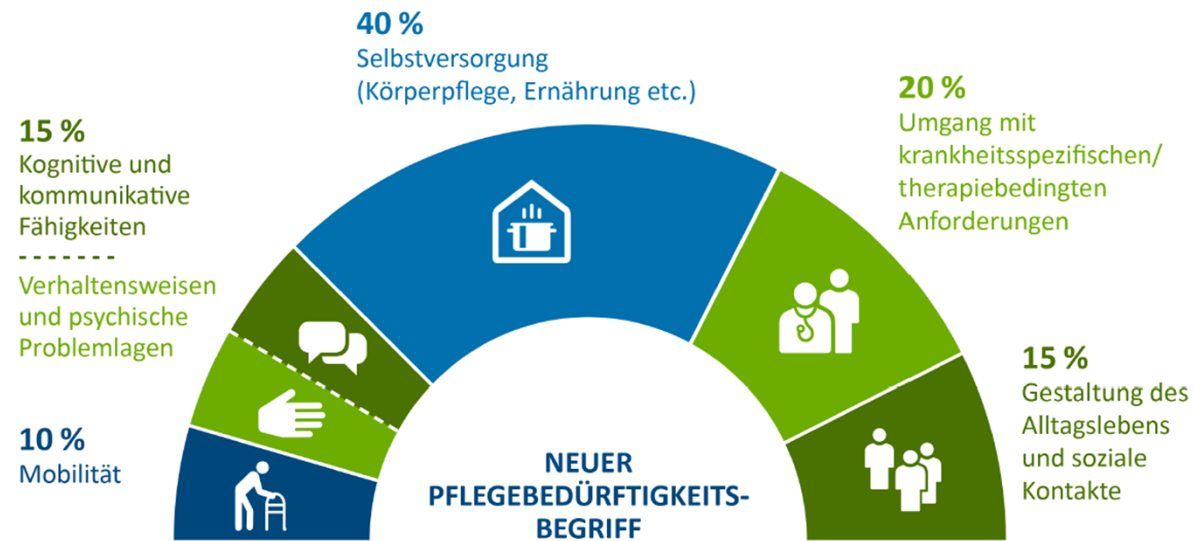
Die fünf Pflegegrade

- PG 1** geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 2** erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 3** schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 4** schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 5** schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung



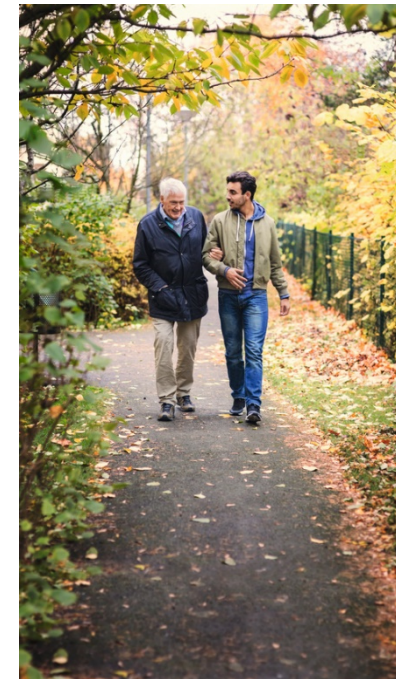
Die fünf Pflegegrade

Sechs Module zur Feststellung des Pflegegrades



Leistungen für Pflegebedürftige Pflegegrad 1

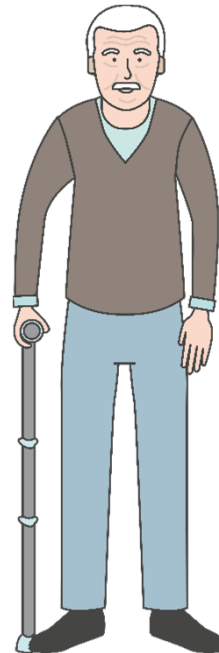
- Pflegeberatung (auch ohne Pflegegrad)
- Pflegekurse für Angehörige
- Beratungseinsätze
- Pflegehilfsmittel
- Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen
- Wohngruppenzuschlag
- Entlastungsbetrag bei häuslicher Pflege
- Zuschuss für vollstationäre Pflege



Leistungen für Pflegebedürftige Pflegegrad 2 - 5

Häusliche Pflege

- Pflegesachleistung
- Pflegegeld
- Kombinationsleistung
- Ersatzpflege
- Entlastungsbetrag
- Pflegehilfsmittel
- Wohngruppenzuschlag/
Anschubfinanzierung
- Wohnumfeldverbesserung



Teil - stationäre Pflege

- Tages- und Nachtpflege
- Kurzzeitpflege
- Stationäre Ersatzpflege

Vollstationäre Pflege

- Vollstationäre Pflege
- Zusätzliche Betreuungsleistung
- Hospiz

Leistungen für pflegende Angehörige

Pflegeschulungen

- **allgemein:** theoretische und praktische Kenntnisse in den körperbezogenen Pflegemaßnahmen

- **speziell :** für bestimmte Krankheitsbilder o. auf Kinderpflege fokussiert

- **individuell:** zuhause; persönliche Bedürfnisse als pflegende Person sowie die persönlichen Anforderungen der Pflegebedürftigen

**Sprechen Sie Ihre Pflegekasse einfach an!
Die Pflegekasse vermittelt geeignete Kurse.**

Leistungen für pflegende Angehörige

Beratungseinsatz

- Erfolgt die Pflege ausschließlich durch Verwandte oder Freunde und es wird Pflegegeld bezogen, muss regelmäßig ein Beratungseinsatz durch eine Pflegefachkraft durchgeführt werden.
- Der Pflegebedürftige und seine Angehörigen sollen bestmöglich unterstützt und beraten werden.



Selbstfürsorge - Was kann ich für mich selbst tun?

tk.de

- zahlreiche Informationen zur Life Balance / TK-Magazin / Podcasts,etc.

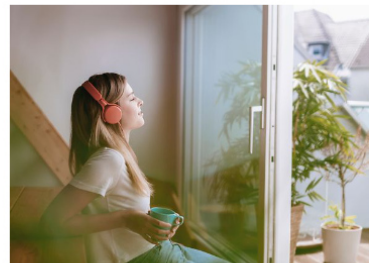
Ernährung



Wie ernähre ich mich gesund? Welche Superfoods sollten öfter auf meinem Teller landen? Und: Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht? Wir zeigen es Ihnen!

Gesunde Ernährung >

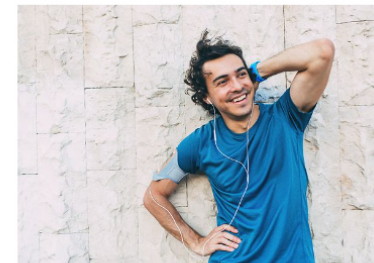
Stress & Entspannung



Entdecken Sie Tipps und konkrete Übungen, die Ihnen helfen, Stress besser zu bewältigen, die Balance zwischen Job und Familie zu finden oder besser einzuschlafen.

Stress & Entspannung >

Sport & Bewegung



Yoga, Radfahren oder Rudern: Entdecken Sie verschiedene Sportarten sowie Fitnessübungen und erhalten Sie hilfreiche Tipps für einen gesunden Rücken.

Sport und Bewegung >

Selbstfürsorge - Was kann ich für mich selbst tun?

TK-Gesundheitskurse

- Präventionskurse über „Gesundheitskurssuche“ auf tk.de
- Zuschuss für 2 Präventionskurse im Kalenderjahr
- Anerkennung auch im TK Bonusprogramm



Selbstfürsorge - Was kann ich für mich selbst tun?

TK-GesundheitsCoach

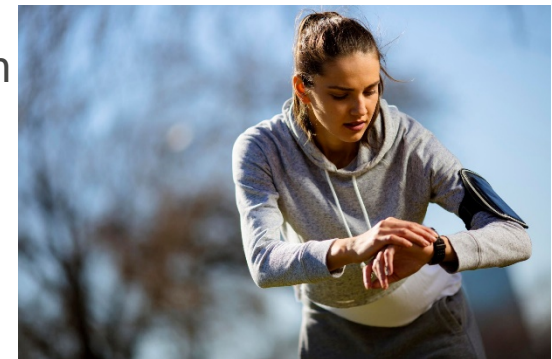
- kostenlos für TK-Mitglieder - Anmeldung über MeineTK
- 4 Wo. Test für nicht TK-Versicherte möglich
- Freuen Sie sich auf individuelle Trainingspläne, geballte Fachkompetenz und spezielle Tipps - fundiert, kompetent und passend für Sie.
- u.a. TK-Antistresscoaching, TK-Fitnesscoaching, TK-Ernährungscoaching, TK-Nichtrauchercoaching



Selbstfürsorge - Was kann ich für mich selbst tun?

TK-Fit

- das Fitnessprogramm der TK in der TK App
- Unterstützt Kunden, ihren Alltag aktiver zu gestalten
- Ziel ist es, pro Woche 60.000 Schritte oder 40 km Fahrrad zu fahren oder ein Mix daraus
- Gesundheitsbonus im TK-Bonusprogramm und Prämien für Sportartikel und Fitnesskurse unserer Partner



Selbstfürsorge - Was kann ich für mich selbst tun?

Balloon-App

- kostenlos für TK-Mitglieder, Anmeldung möglich, wenn Zugang MeineTK vorliegt
- Kursprogramm zur Stressreduktion durch Achtsamkeit
- Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene
- 10 Minuten täglich



Selbstfürsorge - Was kann ich für mich selbst tun?

TK Smart Relax für Alexa

- „Alexa, ich will mich entspannen.“
- Auswahl, welche Art von Entspannung
- Übungsauswahl und Anleitung



Wo finde ich weitere Informationen?

- www.tk.de
- www.bundesgesundheitsministerium.de
- www.wege-zur-pflege.de
- www.zqp.de (Pflegestützpunkte)
- www.pflegelotse.de

Wenn Sie noch Fragen haben ...

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kundenberatung

Techniker Krankenkasse
Tel. 0800 - 285 85 85
pflege@tk.de

Hochschulberatung

Elke Miriam Viola

Tel: 0152 - 346 462 29
elke.miriam.viola@tk.de

Monique Zamaitat

Tel: 0151 - 125 686 14
monique.zamaitat@tk.de