

Selbsteinschätzung zur Vereinbarung von Beruf & Pflege

Helfen oder unterstützen Sie jemanden in Ihrem Umfeld?

- ☐ **Nein, aktuell nicht.** >> Aktuell sind Sie kein:e pflegende:r Angehörige:r. Wenn wir von pflegenden Angehörigen sprechen, meinen wir Personen, die in ihrem Umfeld Personen regelmäßig unterstützen, damit sie weiter möglichst selbstständig leben können. Aber Pflege geht uns alle an. Vielleicht auch jemanden in Ihrem Umfeld.
- ☐ **„Ja“ oder „Ich bin mir nicht sicher“.** >> Überprüfen Sie, ob Sie regelmäßig eine oder mehrere der folgenden Tätigkeiten für eine Person mit Hilfebedarf übernehmen, und schätzen Sie, wie viel Zeit Sie durchschnittlich pro Woche damit verbringen.

Wenn ja:

Wobei unterstützen Sie?

Pflege kann auch anderes sein. Tragen Sie gern andere Tätigkeiten auch ein, bei denen Sie unterstützen.

Kreuzen Sie bitte an. Mehrfachnennungen möglich

Schätzen Sie den durchschnittlichen Zeitaufwand/Woche ein.

Unterstützung oder Übernahme des Einkaufs

☐

Unterstützung oder Übernahme der Wäschepflege

☐

Unterstützung oder Übernahme der Post- und Bankgeschäfte

☐

Unterstützung aus der Entfernung (telefonisch, organisatorisch, gelegentlich vor Ort ...)

☐

Unterstützung bei der Tagesstrukturierung durch wiederkehrende Telefonate

☐

Besuche, „um kurz nach dem Rechten zu schauen“

☐

Begleitung in ärztliche Praxen

☐

Unterstützung beim Kochen

☐

Unterstützung beim Duschen oder Baden

☐

Unterstützung bei der Körperpflege

☐

Unterstützung oder Übernahme der Medikamentenbeschaffung und/oder Medikamentengabe

☐

nächtliche Begleitung bei Toilettengängen

☐☐☐☐

Summe des durchschnittlichen wöchentlichen Zeitaufwandes:

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Aufgaben regelmäßig übernehmen, sind Sie pflegende:r Angehörige:r. Wir empfehlen Ihnen, sich das Ergebnis dieser Tabelle mit der Pflegeberatung vor Ort gemeinsam anzusehen und zu überlegen, welche Angebote es gibt, um Sie im Alltag zu unterstützen.

Ihre Pflegeberatung vor Ort finden Sie unter: www.pflegewegweiser-nrw.de

Sind Sie berufstätig?

- ☐ **Nein** >> Sie unterstützen als pflegende:r Angehörige:r eine Person, aber Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist aktuell kein Thema. Informationen für pflegende Angehörige in NRW finden Sie z.B. beim Pflegewegweiser: www.pflegewegweiser-nrw.de.
- ☐ **Ja, ich bin berufstätig.** >> Sie vereinbaren Ihre Pflegeaufgaben mit Ihrer Berufstätigkeit.

Wenn ja:

Beträgt Ihr aktueller durchschnittlicher wöchentlicher Zeitaufwand für die Unterstützung sechs Stunden oder mehr? Übernehmen Sie gerne Ihren Zeitaufwand aus der Tabelle.

- ☐ **Nein** >> Informieren Sie sich jetzt schon vorsorglich über die Angebote zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege in Ihrem Unternehmen. Sprechen Sie Ihre Vereinbarkeitssituation bei Vorgesetzten an, um vorbereitet zu sein, falls sich die Situation verändert.
- ☐ **Ja**

Wenn ja:

Haben Sie den Eindruck, dass Sie Ihre Berufstätigkeit und die Unterstützung der Person(en) aktuell gut unter einen Hut bekommen?

- ☐ **Nein** >> Sie sind ein:e pflegende:r Beschäftigte:r. Wenden Sie sich an Ihre Führungsperson, den betrieblichen Pflege-Guide oder die Personalabteilung und überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Unternehmen Sie bei der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege unterstützen kann.
- ☐ **Ja** >> Sie sind ein:e pflegende:r Beschäftigte:r. Sie können Ihre Berufstätigkeit und Ihre Pflegeaufgaben aktuell gut unter einen Hut bringen. Wir raten Ihnen, sich vorsorglich über Angebote zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege in Ihrem Unternehmen zu informieren. Sprechen Sie Ihre Vereinbarkeitssituation bei Vorgesetzten an, um vorbereitet zu sein, falls sich die Situation verändert.



Wenn Sie die Fragen mit Nein beantwortet haben:

Einen Überblick über Angebote zur Entlastung und Unterstützung im Alltag finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=bZCyO19agwk>

In NRW gibt es das Landesprogramm Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, was sich genau mit solchen Fragestellungen auseinandersetzt und Ihren Arbeitgeber (und damit auch Sie) dabei unterstützt, bessere Angebote vor Ort zu schaffen.

Auf unserer Seite www.berufundpflege-nrw.de finden Sie alle Informationen dazu. Kontaktieren Sie uns gerne.

Herausgegeben vom:



Vereinbarkeit Beruf & Pflege
Landesprogramm NRW

Gefördert von

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN**

PKV
Verband der Privaten
Krankenkassen