

Link-Tipps Senioren/ Pflege

allg. Informationen:

*Niedersachsenportal für Seniorinnen und Senioren

- Nützliches Portal mit Adressen u. Themen wie Gesundheit, Ehrenamt, Kultur, Vorsorge, Pflege etc.

<https://www.senioren-in-niedersachsen.de/>

*Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen – BAGSO- Interessensvertretung Senioren

- Informationen zu Engagement, Gesundheit, Pflege, Wohnen, Internet

<https://www.bagso.de/>

*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen>

- kostenlose Broschüren zum Bestellen oder Herunterladen

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen> → Themen → Ältere Menschen

*Fahrtkosten

- Information zur Übernahme von Fahrtkosten

<https://www.betanet.de/fahrtkosten-krankenbefoerderung.html>

allg. Gesundheitsfragen:

*Bundesweite Adressensuche Ärzte, Krankenhäuser, Pflegeheim + passende Gesundheits-App finden

<https://www.weisse-liste.de>

*Arztauskunft Niedersachsen mit Umkreis u. Fachbereichssuche

<https://www.arztauskunft-niedersachsen.de>

*Befunddolmetscher – medizinische Befunde werden in die Alltagssprache übersetzt

<https://befunddolmetscher.de>

*Gesundheitsinformationen A – Z

- Gesundheitsinformationen des Bundesministeriums zu gesundem Leben, Erkrankungen u. Pflege mit vielen hilfreichen Informationen

<https://gesund.bund.de>

Beratung allg.:

*Telefonseelsorge - 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 - kostenlos, erreichbar 24h/ Tag

<https://www.telefonseelsorge.de/>

*Datenbanksuche zu Beratungsangeboten rund um Pflege und Betreuung

- Angebot der ZQP – Zentrum für Qualität in der Pflege

<https://www.zqp.de/beratung-pflege/>

*Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) – „RoSe“

- Beratung für **gesetzlich Versicherte**

<https://pfligestuetzpunkt.lk-row.de/>

*COMPASS - Pflegeberatung für **Privatversicherte**

<https://www.compass-pflegeberatung.de/>

- Informationsportal der privaten Pflegeversicherungen für alle Versicherten, einschließlich Pflegesuche

<https://www.pflegeberatung.de/>

***Verbraucherzentralen - sehr informative Wissenssammlung!**

- Informationen zu häuslicher Pflege

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause>

- Informationen zu Pflegeantrag + Leistungen

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflegeantrag-und-leistungen>

- Literaturliste der Verbraucherzentralen – z. T. kostenlose Broschüren

<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/gesundheit-pflege-40>

- Informationen für pflegende Angehörige

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige/hilfe-fuer-pflegende-angehoerige-13922>

***unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) ➔ 0 800 / 330 46 15 32 (gebührenfrei aus allen Netzen)**

<https://www.patientenberatung.de/de>

***Beratung für im Ausland Kranken- oder Pflegeversicherte**

- Informationen zu Leistungsansprüchen in Deutschland (Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung-Ausland)

<https://www.dvka.de>

Pflege:

***Online-Ratgeber des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html>

- Pflegeleistungshelfer des BMG (Überblick über mögliche Leistungen)

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungshelfer.html>

***Pflegegradrechner**

<https://www.smart-rechner.de/pflegegrade/rechner.php>

***Informationen zu Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf**

<https://www.wege-zur-pflege.de/start>

***Pflege allgemein**

- Nützliches zum Herunterladen (u. a. umfangreiche Broschüre „Pflegeratgeber“+ Selbsteinschätzungsbogen)

<https://www.vdk.de/niedersachsen-bremen/pages/73566/publikationen>

***Checklisten**

- Checkliste Pflegedienstauswahl

<https://www.weisse-liste.de/de/pflege/pflegedienst-checkliste/>

- Checkliste Pflegeheimauswahl

<https://www.weisse-liste.de/de/pflege/pflegeheimcheckliste>

***Pflegeanbietersuche**

- AOK – gesetzliche Krankenkassen

<https://www.pflege-navigator.de>

- VdeK – Verband deutscher Ersatzkassen

<https://www.pflegelotse.de>

- BKK Dachverband

<https://pflegfinder.bkk-dachverband.de>

- Pflegelotse der Knappschaft

https://pflegelotse.de/presentation/pl_startseite.aspx

*spez. Pflegeheimsuche

- mit Angaben zu Zuzahlungen

<https://www.weisse-liste-pflege.de/>

- gemeinnütziges Portal - Pflegeeinrichtungen mit Auszeichnung „Grüner Haken“ für Lebensqualität im Alter

<https://www.heimverzeichnis.de>

*Voll- und teilstationäre Pflege

- **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/leistungen-der-pflegeversicherung/pflege-im-heim.html>

*belastende Pflegesituationen

- hilfreiche Tipps für seelisch belastete Pflegepersonen/ Angehörige (auch online-Beratung)

<https://www.pflegen-und-leben.de>

- „Familiencoach der AOK“ – online Programm mit Tipps zur Entlastung, Hilfen im Notfall

<https://pflege.aok.de>

Unterstützung bei Gewalt in der Pflege:

- Zentrum für Qualität in der Pflege mit Angaben zum aktuellen **Krisentelefon**

<https://www.pflege-gewalt.de/>

*Pflegenotruftelefon Niedersachsen des SoVD → 0511 / 70 14 80 oder 0 180 / 2000 872 (pro Anruf 6 Cent)

- Mo.- Fr. 9 – 13 Uhr, es ist ein Anrufbeantworter geschaltet, ein Rückruf erfolgt zeitnah

<https://www.sovd-nds.de/pflegenotruf.0.html>

Interessensvertretungen für Pflegenden u. Pflegebedürftige:

- gemeinnützige u. neutrale Interessenvertretung f. Nutzer von Wohn- u. Pflegeangeboten

<https://www.biva.de>

- Interessensvertretungen für pflegende Angehörige

<https://www.wir-pflegen.net/>

<https://www.ispan.de>

- Infos für junge Menschen mit Pflegeverantwortung

<https://www.pausentaste.de>

24-Std.-Betreuung:

*Informationen der Verbraucherzentralen zu ausländischen Betreuungskräften

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/osteuropaeische-betreuungskraefte-in-privathaushalten-10601>

- **Broschüre** der Verbraucherzentrale zu ausländischen Betreuungskräften

<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/gesundheit-pflege/ausl%C3%A4ndische-haushalts-und-betreuungskr%C3%A4fte-in-privathaushalten-46008893>

- Link zum Test-Artikel Stiftung Warentest zu Vermittlungsagenturen f. osteuropäische Betreuungskräfte

<https://www.test.de/Pflege-Betreuungskraft-aus-Osteuropa-die-besten-Vermittler-5170957-0>

*Verband für häusliche Pflege und Betreuung e. V. (VHBP)

- deutsche Vermittlungsagenturen für ausländische Haushaltshilfen → s. Reiter „Mitglieder“

<https://www.vhbp.de/>

Einsamkeit:

- ***Silbernetz** – einfach mal reden; **Rufnummer 0 800/ 4 70 80 90** - anonym, vertraulich, kostenfrei, tgl. 8-22 Uhr
<https://www.silbernetz.org/>
 - ***Forum für Senioren** – Online-Community mit vielen Themen u. kostenloser Mitgliedschaft
<https://www.forum-fuer-senioren.de/>
 - ***Johanniter-Zuhör-Telefon - 0800 0 300 700** - Kostenlos und anonym, Mo.- So. 9 – 19 Uhr, **nicht bei Krisen!**
<https://www.johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/corona-informationsseite/johanniter-zuhoer-telefon/>
-

Information zu haushaltsnahen Dienstleistungen:

- ***Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**
- Wissenswertes + Datenbanksuche zur Beschäftigung von Haushaltshilfen
<https://www.hilfe-im-haushalt.de/>
 - ***Mini-Job-Zentrale** der Knappschaft – Anmeldung einer Haushaltshilfe
<https://www.minijob-zentrale.de>
-

Vorsorgevollmacht/ Betreuung/ Patientenverfügung:

- ***Bundesministerium der Justiz** – Informationen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
https://www.bmju.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht_node.html;jsessionid=AA96202A5F33243548BB85CCA1D41A86.2_cid334
 - ***zentrales Vorsorgeregister (Bundesnotarkammer)**
- Möglichkeit Vorsorgevollmacht sicher zu hinterlegen - kostenpflichtig
<https://www.vorsorgeregister.de/privatpersonen/registrierung>
 - ***Ärztetkammern** - Muster Patientenverfügung
<https://www.bundesaerztekammer.de/patienten/patientenverfuegung/>
<https://www.aekn.de/patienteninfo/patientenverfuegung/>
 - ***Lexikon Betreuungsrecht**
<https://www.reguvis.de/betreuung/wiki/Hauptseite>
 - ***ethische Fragestellungen zu Patientenverfügung und rechtlicher Betreuung**
<https://ethikzentrum.de/patientenverfuegung/index.htm>
-

Schwerbehinderung:

- ***Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie – Verden**
https://soziales.niedersachsen.de/startseite/menschen_mit_behinderung/menschen-mit-behinderung-182461.html
 - ***ergänzende unabhängige Teilhabeberatung** – EUTB Beratungsstellensuche
<https://www.teilhabeberatung.de>
-

Hospiz:

<https://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/>