

Link-Sammlung – Beratungsangebote für ältere Menschen/ 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 (die Ergebnisliste sollten Sie filtern)

<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 Krankenhäuser, Pflegeheime

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

*Arztauskunft Niedersachsen mit Umkreis u. Fachbereichssuche

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

*Adressensuche Therapeuten (Physio- u. Ergotherapie, Logopädie, Podologie, Ernährungstherapie)

<https://gkv-spitzenverband.de/service/heilmittelerbringer/heilmittelerbringer.jsp>

*Gesundheitsinformationen A – Z

- Gesundheitsinformationen des Bundesministeriums zu gesundem Leben, Erkrankungen u. Pflege mit vielen hilfreichen Informationen + Adressensuche (Ärzte, Apotheken, Krankenhäuser u. viele mehr)

<https://gesund.bund.de>

*Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

- umfangreiche Sammlung mit Tipps zu verschiedenen Krankheitsbildern

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/>

*Befunddolmetscher – ärztliche Befunde verstehen

<https://befunddolmetscher.de>

Beratung allg.

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

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

*Info-Telefon Depression – 0800 / 33 445 33 (kostenfrei) – Infos zu Krankheit und Behandlung u. Hinweise zu Anlaufstellen, Sprechzeiten: Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr, Mi + Fr: 08:30 – 12:30 Uhr – **Kein Notfalltelefon!**

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

***Datenbanksuche zu Beratungsangeboten rund um Pflege (ZQP)**

- Angebot des 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://pflgestuetzpunkt.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/gesundheitspflege/pflege-zu-hause>

- Informationen zu Pflegeantrag + Leistungen

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

- Literaturliste der Verbraucherzentralen – z. T. kostenlose Broschüren

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

- Informationen für pflegende Angehörige

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

***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>

***Pflegetelefon des Bundesministeriums → 030 / 20179131 Mo. – Do. 9 – 18 Uhr**

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon-schnelle-hilfe-fuer-angehoerige-78686>

***Pflegegradrechner – hilft bei der Einstufung**

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

***Informationen zu Pflegezeit und Familienpflegezeit – Vereinbarkeit von Beruf & Pflege**

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

*Pflege allgemein – Informationen der Sozialverbände

- Homepage Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen

<https://www.vdk.de/niedersachsen-bremen/pages/73561/pflege>

- Homepage Sozialverband SoVD

<https://www.sovd.de/sozialberatung/beratung-pflegeversicherung-pflegegeld-pflegegrade>

- Homepage Caritas

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/alter/wohnen/>

*Checklisten

- Checkliste Pflegedienstauswahl

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

- Checkliste Pflegeheimauswahl

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

*Pflegeanbietersuche

- AOK – gesetzliche Krankenkassen

<https://www.aok.de/pk/pflegenavigator/>

- VdeK – Verband deutscher Ersatzkassen

<https://www.pflegelotse.de>

- BKK Dachverband

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

- Pflegeportal Weser-Ems – für Suche nach Pflegeeinrichtungen hauptsächlich westlich vom LK ROW

<https://gesundheit-weser-ems.de/>

*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/pflegeimheim.html>

belastende Pflegesituationen

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

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

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

<https://pflege.aok.de> → für eine Übersicht zu allen Themen auf **„Online-Programm starten“** klicken

*Fachlich begleitete Foren für Betroffene und Angehörige bei Demenz

<https://www.wegweiser-demenz.de/wwd/selbsthilfe/foren>

*Gewaltprävention in der Pflege

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

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

*Pflegetruftelefon NDS des SoVD → 0511 / 70 148-148 oder per E-Mail: pflegetelefon@sovd-nds.de
- Mo.- Fr. tagsüber (kostenfrei) - es ist ein Anrufbeantworter geschaltet, ein Rückruf erfolgt zeitnah
<https://www.sovd-nds.de/pflegetruftel.0.html>

Interessenvertretungen für Pflegende u. Pflegebedürftige

- gemeinnützige u. neutrale Interessenvertretung f. Nutzer von Wohn- u. Pflegeangeboten
<https://www.biva.de>

- Interessensvertretungen für pflegende Angehörige – regelmäßige online-Veranstaltungen/ Austausch
<https://www.wir-pflegen.net/>
<https://www.wir-pflegen.net/aktuelles/veranstaltungen> - Veranstaltungskalender

*Pflege durch Angehörige – umfangreiche Wissenssammlung rund um das Thema Pflege
<https://www.pflege-durch-angehoerige.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-betreuungskraefte-in-privathaushalten-46008893>

- online-Seminare der Verbraucherzentrale NRW zum Thema Pflege und ausländische Betreuungskräfte
<https://www.pflegewegweiser-nrw.de/online-seminare>

*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/>

*Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. – Schulungen und kostenfreie Veranstaltungen zu digitalen Themen
<https://www.wegeausdereinsamkeit.de/>

Anmeldung haushaltsnaher Dienstleistungen

*Mini-Job-Zentrale der Knappschaft – Anmeldung einer Haushaltshilfe (online möglich)
https://www.minijob-zentrale.de/DE/minijob-anmelden/haushaltshilfe-anmelden/haushaltshilfe-anmelden_node.html

Vorsorgevollmacht/ Betreuung/ Patientenverfügung

- *Bundesministerium der Justiz – Informationen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
https://www.bmj.de/DE/Themen/VorsorgeUndBetreuungsrecht/VorsorgeUndBetreuungsrecht_node.html;jsessionid=BCAA2D49C1EDE4776D120C172C1E27BD.1_cid289
 - *online-Patientenverfügung der Verbraucherzentrale
<https://www.verbraucherzentrale.de/patientenverfuegung-online>
 - *Ärztekammern - Muster Patientenverfügung
<https://www.bundesaerztekammer.de/patienten/patientenverfuegung/>
- Ärztekammer Niedersachsen
<https://www.aekn.de/patienten/patientenverfuegung#c671>
 - *zentrales Vorsorgeregister (Bundesnotarkammer)
- Möglichkeit Vorsorgevollmacht sicher zu hinterlegen - ***kostenpflichtig***
<https://www.vorsorgeregister.de/privatpersonen/registrierung>
 - *Lexikon Betreuungsrecht
<https://www.lexikon-betreuungsrecht.de/Hauptseite>
 - *ethische Fragestellungen zu Patientenverfügung und rechtlicher Betreuung
<https://ethikzentrum.de/patientenverfuegung/index.htm>
-

Schwerbehinderung

- *Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie – Verden
- Informationen für Menschen mit Schwerbehinderung, online-Anträge etc.
https://soziales.niedersachsen.de/startseite/menschen_mit_behinderung/menschen-mit-behinderung-182461.html
 - *Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – EUTB Beratungsstellensuche
- unabhängige Beratungsstelle für Menschen mit Schwerbehinderung
<https://www.teilhabeberatung.de>
-

Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung

- Suche nach geeigneten Einrichtungen und Beratungsstellen
<https://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/>