

**207-026**

## DGUV Information 207-026



© Halfpoint - stock.adobe.com

### **Zu Hause pflegen – so kann es gelingen!**

Ein Wegweiser für pflegende Angehörige

**komm****mit****mensch** ist die bundesweite Kampagne der gesetzlichen Unfallversicherung in Deutschland. Sie will Unternehmen und Bildungseinrichtungen dabei unterstützen, eine Präventionskultur zu entwickeln, in der Sicherheit und Gesundheit Grundlage allen Handelns sind. Weitere Informationen unter [www.kommmitmensch.de](http://www.kommmitmensch.de)

---

## Impressum

### Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
Fax: 030 13001-6132  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet Gesundheitsdienst des Fachbereichs  
Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege der DGUV

### Autorenteam:

Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW  
Silke Niewohner, Coaching – Beratung – Fortbildung  
Alexander Bach, Unfallkasse Baden-Württemberg  
Ingrid Rüsenschmidt, Stadt Herten  
Martin Schieron

### Redaktion:

Karin Winkes-Glüssenkamp, Unfallkasse NRW  
Tatjana Pawlowski

**Ausgabe:** Dezember 2018

DGUV Information 207-026  
zu beziehen bei Ihrem zuständigen  
Unfallversicherungsträger oder  
unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

# **Zu Hause pflegen – so kann es gelingen!**

Ein Wegweiser für pflegende Angehörige

# Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Einleitung .....	5	<b>6</b>	
<b>1 Was Pflege zu Hause bedeuten kann – positive Erfahrungen, Herausforderungen und Belastungen</b> .....	<b>6</b>	<b>Das sichert Sie ab – darauf haben Sie Anspruch!</b> .....	<b>39</b>
1.1 Mit Herausforderungen und Belastungen umgehen .....	8	6.1 Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege .....	39
<b>2 Das können Sie für sich tun – Selbstsorge</b> ...	<b>11</b>	6.2 Entlastung für pflegende Angehörige .....	41
2.1 Wege zur Selbstsorge .....	12	6.3 Berufstätig sein und gleichzeitig pflegen.....	45
2.2 Entlastung durch Achtsamkeit und Entspannung.....	13	6.4 Schwerbehinderung.....	46
<b>3 Den neuen Alltag gestalten – Organisation der häuslichen Pflege</b> .....	<b>17</b>	6.5 Vorsorgen für den Ernstfall .....	47
3.1 So schaffen Sie Ihr eigenes Netzwerk .....	18	<b>7 Nachwort</b> .....	<b>48</b>
3.2 Ihr Tages- und Wochenplan .....	19	<b>Anhang 1</b>	
<b>4 So können Sie Risiken vermeiden – Wege zur sicheren Pflege!</b> .....	<b>21</b>	Schaubild Netzwerke .....	49
4.1 Richtig gekleidet für die Pflege .....	21	<b>Anhang 2</b>	
4.2 So bleibt Ihr Rücken gesund! .....	22	Tagespläne .....	51
4.3 Pflegende Hände benötigen selbst Pflege! ...	28	<b>Anhang 3</b>	
4.4 So schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten.....	30	Checkliste Organisation der häuslichen Pflege .....	52
<b>5 Eine sichere Umgebung schaffen – den Wohnraum anpassen</b> .....	<b>34</b>	<b>Anhang 4</b>	
5.1 Achtung Sturzgefahr.....	34	Internetadressen inkl. Notfallnummern .....	54
5.2 Hilfsmittel sinnvoll einsetzen .....	36	<b>Bundesweite Hilfs- und Beratungsangebote</b> .....	<b>54</b>
5.3 Pflege zu Hause .....	37		
5.4 Qualifizierte Wohnberatung .....	38		

# Einleitung

Nach Hause kommen – unser Zuhause ist für viele Menschen der Ort, an den sie nach einem ereignisreichen Tag mit vielen Terminen und Aufgaben zurückkommen. Ein Ort, der Ruhe und Schutz bietet. Wir richten ihn liebevoll ein, mit Dingen die uns etwas bedeuten und die wir sorgfältig ausgesucht haben. Wir fühlen uns wohl und geborgen. Es sind die Erinnerungen unzähliger Begegnungen und Erlebnisse mit Familie und Freunden, die unser Zuhause nicht austauschbar machen. Es bietet die schöne und sichere Basis für all das, was uns besonders am Herzen liegt. Es ist unser vertrauter Ort!

So ist es nur verständlich, dass bei vielen Menschen der Wunsch vorherrscht, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben. Sie als pflegende Angehörige erfüllen diesen Wunsch, obwohl dieser oftmals Ihre ganze Lebensplanung auf den Kopf stellt und viel Kraft kostet. Das verdient Wertschätzung und Unterstützung!

Mit dieser Broschüre „Zu Hause pflegen“ haben wir für Sie einen Wegweiser für die häusliche Pflege erstellt. Dieser soll Sie informieren und unterstützen. Die Broschüre informiert darüber, was Pflege zu Hause bedeutet und wie sie durch gute Organisation und Planung und mit Hilfe von individuellen Netzwerken gelingen kann.

Das Thema Selbstsorge ist dabei sehr wichtig. Bei allem, was Sie für Ihren Angehörigen oder Ihre Angehörige tun, sollten Sie nicht Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche vergessen und beim Pflegen gesund bleiben. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen, wie Sie sich vor Unfall- und Gesundheitsgefahren in der häuslichen Pflege schützen können und unter welchen Voraussetzungen Sie gesetzlich unfallversichert sind.

Informationen über weitere Leistungen aus der Pflegeversicherung und zum Pflegezeitgesetz und Familienpflegezeitgesetz werden vorgestellt. Wichtige Kontaktdaten und Internetadressen führen Sie zu persönlichen Ansprechpartnern, die Ihnen bei weiteren Fragen beratend zur Seite stehen.

Wir möchten, dass Sie beim Pflegen gesund bleiben.

# 1 Was Pflege zu Hause bedeuten kann – positive Erfahrungen, Herausforderungen und Belastungen



Abb. 1 Pflege kann Erfüllung und Belastung sein

Die Pflegebedürftigkeit nimmt zu, weil die Menschen immer älter werden. Manchmal passiert es schneller, als man denkt: Ein Mensch, der uns nahesteht, wird durch einen Unfall oder eine Krankheit pflegebedürftig. Aus Liebe, Zuneigung und Verantwortungsgefühl ist es für viele Angehörige selbstverständlich, sich zu kümmern und vielleicht auch die Pflege zu übernehmen.

Besonders der Beginn einer Pflege ist geprägt durch Unsicherheit, offene Fragen und Entscheidungen. Das ganze Leben ändert sich. Zu diesen Veränderungen gehören auch positive Erfahrungen. Pflegenden Angehörigen berichten, dass die Familie wieder näher zusammenrückt und sie viele neue und bereichernde Erfahrungen machen und ihre Fähigkeiten erweitern. Es entsteht eine andere,

häufig engere emotionale Bindung: Geschichten von früher werden erzählt und es wird gemeinsam gelacht.

Viele Pflegebedürftige sind dankbar für die Unterstützung und zeigen dies auch. Die Pflegesituation bewirkt manchmal, dass man einen neuen oder anderen Sinn im Leben findet und sich die Weltsicht verändert. Mit dem Bewusstsein darüber, wie schnell gesundheitliche Einschränkungen und Pflege das Leben verändern können, schärft sich der Blick für das Wesentliche im Leben. Im Hier und Jetzt zu leben und die guten Tage und Momente miteinander zu genießen, das ist das, was zählt.

Wir haben Interviews mit pflegenden Angehörigen geführt. Hier sind einige Aussagen zu positiven Erfahrungen durch die neue Aufgabe.

„Früher war meine Mutter kühl und wenig gefühlvoll mit uns Kindern. Mit fortschreitender Pflegebedürftigkeit wird sie weicher, liebevoller und sucht Körperkontakt. Das ist bei allem Schweren sehr schön.“  
Sabine R. (45)

„Jetzt, da mein Vater nicht mehr alleine spazieren gehen kann, gehe ich mit ihm. Es verbindet uns neu und dabei kann auch ich dem täglichen Stress für eine Zeit entfliehen!“  
Gaby S. (55)

„Ich habe bewusst entschieden, wieder zu meiner Mutter ins Haus zu ziehen und sie zu pflegen. Ich mache das aus Liebe zu ihr. Es hilft mir, mich daran zu erinnern, wenn ich mal nicht mehr kann.“  
Manuela B. (53)

„Seit ich meinen Vater in seiner Pflegebedürftigkeit unterstütze, bin ich ihm wieder viel nähergekommen.“  
Josef F. (60)

**!**  
Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch gut pflegen!

Die Pflege eines oder einer Angehörigen zu übernehmen, ist eine Herausforderung, zu der auch Belastungen gehören. Sie können körperlicher oder psychischer Natur sein, können soziale, finanzielle oder zeitliche Ursachen haben. Manche bedingen und beeinflussen sich gegenseitig. Jeder Mensch ist anders und daher treffen nicht alle Belastungen auf jeden zu.

Durch die Pflege eines Ihnen nahestehenden Menschen haben Sie eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe übernommen. Diese können Sie jedoch nur zufriedenstellend wahrnehmen, wenn Sie sich selbst darüber nicht vergessen.

Pflege kann zu Überforderungen und Frustrationen führen. Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass Sie versagt haben. Es zeigt vielmehr, dass Sie auch als Pflegeperson Bedürfnisse haben, die erfüllt werden müssen. Nur dann



Abb. 2 Belastungen erkennen

kann die Pflege sowohl für den pflegebedürftigen Menschen als auch für Sie befriedigend gestaltet werden.

Mögliche soziale und psychische Belastungen:

- Veränderung der eigenen Lebensplanung
- Anpassung an die neue Situation (z. B. nicht vorhandenes Wissen über die Erkrankung und die Pflege)
- ungewisse Dauer der Pflege (wie viele Monate oder Jahre kommen auf mich zu?)
- bürokratische Hürden
- familiäre Konflikte/Beziehungsprobleme
- fehlende Anerkennung
- mangelndes Verständnis und fehlende Unterstützung des sozialen Umfelds
- Unsicherheiten
- Schuldgefühle, schlechtes Gewissen
- Sorgen und (Zukunfts-)Ängste
- Veränderung der vertrauten, pflegebedürftigen Person
- Auseinandersetzung mit Tod und Krankheit
- Isolation
- „Nicht-Abschalten-Können“



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Abb. 3 Manchmal wächst einem alles über den Kopf

### **Mögliche finanzielle/materielle Belastungen:**

- Einschnitte im Privatleben/Veränderungen im Wohnumfeld
- Einbindung von entlastenden Dienstleistern (z. B. Pflegedienst, Tagespflege, Kurzzeitpflege)
- Kosten für Zuzahlungen, z. B. für Hilfsmittel oder Umbaumaßnahmen
- Vereinbarkeit der Pflege mit dem Beruf (z. B. Reduzierung der Arbeitszeit und damit verbundene Einkommenseinbußen)

### **Mögliche zeitliche Belastungen:**

- zunehmende Anwesenheit wird notwendig
- Verfügbarkeit rund um die Uhr (zu wenig Zeit für sich selbst)

### **Mögliche körperliche Belastungen:**

- Mangel an Wissen über Pflorgetechniken (Lernen durch Probieren)
- fehlende Arbeitsorganisation (dadurch können unnötige Arbeitsvorgänge und Wege entstehen)
- Schlafmangel

## **1.1 Mit Herausforderungen und Belastungen umgehen**

Vielen Herausforderungen und Belastungen kann man konstruktiv begegnen.

- Nutzen Sie frühzeitig die Beratungsangebote der Pflegestützpunkte, der Verbraucherzentralen, der Pflegekassen, der Wohlfahrtsverbände oder anderer Einrichtungen, um sich ausführlich über Unterstützungs- und Finanzierungsmöglichkeiten zu informieren.
- Sofern Sie einen Menschen pflegen, dessen Pflegebedürftigkeit aus einem Arbeitsunfall oder einer anerkannten Berufskrankheit resultiert, können Sie sich bei allen Fragen oder Problemen rund um die Pflege an den für den Versicherungsfall zuständigen Unfallversicherungsträger (Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) wenden.
- Nutzen Sie die angebotenen Hilfsmöglichkeiten (Pflegedienst, Tagespflege, Hilfsmittel zur Unterstützung der Pflgetätigkeit usw.).
- Sprechen Sie über die Belastungen, die Sie empfinden. Über Probleme zu reden, ist wichtig. Sie zeigen damit, dass Sie sich der Verantwortung, die Sie zu tragen haben, bewusst sind und dass Sie Ihre Aufgabe gut erfüllen möchten.
- Suchen Sie den Erfahrungsaustausch mit anderen Pflegepersonen, etwa in Anhängengruppen oder Pflegekursen.
- Schaffen Sie sich Freiräume, um diese Gruppen oder Kurse zu besuchen oder Ihren Hobbys und gewohnten Aktivitäten weiterhin nachgehen zu können.



- Fordern Sie darüber hinaus auch aktiv Hilfe ein. Lassen Sie es nicht zu, dass andere sich zurückziehen. Oftmals gibt es bei anderen Berührungspunkten, die überwunden werden können.

**!**  
Sie dürfen Grenzen setzen und müssen nicht alles aushalten.

Denken Sie daran: Geht es Ihnen nicht gut, können Sie auch nicht gut pflegen. Sollten Sie zu der Erkenntnis gelangen, dass die Pflege durch Sie allein nicht oder nicht mehr zu leisten

ist, scheuen Sie sich nicht, an Alternativen zu denken. Entlastend kann das Hinzuziehen eines Pflegedienstes oder auch ein Umzug in ein Pflegeheim sein. Es kann für alle Beteiligten besser sein, wenn die Pflege von professionellen Pflegekräften ergänzt wird.

Wenn viele Belastungen auf einen Menschen treffen, kann daraus schnell eine Überlastung entstehen. Mögliche Warnsignale bei Überlastung:

- Gereiztheit
- Ungeduld
- Ängste
- Schlafstörungen
- Antriebsarmut
- unregelmäßiges Essen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Magenbeschwerden

**Achten Sie auf sich und nehmen Sie diese Warnsignale ernst!**



© FatCamera/iStockphoto

Abb. 4 Humor und Lachen gehören auch dazu

Manchmal kann einem aber auch der Alltag über den Kopf wachsen. Im schlimmsten Fall verhält man sich unangemessen. Man lässt den Vater viel zu lange auf dem Toilettenstuhl sitzen. Vielleicht rutscht einem sogar die Hand aus und die Mutter bekommt einen Klaps. Spätestens an diesem Punkt müssen Sie die Notbremse ziehen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an eine Beratungsstelle und lassen Sie sich helfen. Sie sind nicht allein. Anderen pflegenden Angehörigen geht es ähnlich.

Manchmal geht Gewalt auch von Pflegebedürftigen aus. Vielleicht gehört das Verhalten zum Erscheinungsbild der Erkrankung. Informieren Sie sich und holen Sie sich Rat.

Was Sie noch tun können

- Suchen Sie sich emotionale Unterstützung, z. B. im Austausch mit anderen Pflegenden (im Internet oder in einem Gesprächskreis oder einer Selbsthilfegruppe).
- Seien Sie milde mit sich und richten Sie den Blick auf das, was Sie täglich schaffen und gut machen.
- Machen Sie sich zwischendurch die positiven Aspekte der Pflege bewusst (Sie verbringen Zeit miteinander, sprechen über schöne Erinnerungen, lernen sich noch einmal neu kennen).
- Achten Sie auf Ihre Selbstsorge. Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wahr und planen Sie freie Zeiten ein, so erhalten Sie Ihre innere Balance und füllen Ihren „Energie-Akku“ regelmäßig wieder auf. Hilfreich dabei ist Achtsamkeitstraining.
- Humor hilft – nehmen Sie nicht alles zu ernst.

## 2 Das können Sie für sich tun – Selbstsorge



© js-photo - stock.adobe.com

Abb. 5 Auftanken ist wichtig

Pflegende Angehörige können durch die Pflege vielfach belastet sein. Durch die Unterstützung des oder der Pflegebedürftigen in vielen Bereichen des täglichen Lebens erfahren sie häufig eine dramatische Wendung in ihrer eigenen Lebensplanung und -führung. So kann psychischer und sozialer Stress entstehen, oft in Kombination mit körperlichen Belastungen. Mögliche Folgen können Erschöpfungszustände oder depressive Verstimmungen sein. Ebenso kann dies zu mehr Unfällen im Alltag führen. Selbstsorge ist eine Möglichkeit, sich gegen diese Belastungen zu schützen.

### Selbstsorge – was ist das?

Selbstsorge bedeutet, dass jemand für seine soziale, psychische und körperliche Gesundheit sorgt. Wenn Menschen in ihrer Balance sind, fühlen Sie sich ausgeglichen und leistungsfähig. Selbstsorge beinhaltet für jeden Menschen etwas anderes und wird deshalb auf unterschiedlichen Wegen erreicht. Das bedeutet, dass das, was man dafür tun muss, individuell ist. Es ist von den Bedürfnissen des Einzelnen abhängig und steht im Zusammenhang mit der Lebenssituation, dem Alter und der Gesundheit.

Selbstsorge kann z. B. Folgendes bedeuten:

- regelmäßig Zeit für sich selbst einplanen
- Entspannungskurse besuchen
- Fitnesskurse belegen
- einem Hobby nachgehen
- sich mit Freunden treffen usw.

Für die Fänger im Roggen

Verlernt hab' ich das Gehen,  
kann keinen Satz allein verstehen.  
Die Sicht ist mir beinah' entschwunden  
und mein Körper von der Zeit geschunden.

Das Erinnern fällt bald schwerer,  
nach und nach mein Kopf wird leerer  
Die Angst kommt schneller als vor ein paar Jahren,  
muss die Nächte hilflos aus dem Schlafe fahren.

Ein verwaistes Wüstenkind schon halb erfroren,  
selbst in der Küche und im Bad bin ich verloren.  
Den frischen Wind hab lang ich nicht gespürt,  
das Haus hat langsam meinen Geist entführt.

So ist es ohne dich.

Doch du bist da.  
Ich spüre deine Wärme.

Du bist die Kraft in meinem Herzen,  
meine Stimme, wenn ich mich unsicher fühl'.  
Du flößt meinem Leib erneut den Anmut ein,  
den ich vergessen.  
Schaffst es immer da zu sein,  
um dich mit meinen Nachteilen zu messen.

Du bist der Wächter meines Schlafes  
und entdeckst mit mir am Tag die  
Welt ganz neu.  
Die Karte meines Heimes,  
vertreibst durch deine Liebe meine Scheu.

Doch wenn du einzig denkst an mich,  
verschleißt dein eigen' Leib und Seele.

Begehe nicht den großen Fehler,  
für dich selbst nicht mehr zu sorgen.  
Wem, wenn nicht dir, soll vergönnt sein  
ab und an ein freier Morgen.

Du bist da.  
Und ich kann dich nicht bezahlen.  
Denn deine Mühen und dein Lieben  
ist mit Gold nicht aufzuwiegen.

Tim Daldrup

In einem geregelten Alltag scheint das alles möglich. Doch was ist, wenn jemand in der Familie schwer krank wird? Pflegende Angehörige berichten in Interviews, was für sie Selbstsorge bedeutet.

„Josefine S. (69) pflegt ihre Mutter  
„Sich Hilfe holen, nicht alles alleine machen ...  
dass man auf'm Damm bleibt.“

„Doris J. (44) pflegte ihre Mutter:  
„In der Pflegesituation haben wir nicht daran ge-  
dacht, etwas für uns zu tun, wir haben nur funktio-  
niert. Niemand kam auf uns zu und hat uns ge-  
sagt, wir sollen etwas für uns tun. Ich hätte Zeit für  
mich gebrauchen können, um mich mit einer  
Freundin zu treffen und etwas Sport zu machen.“

In Ausnahmesituationen gerät Selbstsorge oft in Vergessenheit und wird hintangestellt. Sie wird verschoben: auf später, auf morgen, auf nächste Woche. Es bleibt nicht einmal mehr der Gedanke daran, dass man etwas für sich tun wollte oder sollte! Deshalb ist es wichtig, Selbstsorge fest einzuplanen, um gestärkt Belastungen entgegenzuwirken oder sogar Belastungen vorbeugen zu können.

Liebe pflegende Angehörige, dieses Gedicht haben wir eigens für Sie dichten lassen!

## 2.1 Wege zur Selbstsorge

Mit Hilfe der nachfolgenden Tipps können Sie Ihre Selbstsorge planen:

- Selbstsorge direkt von Anfang an einplanen
- Grenzen ziehen und lernen, „nein“ zu sagen
- Zeit gut einteilen
- entlastende Dienste und andere Helfer einplanen
- achtsam mit sich umgehen
- regelmäßig Pausen einlegen
- regelmäßig entspannen
- regelmäßig Achtsamkeitsübungen durchführen
- Sozialkontakte pflegen
- längerfristige Auszeiten (Urlaub) planen
- Tätigkeiten, die der Pflegebedürftige noch selbstständig erledigen kann, ihn allein machen lassen – auch wenn es länger dauert oder er es nur mit einer Anleitung schafft

Abb. 6 Der Titel des Gedichts beruht auf dem gleichnamigen Roman „Der Fänger im Roggen“ von J. D. Salinger



# NEIN SAGEN!

© magele-picture - stock.adobe.com

Abb. 7 Auch Grenzen zu ziehen gehört zur Selbstsorge

## Entlastung durch Pflegeberatung

! Wenn Sie sich überlastet fühlen, sollten Sie sich Raum und Zeit für Entspannung schaffen und entlastende Hilfsangebote nutzen!

Sie finden Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkte bei den Städten, Kreisen und Gemeinden sowie bei Kranken- und Pflegekassen, Wohlfahrtsverbänden oder privaten Anbietern. Ein Link zu den Pflegeberatungsstellen befindet sich im Anhang.

## Entlastung durch Schulungen

! Lassen Sie sich beraten!

Besuchen Sie Pflegekurse oder nutzen Sie die Möglichkeit der häuslichen Schulung. Sie werden über Kranken- und Pflegekassen, Wohlfahrtsverbände, Familienbildungsstätten und private Dienstleister angeboten. Die Kosten werden in der Regel von den Pflegekassen übernommen. Es gibt allgemeine Pflegekurse, aber auch Kurse zu speziellen Themen z. B. zum Umgang mit Demenzkranken.

## Entlastung durch weitere Hilfsangebote

Nutzen Sie die Angebote der Pflegeversicherung (siehe Kapitel 6), z. B.

- Tages- und Nachtpflege
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege

Darüber hinaus gibt es weitere Möglichkeiten zur Entlastung, z. B. durch

- ehrenamtliche Helferinnen und Helfer
- eine Kur für pflegende Angehörige
- Urlaub mit dem Pflegebedürftigen
- Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte
- Entlastung durch Gespräche

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit anderen ins Gespräch zu kommen, z. B.:

- Angehörigentreffs
- Erzählcafés
- Selbsthilfegruppen
- Seelsorge
- Telefonseelsorge
- Hausarzt oder Hausärztin, Psychotherapeut oder -therapeutin

■ Es tut gut, sich etwas von der Seele zu reden.

## 2.2 Entlastung durch Achtsamkeit und Entspannung

Bei Stress steht unser Geist unter Dauerstrom. Unsere Gedanken drehen sich im Kreis und lassen uns nicht mehr zur Ruhe kommen. Wir schwanken zwischen Sorgen und Zukunftsängsten. Das kann dazu führen, dass wir durch unkonzentriertes Arbeiten Fehler machen, die uns oder dem Pflegebedürftigen schaden können.

Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, wird das zur Belastung für Körper und Psyche. Dies kann sich durch Bluthochdruck, Herzerkrankungen und/oder seelische Beschwerden bemerkbar machen. Um dem vorzubeugen, können Sie frühzeitig Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in Ihrem Tagesablauf einplanen. Diese Übungen bringen Ihren Geist und Körper zur Ruhe und Entspannung. Sie lernen wieder, sich selbst zu spüren und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Hierzu gibt es unter anderem folgende Methoden

- Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)
- Atemübungen
- Autogenes Training



© shapecharge/iStockphoto

Abb. 8 Zur Ruhe kommen

- Body-Scan-Meditation
- Feldenkrais
- Gehmeditation
- Progressive Muskelentspannung
- Sinnes- oder Traumreisen
- Sitzmeditation
- Sounder Sleep System
- Yoga
- Hörbuch oder Lieblingsmusik hören

Durch regelmäßiges Anwenden bzw. Üben der für Sie passenden Methoden schulen Sie Ihre Selbstbeobachtung und erhalten eine achtsame Körperwahrnehmung. Darüber hinaus reduzieren Sie mit jeder Übungseinheit, Schritt für Schritt, Ihren Stress.

„Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Ausgleichsübungen finden Sie auch im Internet: [www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige)

Darum sollten Sie Achtsamkeit trainieren

- Weil alle Menschen die Erfahrung völliger Ruhe und Erholung brauchen.
- Weil sie die Selbstheilungskräfte aktivieren kann.
- Weil man dadurch freundlicher, einfühlsamer und behutsamer im Umgang mit sich selbst und anderen werden kann.
- Weil sie von Vergesslichkeit und Zerstreuung befreien kann.
- Weil sie Ängste und Sorgen nehmen kann.
- Weil das Schmerzempfinden vermindert werden kann.

Im Folgenden werden die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen vorgestellt:

### **Achtsamkeitstraining: Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR**

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist der Begründer dieses Trainingsprogramms zum Erlernen der Achtsamkeit zur Stressreduktion. Durch ihn wurde das Achtsamkeitstraining in Deutschland bekannt. „Achtsam“ heißt hier, im Moment präsent und aufmerksam zu sein. Es bedeutet auch, sich selbst wohlwollend, nicht wertend und mit Geduld zu begegnen.



Abb. 9 Meditation sorgt für Ausgeglichenheit

### Die Body-Scan-Meditation

Bei dieser Form der Achtsamkeitsschulung geht es darum, den Körper wirklich zu spüren und dabei nicht in das urteilende Denken über den Körper zu verfallen. Gedanken werden wahrgenommen ohne sie zu bewerten und wieder losgelassen, indem man sich auf seinen Körper konzentriert. Durch das regelmäßige Üben des Body-Scans lernen Sie, Ihren Körper zunächst bewusster wahrzunehmen und entwickeln Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit.

Bei der Body-Scan-Methode wird Ihr Körper in Ihrer Vorstellung und mit Hilfe Ihres Atems abgetastet. Dabei liegen Sie auf dem Rücken und erforschen in Ihrer Vorstellung Ihre Körperregionen. Sie schicken mit Ihrer Vorstellungskraft Ihren Atem durch den Körper und nehmen dabei alle Empfindungen wahr. Oft wird bei den Zehen des linken Fußes begonnen und dann geht es aufwärts durch das Bein in die weiteren Körperregionen.

### Die Gehmeditation

Bei der Gehmeditation geht es darum, sich gezielt dem Erlebnis des Gehens selbst zu widmen. Hierbei ist es wichtig, sich auf die Empfindungen in den Füßen, den Beinen oder auch auf das Gefühl des sich bewegenden Körpers als Ganzem zu konzentrieren. Geübtere können das Gehen auch noch ihrem Atemrhythmus anpassen. Für eine Gehmeditation suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie für die Zeit der Meditation ungestört sein können. Wenn Sie erst einmal genügend Sicherheit erlangt haben,

kann jeder Weg, den Sie gehend zurücklegen, zur Meditation werden. Entscheiden Sie sich für einen Platz, an dem Sie etwa zehn Schritte ohne Hindernisse zurücklegen können. Es gibt auch die Möglichkeit, in einem Kreis zu laufen, ganz nach dem Platz, der Ihnen zur Verfügung steht. Im Freien kann es hilfreich sein, Anfang und Ende ihres Weges zu markieren. Die Gehmeditation dient der Stressbewältigung und der Entspannung. Denn Meditation ist Balsam für die gestresste Seele: Studien belegen, dass Meditierende viel seltener an psychischen Krankheitsbildern wie Angststörungen und Depressionen leiden als andere.

### Die Feldenkrais-Methode

Der Begründer der Feldenkrais-Methode war der israelische Physiker Moshé Feldenkrais. Die Feldenkrais-Methode ist ein dynamischer Lernprozess, ausgehend von der menschlichen Bewegung. Jede unserer Bewegungen gibt uns eine Vielzahl an Informationen. Diese Hinweise können wir beachten und von ihnen lernen. Unsere Haltungen und Bewegungen werden spürbar, bewusster und damit veränderbar. Unsere individuelle Bewegung wird Ausgangspunkt für eine Entdeckungsreise zu uns und unserem Verhalten in Bezug auf unsere Umwelt. In der Feldenkrais-Methode erfahren Sie grundlegende individuelle Bewegungsmuster und Reaktionsweisen. Sie experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten und Variationen und erweitern damit ihr Bewegungs- und Verhaltensrepertoire. Spielerisch leicht verbessert sich das Körpergefühl und das Körperschema wird deutlich

erweitert. Je klarer und detaillierter diese innere Landkarte wird, umso flexibler und gelöster können wir uns bewegen.

### Sounder Sleep System

Michael Krugman entwickelte dieses einfache und wirksame System auf der Basis der Feldenkrais-Methode sowie traditioneller und moderner Selbstheilungsmethoden einschließlich Yoga, Qi-Gong und Meditation. Das Sounder Sleep System ist eine höchst effektive Methode zur Stressbewältigung und bietet dadurch Hilfe bei stressbedingten Gesundheitsstörungen. Es besteht aus kleinen, sanften, einfachen Bewegungen und Atemtechniken, die auf einer weichen Unterlage liegend oder auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden. Die Bewegungen bieten eine wirksame Hilfe beim Ein-, Durch- und Wiedereinschlafen und führen zu einer schnellen allgemeinen Entlastung, Entspannung und zu mehr Wohlbefinden. Die Übungen lassen sich mit wenig Zeitaufwand leicht und einfach in

den Alltag integrieren. Am besten lernt man solche Methoden unter Anleitung in einem Kurs. Fragen Sie hierzu bei den Krankenkassen z. B. nach Präventionskursen. Auch Kurse der Pflegekassen können Entspannungsmethoden beinhalten. Viele dieser Angebote sind kostengünstig oder kostenlos. Auch im Internet, z. B. unter [www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige), finden Sie Anregungen für regelmäßiges Üben zu Hause.

Was Sie täglich für sich tun können:

- Gehen Sie achtsam mit sich um und schaffen Sie sich Inseln der Entspannung im Alltag.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst.
- Meditieren Sie.
- Lesen Sie ein Buch.
- Trinken Sie in Ruhe Kaffee oder Tee.
- Treffen Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin.
- Führen Sie ein nettes Telefonat.
- Genießen Sie bewusst die Schönheit der Natur (im Garten, den Baum vor dem Fenster usw.).
- Halten Sie an Ritualen fest.



© gebrüder stock.adobe.com

Abb. 10 Eine Auszeit bedeutet für jeden etwas anderes



### 3 Den neuen Alltag gestalten – Organisation der häuslichen Pflege



Abb. 11 In guten wie in schlechten Tagen

Um den Belastungen bei der Pflege und Betreuung eines Menschen entgegenzuwirken, brauchen Sie eine gute Organisation und sollten ausführlich informiert sein.

#### Ein Beispiel:

*Herr Steffens ist mit einem Schlaganfall vor einem Jahr ins Krankenhaus gebracht worden. Seit er wieder zu Hause ist, dreht sich alles um ihn. Er braucht rund um die Uhr Hilfe. Frau Steffens ist allein für die Pflege und Betreuung ihres Mannes zuständig. Ihr Sohn lebt in Hamburg und kommt nur in großen zeitlichen Abständen zu Besuch. Für Frau Steffens stellt sich die Frage, ob sie ihren Mann ins Pflegeheim geben soll, gar nicht erst. „Wir lieben uns und sind füreinander da, so wie wir es uns vor Gott versprochen haben – in guten und in schlechten Zeiten“, sagt sie zu ihrem Sohn, als dieser erwähnt, dass es die Möglichkeit gebe, den Vater in einem Pflegeheim unterzubringen.*

*Sie erledigt alles mit großer Sorgfalt. Anfangs geht ihr alles leicht von der Hand. Doch sie merkt auch, dass ihr die Pflege und Betreuung ihres Mannes immer schwerer*

*fallen und sie es nicht mehr allein schafft. Deshalb bindet sie auf Anraten des Sohnes einen Pflegedienst ein, der morgens und abends zur Unterstützung kommt. Den Rest des Tages und in der Nacht ist Frau Steffens allein mit ihrem Mann. Nach einiger Zeit stellt sie fest, dass sie trotz Hilfe durch den Pflegedienst immer noch viel Zeit für die Pflege und Betreuung benötigt und geht deshalb nicht mehr zu ihrer Kaffeerunde, die schon seit 17 Jahren besteht und auch nicht mehr zur Gymnastik, die, wie sie sagt, „ihr immer so gut tut“. Denn die Zeit braucht sie ja für ihren Mann.*

*Auch ihre Freundinnen kommen nur noch sehr selten zu Besuch. Frau Steffens glaubt, dass es daran liegt, dass ihre Freundinnen sich nicht mehr so richtig wohl bei ihr fühlen, dass sie ein Unbehagen verspüren, wenn sie bei ihr sind. Sie werden vielleicht daran erinnert, dass ihnen so etwas auch passieren könnte. Außerdem hat sie ja auch nichts Neues zu berichten. Alles, was sie erlebt, spielt sich im Haus ab und dreht sich um ihren Mann. Na ja, und gestört werden sie dann auch noch, wenn ihr*

*Mann sie häufig ruft, während die Freundinnen da sind. Frau Steffens kümmert sich nun noch intensiver um ihren Mann, denn außer dem Pflegedienst und dem Sohn kommt niemand mehr ins Haus. Dies führt dazu, dass sich ihre Gedanken immer mehr um die Bedürfnisse ihres Mannes drehen. Selbst in der Nacht findet sie nur schlecht in den Schlaf, weil sie ja etwas vergessen haben könnte.*

### Was kann Frau Steffens tun, um bei der häuslichen Pflege und Betreuung ihres Mannes im Gleichgewicht (Balance) zu bleiben?

Frau Steffens setzt sich mit einer Pflegeberaterin zusammen, um mit ihrer Hilfe die häusliche Pflegesituation zu planen. Die Pflegeberaterin erstellt zusammen mit Frau Steffens einen auf sie abgestimmten Selbstsorgeplan. Dieser berücksichtigt das Alter, die Lebenssituation, die Bedürfnisse sowie den Gesundheitszustand von Frau Steffens. Es werden außerdem zwei unterschiedliche, individuelle Netzwerke zusammengestellt (eines für den Alltag und eines für den Notfall). Diese enthalten alle wichtigen Institutionen und Menschen, die sie entlasten. Darüber hinaus wird ein strukturierter Tages- oder Wochenplan erstellt, der den sinnvollen Einsatz der Dienste und Menschen sowie Maßnahmen zur Selbstsorge beinhaltet, die individuell auf Frau Steffens abgestimmt sind.



**Denken Sie daran:  
Oft dauert die Pflege  
länger als gedacht!**

Vor dem Termin mit der Pflegeberatung, sollten Sie unter anderem über folgende Fragen nachdenken:

- Warum möchten Sie die Pflege übernehmen?
- Was glauben Sie, wo Ihre Grenzen sind?
- An welchem Ort soll die Pflege und Betreuung stattfinden?
- Wie können Sie die Familie einbinden? (Sich mit allen an einen Tisch zu setzen, kann hilfreich sein.)
- Was will die pflegebedürftige Person?

### 3.1 So schaffen Sie Ihr eigenes Netzwerk

Mit der Netzwerkplanung verschaffen Sie sich einen Überblick, welche Institutionen und wen Sie zusätzlich zur Unterstützung und Entlastung einplanen können. Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit mit den

einzelnen Institutionen und Menschen (Familie, Freunde, Nachbarn, Beratungsstellen, Gesprächskreise mit anderen pflegenden Angehörigen) erhalten Sie umfassende Informationen, Möglichkeiten und Ideen, die Sie vorher nicht hatten oder kannten. Ein Netzwerkplan könnte folgende Institutionen beinhalten:

#### Pflegeberatungsstellen/Pflegestützpunkte

bieten umfassende Informationen und Beratung. Darüber hinaus können Sie die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung des erkrankten Menschen mit jemandem besprechen, der sich in dem Bereich gut auskennt. Die Beschäftigten der Pflegeberatungsstelle können Ihnen dabei helfen herauszufinden, was für Sie als nächstes wichtig ist und welche die richtige Vorgehensweise ist.

#### Pflegekurse

schaffen die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in der gleichen Situation befinden. Sie vermitteln Pflegewissen sowie Informationen und Techniken zur eigenen Gesunderhaltung. Sie geben hilfreiche Anregungen zur Organisation des Pflegealltags.

#### Entlastende Dienste

sind für eine gute Planung und Organisation der häuslichen Pflege unverzichtbar; sie sorgen für Entlastung und schaffen Ihnen Freiräume, damit Sie etwas für Ihr eigenes Wohlbefinden tun können, wie z. B. an einem Entspannungs- oder Sportkurs teilzunehmen oder einen Pflegekurs zu besuchen.

#### Familie, Freunde und Nachbarn

dürfen nicht vergessen werden, denn sie tragen ebenfalls dazu bei, dass Sie Auszeiten einplanen können. Dadurch besteht die Möglichkeit, Sozialkontakte zu pflegen, wie z. B. eine Freundin zu treffen, oder ein Hobby wieder aufleben zu lassen.

#### Förderung des eigenen Wohlbefindens

Es gibt viele unterschiedliche Angebote und Möglichkeiten (Entspannungskurse, Wassergymnastik, Massagen, Rückenschule, ein heißes Bad, Freunde treffen usw.) – probieren Sie aus, was Ihnen gut tut.



Sie dürfen Aufgabe und Verantwortung teilen!

Sie sind nicht mehr „allein“ verantwortlich!

Sie haben Ansprechpartner für den Notfall und den Fall, dass Sie sich überlastet fühlen!

Durch Ihr individuelles Netzwerk erhalten Sie viel mehr Sicherheit rund um die Pflege und Betreuung. Zugleich verschafft es Ihnen Freiräume für Ihre Selbstsorge, damit Sie Ihre Balance (psychische Gesundheit, Ihr Gleichgewicht) erhalten oder wiederherstellen können.

Eine Kopiervorlage für das Netzwerk finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

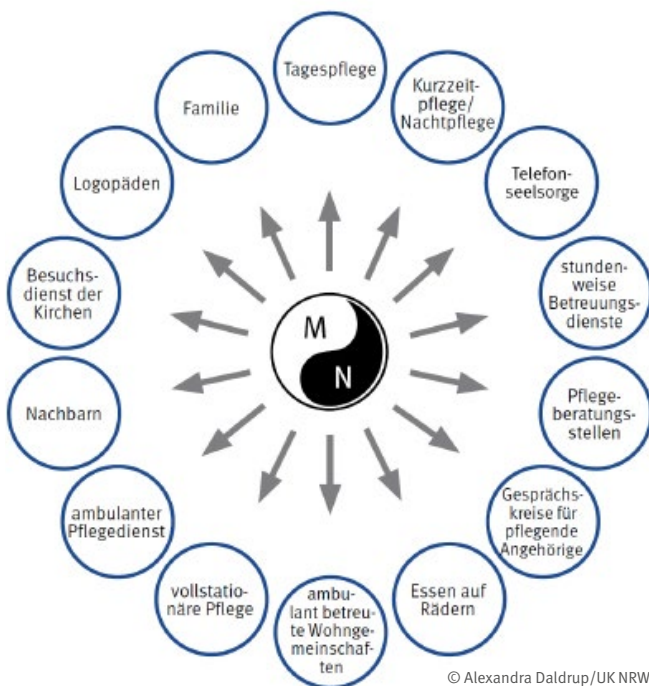


Abb. 12 Frau Steffens' individuelles Netzwerk

Ein „Netzwerk für den Notfall“ beinhaltet Institutionen, die in akuten Situationen helfen können! Für solche Situationen ist es gut, wenn man sich vorsorglich informiert und ein Netz von Hilfsanbietern zusammenstellt. Vielleicht nehmen Sie zu der einen oder anderen Institution vorab Kontakt auf und schauen sich diese einfach mal an. Es müssen nicht alle aufgeführten Institutionen in einem Netzwerk vorhanden sein. Ermitteln Sie gemeinsam mit der Pflegeberaterin oder dem Pflegeberater das passende individuelle Angebot für Ihre Situation.

Frau Steffens' individuelles Netzwerk für den Notfall.

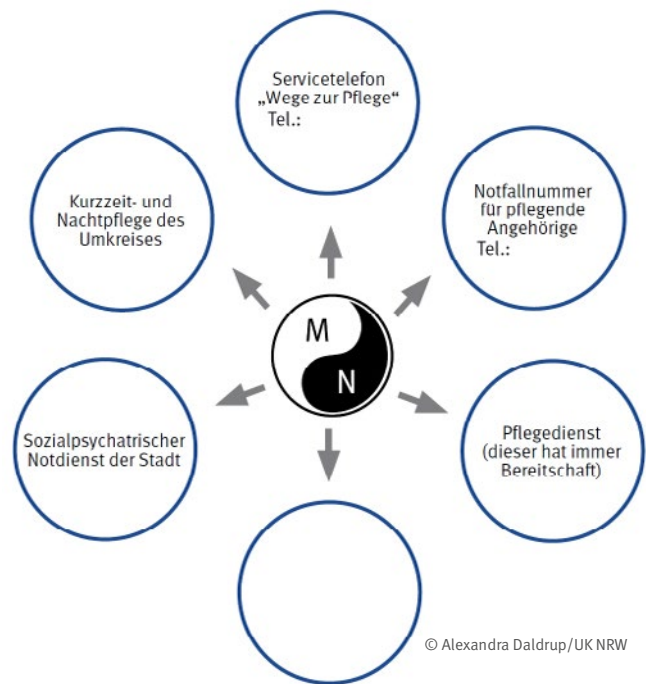


Abb. 13 Frau Steffens' individuelles Netzwerk für den Notfall

### 3.2 Ihr Tages- und Wochenplan

Nun geht es darum, die Institutionen und verbindlichen Helfer sinnvoll einzuplanen.

Dafür wird für Frau Steffens ein Tages- oder Wochenplan erstellt.

Den neuen Alltag bewältigen und sich selbst dabei nicht vergessen!

Dies braucht ebenfalls eine gute Organisation. Deshalb ist es sinnvoll, sich einen Tages- und Wochenplan in Form einer Tabelle zu erstellen, in dem Maßnahmen zur Selbstsorge und Arbeitsabläufe geplant werden können. Eine zusätzliche Spalte für entlastende Dienste und andere Helfer (wie z. B. Familienmitglieder, Nachbarn und ehrenamtlich Tätige) ist wichtig, denn die Arbeit muss auf mehrere verlässliche Schultern verteilt werden. Es sollte keiner zwangsverpflichtet werden, aber die Unterstützung muss verbindlich sein. Dadurch entschärfen Sie viele Belastungen bzw. verhindern deren Auftreten.

### Das sollten Sie bei der Planerstellung beachten

Planen Sie regelmäßig eigene Freizeiten ein! Halten Sie sich regelmäßig Zeitfenster zur Wahrung Ihrer eigenen Interessen und Pflege Ihrer Gesundheit von Anfang an frei:

- Halten Sie **mindestens** einmal pro Woche einen Nachmittag oder Abend für sich frei, an dem Sie tun, was Ihnen Freude macht.
- Planen Sie regelmäßiges Achtsamkeitstraining ein. Lassen Sie gleichartige Aufgaben zusammen, z. B. Einkaufen, Apothekenbesuch und Post auf einem Weg erledigen.
- Planen Sie Personen (Familienmitglieder, Freunde, ehrenamtlich Tätige usw.) und/oder Institutionen (Pflegedienst, Besucherdienst, Nachbarschaftshilfe, Haushaltshilfen usw.) zur Unterstützung und Entlastung ein.

- Planen Sie **mindestens** einmal pro Monat einen Tag zur freien Verfügung ein, um Folgendes tun zu können:
  - mit dem Partner, der Partnerin allein ausgehen
  - mit dem Partner, der Partnerin und den Kindern etwas unternehmen
  - zu Veranstaltungen gehen
  - einem Hobby nachgehen
  - einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige besuchen

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre „Handlungshilfen für pflegende Angehörige – Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege und der Selbstsorge“. Im Internet: [www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige).

Siehe Muster und Vorlage im Anhang 2

### Muster eines Tagesplans

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens	7.00 – 7.45 7.45 – 9.00	Grundpflege Frühstück	Frühstück bereiten und gemeinsam frühstücken und abräumen
vormittags	9.30 – 11.00 11.00 – 12.00	Beschäftigung, Gesellschaft, Besorgungen Essen kochen	Einkaufen und zum Arzt Essen kochen
mittags	12.00 – 12.30 13.00 13.30 – 14.00	Evtl. das Essen anreichern Küche aufräumen Mittagschlaf	gemeinsam essen Küche aufräumen ins Bett begleiten
nachmittags	14.00 – 16.30 16.30 – 18.00	Hauswirtschaftl. Tätigkeit. Betreuung, Beschäftigung	Wohnung aufräumen und Kaffee vorbereiten
abends	18.00 18.30	Grundpflege Abendessen	Abendessen vorbereiten Gemeinsames Abendessen
nachts			

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
Pflegedienst	Ausgleichsübungen (Gymnastik) zu Hause Das Frühstück bewusst genießen!
Besuchsdienst der Kirche	Ohne Hitze zum Einkaufen und zum Arzt gehen!
Ehrenamtliche HelferIn Frau Obst	Treffen mit Anni (Freundin)
Pflegedienst	Das Abendessen und die Zweisamkeit bewusst genießen!

So schule ich meine Achtsamkeit, werde entspannter und erlange mehr Lebensqualität

Das Bewusstsein, ohne Hitze gehen zu können, nimmt mir den Druck und ich werde entspannter

Dadurch erhöht sich meine Lebensqualität

### Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name
11.00 – 12.00	20. – 21.08.	Betreuung	Peter
16.30 – 18.00	16.07.	Betreuung	Nachbarin Anni
9.00 – 14.00	10. – 17.10.	Pflege/Betreuung	Kurzzeitpflege Sonnenstrahl

© Alexandra Daldrup

### Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Uhrzeit	Datum	Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus
10.00 – 17.00	20. – 21.08.	Ein Wochenende mit Freundin Anni		in Dargast
16.30 – 18.00	16.07.	Friseurtermin		Friseur in der Stadt
	10. – 17.10.	Urlaub		Bad Driburg

© Alexandra Daldrup

Abb. 14 Muster eines Tagesplans

# 4 So können Sie Risiken vermeiden – Wege zur sicheren Pflege!

## 4.1 Richtig gekleidet für die Pflege

Für beruflich Pflegenden gibt es Vorgaben und Hinweise, wie sie bei ihrer Tätigkeit gekleidet sein sollen. Diese müssen pflegende Angehörige nicht übernehmen, dennoch lassen sich einige Grundsätze übertragen. Durch die richtige Kleidung und weitere Aspekte können Sie selbst vorbeugend für Ihre eigene Gesundheit und die des Pflegebedürftigen tätig werden. Das sind unsere Tipps:

### Kleidung

Bei der Körperpflege der pflegebedürftigen Person oder Unterstützung beim Umsetzen, Laufen oder beim Lagerungswechsel im Bett sollten Sie Kleidung wählen, die dafür geeignet ist. Damit ist gemeint, dass Sie sich gut bewegen können. Daher sollte die Kleidung:

- bequem und nicht zu eng sein, damit Sie Ihre eigene Beweglichkeit nicht einschränken,
- nicht zu weit sein, damit Sie nirgends hängen bleiben.

Für bestimmte Tätigkeiten (z. B. Inkontinenzversorgung) kann es sinnvoll sein, zusätzlich Schutzkleidung (Plastikschürze, Einmal-Handschuhe) zu tragen.

### Schuhe

Schuhe schützen Ihre Füße z. B. vor Flüssigkeiten oder vor dem Anstoßen an Ecken und Kanten. Sie sollen Ihnen zudem eine gute Standfestigkeit geben. Diese kann z. B. wichtig sein, wenn Sie jemanden beim Gehen unterstützen. Daher empfiehlt es sich bei der Auswahl der Schuhe auf folgende Eigenschaften zu achten:

- Vorne und hinten geschlossen, damit der Schuh gut am Fuß sitzt.
- Abwaschbar, damit der Schuh bei Bedarf gereinigt werden kann.
- Vollflächig aufliegende Sohle mit rutschhemmenden Eigenschaften, eventuell stoßdämpfend, damit Ihre Gelenke geschont werden. So können Sie standsicher pflegen und z. B. auf feuchtem Untergrund nicht so leicht ausrutschen.



© Anne BAlk Pedersen/iStockphoto

Abb. 15 Richtige Kleidung verhindert Unfälle und Infektionskrankheiten

## Haare, Fingernägel und Schmuck

Für die Pflege ist nicht jede Frisur und nicht jede Fingernagellänge geeignet. Daher gibt es auch hier einige Empfehlungen, die Sie zu Ihrem eigenen Schutz beherzigen sollten:

- Lange Haare für die Dauer der Pfl egetätigkeit zusammenbinden oder hochstecken, damit Sie nirgendwo hängebleiben, keine Keime übertragen werden oder die zu pflegende Person daran ziehen kann.
- Fingernägel höchstens fingerkuppenlang und rund schneiden, um ein Einreißen der Nägel, eine Keimübertragung oder die Beschädigung von Schutzhandschuhen zu verhindern.
- Während der Pflege keinen Schmuck tragen, damit auch hier Hängenbleiben, Keimübertragung oder Verletzungen verhindert werden.

Diese Hinweise beziehen sich natürlich nur auf Situationen, in denen Sie aktiv pflegend tätig werden. Nutzen Sie die anderen Zeiten des Tages, um sich bequem und schick anzuziehen – je nachdem, wie Sie sich gerade fühlen. Auch dies können kleine Phasen der Erholung und des Wohlbefindens sein.

## 4.2 So bleibt Ihr Rücken gesund!

**!**  
Denken Sie daran:  
Ihr Rücken pflegt  
mit!

Pflege bedeutet oft körperliche Schwerstarbeit – auch und gerade für den Rücken. Vor allem Situationen wie das Umsetzen einer Person von der Bettkante in den Rollstuhl oder

auch Hilfe bei der Lageveränderung im Bett belasten den Rücken. Oft ist dies gerade am Beginn einer Pflegesituation schwierig. Vielleicht fehlt Ihnen eine gute Anleitung für rückengerechtes Arbeiten? Vielleicht stehen auch noch keine entlastenden Hilfsmittel zur Verfügung? Es gibt auf jeden Fall Unterstützungsmöglichkeiten, die sehr hilfreich sein können.

Unsere Wirbelsäule und die Rumpfmuskeln ermöglichen uns eine aufrechte Körperhaltung und Beweglichkeit. Je besser die Bauch- und Rückenmuskeln arbeiten, desto erfolgreicher können sie die Wirbelsäule vor Überlastung und Verschleiß schützen. Rückenschmerzen, verspannte Schultern und ein steifer Nacken sind deutliche Hinweise darauf, dass eine Überlastung vorliegt. Dies kann sich rein körperlich auf die Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen und

Bänder beziehen. Aber es gibt auch psychische Faktoren. Dauerstress kann sich in Form von Rückenschmerzen zeigen, ohne dass ein körperlicher Befund vorliegt. Unsere Alltagssprache kennt dafür viele Redewendungen „ich habe mir zu viel aufgehalst“ oder „es lastet alles auf meinen Schultern“.

Ursachen für Rückenbeschwerden können somit vielfältig sein. In diesem Kapitel stellen wir Ihnen daher verschiedene vorbeugende und körperlich entlastende Möglichkeiten zur Rückengesundheit vor. Bei den im weiteren Verlauf vorgestellten Konzepten und Hilfsmitteln handelt es sich lediglich um eine begrenzte Auswahl.

## Die Rückenschule/Rückentraining

In der Pflege bedeutet „bewegen“ nicht nur, pflegebedürftige Menschen in ihrer Bewegung zu fördern und zu unterstützen. Auch für die Pflegenden ist es wichtig, sich möglichst rückengerecht zu verhalten. Daher stellen wir Ihnen an dieser Stelle das Konzept der Rückenschule vor.

Ein starker Rücken bietet gute Chancen, Belastungen erfolgreich begegnen zu können. Manche Menschen haben von der Natur gute Knochen und starke Muskeln mitbekommen. Andere müssen sich da mehr anstrengen. Klar ist jedoch: regelmäßige Bewegung hält fit. Grundsätzlich kann jeder zu jedem Zeitpunkt mit einem individuellen Bewegungstraining beginnen. Die Muskulatur ist immer trainierbar. Hierbei ist es nicht notwendig, Leistungssport zu betreiben. Ausgedehnte Spaziergänge oder Treppensteigen statt Aufzugfahren sind ein guter Start. Natürlich ist zusätzlicher Sport auf jeden Fall empfehlenswert.

Hierbei sollte jedoch jeder für sich entscheiden, was ihm oder ihr gut tut und auf seinen Körper hören. Lieber weniger und regelmäßig als nur kurzzeitig oder einmalig!

Die Rückenschule bzw. regelmäßiges Rückentraining zielt darauf ab, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu verringern. Ziel ist es, einerseits rückengerechtes Verhalten zu vermitteln, andererseits durch verschiedene Übungen die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Darüber hinaus können Hinweise zur Entspannung gegeben werden.



© Christopher Pattberg/iStockphoto

Abb. 16 Regelmäßiges Training hilft

**!** Bei Ihrer Krankenkasse können Sie sich nach den sogenannten „Präventionskursen“ erkundigen. Ein Großteil der Kosten für diese Kurse wird oft von den Krankenkassen übernommen!

Häufige Ursachen für Rückenprobleme sind Fehlbelastungen und Fehlhaltungen. In Seminaren der Rückenschule wird aber nicht nur der Rücken, sondern der gesamte Körper betrachtet. Die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer sollen eine Verbesserung ihrer körperlichen Fähigkeiten erfahren. Zahlreiche Übungs- und Trainingsmöglichkeiten dienen dazu, sich auch außerhalb des Kurses rückengerecht zu bewegen – ob in der Freizeit, bei Alltagstätigkeiten oder eben bei der Pflege.

– ob in der Freizeit, bei Alltagstätigkeiten oder eben bei der Pflege.

Bewegung im Allgemeinen, Rückenschule und auch andere Konzepte, wie die an anderer Stelle in dieser Broschüre beschriebene Feldenkrais-Methode können für jeden Menschen sinnvoll sein, nicht nur für pflegende Angehörige.

### Hilfsmittel für die Rückengesundheit

Hier stellen wir Ihnen Hilfsmittel vor und geben Ihnen Hinweise für ergonomisches (rückenschonendes) Arbeiten.

### Hilfsmittel zum Bewegen von Pflegebedürftigen (Transferhilfsmittel)

Wenn ein Hilfsmittel die Hauptarbeit beim Bewegen oder bei der Bewegungsunterstützung anderer Menschen übernimmt, ist dies die beste Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden. Viele Hilfsmittel können Ihre körperliche Belastung bei der Pflege erheblich reduzieren – allerdings nur, wenn sie auch richtig angewendet werden. Pflegende und Pflegebedürftige können dann mit Hilfe von Hilfsmitteln gemeinsam die Aktivitäten des täglichen Lebens besser und vor allem sicherer bewältigen. Bei den Transferhilfsmitteln wird unterschieden in

- Technische Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Rollstuhl, Lifter, Rollator) und
- Kleine Hilfsmittel (z. B. Gleithilfen, Antirutschmatten, Rutschbretter).

Bitte beachten Sie: Alle Hilfsmittel können ihre Bestimmung nur erfüllen, wenn sie richtig eingesetzt werden. Daher müssen Sie die Hilfsmittel zunächst kennenlernen und dann auch noch den Umgang mit ihnen üben. Dies können Sie in Pflegekursen oder auch im Rahmen einer individuellen häuslichen Schulung tun. Üben Sie die Anwendung eines Hilfsmittels immer mit einer gesunden Person, nicht mit dem Pflegebedürftigen.

### Technische Hilfsmittel

Lassen Sie sich nicht durch die Bezeichnung verwirren: Nicht alle Hilfsmittel, die in dieser Gruppe zusammengefasst werden, sind elektrische Geräte. Der Begriff ist grundsätzlich auch nicht so wichtig, da er aber ein fester Begriff ist, findet er hier Verwendung.



Abb. 17 Ein typisches Pflegebett

### Ein typisches Pflegebett

ist ein Hilfsmittel, das Sie auf verschiedene Arten unterstützen und entlasten kann. Heutzutage sind fast alle Pflegebetten im häuslichen Bereich elektrisch höhenverstellbar. In der Regel gilt dies zumindest für das Kopfteil. Die Betthöhe kann immer so angepasst werden, dass Sie als pflegende Person in einer guten Körperhaltung arbeiten können. Bei unterschiedlichen Tätigkeiten können unterschiedliche Betthöhen optimal sein. Pflegebetten gibt es in unterschiedlichen Optiken, z. B. Holz. Lassen Sie sich in Sanitätsfachgeschäften beraten.

### Der Lifter

hilft bewegungseingeschränkten Menschen und Pflegenden z. B. beim Herausheben aus dem Pflegebett. Dabei trägt der Lifter das gesamte Gewicht des zu hebenden Menschen und entlastet somit die Pflegenden vollkommen. Liftersysteme bestehen aus dem eigentlichen Lifter sowie aus passenden Liftertüchern, die es in verschiedenen Größen und für verschiedene Zwecke (z. B. zum Baden) gibt.

Es gibt mobile Lifter, die z. B. in der Wohnung bewegt werden können. Darüber hinaus gibt es an einem Ort fest angebrachte Lifter. Zudem gibt es Deckenlifter, bei denen ein Schienensystem platzsparend an der Decke verschiedener Räume angebracht ist. Eine spezielle Form eines Lifters ist der Badewannenlifter. Es handelt sich hierbei um ein sogenanntes Personenhubgerät in oder an Badewannen. So wird das Ein- und Aussteigen beim Baden erleichtert.

### Der Rollstuhl

ist ein Hilfsmittel, das es bewegungseingeschränkten Menschen oder Menschen mit Behinderung ermöglicht, mobil zu sein. Es gibt elektrische oder nicht motorisierte Versionen. Es gibt Rollstühle, die eher dazu gedacht sind, Menschen darin zu schieben. Sogenannte Aktiv-Rollstühle werden hingegen von den darin

sitzenden Menschen selbstständig gefahren. Darüber hinaus gibt es auch Pflege-Multifunktionsrollstühle, die Pflegebedürftige besonders unterstützen.

### Der Rollator

ist eine fahrbare Gehhilfe. Mit ihrer Unterstützung können dauerhaft oder kurzzeitig gehbehinderte oder geschwächte Menschen oftmals sicherer selbstständig gehen und müssen nicht gestützt werden. Einige Rollatoren können zusätzlich als mobile Sitzgelegenheit genutzt werden.

### Kleine Hilfsmittel

Auch die sogenannten Kleinen Hilfsmittel zum Transfer reduzieren bei richtiger Handhabung die körperlichen Belastungen der Pflegenden. Manche dieser Kleinen Hilfsmittel können von den Pflegebedürftigen selbst verwendet werden und fördern somit die Selbstständigkeit. Andere dienen in erster Linie zur Erleichterung der Pflege.





© der bildarchitekt - joerg budzinski - fotografie

**Abb. 18** Einsatz einer Antirutschmatte: Gewusst wie – und der Rücken bleibt gesund

### Die Gleithilfen

auch Gleitmatten, Gleitfolien, Gleitkissen usw. sind verschiebbare Endlosschläuche. Sie ähneln Schlafsäcken, sind jedoch an beiden Enden offen. Innen bestehen sie aus sehr glattem Material. Dadurch wird der Reibungswiderstand zwischen der pflegebedürftigen Person und der Unterlage (z. B. Pflegebett) herabgesetzt. So ist ein Positionswechsel im Bett (z. B. das Rutschen in Richtung Kopfende) viel leichter möglich. Muss die pflegebedürftige Person hierbei unterstützt werden, müssen die Pflegenden dennoch nicht mehr heben, sondern unterstützen die im Bett liegende Person durch Schieben oder Ziehen. Zusätzlich wird durch den Einsatz von Gleithilfen Reibung vermieden, die zu Hautschäden führen kann. Es gibt Gleithilfen in verschiedenen Größen und Ausführungen,

gepolstert und ungepolstert, mit oder ohne Nässeschutz und auch in Form eines Gleithandschuhs. Gleithilfen aus atmungsaktivem Material können im Bett unter der Person verbleiben und somit schnell und unkompliziert eingesetzt werden.

### Die Antirutschmatte

kommt überall da zum Einsatz, wo die Haftung auf der Unterlage erhöht werden soll. So können sie z. B. genutzt werden, damit der Teller beim Essen nicht verrutscht. Für das Bewegen von Menschen werden jedoch dickere und reißfeste Antirutschmatten verwendet. Sie können z. B. unter die Füße einer im Bett liegenden Person gelegt werden. Diese kann sich dann besser im Bett abstützen, um



**Abb. 19** Einsatz einer Gleitmatte

z. B. in Richtung Kopfende des Bettes zu gelangen. Daher kann die Antirutschmatte gut mit Gleithilfen kombiniert werden.

Die Antirutschmatte sollte im Bett immer nur für die gewünschte Bewegung verbleiben und danach aus dem Bett entfernt werden. Bitte beachten Sie: Für den Nassbereich (z. B. Dusche) sind Antirutschmatten nicht geeignet

### Das Rutschbrett

besteht aus Kunststoff oder Holz. Es hat eine sehr glatte Oberfläche und eine rutschhemmende Unterseite. Es erleichtert den Transfer (Wechsel) einer nicht oder nicht sicher stehfähigen Person z. B. vom Rollstuhl ins Pflegebett. Das Rutschbrett bildet dann sozusagen eine Brücke zwischen Bett und Rollstuhl. Die pflegebedürftige Person muss somit nicht ins Bett gehoben werden. Der Transfer kann in kleinen Schritten, ggf. auch durch Schieben oder

Ziehen, durchgeführt werden. Oft kann die pflegebedürftige Person dies mit Hilfe des Rutschbretts wieder selbstständig tun.

**Bitte beachten Sie:** Nackte Haut gleitet nicht auf einem Rutschbrett. Daher gehört zwischen Rutschbrett und Haut immer rutschendes Material wie z.B. die Hose oder ein Handtuch.

### Die Bettleiter

ähnelt einer Strickleiter. Sie besteht z. B. aus Sprossen, Griffen oder Schlaufen und kann unterschiedlich lang sein. Bettleitern werden am Fußende des Pflegebetts angebracht und ermöglichen der pflegebedürftigen Person, sich selbst im Bett aufzurichten.



Abb. 20 Rutschbrett



Abb. 21 Einsatz einer Bettleiter

## Grundsätzliches zu ergonomischem Arbeiten in der häuslichen Pflege

Die häusliche Pflegesituation ist normalerweise nicht vergleichbar mit der professionellen Pflege. Trotzdem kann es – insbesondere bei eingeschränkter körperlicher Konstitution der Pflegeperson – zu Überforderungen kommen. Hinzu kommen noch die vorhandenen Einschränkungen des Pflegebedürftigen. Es ist ein Unterschied, ob der oder die Pflegebedürftige noch aktiv mithelfen kann oder nicht.

Das Bewegen von pflegebedürftigen Menschen muss oftmals unter ungünstigen Bedingungen durchgeführt werden. Ein Grundproblem bei vielen Tätigkeiten in der Pflege sind die hohen Gewichte und die vorgebeugte Haltung. Darauf kann der Körper mittel- und langfristig mit Symptomen oder gar Verletzungen reagieren.

Sie sollten bei den Pflege- und Bewegungstätigkeiten konsequent den Rücken gerade halten, die Bauchmuskulatur anspannen und Lasten möglichst aus den Beinen und nahe am Körper heben. Dabei sollten Sie keine ruckartigen Bewegungen ausführen, sondern Ihren Körper auf die Aktion vorbereiten und die Bauchmuskulatur kräftig anspannen. Eine trainierte Muskulatur wirkt hier stabilisierend. Generell sind gleichmäßige und fließende Bewegungen für das Muskel-Skelett-System schonender. Überschätzen Sie sich nicht und nehmen Sie erste Überlastungssymptome ernst. In der professionellen Pflege gibt es verschiedene Pflegekonzepte, mit denen man optimierte Bewegungsabläufe einüben kann. In den Kursen der Pflegekassen werden solche Konzepte – angepasst an die besonderen Anforderungen in der häuslichen Pflege – vermittelt.

Nachfolgend möchten wir Ihnen zusammengefasst einige Hinweise geben, wie Sie die Belastungen für Ihr Muskel-Skelett-System möglichst gering halten können.

Darauf sollten Sie achten:

- Informieren Sie sich über Hilfsmittel – z. B. bei der Pflegekasse, Pflegeberatern oder in Sanitätshäusern.
- Setzen Sie für Ihre Situation passende Hilfsmittel ein.
- Üben Sie den Hilfsmiteleinsatz vorher gründlich – z. B. in Pflegekursen oder an gesunden Angehörigen.
- Setzen Sie nur Hilfsmittel ein, die Sie sicher handhaben können.
- Informieren Sie die pflegebedürftige Person über den Einsatz des Hilfsmittels (so bauen Sie mögliche Ängste und Widerstände ab).
- Stellen Sie das Pflegebett immer auf eine für Sie günstige Höhe ein: ca. eine Handbreit unterhalb der Leiste. Wenn der Platz reicht, sollte das Bett frei zugänglich stehen.
- Achten Sie beim Schieben und Anheben des Rollstuhls auf korrekte Körperhaltung und richtige Höheneinstellung der Griffe.
- Nutzen Sie die vorhandenen Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person – so entlasten Sie Ihren Rücken und stärken das Selbstwertgefühl und die Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person (aktivierende Pflege).
- Vermeiden Sie, sich unnötig oft zu bücken. Ziehen Sie z. B. der pflegebedürftigen Person die Schuhe bereits vor dem Transfer im Bett an. Nutzen Sie Hocker bei Pflegetätigkeiten, bei denen Sie sich sonst herunterbeugen müssten.
- Sorgen Sie bei Pflegehandlungen für genügend Bewegungsfreiraum.
- Arbeiten Sie bei schweren Tätigkeiten möglichst zu zweit – holen Sie sich Hilfe.
- Vermeiden Sie Drehbewegungen in der eigenen Wirbelsäule, wenn Sie Lasten transportieren müssen.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Nutzen Sie ergonomisch korrekte Verhaltensweisen auch bei anderen Tätigkeiten, z. B. bei Reinigungsarbeiten im Haushalt.
- Stärken Sie Ihren Rücken durch Ausgleichsübungen.

! Ihnen stehen kostenlose Pflegekurse zu unterschiedlichen Themen zu. Darüber hinaus können Sie auch zu Hause kostenlose Pflegetrainings in Anspruch nehmen. Nutzen Sie diese Angebote!



© Picture-Factory - stock.adobe.com

Abb. 22 Hautpflege ist wichtig

### 4.3 Pflegende Hände benötigen selbst Pflege!

#### Hautpflege ist wichtig

In der professionellen Pflege sind beruflich bedingte Hauterkrankungen seit langem als Problem bekannt. Feuchtigkeit sowie Reinigungs- und Desinfektionsmittel belasten die Haut, besonders an den Händen. Bei vorgeschädigter Haut können dann in der Folge Ekzeme und Allergien auftreten. Trockene und juckende Hautstellen sind ein erstes Warnsignal dafür, dass die Haut überlastet ist.

Bei der Pflege durch Angehörige ist die Hautbelastung zwar meist geringer, die Entstehung einer Hauterkrankung ist aber auch hier eine ernst zu nehmende Gefahr. Deshalb ist ein konsequentes Schutz- und Pflegeverhalten wichtig, um die Haut gesund zu erhalten.

#### Wobei werden Ihre Hände belastet?

- beim Waschen und Baden des Pflegebedürftigen
- beim Verwenden von Salben und Cremes
- bei der eigenen Körperpflege
- bei der Reinigung und Desinfektion von Gebrauchsgegenständen
- bei der Essenszubereitung in der Küche
- bei Reinigungsarbeiten im Haushalt
- bei der Gartenarbeit
- beim Tragen von Schutzhandschuhen

#### Wie funktioniert die Haut und wie zeigen sich Hautprobleme?

Unsere Haut erfüllt erstaunlich viele Aufgaben. Sie ist nicht nur die äußere Hülle unseres Körpers, sondern hat vielfältige Schutz- und Sinnesfunktionen. Sie schützt vor äußeren Einflüssen und vermittelt Sinnesreize wie Kälte, Wärme, Schmerz und Berührung. Normalerweise arbeiten die natürlichen Funktionen so gut, dass die Haut trotz vieler unvermeidlicher Einwirkungen gesund bleibt. Manchmal überschreitet die Hautbelastung aber ein für die jeweilige Person erträgliches Maß. Dann können sich harmlose Hautveränderungen, aber auch ausgeprägte Hauterkrankungen entwickeln, was eine langwierige Behandlung erforderlich machen kann. Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Sie unbedingt Ihre Haut unterstützen.

Die Haut besteht aus mehreren Schichten und hat zwei grundlegende Aufgaben. Einerseits soll das Eindringen schädigender Stoffe von außen verhindert werden. Andererseits soll die Feuchtigkeit in den tieferen Schichten nicht verlorengehen. Durch den Säureschutzmantel über der Hornschicht und die Fette zwischen den Hornzellen sind die tieferen Hautschichten eigentlich gut geschützt.

Die Barrierefunktion der Haut kann aber gestört werden. Durch ständigen Kontakt mit Wasser, waschaktiven Substanzen in Reinigungsmitteln, Seifen, Shampoos usw. werden der Säureschutzmantel und im Weiteren auch die Fette zwischen den Hornzellen entfernt. Durch Schwitzen

in Schutzhandschuhen kann die Haut aufquellen und anschließend austrocknen. Schleichend können dann sowohl schädigende Stoffe tiefer eindringen, als auch Wasser nach außen verloren gehen. Erkennbar ist das an trockener, schuppiger und geröteter Haut. Daraus können sich im weiteren Verlauf Abnutzungsekzeme und allergische Ekzeme entwickeln.

Gibt man der Haut genügend Zeit zur Regeneration, heilen Abnutzungsekzeme normalerweise gut ab. Sie können aber schnell wieder auftreten, wenn die schädigenden Einflüsse wiederkehren. Allergische Reaktionen der Haut sind meist schwieriger zu behandeln. Hier hilft oft nur ein konsequentes Meiden der allergieauslösenden Stoffe.

### Darauf sollten Sie achten, um Ihre Haut gesund zu erhalten:

- Haushaltsreiniger sollten möglichst schonend, hautverträglich und allergenarm sein. Beachten Sie auch die jeweilige Dosierungsanleitung.
- Händedesinfektionsmittel auf rein alkoholischer Basis mit rückfettenden Zusätzen sind zumeist am hautverträglichsten.
- Desinfizieren Sie Gegenstände und Flächen nur bei besonderen Infektionsgefahren. Das Wischverfahren ist dabei für die Atemwege viel weniger belastend als das Aufsprühen der Desinfektionslösung. Getränkte Desinfektionstücher sind eine Alternative.
- Verwenden Sie hautneutrale Waschlotionen ohne Konservierungs- und Duftstoffe. Solche Stoffe können allergische Reaktionen hervorrufen.
- Pflegen Sie Ihre Hände mit Cremes ohne Konservierungs- und Duftstoffe. Verwenden Sie schnell einziehende Cremes für die regelmäßige Pflege „zwischendurch“. Stärker fettende Produkte sind für längere Pausen und zur Nacht geeignet.
- Bei Schutzhandschuhen gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Typen. Einmalhandschuhe aus Vinyl oder Nitrilkautschuk für Pflégetätigkeiten haben sich bewährt. Bevorzugen Sie möglichst allergenarme Produkte und achten Sie auf die passende Größe. Für Reinigungs- und Desinfektionsarbeiten sollten Sie langstulpige Nitrilkautschukhandschuhe verwenden, die eine größere Beständigkeit haben und mehrfach benutzt werden können. Schlagen Sie die Stulpen an den Enden um, damit keine Flüssigkeit in den Handschuh laufen kann. Halten Sie mehrere Paar Handschuhe vorrätig und lassen Sie sie nach dem Tragen gut trocknen. Für länger dauernde Tätigkeiten und bei starker Neigung zum Schwitzen sind nahtfreie Unterziehhandschuhe aus Baumwolle empfehlenswert. Diese können gewaschen und wiederverwendet werden.
- Bei nicht sichtbar verschmutzten Händen ist eine Händedesinfektion hautschonender als ein Waschen der Hände mit Wasser und Seife.

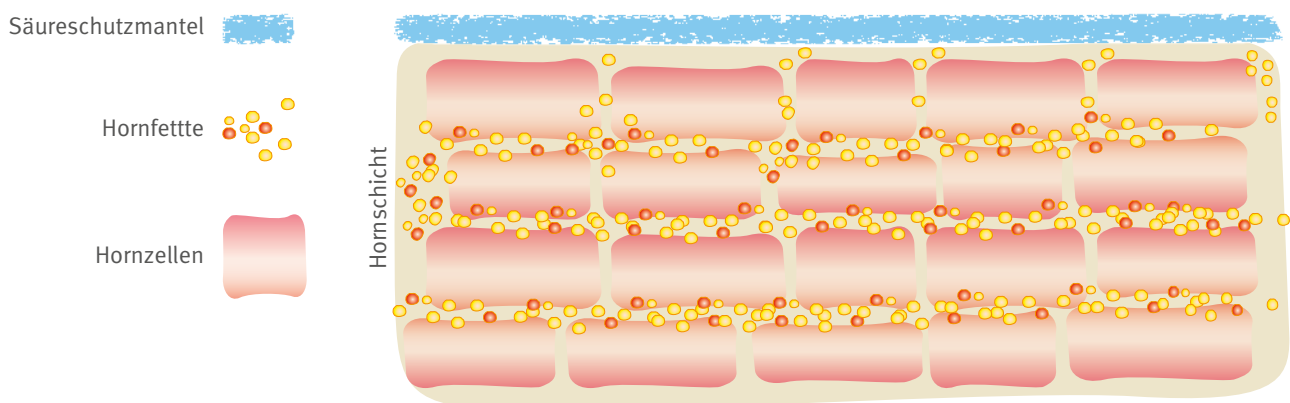


Abb. 23 Querschnitt der Haut

© DGUV



© KatarzynaBialasiewicz/istockphoto

Abb. 24 Körperkontakt ist wichtig – gesunde Haut auch!

- Tragen Sie bei der Pflege und bei Arbeiten im Haushalt möglichst keinen Schmuck. Aus hygienischer Sicht und für den Hautschutz ist das besser.
- Wechseln Sie hautbelastende Tätigkeiten mit anderen Tätigkeiten ab, damit die Haut Zeit zur Erholung hat.
- Wenn Sie Probleme mit einzelnen Produkten (z .B. Shampoo, Haushaltsreiniger) haben, sollten Sie frühzeitig Alternativprodukte testen.
- Wenn Sie erste Anzeichen einer Hautschädigung entdecken, sollten Sie rechtzeitig eine Hautärztin oder einen Hautarzt zur Beratung und Behandlung aufsuchen.
- Der individuelle Zustand der Haut wird erfahrungsgemäß auch durch das psychische bzw. seelische Gleichgewicht beeinflusst. Gehen Sie als Pflegeperson achtsam mit sich um. Das hilft auch Ihrer Haut.

#### 4.4 So schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten

In der professionellen Pflege ist das Thema Infektionsschutz sehr wichtig. Dort hat jede Pflegekraft tagtäglich mit vielen verschiedenen Menschen zu tun. Und alle haben unterschiedliche Erkrankungen. Somit geht es dort nicht nur um die Gesunderhaltung der Pflegekraft, sondern auch um eine mögliche Verschleppung von Krankheitserregern zwischen den Patientinnen und Patienten.

Bei der Pflege durch Angehörige wird in den allermeisten Fällen nur eine Person betreut. Vorhandene Krankheiten

und die damit verbundenen möglichen Ansteckungsgefahren sind meist bekannt. Erfahrungsgemäß leidet nur eine geringe Zahl der Pflegebedürftigen unter einer ansteckenden Krankheit. Dies ist dann auch meistens bekannt.

Aber es besteht auch die Gefahr, dass der Pflegebedürftige durch die Pflegeperson infiziert wird. Der enge persönliche Kontakt in der häuslichen Pflege begünstigt dabei eine Keimübertragung. Pflegebedürftige haben meist eine geminderte Immunabwehr. Trotzdem ist das Thema „Infektionskrankheiten“ in der häuslichen Pflege eher von untergeordneter Bedeutung. Im Sinne einer umfassenden Prävention werden aber dennoch die grundsätzlichen Aspekte vorgestellt.

Nicht aus jeder Infektion entsteht auch eine Infektionskrankheit. Das hängt in besonderem Maße von der Stärke des Immunsystems ab. Um eine Infektion wirksam zu vermeiden, müssen bestimmte Regeln der Hygiene beachtet werden. Wenn Sie wissen, bei welchen Tätigkeiten Risiken bestehen und wie man sich davor schützen kann, sind Infektionen in der häuslichen Pflege gut zu vermeiden.

Denken Sie daran, dass ein wirksamer Infektionsschutz immer aus verschiedenen Komponenten besteht. Allgemeine und spezielle Hygiene, persönliche Schutzmaßnahmen und die korrekte Entsorgung von Verbrauchsmaterial gehen dabei Hand in Hand. Wenn Ihnen ein ambulanter Pflegedienst bei der Pflege hilft, können Sie

durch dessen Fachkräfte Hinweise und Empfehlungen für Ihr eigenes Handeln erhalten. Auch Ihr Hausarzt wird Sie gerne beraten. Informieren Sie sich bitte gründlich, wenn beim Pflegebedürftigen eine Besiedelung oder sogar eine Infektion mit einem multiresistenten Keim festgestellt wurde.

### Welche Infektionskrankheiten können auftreten und wie werden sie übertragen?

Grundsätzlich können Krankheitserreger (z. B. Bakterien, Viren und Pilze) über die Atemwege, den Mund oder die (verletzte) Haut aufgenommen werden. Das kann entweder direkt oder über verunreinigte Materialien geschehen. Die am häufigsten auftretenden Infektionskrankheiten sind grippale Infekte und Magen-Darm-Erkrankungen.

Seltener, aber mit gravierenderen gesundheitlichen Auswirkungen sind z. B. Lungenentzündungen, Influenza, Wundinfektionen, HIV-Infektion und die verschiedenen Formen der Hepatitis.

### Welche Tätigkeiten in der Pflege haben ein Infektionsrisiko?

Bei allen Tätigkeiten, bei denen es zum Kontakt mit Körperausscheidungen, Körperflüssigkeiten und Sekreten kommen kann, ist erhöhte Vorsicht geboten. Das sind im Wesentlichen:

- Unterstützung bei der Mundhygiene
- Waschen, insbesondere die Intimhygiene
- Wechseln von Inkontinenzvorlagen
- Unterstützung bei Toilettengängen



Abb. 25 Eine Erkältung ist die häufigste Infektionskrankheit

- besondere Behandlungspflege (z. B. Versorgung eines künstlichen Darmausgangs, Wechseln eines Urinbeutels, Absaugen der Atemwege, Versorgung von offenen Wunden)
- Reinigen von verschmutzten Flächen oder Gegenständen
- Waschen der körpernahen Wäsche der pflegebedürftigen Person

Bei diesen Tätigkeiten können Keime auf die Haut gelangen und dann im Weiteren über die Schleimhäute aufgenommen werden. Eine Verschleppung über die Hände in die Nahrung ist ebenfalls möglich.

### Welche Maßnahmen sind notwendig?

Um mögliche Infektionsquellen im häuslichen Umfeld auszuschließen, ist die Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln durch alle im Haushalt lebenden Personen notwendig, unabhängig davon, ob eine direkte Beteiligung an der Pflege erfolgt. Folgende Schwerpunkte sollten Sie besonders beachten:

- Gründliches Reinigen von Flächen und Gegenständen, die am wahrscheinlichsten für eine Verbreitung von Krankheitserregern sind (z. B. Toilettensitze, Waschtische, Haltegriffe, Türklinken, Koch- und Essutensilien, Kühlschrank). Eine Reinigung mit Wasser und Haushaltsreiniger ist in den meisten Fällen ausreichend. Bei sichtbaren Verschmutzungen mit Körperausscheidungen oder Sekreten ist nach der Reinigung eine Desinfektion, z. B. mit einer Gebrauchslösung oder getränkten Tüchern, notwendig.
- Um lebensmittelbedingte Erkrankungen zu verhindern, müssen die Hygieneregeln bei der Zubereitung, Lagerung und Verabreichung von Lebensmitteln eingehalten werden. Hierbei sind insbesondere die Händehygiene, der Zustand und die Temperatur von Speisen und die Sauberkeit von Behältnissen zu beachten.
- Gegenstände des persönlichen Bedarfs (z. B. Handtücher, Waschlappen, Rasierer, Zahnbürsten, Nagelscheren) sollten nicht gemeinsam benutzt werden.
- Gründliche Händereinigung mit fließendem Wasser und Seife; eine Desinfektion der Hände ist zusätzlich bei der Betreuung eines pflegebedürftigen mit bekannter Infektion notwendig. Verwenden Sie dabei möglichst hautschonende Produkte.

- Verunreinigte Abfälle, wie z. B. Inkontinenz- und Verbandmaterial, sollten separat in flüssigkeitsdichten und verschließbaren Mülleimern gesammelt und im Restmüll entsorgt werden.
- Regelmäßiger Wäschewechsel und Waschen bei mindestens 60 °C mit Vollwaschmittel, getrennt von anderer Wäsche. Zusätzliche Sicherheit geben Desinfektionslösungen, die der Wäsche zugegeben werden können. Schmutzwäsche sollte separat in flüssigkeitsdichten Behältnissen gelagert werden.

Über diese grundsätzlich immer anzuwendenden allgemeinen Maßnahmen einer guten Haushaltshygiene hinaus sollten Sie Folgendes beachten:

- Tragen Sie bei pflegerischen Tätigkeiten keinen Schmuck an Händen und Unterarmen, sonst ist ein wirksames Händewaschen oder eine Händedesinfektion nicht gegeben.
- Verwenden Sie reißfeste Einmalhandschuhe (z. B. aus Nitril oder Vinyl) bei pflegerischen Tätigkeiten mit Kontakt zu Blut, Sekreten und Ausscheidungen.
- Verwenden Sie z. B. für die Intimhygiene vorzugsweise Einmalwaschlappen und reißfeste Feuchttücher.
- Beim Verabreichen von Injektionen oder beim Blutzuckermessen sollten Sie ruhig und konzentriert arbeiten, um Verletzungen zu vermeiden. Schutzkappen dürfen nicht auf gebrauchte Nadeln zurückgesteckt werden. Bitte verwenden Sie für die Entsorgung Behälter, die durchstichsicher, bruchfest und sicher verschließbar sind.

### Beachten Sie bitte noch folgende allgemeine Hinweise:

- Neugeborene, betagte Menschen, Schwangere und abwehr- oder immungeschwächte Menschen haben ein höheres Infektionsrisiko. Wenn solche Personen im Pflegehaushalt leben, ist besonders auf die konsequente Einhaltung der routinemäßig durchzuführenden Hygienemaßnahmen zu achten.
- Stärken Sie Ihr eigenes Immunsystem und damit den natürlichen Schutz vor Infektionen, indem Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden sorgen.


! Wenn Sie spezielle Fragen zu Erkrankungen und Schutzmaßnahmen haben, wenden Sie sich an den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin oder an die beteiligte Pflegefachkraft!



- Leiden Sie selbst z. B. an einem grippalen Infekt oder einer Durchfallerkrankung, sollten Sie erhöhte Hygienemaßnahmen (Händedesinfektion, Hustenhygiene) ergreifen. Erkrankte Familienmitglieder oder Besuchspersonen sollten möglichst einen engeren Kontakt mit der pflegebedürftigen Person für die Dauer der Erkrankung vermeiden.

### Welches Material wird benötigt?

- Einmalhandschuhe, Einmal-Schürzen aus Plastik
- Händedesinfektionsmittel
- Einmalreinigungstücher, Desinfektionstücher, Flächendesinfektionsmittel
- Müll- und Wäschebehälter
- Behälter für Injektionsnadeln, Insulinpens und Lanzetten
- Inkontinenz-Unterlage für das Bett

 Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätshaus oder Ihrer Apotheke beraten.

## 5 Eine sichere Umgebung schaffen – den Wohnraum anpassen



Abb. 26 Professionell angebrachte Griffe geben Halt

Solange wie möglich zu Hause zu leben, wünschen sich die meisten Menschen, auch dann wenn der Hilfebedarf zunimmt und Pflegebedürftigkeit eintritt. Maßnahmen der Wohnraumanpassung können das Leben zu Hause für Pflegende und Pflegebedürftige erleichtern, sicherer machen und die Selbstständigkeit fördern. Prinzipiell ist es ratsam, die Wohnung frühzeitig an die sich verändernden Bedürfnisse des älter werdenden und hilfsbedürftigen Menschen anzupassen. Oft sind nur kleine Veränderungen oder der Einsatz von Hilfsmitteln erforderlich, manchmal sind jedoch größere bauliche Maßnahmen notwendig.

Die nachfolgenden Hinweise sollen Ihnen als pflegende Angehörige helfen, Unfälle zu vermeiden und bei der Pflege gesund zu bleiben. Daher richten sich die Tipps an Sie. Selbstverständlich gelten jedoch viele Hinweise auch für die zu pflegende Person, z. B. die Hinweise zur Sturzvorbeugung.

### 5.1 Achtung Sturzgefahr

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt, am häufigsten sind Seniorinnen und Senioren betroffen. Die Folgen werden mit fortschreitendem Alter gravierender. Neben körperlichen Verletzungen können Stürze zu Unsicherheit, Ängstlichkeit und zum sozialen Rückzug führen. Durch einige Vorsorgemaßnahmen können Sie das Sturzrisiko deutlich verringern:

#### Stürze vermeiden – Grundsätzliches:

- Eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger sportlicher Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung, einer ausreichenden Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern täglich und die Pflege sozialer Kontakte halten körperlich und geistig fit.
- Eine regelmäßige ärztliche Kontrolle der körperlichen und geistigen Gesundheit (Augen, Ohren, erhöhtes Ausscheidungsverhalten/Inkontinenz) sowie aller Medikamente einschließlich der Nebenwirkungen ist sinnvoll.

- Tragen Sie geschlossene Hausschuhe mit Profilsohle oder Socken mit Antirutschsohle.
- Gehen Sie aufmerksam und vermeiden Sie Hetze.
- Achten Sie beim Tragen von Lasten auf freie Sicht, besonders an Treppen und Stufen, Handlauf nutzen.

### Organisatorische Maßnahmen

- Schaffen Sie Platz und sorgen Sie für sicheren Bewegungsraum und freie Laufwege indem einzelne Möbelstücke umgestellt oder entfernt werden.
- Sortieren Sie Schrankinhalte neu: Dinge des täglichen Bedarfs gehören nach vorne und in Greifhöhe.
- Beseitigen Sie Stolperfallen wie Kabel, Verlängerungsschnüre, hochstehende Teppichkanten.
- Entfernen Sie rutschende Brücken und Läufer oder beschaffen Sie rutschhemmende Unterlagen.
- Stellen Sie mögliche Hindernisse wie Blumenbänke, Blumenvasen oder abgestellte Geräte an einen Platz, an dem sie nicht zur Stolperfalle werden.
- Stolpern Sie nicht über Ihre Haustiere.
- Halten Sie Ordnung und stellen Sie Gegenstände wie Einkaufstaschen, Wäschekörbe oder andere Dinge nicht in den Weg.
- Wischen Sie Flüssigkeiten wie verschüttetes Wischwasser oder Flüssigseife direkt auf.
- Manche Reinigungsmittel können Böden sehr glatt machen. Vermeiden Sie filmbildende Reinigungsmittel.
- Planen Sie ausreichend Zeit für die Tätigkeiten im Alltag inklusive Zeit für Ruhe und Erholung ein. Akzeptieren Sie, wenn Ihre Kräfte nachlassen, und holen Sie sich rechtzeitig Hilfe und Entlastung z. B. für das Fensterputzen.

Vermeiden Sie riskante Balanceakte in luftiger Höhe auf Stühlen, Fensterbänken oder anderen improvisierten Steighilfen. Leitern und Tritte mit vier rutschsicheren Füßen, unlösbarer, stabiler Spreizsicherung und GS-Prüfzeichen senken das Sturzrisiko. Ausreichend im Haushalt sind drei bis vier breite Stufen mit einer rutschhemmenden Riffelung.

### Maßnahmen der Wohnungsgestaltung

- Auf ebene, intakte Bodenbeläge und Treppenstufen achten.
- Treppengeländer und Handläufe über die erste und letzte Stufe hinausragend (bei Bedarf auch beidseitig).
- An Wendeltreppen sind Geländer und Handläufe an der breiteren Seite der Stufen von Vorteil (bei Bedarf auch beidseitig).
- Glatte Treppenstufen mit rutschhemmenden Farbstreifen bekleben.
- Erste und letzte Treppenstufe mit Leuchtstreifen kennzeichnen oder farblich abheben.
- Schwellen wenn möglich beseitigen oder andersfarbig kennzeichnen.
- In der Höhe angepasste Sitzmöbel und Betten erleichtern das Aufstehen.
- Vorgefertigte Möbelerhöhungen aus verschiedenen Materialien erhalten Sie in Sanitätshäusern oder Fachhandlungen für Alltagshilfen und Seniorenbedarf. Schreiner fertigen passgenaue Klötze aus Holz an. Beachten Sie, dass die Möbelerhöhung immer fest mit dem Möbelstück verbunden sein muss.



© Monkey Business - stock.adobe.com

Abb. 27  
Ohne Teppiche geht es auch

- Ausreichend helle, blendfreie Ausleuchtung der Wohnung.
- Bequem erreichbare, im Dunkeln leuchtende Lichtschalter (selbstleuchtend oder mit Lichtstreifen markiert).
- Nachtlichter und Bewegungsmelder mit großzügig eingestellten Zeitintervallen in der Wohnung, z. B. in Nähe des Betts für nächtliche Toilettengänge.
- Bewegungsmelder mit großzügig eingestellten Zeitintervallen im Außenbereich an Wegen zwischen Haustür und Gartentor, der Haustür und Briefkasten, Terrassen, Garagen, Mülltonnen und Außentreppen.

### Alltagsunterstützung durch moderne technische Assistenzsysteme

Intelligente technische Assistenzsysteme für moderne Wohnungen und Haushaltsgeräte werden immer häufiger eingesetzt. Stichworte sind hier Ambient Assisted Living (AAL) oder auch Smart-Home. Hierunter versteht man z. B. Herde, die sich selbst abschalten, wenn das Kochwasser überkocht oder kein Topf auf der Platte steht. Rollläden, die zu festgelegten Zeiten automatisch rauf- und runterfahren, und Fenster, die von unterwegs über das Smartphone geschlossen werden können, erhöhen die Lebensqualität. Falldetektoren informieren Pflegedienste oder Angehörige bei Stürzen.

## 5.2 Hilfsmittel sinnvoll einsetzen

! Sie haben Anspruch auf eine ausführliche Einweisung durch den Lieferanten!

Verschiedene Hilfsmittel erleichtern das tägliche Leben. Einige können Sie selbst nutzen, wie z. B. Greifzangen, andere erhalten oder fördern die Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person und Sie als Pflegeperson werden entlastet. Sitzhilfen wie

Duschhocker geben Sicherheit beim Duschen. Bei der Auswahl geeigneter Hilfsmittel gilt es zu fragen:

- Welches Problem soll ausgeglichen werden (z. B. Gangunsicherheit durch Rollator-Nutzung)?
- Welche Fähigkeiten sind noch vorhandenen (z. B. kann Rollator-Nutzung noch erlernt werden)?
- Wie sind die räumlichen Gegebenheiten (z. B. ist ein Abstellplatz für den Rollator vorhanden)?

Hilfsmittel können je nach Zuständigkeit von der Kranken- oder der Pflegekasse finanziert werden.

**Hilfsmittel**, die von der Krankenkasse bezahlt werden, müssen vorher ärztlich verordnet werden (Rezept) und sollen den Erfolg einer Krankenbehandlung sichern, Folgen einer Erkrankung mindern oder ausgleichen. Zu diesen Hilfsmitteln gehören z. B. Rollatoren, Rollstühle, Hör- und Sehhilfen. Die versicherte Person muss eine Zuzahlung leisten.

**Pflegehilfsmittel** erhalten Personen, die Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung haben und zu Hause gepflegt werden. Diese Hilfsmittel ermöglichen oder erleichtern die Pflege, dienen der Linderung von Beschwerden und unterstützen die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen.

### Unterschieden werden:

- technische Hilfsmittel (z. B. höhenverstellbarer Einlegerahmen für das Ehebett oder ein Pflegebett, Hausnotruf) und
- zum einmaligen Verbrauch bestimmte Hilfsmittel (z. B. Vorlagen bei Inkontinenz, Bettschutzeinlagen, Einmalhandschuhe). Für letztere gibt es einen monatlichen Festbetrag als Zuschuss von der Pflegekasse.

Pflegehilfsmittel werden bei der Pflegekasse beantragt, ein Rezept ist in der Regel nicht erforderlich. Die Pflegekasse übernimmt nach Bewilligung die Kosten, der Versicherte leistet eine finanzielle Eigenbeteiligung. Manche Pflegehilfsmittel wie Pflegebetten oder Rollatoren können nur geliehen werden. Dann bleibt die Pflegekasse zuständig für die Wartung und Instandhaltung.

Lassen Sie sich ausführlich einweisen in die Handhabung eines neuen Hilfsmittels. Nehmen Sie sich dabei Zeit und üben den Umgang gewissenhaft, möglichst in Anwesenheit einer anderen Person.

Vorhandene Hilfsmittel, z. B. Gehstock oder Rollator, sollten regelmäßig überprüft werden. Verschleißteile wie Gummipuffer oder Räder müssen ausgetauscht, Einstellungen wie die Höhe der Griffe am Rollator angepasst werden. Ansprechpartner sind Lieferanten oder die zuständige Kranken- oder Pflegekasse.



©Peter Maszlen - stock.adobe.com

Abb. 28 Hilfsmittel fördern die Selbstständigkeit

### Hausnotruf

Ein Hausnotrufgerät kann privat angeschafft werden. Bei vorliegendem Pflegegrad und entsprechenden Voraussetzungen kann es bei der Pflegekasse beantragt und bewilligt werden. Die Kosten der Basisleistung werden dann übernommen. Die Technik besteht aus einer Basisstation und einem Notrufknopf. In medizinischen Notfällen wie einem Sturz kann jederzeit per Knopfdruck ein Alarm ausgelöst und Hilfe angefordert werden. Für Pflegebedürftige bietet es eine größere Selbstständigkeit, indem jederzeit Hilfe erreichbar ist, ohne dass ständig jemand anwesend ist. So erhalten Sie als Pflegeperson mehr Freiraum und Entlastung.

Wichtig ist, dass der Pflegebedürftige den Notrufknopf immer am Körper trägt. Dieser steht als Halskette oder Armband zur Verfügung. Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Pflegeberatung, den Kranken- und Pflegekassen oder den verschiedenen Anbietern.

### 5.3 Pflege zu Hause

Lebt eine pflegebedürftige Person im Haushalt, entspannt und erleichtert das Herrichten eines Pflegezimmers die Situation. Das kann das gemeinsame Schlafzimmer sein oder ein eigener, neu zu schaffender Raum. Hier einige Tipps:

- Das Zimmer liegt nicht allzu weit weg vom Alltagsgeschehen der übrigen Familie.
- Toilette und Bad sind gut erreichbar.

- Der Raum ist hell, warm und gut zu lüften.
- Es ist ausreichend Platz und Bewegungsraum vorhanden.
- Beleuchtung durch Leselampe und Deckenlicht kann vom Pflegebedürftigen selbst bedient werden.
- Ablagemöglichkeit für Utensilien wie Brille, Zeitung, Radio, Taschentücher, Telefon sind gut erreichbar, ebenso ein Papierkorb.
- Hilfsmittel wie Gehstock, Rollator sind gut erreichbar (Achtung Stolpergefahr).
- Schrank bzw. Beistelltisch für Pflegeutensilien bereitstellen.
- Höhenverstellbares elektrisches Bett als Einzelbett oder Einlegerahmen für das gemeinsame Doppelbett. Seniorenbetten, die diesen Komfort bieten, sind häufig schon vorhanden oder werden in guten Bettenabteilungen angeboten.

Wird die Pflege überwiegend im Bett durchgeführt, empfiehlt sich ein spezielles Pflegebett. Es erleichtert die Pflege und entlastet die Pflegeperson. Es hat Rollen und ist dadurch gut verschiebbar. Stellen Sie das Bett möglichst so, dass alle Seiten zugänglich sind. Kopf- und Fußteil sind elektrisch verstellbar, im Bedarfsfall verfügt es über Bettgitter. Bei vorliegenden Voraussetzungen wird es auf Antrag von der Pflegekasse bereitgestellt.

### Hindernisse beseitigen durch Umbau

Wird irgendwann das Bad zu eng für den inzwischen notwendigen Rollstuhl, die Türrahmen zu schmal oder die

Treppe unüberwindbar, können diese Hindernisse durch Umbau beseitigt werden. Insbesondere im Bad kann viel Raum geschaffen werden, indem z. B. die Wanne entfernt und eine bodengleiche Dusche eingebaut wird. Durch diese Veränderung kann der pflegebedürftige Mensch wieder mehr selbst übernehmen und die Pflegeperson wird entlastet. Des Weiteren wird mögliche Unfallgefahren und Belastungen vorgebeugt.

#### 5.4 Qualifizierte Wohnberatung

Eine qualifizierte Beratung zur Wohnraumanpassung hilft, die Wohnung für den Pflegebedürftigen und die Pflegeperson optimal anzupassen. Wohnberater beurteilen die

baulichen Gegebenheiten und erörtern mit allen Beteiligten (Pflegebedürftigen, Angehörigen, evtl. Pflegedienst) die Situation. Sie informieren über Hilfsmittel, zu Fragen der Wohnungsanpassung und empfehlen geeignete Umbaumaßnahmen. Sie beraten bei der Planung, der Finanzierung (Kostenträger, Fördermittel) und begleiten bei der Umsetzung. Auch kennen sie Wohnalternativen wie z. B. barrierefreie Seniorenwohnanlagen mit Service oder Pflegewohngemeinschaften vor Ort.

#### Zuschuss der Pflegekasse

Die Pflegekasse kann bei vorhandenem Pflegegrad die Verbesserung des Wohnumfeldes finanziell bezuschussen. Eine Wohnumfeld verbessernde Maßnahme kann z. B. der Einbau einer bodengleichen Dusche sein, aber auch der Umzug in eine barrierefreie, seniorenrechtliche Wohnung. Der Antrag wird bei der Pflegekasse gestellt. Empfehlenswert ist es, zwei Kostenvoranschläge beizufügen. Erst nach schriftlicher Bewilligung darf begonnen werden.

Sind Umbauten in einer Mietwohnung geplant, muss immer auch der Vermieter informiert werden und das Einverständnis für die geplante Maßnahme schriftlich vorliegen. Informationen über Wohnberatungsstellen, deren Angebot in der Regel kostenlos ist, erhalten Sie bei Ihrer Kommune, Kranken- und Pflegekasse, Sozialverbänden, Verbraucherzentralen, Seniorenorganisationen oder im Internet unter [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de).

Informieren Sie sich auch auf dem Portal der Unfallkasse NRW „Sicheres Pflegen zu Hause“. Es enthält ein virtuelles Haus, zeigt Gefährdungsmöglichkeiten auf und gibt Maßnahmen an, mit denen man vorbeugen oder diese Gefährdungen beheben kann.

Außerdem wird auf die äußeren und inneren Faktoren eingegangen, die Angehörige bei der Pflege und Betreuung zu Hause beeinträchtigen und durch die es ebenso zur Gesundheitsgefährdung oder zu einem Unfall kommen kann. Das Portal enthält viele hilfreiche Informationen und Links rund um die Sicherheit beim Pflegen zu Hause (Internet: [www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige)).



© Kaj Kandler/kombinatrotweiss.de

Abb. 29 Ein Pflegebett hat Vorzüge

## 6 Das sichert Sie ab – darauf haben Sie Anspruch!



©sdecoret - stock.adobe.com

Abb. 30 Die Grundlage ist das Gesetz

**!**  
Sie sind beitragsfrei  
gesetzlich  
unfallversichert!

Wer pflegt, ist unter bestimmten Voraussetzungen durch die gesetzliche Unfallversicherung (siehe SGB VII) versichert. In diesem Kapitel werden einige wichtige Leistungen zur Entlastung

durch die Pflegeversicherung (siehe SGB XI) vorgestellt. Sie finden darüber hinaus auch Informationen zur Freistellung im Beruf durch das Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetz. Den Abschluss bilden die Regelungen zur Schwerbehinderung sowie Absicherungen bei Entscheidungsunfähigkeit durch Vollmachten und Patientenverfügung. Die nachfolgenden Regelungen basieren auf der aktuellen Gesetzeslage 2017.

### 6.1 Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege

Die Informationen zum Unfallversicherungsschutz sind nah am Originalwortlaut der Gesetzestexte formuliert und daher erscheinen vielleicht manche Sätze nicht leicht verständlich. Bei Fragen und im Versicherungsfall wenden Sie sich an Ihren zuständigen Unfallversicherungsträger. Dort wird jeder Einzelfall geprüft.

Seit dem 1. April 1995 sind alle nicht erwerbsmäßig tätigen häuslichen Pflegepersonen bei den gemeindlichen Unfallversicherungsträgern gesetzlich unfallversichert. Zum 1. Januar 2017 haben sich mit dem Zweiten Pflege-stärkungsgesetz die Voraussetzungen zum Versicherungsschutz der häuslichen Pflegepersonen (§ 2 Abs. 1 Nr. 17 SGB VII – Siebtes Sozialgesetzbuch) geändert.

Gesetzlich unfallversichert sind – wie bisher – alle Pflegepersonen (z. B. Familienangehörige und Verwandte sowie Nachbarn und Freunde), die eine pflegebedürftige Person nicht erwerbsmäßig in häuslicher Umgebung pflegen.

**Pflegepersonen** sind Personen, die nicht erwerbsmäßig einen oder mehrere Pflegebedürftige(n) mit mindestens Pflegegrad 2 in seiner häuslichen Umgebung wenigstens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche, pflegen. Kurzfristige oder einmalige Pflegetätigkeiten reichen nicht mehr aus (siehe aber Punkt Besitzstandsregelung).

**Pflegebedürftige** sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate und mit mindestens einem der gesetzlich festgelegten Pflegegrade bestehen.

**Nicht erwerbsmäßig** bedeutet, dass die Pflegepersonen für ihre Tätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird im Allgemeinen angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

**In häuslicher Umgebung** bedeutet, dass die Pflege entweder im Haushalt der pflegebedürftigen Person (auch in einer eigenen Wohnung in einem Alten- oder Pflegeheim), der Pflegeperson oder im Haushalt einer weiteren Person geleistet wird.

### Welche Tätigkeiten sind versichert?

Versichert ist die Pflegeperson bei pflegerischen Maßnahmen, die aufgrund der im Bescheid der Pflegekasse und dem Pflegegutachten festgestellten gesundheitlich bedingten Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten des Pflegebedürftigen in den Bereichen

- Mobilität
- kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- eigene/spezifische/besondere/typische Verhaltensweisen und psychischen Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen

- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte, die von der Pflegeperson erbracht werden sowie bei Hilfen bei der Haushaltsführung.

### Wann leistet die Unfallkasse als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen?

Leistungen fallen an bei

#### Arbeitsunfällen

Das sind Unfälle, die mit der Pflegetätigkeit zusammenhängen.

#### Wegeunfällen

Das sind Unfälle, die sich auf dem unmittelbaren Weg zum und vom Ort der Pflegetätigkeit ereignen.

#### Berufskrankheiten

Das sind bestimmte Erkrankungen, die durch gesundheitsschädigende Einwirkungen während der Pflegetätigkeit entstehen und in der Berufskrankheiten-Verordnung aufgeführt sind (z. B. Infektionskrankheiten oder Hauterkrankungen).

#### Chronische Erkrankungen

Wenn Sie unter einer chronischen Erkrankung wie z. B. Infektionskrankheit, Rückenbelastung oder Hauterkrankung leiden, melden Sie diese Ihrem Unfallversicherungsträger.

### Was ist nach einem Unfall zu tun?

Wenn Sie als Pflegeperson nach einem Unfall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, suchen Sie bitte einen Durchgangsarzt oder eine Durchgangsarztin (D-Arzt/D-Ärztin) der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen auf.

Bitte geben Sie an, dass der Unfall bei der häuslichen Pflege einer pflegebedürftigen Person passiert ist. Zuzahlungen bei Medikamenten, Heil- und Hilfsmitteln müssen nicht getätigt werden.

Der D-Arzt oder die D-Ärztin meldet den Unfall der gesetzlichen Unfallversicherung. Setzen Sie sich bitte auch mit dem für Sie zuständigen Träger der gesetzlichen Unfallversicherung (siehe Punkt 8) in Verbindung.



### Was wird geleistet?

Pflegepersonen erhalten nach einem Unfall oder einer Berufserkrankung die im SGB VII vorgesehenen Leistungen:

### Heilbehandlung mit allen geeigneten Mitteln

Die gesetzliche Unfallversicherung sorgt für eine möglichst frühzeitige und wirksame Heilbehandlung. Sie wird ohne zeitliche Begrenzung gewährt und umfasst insbesondere die ärztliche und zahnärztliche Behandlung sowie die Behandlung im Krankenhaus. Die Übernahme notwendiger Transport- und Fahrtkosten, die Versorgung mit Medikamenten und Heilmitteln, die Ausstattung mit Körperersatzstücken und Hilfsmitteln sowie die Gewährung von Pflege ergänzen die Leistungen.

### Berufliche und soziale Rehabilitation

Die gesetzliche Unfallversicherung übernimmt auch Maßnahmen der sozialen und beruflichen Rehabilitation. Darunter fallen z. B. Umschulungen sowie Wohnungs- und Kfz-Hilfen.

### Geldleistungen und Entschädigung

Um die Versicherten während der Maßnahmen der medizinischen und beruflichen Rehabilitation finanziell abzusichern, zahlt die gesetzliche Unfallversicherung Verletzten- bzw. Übergangsgeld. Bei bleibenden Gesundheitsschäden erbringt die gesetzliche Unfallversicherung auch Rentenzahlungen.

### Wer trägt die Kosten (Beiträge)?

Weder Pflegepersonen noch Pflegebedürftige zahlen für den Versicherungsschutz nach § 2 Absatz 1 Nr. 17 SGB VII Beiträge. Die Kosten für diese Unfallversicherung für pflegende Angehörige (Pflege-Unfallversicherung) zahlen die Kommunen.

Angestellte Pflegepersonen und Haushaltshilfen sind gegen Beitrag in der gemeindlichen Unfallversicherung versichert. Sie müssen dort angemeldet werden. Für Pflegepersonen in landwirtschaftlichen Haushalten ist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau in Kassel (Internet: [www.svlf.de](http://www.svlf.de)) zuständig. Für ambulante Pflegedienste und Selbstständige ist die

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege in Hamburg (Internet: [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)) zuständig.

### Besitzstandsregelung

Pflegepersonen, die bereits vor dem 31. Dezember 2016 wegen nicht erwerbsmäßiger Pflege des gleichen Pflegebedürftigen in der gesetzlichen Unfallversicherung versicherungspflichtig waren, sind auch weiterhin bei Pflegeleistungen in dem oder den vorgenannten Pflegeverhältnissen gesetzlich unfallversichert. Das gilt auch dann, wenn in der Vergangenheit nur kurzfristig oder einmalig gepflegt worden ist. Die genannte Mindestpflegedauer („wenigstens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche“) gilt hier nicht.

### Wer ist zuständig?

Der Unfallversicherungsträger, der für den Ort der Pflege Tätigkeit (Pflegehaushalt) zuständig ist. Eine Übersicht der gesetzlichen Unfallversicherungsträger finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (Internet: [www.dguv.de/de/adressen/unfallkassen](http://www.dguv.de/de/adressen/unfallkassen), [www.dguv.de/de/adressen/index.jsp](http://www.dguv.de/de/adressen/index.jsp)).

Sofern Sie einen Menschen pflegen, dessen Pflegebedürftigkeit aus einem Arbeitsunfall oder einer anerkannten Berufskrankheit resultiert, können Sie sich bei allen Fragen oder Problemen rund um die Pflege an den für den Versicherungsfall zuständigen Unfallversicherungsträger (Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) wenden.

## 6.2 Entlastung für pflegende Angehörige

Häusliche Pflege bedeutet oft Einsatz rund um die Uhr. Wer das leistet, braucht Phasen der Entspannung und auch längere Auszeiten, um körperlich und seelisch Kraft zu tanken – beispielsweise mit einem Urlaub oder einer Kur. Diese Leistungen wurden extra ins Gesetz (Pflegeversicherungsgesetz, SGB XI) geschrieben, um die pflegenden Angehörigen zu unterstützen. Viele pflegende Angehörige wissen dies aber nicht oder nehmen mögliche Hilfen zur Erholung aus anderen Gründen nicht wahr. Ein schlechtes Gewissen, die Sorge um die pflegebedürftige



Abb. 31 Tagespflege entlastet die Pflegeperson

**!**  
**Selbstverständlich:**  
Jede und jeder  
braucht mal eine  
Auszeit von der Pflege  
um gesund zu  
bleiben.

Person oder schlicht finanzielle Überforderung können die Gründe dafür sein.

Jeder Mensch benötigt freie Zeit. Wie schon erwähnt, stehen Ihnen je nach Situation verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung zu. Lassen Sie

sich im Pflegestützpunkt oder in der Pflegeberatungsstelle dazu beraten.

### **Entlastungsbetrag**

Der Entlastungsbetrag steht allen Menschen mit einem Pflegegrad zu. Er kann beispielsweise für anerkannte Betreuungsangebote und Hilfen im Haushalt genutzt werden, wird aber nicht bar ausgezahlt. Das kann der Besuchsdienst, ein „Demenzcafé“, eine Haushaltshilfe oder ein Einkaufsdienst sein. Wichtig ist, dass das Angebot nach den Landesvorschriften anerkannt ist. Der Entlastungsbetrag kann auch für die Kosten der Tagespflege oder der Kurzzeitpflege eingesetzt werden, die nicht pflegebedingt sind. Wenn man die Entlastung in Anspruch genommen hat, werden die Kosten bis zu einer Höchstgrenze durch die Pflegekasse erstattet.

Sie können das Geld monatlich einsetzen oder über mehrere Monate ansparen. Der Betrag für ein Kalenderjahr muss bis Ende Juni des Folgejahres ausgegeben sein.

### Kurzzeitpflege im Alten- und Pflegeheim

! Diese Form der Ersatzpflege wird gerne zur Absicherung bei längeren Zeiträumen wie einem Urlaub genutzt.

Die sogenannte Kurzzeitpflege ist in § 42 SGB XI geregelt. Wenn die Pflegeperson beispielsweise Urlaub macht oder zur Kur geht oder wenn die Pflegeperson selbst erkrankt bzw. in eine Krisensituation gerät, ist die Kurzzeitpflege vorübergehend eine gute Alternative. Pflegebedürftige können bis

zu 8 Wochen im Jahr vollstationär in einem Alten- und Pflegeheim untergebracht werden. Im Rahmen der Kurzzeitpflege übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten für die pflegebedingten Aufwendungen bis zu einem festgesetzten Höchstbetrag, inklusive medizinische Behandlungskosten und Kosten für soziale Betreuung. Dies gilt für die Pflegegrade 2-5. Sie können den Betrag aufstocken, wenn Sie den Betrag für die Verhinderungspflege nicht vollständig ausgeschöpft haben.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (zuzüglich Investitionskosten und der gesetzlich festgeschriebenen Ausbildungsumlage) muss der oder die Betroffene selbst tragen. Auch der oben erwähnte Entlastungsbetrag kann für diese Kosten genutzt werden. Wer die Inanspruchnahme dieser Leistung planen kann, sollte frühstmöglich einen Platz suchen. Besonders in Ferienzeiten sind die Kurzzeitpflegeplätze sehr begehrt. Vergleichen Sie die Preise infrage kommender Einrichtungen, aber auch die Qualität sowie die räumliche Nähe. Während der Kurzzeitpflege zahlt die Pflegekasse die Hälfte des Pflegegeldes.

### Verhinderungspflege in der häuslichen Umgebung oder als Kurzzeitpflege

! Die Beträge für die Ersatzpflege verfallen, wenn sie nicht genutzt werden.

Mit der sogenannten Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI können Sie vornehmlich kürzere Zeiten überbrücken, an denen sie verhindert sind. Das kann aufgrund von Urlaub oder Krankheit, aber beispielsweise auch

wegen einer Familienfeier, einer Wohnungsrenovierung oder ohne besonderen Grund der Fall sein.

Verhinderungspflege ist bis zu 6 Wochen im Kalenderjahr nutzbar und gilt für die Pflegegrade 2-5. Das Pflegegeld wird zur Hälfte weitergezahlt.

Sie umfasst entweder eine Pflegevertretung, etwa durch eine frei gewählte Person, einen ambulanten Dienst in der häuslichen Umgebung oder auch eine vollstationäre Kurzzeitpflege in einem Alten- und Pflegeheim. Dabei übernimmt die Pflegeversicherung nur die Kosten für die Grundpflege und die hauswirtschaftliche Versorgung, nicht jedoch die Aufwendungen für Behandlungspflege wie Medikamentengabe oder Blutentnahme, soziale Betreuung und gegebenenfalls Unterkunft und Verpflegung.

Wenn die Vertretung weniger als acht Stunden am Tag beansprucht wird, wird während der Verhinderungspflege zu Hause das volle Pflegegeld weitergezahlt, wenn die Versorgung durch eine private Pflegeperson erbracht wird. Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege ist, dass die oder der Pflegebedürftige bereits seit mindestens sechs Monaten zu Hause gepflegt wurde.

Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege können jeweils auch tageweise und zudem unabhängig voneinander in Anspruch genommen werden.

Falls Sie nur die Verhinderungspflege und nicht die Kurzzeitpflege nutzen wollen oder können, können Sie auch noch die Hälfte der Summe für die Kurzzeitpflege als Verhinderungspflege nutzen.

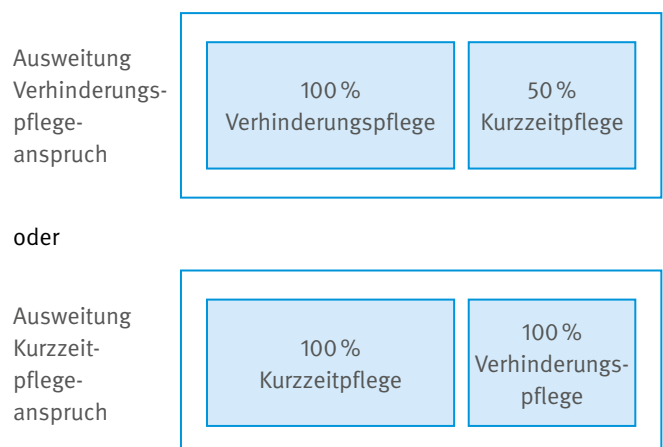


Abb. 32 Jährliche Ansprüche Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

Falls Sie die Verhinderungspflege nicht nutzen wollen, können Sie die volle Summe für die Verhinderungspflege zusätzlich für die Kurzzeitpflege nutzen.

Bitte kontaktieren Sie frühzeitig die Pflegekasse, um zu besprechen, welche Leistungen im konkreten Fall angebracht sind, beziehungsweise was genau finanziert wird.

### Tages- und Nachtpflege

Nicht nur, wenn Sie tagsüber berufstätig sind, kann die Tages- und Nachtpflege nach § 41 SGB XI ein wichtiges Entlastungsinstrument sein: Sie sieht vor, dass der oder die Pflegebedürftige im Tagesverlauf zeitweise in einer Einrichtung betreut wird.

Der Anspruch auf diese teilstationäre Pflege gilt ab Pflegegrad 2. Dabei übernimmt die Pflegekasse die

Pflegekosten, die Aufwendungen der sozialen Betreuung und die Kosten der medizinischen Behandlungspflege. Die Höhe richtet sich nach dem jeweiligen Pflegegrad. Verpflegungskosten, Investitionskosten und eine Ausbildungsumlage müssen privat getragen werden. Für diese Kosten kann der zweckgebundene Entlastungsbetrag genutzt werden.

Sie können die Leistungen der Tages- und Nachtpflege zusätzlich zu den anderen ambulanten Sachleistungen und/ oder dem Pflegegeld nutzen. Leider ist das Angebot an Nachtpflegeplätzen zurzeit noch sehr begrenzt.

Herr und Frau Meier nutzen die Entlastung von Anfang an. *Herr Meier pflegt seine Frau. Sie hat eine chronische Erkrankung. Die beiden Kinder wohnen 80 km entfernt und sind beide berufstätig. Sie kommen hin und wieder am Wochenende, um den Vater zu unterstützen. Frau Meier benötigt Hilfe beim Waschen und Anziehen. Mit*



© druvo/iStockphoto

Abb. 33 Gemeinsam auf dem richtigen Weg

einem Rollator kann sie langsam laufen. Beim Treppensteigen benötigt Sie die Unterstützung ihres Mannes. Herr Meier bereitet die Mahlzeiten zu und schneidet seiner Frau das Essen klein, dann kann sie allein essen. Auch die Medikamente muss Herr Meier aus den Blistern drücken, damit seine Frau sie dann nehmen kann. Frau Meier bekam nach der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MdK) direkt den Pflegegrad 3.

Das Ehepaar Meier hat sich entschieden, unterschiedliche Entlastung und Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch zu nehmen, damit die Belastung für Herrn Meier nicht zu groß wird. Frau Meier geht an drei Tagen pro Woche in die Tagespflege. An diesen Tagen kommt auch morgens ein ambulanter Pflegedienst, der das Waschen und Anziehen übernimmt. Herr Meier bereitet das Frühstück vor, während der Pflegedienst da ist. Somit ist seine Frau dann rechtzeitig fertig, wenn der Fahrdienst der Tagespflege kommt, um sie abzuholen.

An den anderen Tagen genießen es die beiden, keinen Zeitdruck zu haben, etwas länger zu schlafen und den Tag in Ruhe zu beginnen. Zusätzlich ist Herr Meier einmal pro Woche abends zum Skatspielen mit seinen ehemaligen Kollegen verabredet. In dieser Zeit lässt er seine Frau nicht so gerne allein. Es kommt eine Mitarbeiterin eines Betreuungsdienstes, die ihr Gesellschaft leistet. Um diesen regelmäßigen Besuch zu bezahlen, nutzen die Müllers die Verhinderungspflege, die sie stundenweise abrechnen können.

**Tabelle 1** Leistungen, die das Ehepaar Müller zur Entlastung nutzt

Kombination aus Pflegedienst und Pflegegeld (zusammen 100%)	Es werden 40% des Anspruchs für einen Pflegedienst verbraucht. Es werden 60% des Pflegegeldes ausgezahlt.
Tagespflege und Entlastungsbetrag	Für drei Tage Tagespflege pro Woche.
Verhinderungspflege (stundenweise Abrechnung)	Für drei Stunden Betreuung pro Woche.

### 6.3 Berufstätig sein und gleichzeitig pflegen

Es ist nicht immer leicht, die Pflege einer oder eines Angehörigen und die Ausübung eines Berufs miteinander zu vereinbaren. Heutzutage ist es selbstverständlich, dass Männer und Frauen berufstätig sind. Doch was geschieht, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird? Es gibt viele gute Gründe dafür, den Job nicht aufzugeben. Die einen benötigen das Geld für ihren Lebensunterhalt. Sie denken dabei auch an ihre eigene Rente. Die anderen sehen in der Erwerbstätigkeit eine hilfreiche und unterstützende Abwechslung zum Pflegealltag. Im besten Fall haben sie dort Erfolgserlebnisse und bekommen Anteilnahme und Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen. So bleiben soziale Kontakte neben der Pflege erhalten.

Manchmal ist aber die Mehrfachbelastung zu groß. Um den Beruf, die Pflege und das Familienleben unter einen Hut bringen zu können, hat der Gesetzgeber Formen der Freistellung entwickelt. Als Arbeitnehmerin und Arbeitnehmer habe Sie Möglichkeiten, um kurzfristig auf unterschiedliche Pflegesituationen zu reagieren. Es gibt folgende gesetzliche Regelungen durch das Pflegezeitgesetz und Familienpflegezeit:

#### Kurzfristige Arbeitsverhinderung

Sie haben einen Anspruch auf unbezahlte Freistellung an zehn Tagen, wenn überraschend ein Pflegefall in der Familie auftritt oder die Pflege akut nicht sichergestellt ist. Dies soll es Ihnen erleichtern, die Pflege für die oder den Angehörigen zu organisieren und die akute Versorgung sicherzustellen. In der Regel zahlt die Pflegekasse des Pflegebedürftigen für diese zehn Tage das Pflegeunterstützungsgeld. Sie müssen das bei der Pflegekasse der Pflegebedürftigen beantragen, benötigen ein ärztliches Attest für den Pflegebedürftigen und ihr Arbeitgeber füllt ein Formular zum Verdienstausschluss aus. Den Vordruck und nähere Informationen finden Sie im Internet: [www.wage-zur-pflege.de](http://www.wage-zur-pflege.de)

#### Pflegezeit

Sie haben für die Pflege einer oder eines nahen Angehörigen mit einem Pflegegrad nach dem Pflegezeitgesetz einen Anspruch auf bis zu sechs Monate unbezahlte volle oder teilweise Freistellung von der Arbeit. Dies gilt aber nur, wenn der Betrieb, in dem Sie arbeiten, mehr als



© Tomml/iStockphoto

Abb. 34 Pflegende Angehörige sind oft mehrfach belastet

15 Beschäftigte hat. Wenn Sie die Pflegezeit in Anspruch nehmen wollen, müssen Sie dies dem Arbeitgeber mindestens zehn Tage zuvor mitteilen. Die Pflegezeit gilt auch für die Zeit einer Sterbebegleitung (bis zu drei Monate). Um den Verdienstausfall auszugleichen, können Sie ein zinsloses Darlehen in Anspruch nehmen. Das Darlehen wird beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben in Bonn beantragt.

### Familienpflegezeit

Die Familienpflegezeit gibt Ihnen in Abstimmung mit dem Arbeitgeber die Möglichkeit, ihre Arbeitsstunden zu reduzieren, um neben der Pflege der oder des Angehörigen mit Pflegegrad weiter erwerbstätig sein zu können. Wenn Sie sich um pflegebedürftige Angehörige in häuslicher Umgebung kümmern, können Sie Ihre Arbeitszeit maximal zwei Jahre auf bis zu 15 Wochenstunden reduzieren. Dies gilt aber nur, wenn der Betrieb in dem Sie arbeiten mehr als 25 Beschäftigte hat. Ergänzend bietet sich auch hier die Möglichkeit eines zinslosen Darlehens. Das Darlehen wird beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben in Bonn beantragt.

Pflegezeit und Familienzeit können auch kombiniert werden. Die gesamte Freistellung darf dann aber 24 Monate nicht überschreiten. Um Pflegezeit und Familienpflegezeit zu beantragen, müssen Fristen eingehalten werden.

Lassen Sie sich dazu beraten! Weitere Informationen finden Sie im Internet: [www.wegen-zur-pflege.de](http://www.wegen-zur-pflege.de).

## 6.4 Schwerbehinderung

Eine Behinderung liegt vor, wenn Sie oder die Person, die Sie pflegen in ihrer Gesundheit beeinträchtigt sind und dadurch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschwert ist.

### Schwerbehindertenausweis

Jede konkret feststellbare gesundheitliche Beeinträchtigung, die dauerhaft länger als 6 Monate besteht, wird mit einem Einzel-GdB (Grad der Behinderung) bewertet und in einem Gesamt-GdB ausgedrückt. Ab einem Grad der Behinderung von 50 gelten Menschen als schwerbehindert und erhalten einen Schwerbehindertenausweis. Zusätzlich eingetragene Merkzeichen berechtigen zum Anspruch von Nachteilsausgleichen. Informationen erhalten Sie bei Ihrer Kommune, Sozialverbänden, oder Seniorenorganisationen.

## 6.5 Vorsorgen für den Ernstfall

Häufig ist nicht bekannt, dass Ehepartner oder Kinder nicht automatisch berechtigt sind, rechtswirksame Entscheidungen füreinander zu treffen. Das bedeutet, dass in der Regel keine vertretungsberechtigte Person zur Verfügung steht, wenn eine Person aufgrund einer Krankheit, z. B. nach einem Unfall oder bei Demenz, ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Es ist wichtig, sich mit dem Thema Vollmacht und rechtliche Betreuung frühzeitig auseinanderzusetzen.

### Vollmacht

Eine Vollmacht befähigt eine Vertrauensperson, rechtsverbindliche Entscheidungen für die vollmachterteilende Person in deren Sinne zu treffen. Dadurch kann ein gerichtlich eingesetzte Betreuerin oder Betreuer vermieden werden.

### Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung legen Sie schriftlich fest, welche medizinische Behandlung Sie in bestimmten Situationen wünschen.

Informationen erhalten Sie bei Ihrer Kommune oder im Internet unter [www.bmj.de](http://www.bmj.de).

### Sterbebegleitung und Hospiz

Ist eine Heilung nicht möglich, können schwer kranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase durch die Palliativmedizin und Palliativpflege betreut und begleitet werden. Wenn es die häusliche Situation zulässt kann dies auch zu Hause geschehen. Mit Schmerztherapie und psychosozialer Betreuung werden Sie und Ihre Angehörigen professionell durch besonders qualifizierte Ärzte und Pflegende unterstützt. Darüber hinaus können ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ambulanter Hospizdienste kostenlos und qualifiziert begleiten. Informationen erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, Pflegedienst oder der Kranken- und Pflegekasse.



Abb. 35 Vorausschauend planen und handeln

## 7 Nachwort



Abb. 36 Beratung und Schulung gleich von Anfang an!

Wie wir schon im Vorwort beschrieben haben, ist der Wunsch vieler Menschen, auch bei Pflegebedürftigkeit zu Hause wohnen zu bleiben, groß. Schon mit kleinen Maßnahmen kann die Pflegesituation zu Hause gefahrloser, aber auch einfacher gestaltet werden. Wir haben Ihnen mit dieser Broschüre viele Aspekte zur Bewältigung der verschiedenen Herausforderungen der häuslichen Pflege nähergebracht. Wie Sie erfahren haben, ist es wichtig, die häusliche Pflege von Anfang an gut zu planen und die eigene Selbstsorge zu berücksichtigen. Dabei unterstützt Sie Ihre Pflegeberatungsstelle oder Ihr Pflegestützpunkt vor Ort.

### **Gute Beratung und Schulungen helfen!**

Es gibt dennoch Situationen, die Sie an Ihre Grenzen bringen können. Nehmen Sie dies achtsam wahr und sorgen Sie dann besonders für sich. Die Pflege zu Hause kann nur gelingen, wenn es Ihnen gut geht.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie bei der Pflege gesund bleiben!

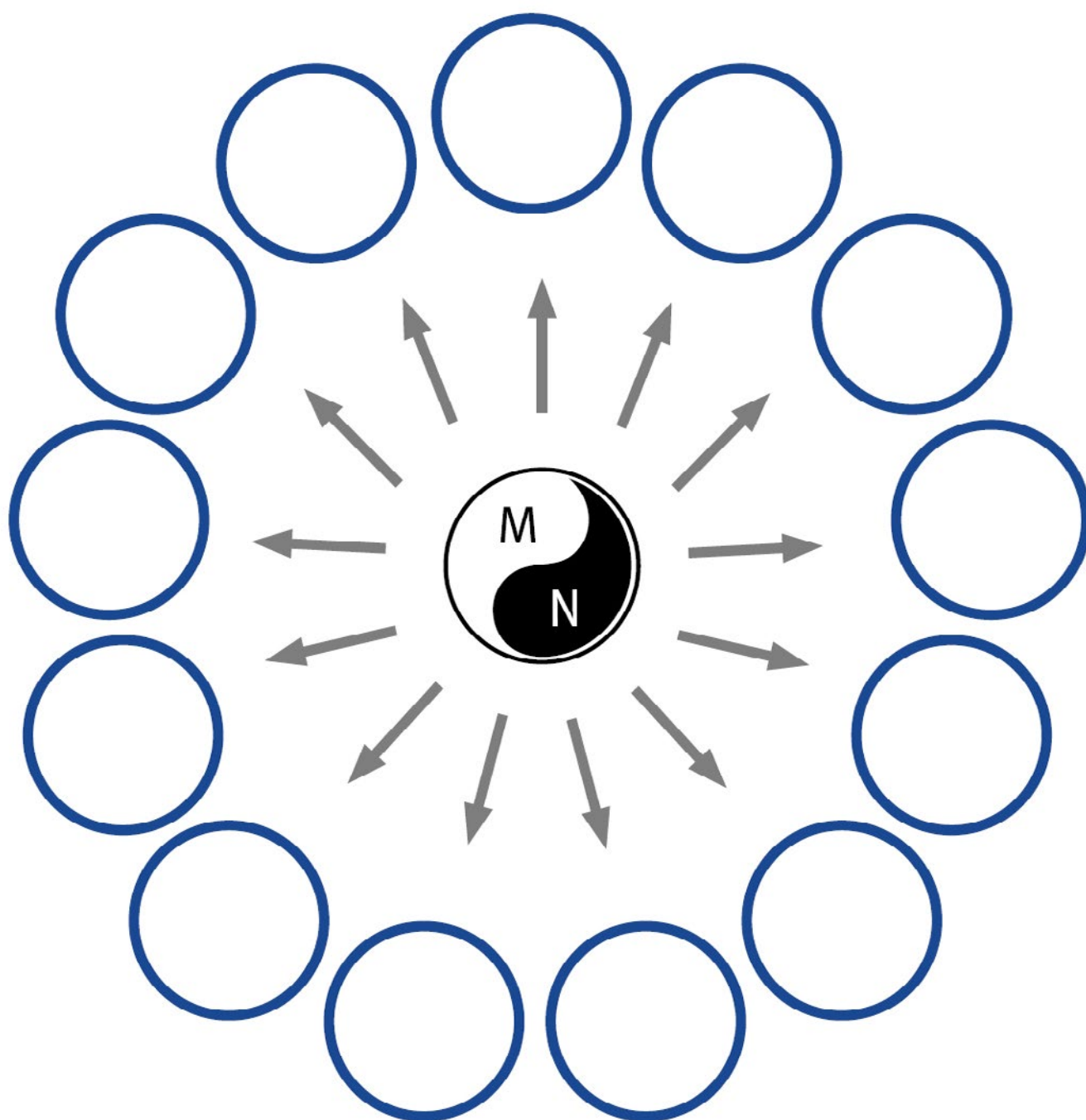


# Anhang 1

## Schaubild Netzwerke

### „Mein individuelles Netzwerk“ rund um die Pflege und Betreuung

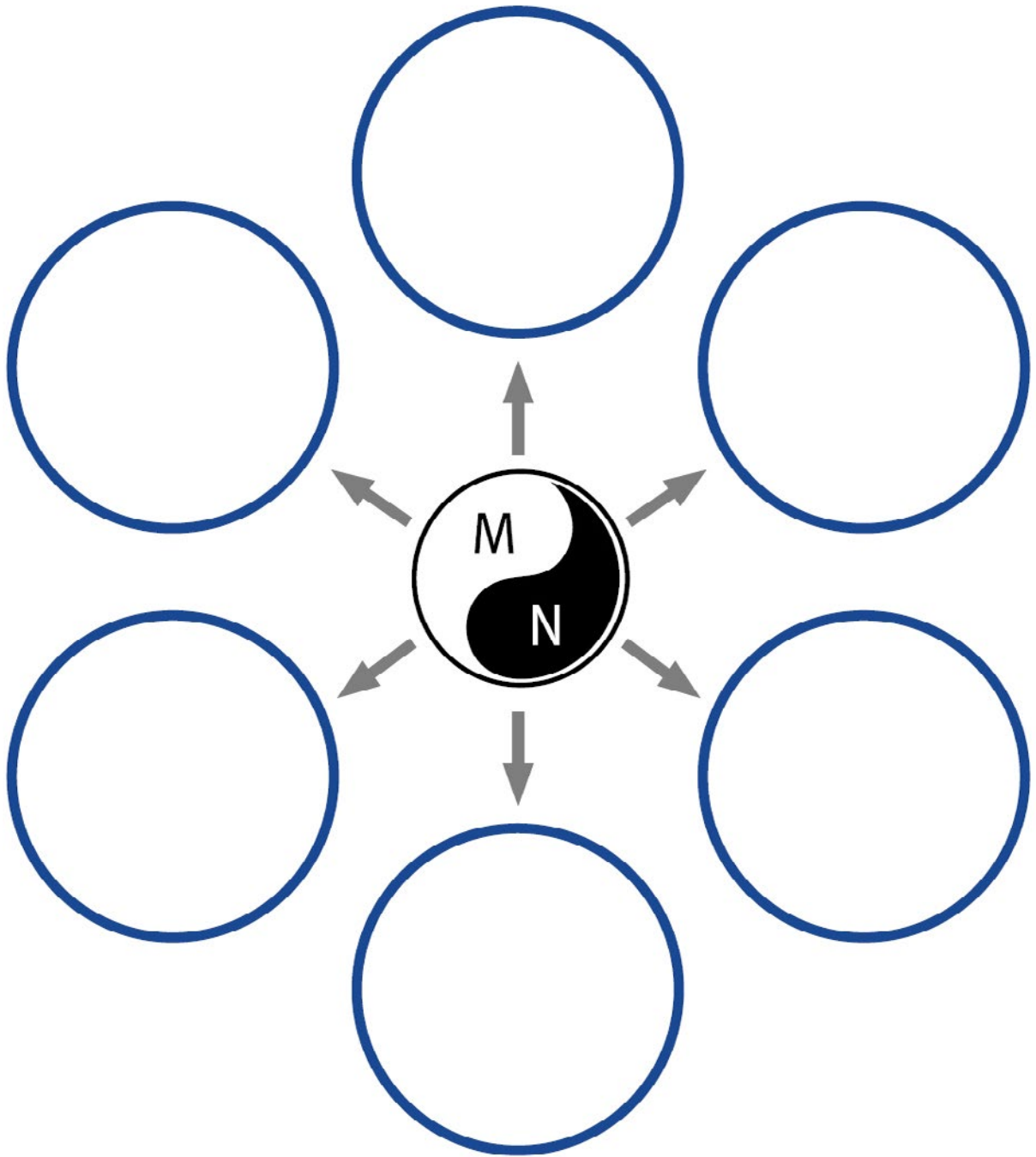
Bitte tragen Sie die unterstützenden Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartnern und Öffnungszeiten ein.  
Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte die Namen und Telefonnummern eintragen.



© Alexandra Daldrup/UK NRW

### „Mein individuelles Netzwerk“ für den Notfall

Bitte tragen Sie die unterstützenden Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartnern und Öffnungszeiten ein.  
Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte auch die Namen und Telefonnummern eintragen.



# Anhang 2

## Tagespläne

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen, damit ich mir Freiräume zur Selbstsorge schaffen kann?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name	Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

# Anhang 3

## Checkliste Organisation der häuslichen Pflege

Mit dieser Checkliste möchten wir Ihnen Ihre Arbeit als pflegende Angehörige erleichtern. Ihre Gesundheit steht dabei im Mittelpunkt unseres Interesses, denn die Unfallkassen und Gemeindeunfallversicherungsverbände sind die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für pflegende Angehörige.

Im Folgenden finden Sie Fragen, deren Beantwortung Ihnen bei der Planung der Pflege hilft.

### Familie

- Klären Sie die Grundvoraussetzungen: Wollen Sie pflegen? Warum wollen oder sollen Sie pflegen? Wo soll die Pflege stattfinden?
- Berufen Sie einen Familienrat ein, um die Organisation der Pflege gemeinsam zu besprechen. Binden Sie die ganze Familie ein und verteilen Sie die Aufgaben auf mehrere verlässliche Schultern. Klare Absprachen sind hilfreich.

### Pflegeberatungsstelle bzw. Pflegestützpunkt

Nehmen Sie Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt bzw. zur Pflegeberatungsstelle oder im Falle eines Krankenhausaufenthalts auch zum Krankenhaussozialdienst auf!

- Lassen Sie sich beraten zur Einstufung in einen Pflegegrad. Besprechen Sie die Antragstellung und den Begutachtungstermin.
- Die Pflegeberater helfen Ihnen, die Pflege und Betreuung Ihres Angehörigen zu Hause zu organisieren. Vergessen Sie dabei Ihre eigene Gesundheit nicht!
- Besprechen Sie die unterschiedlichen Dienste zu Ihrer Entlastung (Tagespflege, ambulante Dienste, Kurzzeitpflege usw.)
- Schaffen Sie sich individuellen Netzwerke, eins für die Pflege zu Hause und eins für den Notfall! (Die Broschüre PIN 67 „Handlungshilfen für pflegende Angehörige“ hilft weiter.)
- Erstellen Sie einen Wochen- und Tagesplan zur Organisation der häuslichen Pflege.
- Klären Sie, wie die Pflege finanziert werden kann.
- Besuchen Sie einen Pflegekurs. Die Kosten übernimmt die Pflegekasse.
- Kümmern Sie sich um Schutzkleidung und Hilfsmittel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Spritzenbehälter u. ä.)
- Setzen Sie Hilfsmittel zum Bewegen von Pflegebedürftigen ein. Auch zu diesem Thema informiert Sie Ihre Pflegeberatungsstelle und/oder die Pflegekasse.
- Prüfen Sie alle Möglichkeiten, Ihren Beruf und die Pflege besser zu vereinbaren. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über flexible Arbeitszeiten, Heimarbeit und/oder die gesetzliche Pflegezeit.
- Beantragen Sie ggfs. beim Arbeitgeber eine bezahlte Freistellung.
- Klären Sie die Notwendigkeit einer Vollmacht und Patientenverfügung.

### Pflegekasse

- Stellen Sie einen Antrag auf Pflegeeinstufung bei der Pflegekasse. Den Antrag können Sie telefonisch bei Ihrer Pflegekasse anfordern.
- Sprechen Sie Hilfsmittel an, wie z. B. ein Pflegebett oder Hilfsmittel zum Bewegen von Pflegebedürftigen. Stellen Sie gegebenenfalls einen Antrag.

### Sozialamt

- Ggf. beim Sozialamt einen Antrag auf Hilfe zur Pflege stellen.

### Wohnberatungsstelle

- Lassen Sie sich beraten über Wohnraumanpassung und alternative Wohnformen.


### Unterstützungsmöglichkeiten für Sie als Pflegenden

- Ihre Ansprechpartner hierzu sind: Pflegekassen, Pflegestützpunkte, Pflegeberatungsstellen, Krankenhaussozialdienste und Pflegedienste
- Pflegegeld, Pflegesachleistung oder Kombinationsleistung
- Verhinderungspflege, Ersatzpflege, Kurzzeitpflege
- Tagespflege – Nachtpflege
- Leistungen für Pflegebedürftige mit besonderem Betreuungsbedarf
- Technische Hilfsmittel (Lifter, Rollator, Rollstuhl)
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Mahlzeitendienst, Hausnotrufgerät

# Anhang 4



## Internetadressen inkl. Notfallnummern






### Bundesweite Hilfs- und Beratungsangebote

 <p><b>Pflgeetelefon</b> 030 20179131 Schnelle Hilfe für Angehörige</p>	Das Pflgeetelefon ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr unter der Rufnummer 030 20179131 und per E-Mail an <a href="mailto:info@wege-zur-pflege.de">info@wege-zur-pflege.de</a> zu erreichen.
 <p><b>COMPASS</b> Private Pflegeberatung</p>	Beratungsangebot für privat Versicherte: COMPASS Private Pflegeberatung kostenfreies Beratungstelefon: 0800 101 88 00; Mo - Fr 8-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr <a href="http://www.compass-pflegeberatung.de">www.compass-pflegeberatung.de</a>
 <p>Zentrum für Qualität in der Pflege Die Stiftung, die Wissen vernetzt.</p>	Zentrum für Qualität in der Pflege Datenbank zur Suche von Beratungsangeboten rund um das Thema Pflege, Pflegestützpunkte und weitere Beratungsangebote von Bund und Ländern, Kommunen und Einrichtungen der Wohlfahrtspflege, Vereinen und weiteren Institutionen <a href="https://bdb.zqp.de">https://bdb.zqp.de</a>
 <p>Treffpunkt für pflegende Angehörige Wir pflegen Zuhause - Hilfe zur Selbsthilfe</p>	Internetforum zum Austausch für pflegende Angehörige „Wir pflegen zu Hause“: <a href="http://www.pflegendeangehoerige.info/forum.php">www.pflegendeangehoerige.info/forum.php</a>
 <p>SOZIALVERBAND <b>VdK</b> DEUTSCHLAND</p>	Sozialverband VdK Deutschland e.V. Sozialrechtliche Beratung für Mitglieder <a href="http://www.vdk.de">www.vdk.de</a>
 <p>100 Jahre <b>SoVD</b> Sozialverband Deutschland</p>	Sozialverband Deutschland (SoVD) e.V. Sozialrechtliche Beratung für Mitglieder <a href="http://www.sovd.de">www.sovd.de</a>
 <p>Netzwerk pflegeBegleitung</p>	Netzwerk pflegeBegleitung Ein Hilfsangebot für pflegende Angehörige in mehreren Bundesländern <a href="http://www.pflegebegleiter.de">www.pflegebegleiter.de</a>
 <p>Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend <b>Wege zur Pflege</b></p>	Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend <a href="http://www.wege-zur-pflege.de">www.wege-zur-pflege.de</a>
 <p>Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend <b>Wegweiser Demenz</b></p>	Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Umfassende Informationen und Adressen zum Thema Demenz <a href="http://www.wegweiser-demenz.de">www.wegweiser-demenz.de</a>
 <p>PFLGELEISTUNGS-HELFER Ihr digitaler Ratgeber für Pflgeleistungen</p>	Bundesministerium der Gesundheit <a href="http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflgeleistungshelfer.html">www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflgeleistungshelfer.html</a>
 <p><b>UK NRW</b> Unfallkasse Nordrhein-Westfalen</p>	Unfallkasse NRW Neuheit für Pflege, Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige <a href="http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige">www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige</a>


	<p>Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. Adressliste mit den regionalen Wohnberatungsstellen <a href="http://www.wohnungsanpassung-bag.de">www.wohnungsanpassung-bag.de</a></p>
	<p>Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Umfassende Informationen und Adressen zum Thema Demenz <a href="http://www.deutsche-alzheimer.de">www.deutsche-alzheimer.de</a></p>
	<p>Private Krankenkassen und Compass Pflegeberatung <a href="http://www.pflegeberatung.de">www.pflegeberatung.de</a></p>
	<p>Unabhängige Patientenberatung Deutschland Bei Fragen zu Krankheiten und Behandlung <a href="http://www.patientenberatung.de/de">www.patientenberatung.de/de</a></p>
	<p>Verbraucherzentrale Bundesverband Informationen zur Pflege <a href="http://www.vzbv.de">www.vzbv.de</a></p>
	<p>Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen Adressen von regionalen Selbsthilfegruppen <a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a></p>
	<p>Bundesinteressenvertretung der Nutzerinnen und Nutzer von Wohn- und Betreuungsangeboten im Alter und bei Behinderung e.V. <a href="http://www.biva.de">www.biva.de</a> Heimverzeichnis, ein Projekt der BIVA Stationäre Einrichtungen mit Lebensqualität suchen <a href="http://www.heimverzeichnis.de">www.heimverzeichnis.de</a></p>
	<p>Barrierefrei Leben e.V. Wohnberatung im Internet <a href="http://www.online-wohn-beratung.de">www.online-wohn-beratung.de</a></p>
	<p>Aktion Das Sichere Haus Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH) <a href="http://www.das-sichere-haus.de">www.das-sichere-haus.de</a></p>


Pflegebedürftige Kinder

	<p>Kinder Pflege Netzwerk für Familien mit chronisch kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen e.V. <a href="http://www.kinderpflegenetzwerk.de">www.kinderpflegenetzwerk.de</a></p>
	<p>Kindernetzwerk e.V. - für Kinder, Jugendliche und (junge) Erwachsene mit chronischen Krankheiten und Behinderungen <a href="http://www.kindernetzwerk.de">www.kindernetzwerk.de</a></p>



Krisentelefone und Links	
 <p>Gewaltprävention in der Pflege</p>  <p>BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT DER KRISENTELEFONE Beratungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen</p>	<p>Gewaltprävention in der Pflege: Informationen für verschiedene Zielgruppen. zentral wird die Nummer eines aktuell verfügbaren Krisentelefon angezeigt. <a href="http://www.pflege-gewalt.de">www.pflege-gewalt.de</a></p> <p>Bundesarbeitsgemeinschaft der Krisentelefone, Beratungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen <a href="http://www.beschwerdestellen-pflege.de">www.beschwerdestellen-pflege.de</a></p>
 <p>pflegen-und-leben.de ANGEHÖRIGE STÄRKEN</p>	<p>Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige: Online Beratung zur Pflege <a href="http://www.pflegen-und-leben.de">www.pflegen-und-leben.de</a></p>
 <p>TelefonSeelsorge Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.</p>	<p>Telefonseelsorge: kostenfreies Beratungstelefon rund um die Uhr: 0800 - 1110111 oder 1110222 Auch Mail- und Chat-Beratung <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a></p>
Pflegeangebote - ambulant - stationär - teilstationär	
 <p>AOK Die Gesundheitskasse.</p>	<p>AOK – Die Gesundheitskasse AOK Pflege-Navigator <a href="http://www.pflege-navigator.de">www.pflege-navigator.de</a></p>
 <p>BKK PflegeFinder DER NEUE PFLGEFINDER. PFLEGE ENKRAFTIGTEN SUCHEN UND FINDEN</p>	<p>BKK Dachverband e.V. BKK-Pflegefinder <a href="http://www.bkk-pflegefinder.de">www.bkk-pflegefinder.de</a></p>
 <p>KNAPPSCHAFT</p>	<p>Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See Pflegekompass <a href="http://www.der-pflegekompass.de">www.der-pflegekompass.de</a></p>
 <p>vdek Die Ersatzkassen   Pflegelotse</p>	<p>Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) Pflegelotse <a href="http://www.pflegelotse.de">www.pflegelotse.de</a></p>
Haushaltsnahe Dienstleistungen	
 <p>die haushaltsjobboerse suchen. finden. annehmen.</p>	<p>Minijob-Zentrale Stellenbörse für Minijobs in Privathaushalten: die Haushaltsjobbörse <a href="http://www.haushaltsjob-boerse.de">www.haushaltsjob-boerse.de</a></p>
Hilfen rund um die Uhr	





	umfassende Informationen der Verbraucherzentrale NRW : Hilfe rund um die Uhr – (I)legal durch wen? <a href="http://www.verbraucherzentrale.nrw/pflege-rund-um-die-uhr">www.verbraucherzentrale.nrw/pflege-rund-um-die-uhr</a>
---	--

	Bundesverband Haushaltshilfe und Seniorenbetreuung e.V. Branchenverband für Dienstleistungsunternehmen in der häuslichen Betreuung. <a href="http://www.bhsb.de">www.bhsb.de</a>
---	--

### Hospiz

	Deutscher Hospiz- und Palliativverband e.V. Informationen zur Hospizarbeit <a href="http://www.dhvp.de">www.dhvp.de</a>
	Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung <a href="http://www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de/">www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de/</a>

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

	Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz Informationen, Broschüren und Vordrucke <a href="http://www.bmju.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht_node.html">www.bmju.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht_node.html</a>
	Einen zusammenfassenden Überblick über alle Vorsorgemöglichkeiten bietet die Broschüre: Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung  kostenloser Download beim Bayerischen Justizministerium <a href="http://www.justiz.bayern.de/service/broschueren/">www.justiz.bayern.de/service/broschueren/</a> oder im Buchhandel für 5,90 €





**Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
Fax: 030 13001-6132  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)