

Inhalt:

[Was sind Kuren für pflegende Angehörige?](#)

[Was ist der Unterschied zwischen Kur und Reha?](#)

[Wer hat Anspruch auf eine Kur?](#)

[Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?](#)

Was sind Kuren für pflegende Angehörige?

Pflegen kann sehr anstrengend sein und an eigene Belastungsgrenzen führen. Menschen, die andere Personen pflegen, sind öfter von Rückenschmerzen, psychischen Störungen, Depressionen oder auch Gelenkerkrankungen betroffen als Menschen ohne Pflegeaufgaben. Erschwerend kommt hinzu, dass ihnen oft die Zeit fehlt, sich um eigene Arztbesuche oder Therapiemöglichkeiten zu kümmern.

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 es, die Teilnehmenden gesundheitlich zu stärken und Ihnen Anregungen zu geben, wie sie den Pflegealltag so gestalten können, dass er weniger belastend ist.

Was ist der Unterschied zwischen Kur und Reha?

Eine Reha-Maßnahme soll bestehende Krankheiten bessern oder heilen. Eine Kur setzt früher an: sie soll sicherstellen, dass es gar nicht erst zu einer Krankheit kommt oder sich leichtere gesundheitliche Probleme nicht verschlimmern. Allerdings ist die Abgrenzung der beiden Begriffe im Alltag oft nicht ganz eindeutig, sodass sie auch synonym verwendet werden.

Wer hat Anspruch auf eine Kur?

Anrecht auf eine stationäre Kur haben grundsätzlich alle pflegenden An- und Zugehörigen, die aus medizinischen Gründen eine Auszeit benötigen. Das steht so im Sozialgesetzbuch, in den Paragraphen §23 und §40 SGB V. Das heißt, es muss eine ärztliche Diagnose vorliegen. Sie müssen aber nicht erst zusammenbrechen, um in Kur fahren zu dürfen. Vielleicht erkennen Sie sich hier wieder:

- sie fühlen sich dauerhaft erschöpft
- sie haben Herz- oder Magenbeschwerden
- sie leiden unter Schlafstörungen
- sie haben Rücken- und Gelenkschmerzen
- sie sind depressiv und antriebslos.

All diese Symptome weisen darauf hin, dass Sie handeln sollten. In einer Kur für pflegende An- und Zugehörige geht es nur um Sie als Pflegeperson - Ihre körperlichen und seelischen Beschwerden stehen im Mittelpunkt. In Gruppen- und Einzelgesprächen wird die Pflegesituation von außen in den Blick genommen, um gemeinsam zu überlegen, was künftig verändert werden kann.

!Wichtig: Während früher der Grundsatz galt „ambulant vor stationär“, haben pflegende Zu- und Angehörige heute die Möglichkeit, eine stationäre Reha anzutreten, auch wenn die Möglichkeiten der ambulanten Maßnahmen noch nicht ausgeschöpft sind.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Zuerst: die zu pflegende Person muss einen Pflegegrad haben. Wer einen Menschen pflegt, der dies bei seiner Pflegekasse nicht bekannt gemacht hat, besitzt keinen Anspruch auf eine Kur- oder Reha-Maßnahme als pflegender Angehöriger. Weiterhin muss die Pflegeperson bereits seit mindestens 6 Monate pflegen und der Kasse bekannt sein.

Für die Beantragung der Kur muss eine ärztliche Verordnung ausgestellt werden. Das heißt, Sie brauchen eine ärztliche Bescheinigung über Ihre Krankheitsbilder und Beschwerden. Mehr erfahren Sie [hier](#).

Private Krankenversicherungsverträge enthalten häufig keine Rehabilitationsmaßnahmen. Trotzdem sollten Sie Ihre Krankenversicherung ansprechen, ob es Möglichkeiten gibt, wenigstens einen Teil der Reha-Kosten erstattet zu bekommen.