



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

Ein Wegweiser für pflegende Angehörige

DGUV Information 207-026

## Impressum

- Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)  
Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
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  
Alexander Bach, Unfallkasse Baden-Württemberg  
Silke Niewohner, Coaching – Beratung – Fortbildung  
Ingrid Rüschemschmidt, Stadt Herten  
Martin Schieron  
Überarbeitung Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW  
Alexander Bach, Unfallkasse Baden- Württemberg
- Redaktion: Karin Winkes-Glüssenkamp, Unfallkasse NRW  
Tatjana Pawlowski
- Ausgabe: Oktober 2025
- Satz und Layout: Satzweiss.com Print Web Software GmbH, Saarbrücken
- Bildnachweis: siehe Seite 70
- Copyright: Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt.  
Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.
- Bezug: Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen) › Webcode: p207026

# Zu Hause pflegen – so kann es gelingen!

Ein Wegweiser für pflegende Angehörige

---

## Änderungen zur letzten Ausgabe Dezember 2018:

- Neue Themen eingefügt: Trauer, Demenz, Vereinbarkeit Familie & Pflege
  - Änderungen im Abschnitt Infektion
  - Änderungen bei Hinweisen zur Finanzierung
  - Soziales Netzwerk
  - Neue Checkliste im Anhang für häusliche Pflege
-

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>	8.3	Pflege zu Hause.....	49
<b>2</b>	<b>Was Pflege zu Hause bedeuten kann – positive Erfahrungen, Herausforderungen und Belastungen</b> .....	<b>6</b>	8.4	Qualifizierte Wohnberatung.....	50
2.1	Mit Herausforderungen und Belastungen umgehen.....	8	<b>9</b>	<b>Das sichert Sie ab – darauf haben Sie Anspruch!</b> .....	<b>51</b>
<b>3</b>	<b>Das können Sie für sich tun – Selbstsorge</b> .....	<b>11</b>	9.1	Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege.....	51
3.1	Wege zur Selbstsorge.....	12	9.2	Entlastung für pflegende Angehörige.....	53
3.2	Entlastung durch Achtsamkeit und Entspannung.....	13	9.3	Berufstätig sein und gleichzeitig pflegen.....	57
<b>4</b>	<b>Besondere Herausforderung „Demenz“</b> .....	<b>17</b>	9.4	Mobile Arbeitsformen in besonderen Herausforderungen.....	58
<b>5</b>	<b>Den neuen Alltag gestalten – Organisation der häuslichen Pflege</b> .....	<b>24</b>	9.5	Schwerbehinderung.....	58
5.1	So schaffen Sie Ihr eigenes Netzwerk.....	25	9.6	Vorsorgen für den Ernstfall.....	59
5.3	Abschied nehmen.....	28	<b>10</b>	<b>Nachwort</b> .....	<b>60</b>
<b>6</b>	<b>So können Sie Risiken vermeiden – Wege zur sicheren Pflege!</b> .....	<b>30</b>	Anhang 1	<b>Schaubild Netzwerke</b> .....	<b>61</b>
6.1	Richtig gekleidet für die Pflege.....	30	Anhang 2	<b>Tagespläne</b> .....	<b>63</b>
6.2	So bleibt Ihr Rücken gesund!.....	31	Anhang 3	<b>Checkliste Organisation der häuslichen Pflege</b> .....	<b>64</b>
6.3	Pflegende Hände benötigen selbst Pflege!.....	37	Anhang 4	<b>Arbeitszimmer</b> .....	<b>66</b>
6.4	So schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten.....	39	Anhang 5	<b>Internetadressen inkl. Notfallnummern</b> .....	<b>67</b>
<b>7</b>	<b>Vereinbarkeit von Beruf und Pflege</b> .....	<b>43</b>			
<b>8</b>	<b>Eine sichere Umgebung schaffen – den Wohnraum anpassen</b> .....	<b>46</b>			
8.1	Achtung Sturzgefahr.....	46			
8.2	Hilfsmittel sinnvoll einsetzen.....	48			

# 1 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 DGUV Information „Zu Hause pflegen“ haben wir für Sie einen Wegweiser für die häusliche Pflege erstellt. Diese soll Sie informieren und unterstützen.

Die DGUV Information 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 Ansprechpersonen, die Ihnen bei weiteren Fragen beratend zur Seite stehen.

Wir möchten, dass Sie beim Pflegen gesund bleiben.

## 2 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.



Abb. 2 Belastungen erkennen und handeln!

Es zeigt vielmehr, dass Sie auch als Pflegeperson Bedürfnisse haben, die erfüllt werden müssen. Nur dann 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



**Abb. 3** Manchmal wächst einem alles über den Kopf – doch man kann vorbeugen!

- Schuldgefühle, schlechtes Gewissen
- Sorgen und (Zukunfts-)Ängste
- Veränderung der vertrauten, pflegebedürftigen Person
- Auseinandersetzung mit Tod und Krankheit
- Isolation
- „Nicht-Abschalten-Können“

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 Pflegetechniken (Lernen durch Probieren)
- fehlende Arbeitsorganisation (dadurch können unnötige Arbeitsvorgänge und Wege entstehen)
- Schlafmangel

## 2.1 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 Pflegetätigkeit 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 Angehörigengruppen 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 Berührungängste, 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!**



**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.

## 3 Das können Sie für sich tun – Selbstsorge



**Abb. 5** Mehrmals täglich bewusst kleine Pausen zu machen hilft!

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

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

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.

» *Sich Hilfe holen, nicht alles alleine machen ... dass man auf'm Damm bleibt.* «

**Josefine S. (69) pflegt ihre Mutter**

» *In der Pflegesituation haben wir nicht daran gedacht, etwas für uns zu tun, wir haben nur funktioniert. Niemand kam auf uns zu und hat uns gesagt, 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.* «

**Doris J. (44) pflegte ihre Mutter**

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.

## **3.1 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 Helfende 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



Abb. 7 Belastungen vorbeugen – 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.

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.**

### Entlastung durch Schulungen

Lassen Sie sich beraten!

Besuchen Sie Pflegekurse oder nutzen Sie die Möglich-

keit 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

## 3.2 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
- Body-Scan-Meditation
- Feldenkrais



**Abb. 8** Zur Ruhe kommen, das geht auch mit Ihrer Lieblingsmusik!

- 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** Regelmäßiges meditieren – sorgt für innere Ruhe und 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.



**Abb. 10** Eine Auszeit bedeutet für jeden etwas anderes – finden sie Ihre Vorliebe, die Ihnen guttut!



## 4 Besondere Herausforderung „Demenz“

» Ich seh' sie schon, vor dem Haus spielend, tollend auf der heimischen Wiese. Mir geht es doch so schlimm! «



Abb. 11 Demenz – In der Weite des Vergessens

Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz ist eine besonders große Herausforderung und trotzdem wird sie von Angehörigen angenommen. Viele gehen diesen schwierigen Weg ohne zu wissen, was auf sie zukommt: Sie rutschen in eine neue Lebenssituation hinein, ohne sich vorher Gedanken darüber gemacht zu haben. So oder ähnlich geschieht es bei vielen pflegenden Angehörigen und ganz plötzlich sind sie schon mitten in der Pflegeverantwortung. Schlagartig wird ihnen bewusst, dass sie von der Vorstellung eines gemeinsam geplanten Lebens Abschied nehmen müssen. Allein diese Erkenntnis fällt vielen pflegenden Angehörigen schwer.

Hinzu kommt die Notwendigkeit von Fachwissen zur Krankheit und zu den Pflege- und Betreuungsaufgaben bei Menschen mit Demenz, welches die Angehörigen in

der Regel nur selten haben. Sie bewältigen den neuen Alltag durch beharrliches Ausprobieren, also „Lernen durch Probieren“. Dies führt oft zu unnötigen körperlichen und seelischen Belastungen bis hin zu Unfällen. Gerade Angehörige von Menschen mit Demenz befinden sich aufgrund des schweren Krankheitsbildes in einer besonders schwierigen Situation, aus der sich viele Belastungen entstehen können.

Für diese Probleme gibt es keine einfache Patentlösung. Aber im Folgenden erfahren Sie, wie Sie die Belastungen minimieren können, durch

- umfassende Beratung und gute Selbstsorge
- Wissen über die Krankheit
- Informationen zum richtigen Umgang mit dem erkrankten Menschen.

## Demenz verstehen

### Was ist Demenz?

Der Begriff „Demenz“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „weg vom Geist“. In der Medizin wird Demenz häufig als Oberbegriff für verschiedene Symptome und Krankheitsbilder verwendet.

Insbesondere bezieht sich das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten auf folgende Bereiche:

### Merkfähigkeit

Menschen mit Demenz werden zunehmend vergesslich und können sich neue Informationen nur sehr eingeschränkt merken.

### Orientierung/Urteilsfähigkeit

Menschen mit Demenz haben Probleme, sich örtlich (z. B. den Weg nach Hause oder das Badezimmer nicht finden können) und auch zeitlich zu orientieren (das aktuelle Datum, der Wochentag, das Jahr und die Jahreszeit können nicht benannt werden, auch Tageszeiten werden verwechselt). Anfänglich in einer Demenz können möglicherweise Beeinträchtigungen in der Urteilsfähigkeit vorkommen, z. B. können Gefahren für sich und andere Menschen nicht mehr angemessen eingeschätzt werden.

### Verhalten/Stimmungsveränderungen

Menschen mit Demenz verhalten sich in unterschiedlichen Situationen für Außenstehende oft unangemessen. Auf der einen Seite reagieren sie wütend, eigenwillig oder zornig, ein anderes Mal ziehen sie sich zurück und wirken teilnahmslos. Ein Grund dafür kann sein, dass die Menschen mit Demenz im Laufe der Erkrankung vor allem ihr Selbstwissen und ihr Selbstbewusstsein verlieren. Sie bemerken gerade zu Beginn der Erkrankung, dass sie ihren Alltag nicht mehr selbständig bewältigen können und die Umwelt spiegelt ihnen dies wider. Eben das spüren die Menschen mit Demenz und verhalten sich ihrer Stimmungs- bzw. Gemütslage entsprechend gereizt und wütend – ohne einen für die Angehörigen und Außenstehenden nachvollziehbaren Grund.

## Probleme bei der Durchführung alltäglichen Handlungen

Bei einfachen und automatisierten Handlungen wie Zähneputzen oder Aus- und Anziehen von Kleidung hat der Mensch mit Demenz Probleme. Da er die Fähigkeit zu Einzelhandlungen (z. B. das Herausnehmen der Zahnprothese sowie das Säubern und Wiedereinsetzen dieser) verloren hat, werden solche Tätigkeiten für den Menschen mit Demenz zu einem zu komplexen Handlungsmuster. Dies hat zur Folge, dass er diese Handlungen nur noch unter Anleitung der pflegenden Angehörigen erledigen kann. Erschwerend kommt hinzu, dass das logische Denken mehr und mehr nachlässt.

## Probleme beim Erkennen von alltäglichen Gegenständen

Menschen mit Demenz sind nicht mehr in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen. Zu Anfang der Erkrankung kann noch vieles überspielt oder bagatellisiert werden. Dies gelingt im weiteren Verlauf der Erkrankung nicht mehr (Beispiel: Ein Kind lernt während seiner Entwicklung, den Kühlschrank zu öffnen – es weiß, dort steht der Joghurt. Ein dementer Mensch vergisst die Bedeutung und den Nutzen eines Kühlschranks – er legt z. B. seine Socken hinein.)

Handlungen, die früher eine Selbstverständlichkeit waren, gelingen nicht mehr. Eine Zahnbürste wird nicht erkannt und als Nagelbürste benutzt. Der Mensch mit Demenz isst z. B. sein Essen kalt, weil er vergessen hat, dass es warm gemacht werden muss. Er isst sein Brot ohne Belag, da er vergessen hat, wie er es schmieren und dabei das Messer halten muss.

## Sprache

Menschen mit Demenz haben Schwierigkeiten, Dinge zu benennen und Probleme beim Verstehen von gesprochener und/oder geschriebener Sprache. Wichtig ist hier zu unterscheiden, ob es sich um ein Erkennungsproblem oder um ein Wortfindungsproblem handelt. Wenn ein Mensch mit Demenz zum Beispiel nur ein Hohlgefäß aus Glas sieht, dieses aber nicht als Trinkglas erkennt, dann hat er ein Erkennungsproblem und weiß deshalb auch nicht, was er damit machen soll und ist somit zu keiner Handlung (also daraus zu trinken) fähig. Weiß er aber,

dass ein durchsichtiges Gefäß zum Trinken benutzt wird, kann es aber nicht als Glas benennen, wird er es trotzdem benutzen, denn er hat hier ein Wortfindungsproblem.

## Welche Formen einer Demenz gibt es?

Grundsätzlich werden zwei Formen unterschieden:

### Primäre Form (etwa 85 bis 90 Prozent der Erkrankten)

Bei dieser Form ist das Gehirn direkt erkrankt. Man unterscheidet bei der primären Demenzform zwei große Hauptgruppen:

#### Neurodegenerative Demenzerkrankungen

Der Begriff „neurodegenerativ“ setzt sich aus den Begriffen Neuron (Nervenzelle) und Degeneration (Rückbildung) zusammen. Bei dieser Form sterben also die Nervenzellen ab. Die Ursache für das Zellsterben sind Eiweißablagerungen zwischen den Nervenzellen. So sind die Kontaktstellen der Zellen gestört und werden zurückgebildet, dadurch verkümmern die Nervenzellen. Wenn ca. zehn Prozent aller Kontaktstellen im Gehirn nicht mehr funktionieren, treten erste Krankheitszeichen auf. Die häufigste neurodegenerative Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Erkrankung, auf die im weiteren Verlauf eingegangen wird.

#### Alzheimer-Krankheit

Die Alzheimer Krankheit ist mit nahezu 60 bis 70 Prozent die häufigste Form einer Demenz. Sie wurde nach dem Neurologen Alois Alzheimer benannt, der 1906 zum ersten Mal das Krankheitsbild beschrieb. Bei dieser Form bilden sich runde Eiweißablagerungen in bestimmten Gehirnregionen. Diese nennt man Amyloid-Plaques. Außerdem entstehen fadenförmige Eiweißablagerungen zwischen den Gehirnzellen. Diese Entwicklungen führen zum fortschreitenden Absterben der Gehirnzellen. Das Krankheitsbild kann dem mittleren Lebensalter auftreten. Je nach betroffener Hirnregion kann es schon in sehr frühen Stadien zu Orientierungsproblemen, Sprachstörungen und Vergesslichkeit kommen.

#### Vaskuläre Demenzerkrankungen

„Vaskulär“ stammt von dem lateinischen Wort für „Gefäß“. In diesem Fall sind die Blutgefäße gemeint, die das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Ist diese

Versorgung z. B. durch Ablagerungen in den Blutgefäßen oder Verschluss eines Gefäßes gestört, kommt es zu einer Minderversorgung des Gehirns. Blutgefäße, deren Wände durch Ablagerungen stark verdickt sind, werden spröde und können reißen. Dadurch entsteht eine Gehirnblutung, die ebenfalls eine Demenz hervorrufen kann.

### Sekundäre Form (etwa 10 bis 15 Prozent der Erkrankten)

Bei dieser Art der Demenz ist nicht das Gehirn selbst erkrankt. Es hat nur deshalb an Funktionsfähigkeit verloren, weil ein anderes Organ erkrankt ist (eine andere Grunderkrankung liegt vor). Das Gehirn reagiert also nur auf ein körperliches Problem. Dies kann bei Stoffwechselstörungen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion), Organschwäche (z. B. Herz- oder Nierenschwäche) oder Mangelzuständen (Austrocknung des Körpers mit Flüssigkeits-/Vitaminmangel) der Fall sein. Möglicherweise können auch Tumore, Medikamente oder Alkohol eine sekundäre Demenz verursachen.

Wichtig ist daher immer, eine Diagnose beim Neurologen in Zusammenarbeit mit anderen beteiligten Fachärzten erstellen zu lassen, da eine sekundäre Form oft heilbar ist.

#### Mischformen

Selten tritt eine Demenz in einer „Reinform“ auf. So können Kranke, die beispielsweise an der Alzheimer-Erkrankung (neurodegenerativ) leiden, zusätzlich auch eine Schädigung der Blutgefäße im Gehirn (vaskulär) haben. Ebenso kann es umgekehrt bei Menschen mit Demenz, die eine Durchblutungsstörung im Gehirn haben, zusätzlich zu einer Eiweißablagerung zwischen den Nervenzellen kommen.

## Tipps zum Umgang mit demenzkranken Menschen

Neben der vielen neuen Pflege- und Betreuungsaufgaben kommen eigene Ängste und Unsicherheiten auf, die es heißt zu verarbeiten und langsam zu verstehen, dass ein Abschiednehmen beginnt. Pflegende Angehörige müssen lernen das vertraute Bild des Angehörigen loszulassen und ihn so anzunehmen, wie er jetzt ist.

# Meine Wünsche:



Abb. 12 Meine Wünsche an dich – falls ich sie Dir nicht mehr nennen kann!

## Das würde ein an Demenz erkrankter Mensch zu Ihnen sagen!

„Du siehst mich oft wie ich war, doch nimm mich, wie ich jetzt bin. Das macht alles viel leichter!“

„Siehe nicht immer nur das, was mir nicht gelingt, sondern schau auf das, was ich noch kann. So stützt du mich in meiner Persönlichkeit und unser Zusammensein bekommt mehr Unbeschwertheit.“

## „Wenn du diese Tipps berücksichtigt, kommen wir besser miteinander aus!“

- Informiere dich über mich, dann fällt dir vieles leichter!
- Gib dir nicht zu viel Mühe, mir einen abwechslungsreichen Tag zu organisieren. Es ist gut für mich, einen einfachen, überschaubaren Tag zu haben. Deshalb sollte ich jeden Tag zur gleichen Zeit die gleichen Dinge verrichten.
- Wenn ich „nur“ dasitze, in meiner Welt und meinen Gedanken, dann halte an und schenke mir deine Nähe und Zuwendung.
- Wenn du mit mir sprichst, kannst du es mit einer ruhigen, leisen und deutlichen Stimme versuchen. Dann bekomme ich auch keine Angst.
- Es wäre gut für mich, wenn du mich ansiehst und leicht berührst, bevor du mich ansprichst, dann weiß ich auch, dass du mich meinst. Sei nicht traurig, wenn ich vergesse, was du mir gesagt hast, das passiert mir oft.
- Es ist für andere nicht immer leicht, mich zu verstehen, aber für mich ist es auch nicht leicht, mein Gegenüber zu verstehen. Deshalb achte darauf, dass dein

Gesichtsausdruck und deine Stimme zusammenpassen, sonst werde ich unsicher oder ärgerlich.

- Ich verstehe nicht immer alles, was du sagst, doch manchmal ist es mehr als du denkst.
- Verbreite keine Hektik und Stress, verlange nicht zwei Dinge auf einmal von mir; das überlastet mich und macht mich unsicher und wütend.
- Verbessere mich nicht immer, das macht mich nur wütend.
- Lass mich doch einfach das tun, was ich noch kann – dann habe ich eine Beschäftigung!
- Falls ich doch mal aufgewühlt sein sollte, dann setze dich ganz ruhig neben mich und halte meine Hand. Dann weiß ich, dass du für mich da bist, das gibt mir Sicherheit.
- Ich liebe es, meine Musik zu hören, doch leider weiß ich nicht mehr, welche es war. Dann ist es gut, wenn du sie kennst und für mich eine CD einlegst. Denke aber auch daran, die CD oder auch das Radio nicht zu lange an zu lassen. Das könnte mich unruhig machen. Wir können auch gemeinsam Lieder von früher singen, die Texte kenne ich gut.
- Serviere mir bitte das Essen von vorn und kündige es mir an, dann erschrecke ich mich nicht. Reiche mir langsam mein Essen, sonst könnte es passieren, dass ich nicht verstehe, was du machst und ich mich bedroht fühle.
- Es gibt unterschiedliche Esskulturen, ich habe immer mit Messer und Gabel gegessen, jetzt kann ich es nicht mehr. Lass mich mit den Fingern essen. Es gibt überall auf der Welt Menschen, die es genauso machen.

- Verstelle dich nicht, ich habe ein gutes Gefühl für Echtheit. Meine Gefühlswahrnehmung geht nicht verloren. Die Spannung, die ich sonst spüre, kann viele Emotionen in mir wachrufen wie z. B. Traurigkeit, Wut, Zorn und Verzweiflung.
- Merke dir meine Verstecke, dann brauchst du nicht so viel zu suchen. (Ersatzgeldbörse/Ersatzbrille, Pieper für Schlüssel und Geldbörse, wichtige Papiere kopieren und das Original unter Verschluss halten)
- Lass mich in deiner Erinnerung sein, wie ich war und akzeptiere mich, wie ich jetzt bin!
- Du kannst mich nicht vor allen Gefahren schützen!
- Höre nicht immer, was die Leute sagen, sondern nimm mich lieber in den Arm und hab mich lieb! Das gibt mir Halt!

### Was können Sie noch tun?

Direkt zu Beginn einer Pflegesituation, Selbstsorge einplanen und Entlastung annehmen!

Wenn Sie sich seelisch überlastet fühlen, sollten Sie sich in erster Linie Raum für Entspannung schaffen und spätestens jetzt entlastende Dienste einschalten. Denken Sie auch an Nachtpflege, d. h. es kommt eine Pflegekraft über Nacht zur Pflege und Betreuung ins Haus. In einer Kurzzeitpflege kann Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger für mehrere Wochen vollstationär aufgenommen werden. Dies gilt auch, wenn Sie Urlaub machen, zur Kur gehen möchten oder selbst krank werden. Falls Sie sich für eine Kur entscheiden, sollten Sie wissen, dass immer mehr Kuranbieter dazu übergehen, ein Angebot für Menschen mit pflegebedürftigen Angehörigen vorzuhalten.

» *Ein Funkeln, ein Glitzern von Wahrhaftigkeit,  
mein Zuhause komm' zu mir.  
So vertraut und rein wie die Geborgenheit  
ertränk' ich meine Sorgen in dir.* «



Abb. 13 Sorge dich nicht nur um mich, sondern denk auch an dich!

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder der Hausärztin über den Antrag auf eine Kur. Falls Sie über einen Urlaub mit dem Pflegebedürftigen nachdenken, es gibt immer mehr Urlaubsangebote für Angehörige mit demenzkranken Menschen. Das Besondere ist, dass man gemeinsam fährt und dennoch jeder genügend Freiraum für sich hat.

### Umgang mit „Herausforderndem Verhalten“

Besonders schwierig kann sich das Zusammenleben sowie die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz gestalten, wenn die Demenz schon fortgeschritten und von herausforderndem Verhalten gekennzeichnet ist. Es gibt viele Situationen, die das Zusammenleben mit einem demenzkranken Menschen schwierig machen. Im Folgenden werden typische Beispiele aufgeführt, die häufig vorkommen:

- Das Nichterkennen von Gegenständen: Der Erkrankte meint, der Kleiderschrank sei die Toilette und erledigt dort seine Notdurft.
- Das unangebrachte Beschuldigen: Die Angehörigen werden z. B. beschuldigt, die Geldbörse gestohlen zu haben.
- Das unpassende Verhalten: Der Mensch mit Demenz kommt in Unterwäsche in das Wohnzimmer, in welchem sich Gäste befinden und möchte spazieren gehen.
- Das Kotschmieren: Der Erkrankte meint, er würde die Toilette saubermachen und beschmiert stattdessen die ganze Toilette mit Kot.

Das alles macht der Mensch mit Demenz nicht mit Absicht und es ist auch nicht persönlich gemeint, es ist eine Auswirkung der Erkrankung. Darum sollten Sie es auch nicht persönlich nehmen. Es ist gut, wenn man in so einer Situation die Ruhe bewahrt und die Ursache oder den Auslöser sucht.

Aufgrund dieser Verhaltensweisen empfinden die pflegenden Angehörigen das Zusammenleben als sehr belastend. Doch kann man durch Information und Verhaltensänderung der pflegenden Angehörigen viele Situationen besser bewältigen.

Oft können diese durch vorbeugende Maßnahmen des Pflegenden verhindert oder abgemildert werden. Dies führt sowohl für den pflegenden Angehörigen als auch für den Betroffenen zu mehr Lebensqualität.

In der Broschüre „Demenz – In der Weite des Vergessens. Hilfen für pflegende Angehörige“ werden die nachfolgenden Verhaltensweisen beschrieben und dazu passende Handlungshilfen angegeben:

- Nichterkennen
- Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus/nächtliche Unruhe
- Wütendes, eigenwilliges, zorniges und uneinsichtiges Verhalten sowie Rufen, Schreien, Stöhnen und wiederholtes Fragen
- Verstummung, Unfähigkeit zu alltäglichen Handlungen, Teilnahmslosigkeit
- Nervosität, gesteigerte Unruhe, Laufzwang
- Nicht situationsgerechtes Verhalten
- Illusionäre Verkennungen (falsche Wahrnehmung der Wirklichkeit)
- Halluzinationen (Trugwahrnehmungen), Wahn
- Sexualität

### Sicheres Wohnen mit demenzerkrankten Menschen

Um die Sicherheit im häuslichen Umfeld der Pflegenden Angehörigen und die des Menschen mit Demenz zu verbessern, hat die Unfallkasse NRW das Themenfeld „Zu Hause pflegen für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz“ entwickelt. Dort wird unter anderem auf das Wohnumfeld sowie die Verhaltensweisen des Menschen mit Demenz und deren spezielle Anforderungen für pflegende Angehörige eingegangen. Einerseits ist es für diese Menschen eine Unterstützung, um im Alltag zurechtzukommen; andererseits ist es für die pflegenden Angehörigen eine wichtige Maßnahme zur psychischen Entlastung. Wenn die demenzerkrankte Person sich besser orientieren kann, verringert sich die Unruhe und Verwirrtheit und der pflegende Angehörige wird weniger belastet.

Die Anpassung des Wohnbereichs bei Menschen mit Demenz sollte immer individuell im Hinblick auf das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten in den verschiedenen Bereichen angepasst werden. Grundsätzlich sollte dies in kleinen Schritten erfolgen und die Reaktion des Betroffenen beobachtet werden. Insbesondere bei technischen Sicherungsmaßnahmen ist immer zwischen der Notwendigkeit

aufgrund der Selbst- und/oder Fremdgefährdung und dem Selbstbestimmungsrecht des Menschen mit Demenz abzuwägen. Es ist wichtig, Lebensgewohnheiten und Sicherheit gleichermaßen mit in Betracht zu ziehen.

Auf dem Portal „Sicheres Pflegen zu Hause“ können Sie mehr erfahren – rufen Sie dort das Themenfeld Demenz auf!



Abb. 14 Sicheres Pflegen zu Hause – Demenz

## Links:

- Sicheres Pflegen zu Hause – Demenz  
[www.sicheres-pflegen-zuhause.de/demenz-wohzimmer](http://www.sicheres-pflegen-zuhause.de/demenz-wohzimmer)
- Demenzhilfe Deutschland  
<https://demenzhilfe-deutschland.de/beratungsgespraech>
- <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/>
- Herausforderndes Verhalten von Menschen mit Demenz  
[www.sicheres-pflegen-zuhause.de/demenz-wohzimmer/beschaeftigung-wohzimmer-demenz#herausfordernd](http://www.sicheres-pflegen-zuhause.de/demenz-wohzimmer/beschaeftigung-wohzimmer-demenz#herausfordernd)

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



**Abb. 15** In guten wie in schlechten Tagen – aber bitte immer mit dem Blick auf die eigene Selbstsorge!

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.

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

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

- 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?

## 5.1 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 Ansprechpersonen 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.

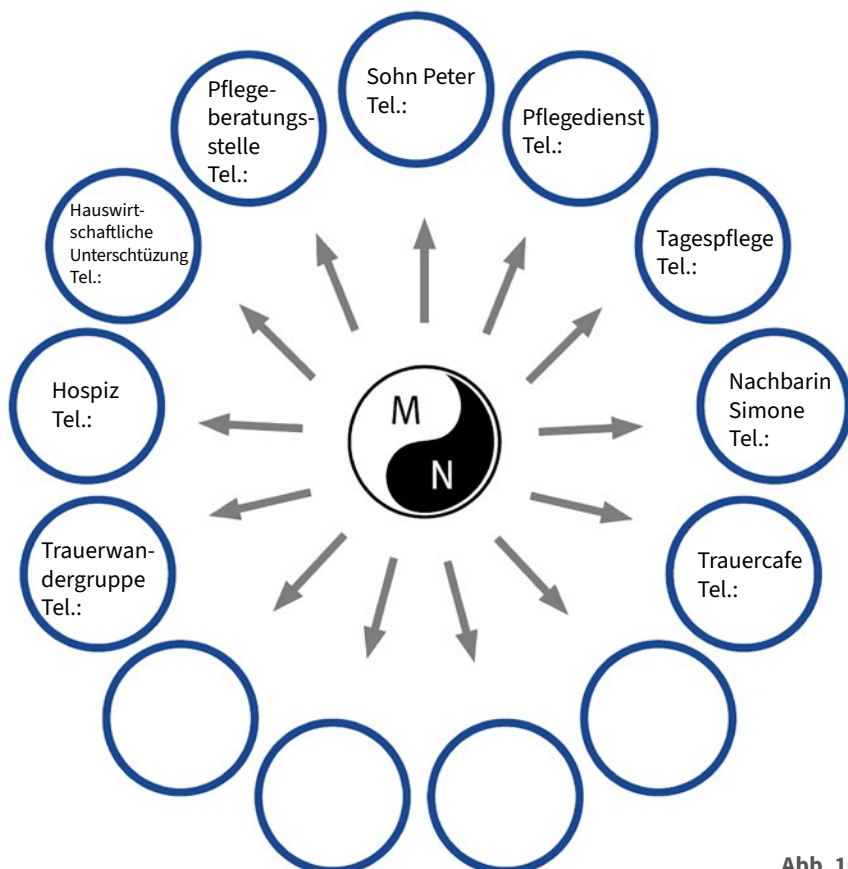


Abb. 16 Frau Steffens' individuelles Netzwerk

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.

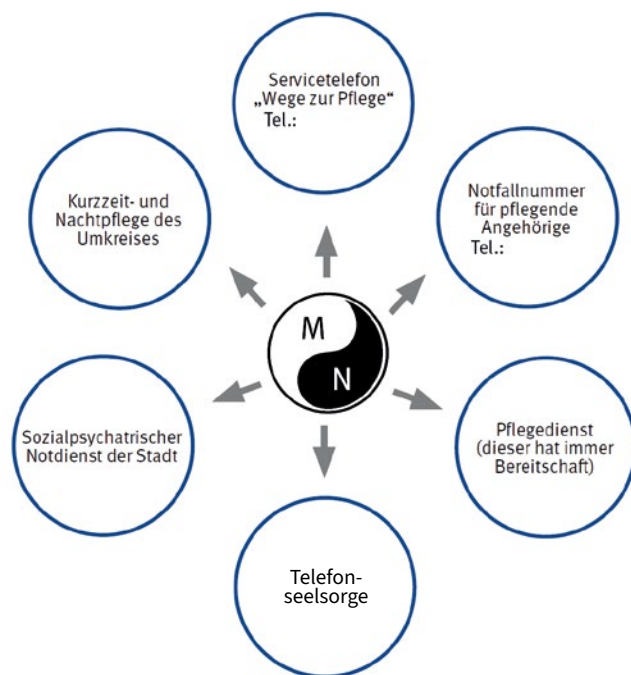


Abb. 17 Frau Steffens' individuelles Netzwerk für den Notfall

## 5.2 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 Tageplans

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens	7.00 – 7.45	Grundpflege	Frühstück bereiten und gemeinsam frühstücken und abräumen	Pflegedienst	Ausgleichsübungen (Gymnastik) zu Hause  Das Frühstück bewusst genießen!
	7.45 – 9.00	Frühstück			
vormittags	9.30 – 11.00	Beschäftigung, Gesellschaft, Besorgungen	Einkaufen und zum Arzt	Besuchsdienst der Kirche	Ohne Hetze zum Einkaufen und zum Arzt gehen!  Das Bewusstsein, ohne Hetze gehen zu können, nimmt mir den Druck und ich werde entspannter
	11.00 – 12.00	Essen kochen	Essen kochen		
mittags	12.00 – 12.30	Evtl. das Essen anreichen	gemeinsam essen	Ehrenamtliche HelferIn Frau Obst	Das Mittagessen bewusst genießen! Mittagsschlaf (Ausruhen)
	13.00	Küche aufräumen	Küche aufräumen		
	13.30 – 14.00	Mittagsschlaf	ins Bett begleiten		
nachmittags	14.00 – 16.30	Hauswirtschaftl. Tätigkeit.	Wohnung aufräumen und Kaffee vorbereiten	Pflegedienst	Treffen mit Anni (Freundin)
	16.30 – 18.00	Betreuung, Beschäftigung			
abends	18.00	Grundpflege	Abendessen vorbereiten	Pflegedienst	Das Abendessen und die Zweizeiten bewusst genießen!
	18.30	Abendessen	Gemeinsames Abendessen		
nachts					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

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 Dangast
16.30 – 18.00	16.07.	Frisortermine		Frisör in der Stadt
	10. – 17.10.	Urlaub		Bad Driburg

Abb. 18 Muster eines Tagesplans

### 5.3 Abschied nehmen

#### Netzwerk für trauernde Angehörige

Trauer hat viele Gesichter – auch in Bezug auf Trauerempfinden.

Der Umgang mit Verlust und Trauer ist ein besonders schwieriges Thema und doch kann es uns alle treffen. Im Normalfall sprechen wir von Trauer, wenn es um den Verlust eines geliebten Menschen geht, doch kann Trauer bereits vorher da sein und in anderen Situationen auftreten, wie z. B. in einer Pflegesituation.

Wie in unserer Broschüre beschrieben, verändert sich die Lebenssituation von pflegenden Angehörigen mit der Übernahme der Pflege komplett. Häufig sind pflegende

Angehörige überlastet und vernachlässigen ihre Sozialkontakte, wenn sie sich in einer länger andauernden Pflegesituation befinden. Diese Einschnitte im Leben verursachen bei vielen Menschen Trauer, den es ist für sie auch eine Zeit des Abschiednehmens. Darüber hinaus ist es oft so, dass pflegende Angehörige wissen, dass der Pflegebedürftige nicht mehr gesund und im schlimmsten Fall in nicht allzu langer Zeit sterben wird. Dies verstärkt die Trauer. Deshalb ist es wichtig, an dieser Stelle auch auf eine frühzeitige Planung eines Netzwerkes für Trauernde hinzuweisen, um so dem Trauernden rechtzeitig Sicherheit, Unterstützung und Entlastung auf vielerlei Ebenen zu ermöglichen.

Folgende Menschen und Institutionen können in das Netzwerk eingebunden werden:

- Familie
- Freunde
- Bekannte
- Nachbarn
- Ehrenamtlich Tätige
- Kirche
- Hospizdienste und ihre regionalen Angebote (z. B. Trauercafe, Trauergruppen, Kochtreff für Trauernde, Wanderungen für Trauernde)
- Seelsorge
- Volkshochschule (VHS)
- Familienbildungstätte
- Angebote der Wohlfahrtsverbände

### Mein soziales Netzwerk

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

Es gibt es eine Menge Angebote, die zur Ihrer Entlastung und zu Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden beitragen können. Finden Sie nun gemeinsam mit den Mitarbeitenden eines Hospizdienstes und/oder einer Pflegeberatungsstelle heraus, was ihnen guttut.

### Welche Themen sollten Sie mit dem Beraten- den besprechen

- Einbindung ins soziale Netz
- Entlastungsmöglichkeiten
- Helfer und Helferinnen
- Professionelle Hilfen
- Gesprächsangebote
- Selbstsorge
- Entspannungskurse
- Meditation
- Rituale

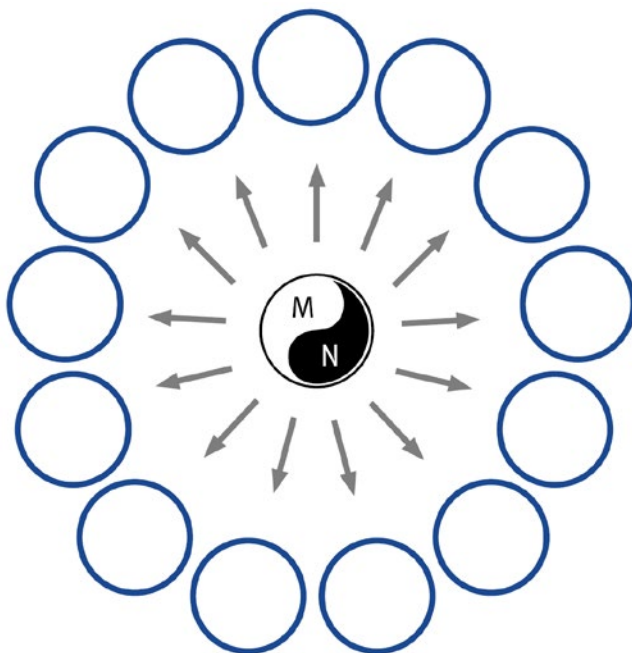


Abb. 19 Netzwerk für Trauernde

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

## 6.1 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 (Plastikschrürze, 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.



**Abb. 20** Um Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden während der Pflege und Betreuung zu fördern, sollten Sie die richtige Kleidung tragen!

## 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 Pflegetätigkeit zusammenbinden oder hochstecken, damit Sie nirgendwo hängenbleiben, 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.

## 6.2 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 rücken-gerechtes 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 aufgehört“ 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.



Abb. 21 Den Rücken gesund erhalten – regelmäßiges Training hilft!

## 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.

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.

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. Pflegenden und Pflegebedürftigen 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. 22** Ein Pflegebett erhält die Selbstständigkeit und unterstützt Ihre Gesundheit!

### 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.



**Abb. 23** Einsatz einer Antirutschmatte: Gewusst wie – und Ihr 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 z. B. in Richtung Kopfende des Bettes zu gelangen. Daher kann die Antirutschmatte gut mit Gleithilfen kombiniert werden.



**Abb. 24** Einsatz einer Gleitmatte

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. 25 Rutschbrett



Abb. 26 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 Pflegeaktivitäten, 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!



**Abb. 27** Ihre Haut wird stark belastet – sorgen Sie für eine gute Pflege!

### 6.3 Pflegende Hände benötigen selbst Pflege!

#### Hautpflege ist wichtig

In der professionellen Pflege sind beruflich bedingte Hauterkrankungen seit langem als Problem bekannt. Reinigungs- und Desinfektionsmittel sowie das Tragen von Schutzhandschuhen 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 und Hautschutz- sowie Hautpflegecremes 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 „zwischen-durch“. 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 Pflegetätigkeiten 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.
- 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.

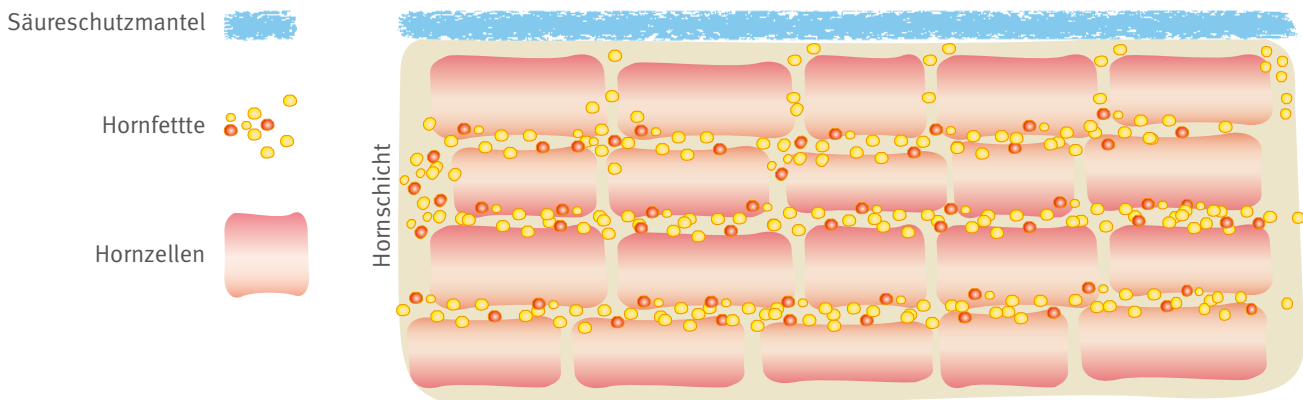


Abb. 28 Querschnitt der Haut



**Abb. 29** Körperkontakt ist wichtig – die eigene Gesundheit auch!!

- 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.

## 6.4 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 somit bekannt. Erfahrungsgemäß leidet nur eine geringe Zahl der Pflegebedürftigen unter einer ansteckenden Krankheit und das oft auch nur zeitlich begrenzt. 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. Hinzu kommen noch neu auftretende Erreger, wie z. B. Corona-Viren, deren Gefährlichkeit variieren kann.

### 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
- besondere Behandlungspflege (z. B. Versorgung eines künstlichen Darmausgangs, Wechseln eines Urinbeutels, Absaugen der Atemwege, Versorgung von offenen Wunden)



**Abb. 30** Schutz vor Infektionskrankheiten ist wichtig – wählen Sie die richtige Schutzausrüstung! Bei diesen Tätigkeiten können Keime auf die Haut und bei Verletzungen auch in die Haut gelangen und dann im Weiteren über die Schleimhäute aufgenommen werden. Eine Verschleppung über die Hände in die Nahrung ist ebenfalls möglich.



- Reinigen von verschmutzten Flächen oder Gegenständen
- Waschen der körpernahen Wäsche der pflegebedürftigen Person

### 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, die Temperatur und die Verarbeitung 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 ist meist ausreichend; 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.

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

Weiterführende Informationen zur Vermeidung von Nadelstichverletzungen bei der Blutzuckermessung und Insulininjektion sind im [DGVU Fachbereich Aktuell \(FBWoGes-006\) „Verordnungsfähigkeit von Sicherheitsgeräten bei Blutzuckerbestimmung und Insulininjektion“](#) zu finden.

### 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.
- 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.
- Bei luftübertragbaren Krankheitserregern sind Atemschutzmasken (z. B. FFP2-Masken oder Mund-Nasenschutz) zu verwenden, wenn bei Tätigkeiten kein ausreichender Abstand (mindestens 1,5 Meter) eingehalten werden kann. Abhängig von der Anwendungssituation bieten sie den sichersten Schutz für den Pflegenden und den Pflegebedürftigen. Beim Tragen ist insbesondere auf richtigen Sitz und regelmäßigen Wechsel zu achten.
- Bei einer pandemischen Lage sind die Hinweise der zuständigen Behörden und des Robert Koch Instituts zu beachten.

Behalten Sie den Impfstatus aller Familienmitglieder und des Pflegebedürftigen im Blick und lassen Sie sich dazu von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten.

### 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
- Atemschutzmasken

**Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätshaus oder Ihrer Apotheke beraten.**

# 7 Vereinbarkeit von Beruf und Pflege



**Abb. 31** Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege stellt Sie vor vielen Herausforderungen – lassen Sie sich beraten!

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege stellt für viele pflegende Beschäftigte eine besondere Herausforderung dar. Jedoch ist es nicht immer eine zusätzliche Belastung, sondern kann in vielerlei Hinsicht auch eine Entlastung sein.

Mit einer guten Planung und Organisation sowie bestenfalls mittels eines betrieblichen Gesundheitsmanagements, welches die Belange und die Situation von pflegenden Beschäftigten berücksichtigt, kann die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege gelingen.

Wenn Sie für sich entschieden haben, neben der Pflgetätigkeit und Pflegeverantwortung weiterhin oder wieder arbeiten zu gehen, dann ist es empfehlenswert, folgende Überlegungen zu berücksichtigen:

## Welche Motive habe ich?

- Abwechslung vom Pflegealltag
- Erfolgserlebnisse
- Sozialkontakte neben der Pflege sollen erhalten bleiben
- Eine zusätzlich finanzielle Absicherung

## Welchen Herausforderungen muss ich mich eventuell stellen?

### Private Sicht

- Starke emotionale Belastung (meist steigen die physischen und psychischen Belastungen im Laufe der Pflegesituation)
- Zusätzliche Rollen und Rollenerwartungen

- Doppel- oder Dreifachbelastung (Beruf, Pflege und Kinder)
- Die Sorge, den beruflichen Alltag nicht schaffen zu können oder der Familie nicht gerecht zu werden
- Beeinträchtigungen im Leistungsvermögen (z. B. durch nächtliches Aufstehen für den Pflegebedürftigen)

### Berufliche Sicht

- nicht vollständig im Team eingebunden sein
- gedanklich abgelenkt sein (z. B. Sorge um den Pflegebedürftigen)
- Überlastung
- Fehlzeiten
- Verminderte Karriere- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Arbeitszeitreduzierung
- eventuell Beendigung der Erwerbstätigkeit

### Welche Vorteile könnte ich haben?

- Die Pflege zu Hause zu ermöglichen
- Finanzieller Zugewinn, Geld für den Lebensunterhalt
- Rentenbeiträge
- Es kommt wieder Normalität in den Alltag und man erlebt etwas Anderes
- Weniger Sorgen um den Pflegebedürftigen – zu wissen ich bin da, wenn er bzw. sie mich braucht usw.
- Anteilnahme und Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen
- Man spricht über andere Themen
- Erfolgserlebnisse
- Es bleiben soziale Kontakte neben der Pflege erhalten
- Vermeidung von Isolation

Es gibt viele Vorteile aber auch Herausforderungen und deshalb sollten Sie einiges berücksichtigen.

Viele Nachteile können durch ein gutes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), wie z. B. in der Broschüre der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen „BLICKWINKEL – Beruf und Pflege vereinbaren“ beschrieben, vermieden werden.

Ziel der Broschüre ist es Arbeitgebenden, Vereinbarkeitsberatenden, Pflegelotsen bzw. Pflegelotsinnen Wege aufzuzeigen, wie ein BGM mit dem Schwerpunkt Pflege umzusetzen ist und wie es möglich ist, trotz Pflegeverantwortung und Berufstätigkeit als pflegende Beschäftigte gesund zu bleiben. Darüber hinaus werden Strategien zur betrieblichen und häuslichen Organisation beschrieben. Diese zeigen auf, wie durch eine gute Planung und Organisation der Arbeit, Pflege und Betreuung und Selbstsorge, sowohl im Betrieb als auch im häuslichen Umfeld gelingen kann.

Auch wenn Ihr Betrieb oder Ihre Institution noch kein BGM initiiert hat, können Sie selbst einiges für ein gutes Gelingen beitragen.

Es kann sein, dass Ihr Arbeitgeber Ihnen unterschiedliche Arbeitsmodelle zur Auswahl anbietet. Dabei könnten auch die Arbeitsmodelle „Telearbeit, Homeoffice oder mobiles Arbeiten“ zur Auswahl stehen. Wenn Sie sich für eines der Modelle entscheiden, ist es empfehlenswert beispielsweise folgende Fragen zu berücksichtigen:

- Habe ich einen separaten Raum (genügend Platz)?
- Habe ich alle notwendigen Arbeitsmittel bzw. stellt mir der Arbeitgeber dies zu Verfügung?
- Kann ich mich ausreichend abgrenzen?
- Wie steht es um die Finanzierung der Pflege zu Hause?
- Wie kann ich Stress vermeiden?

### Was sollte ich tun?

- Erstellen Sie mit einem Vereinbarkeitsberatenden und/oder mit dem Pflegeberatenden ein individuelles Netzwerk zu Ihrem Gesundheitsschutz und berücksichtigen Sie Ihre individuelle Situation. Erstellen Sie ein Netzwerk für zuhause und im Betrieb. Im Anhang finden Sie Anleitungen zur Erstellung der Netzwerke und einen Link zur Broschüre „BLICKWINKEL – Beruf und Pflege vereinbaren“.
- Erstellen Sie Tages-/Wochenpläne für die Pflegesituation zu Hause.

- Nutzen Sie Methoden um Ihre Arbeitsaufgaben und sich selbst zeitlich zu strukturieren. Dazu können Sie eine To-Do-Liste führen oder Selbstmanagementmethoden ausprobieren wie z. B.:
  - ALPEN-Methode: Dabei werden Aufgaben notiert, die Länge eingeschätzt, Pufferzeiten eingeplant, Entscheidungen getroffen und eine Nachkontrolle vorgenommen.
  - EISENHOWER-Prinzip: Die Einteilung und Priorisierung von Aufgaben werden nach Dringlichkeit und Wichtigkeit abgearbeitet.
  - SMART-Methode: Unterstützt dabei präzise formulierte Arbeitsziele festzulegen. Diese müssen die Anforderungen „spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert“ erfüllen.

Probieren Sie aus, was gut zu Ihnen und Ihrer Situation passt!

- Planen Sie Ihre aktiven und ruhigen Pausen während der Arbeit und auch für die Zeit danach.
- Informieren Sie sich über die Ursachen von Gefährdungen bei der Arbeit im häuslichen Bereich und wenden Sie Maßnahmen zur Vorbeugung und Verhütung an.

Im Anhang finden Sie Tabellen, die zur Gestaltung eines gesunden beruflichen Arbeitsalltags förderlich sind. Dort zeigen wir Ihnen mögliche Gefährdungen auf und geben an, wie denen vorgebeugt oder diese behoben werden können.

## 8 Eine sichere Umgebung schaffen – den Wohnraum anpassen



Abb. 32 Professionell angebrachte Griffe geben Halt und Sicherheit!

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.

### 8.1 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.
- Ausreichend helle, blendfreie Ausleuchtung der Wohnung.



**Abb. 33** Ohne Teppiche geht es auch – dann ist der Weg frei!

- 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.

## 8.2 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 der pflegebedürftigen Person.

### 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. Ansprechpersonen sind Lieferanten oder die zuständige Kranken- oder Pflegekasse.





**Abb. 34** Nutzen Sie Hilfsmittel – diese fördern bei richtiger Nutzung die Selbstständigkeit und Sicherheit!

### 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 die pflegebedürftige Person 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.

### 8.3 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 von der pflegebedürftigen Person 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. Seniorbetten, 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 möglichen Unfallgefahren und Belastungen vorgebeugt.

## 8.4 Qualifizierte Wohnberatung

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



**Abb. 35** Eine gute Beratung hilft bei der Wohnraumanpassung – lassen Sie sich beraten!

## 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, seniorengerechte 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, Verbraucherszentralen, 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: <http://www.sicheres-pflegen-zuhause.de>).

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



Abb. 36 Gesetzliche Regelungen – wichtig zu wissen!

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.

Wer pflegt, ist unter bestimmten Voraussetzungen durch die gesetzliche Unfallversicherung

### 9.1 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 Unfallversicherungsträgern der öffentlichen Hand (kommunale Unfallversicherungen oder Unfallkassen) beitragsfrei gesetzlich unfallversichert. Zum 1. Januar 2017 haben sich mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz 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 Personen aus dem Freundeskreis), 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 betreuen und pflegen. Kurzfristige oder einmalige Pfllegetätigkeiten 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 der pflegebedürftigen Person erbracht werden.

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, 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 Pfllegetätigkeit zusammenhängen.

#### Wegeunfällen

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

#### Berufskrankheiten

Das sind bestimmte Erkrankungen, die durch gesundheitsschädigende Einwirkungen während der Pfllegetätigkeit entstehen und in der [Berufskrankheiten-Verordnung](#) aufgeführt sind (z. B. Infektionskrankheiten oder Hauterkrankungen). Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Erkrankung durch die Belastungen in der häuslichen Pflege verursacht wurden, können Sie eine Meldung an den zuständigen Unfallversicherungsträger abgeben.

### 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.

Der D-Arzt oder die D-Ärztin meldet den Unfall der gesetzlichen Unfallversicherung. Setzen Sie sich bitte auch in Form einer Unfallanzeige mit dem für Sie zuständigen Träger der gesetzlichen Unfallversicherung (siehe „Wer ist Zuständig“) 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. Zuzahlungen bei Medikamenten, Heil- und Hilfsmitteln müssen nicht getätigt werden.

### 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 werden auch Rentenzahlungen erbracht.

## 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 Unfallversicherung versichert. Sie müssen dort angemeldet werden. Für Pflegepersonen in landwirtschaftlichen Haushalten ist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau in Kassel

(Internet: [www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)) zuständig. Für ambulante Pflegedienste und Selbstständige ist die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) 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)).

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.

## 9.2 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



Abb. 37 Tagespflege entlastet Sie und macht den Alltag Ihres pflegebedürftigen Angehörigen abwechslungsreich!

(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 Person, fehlende Akzeptanz oder schlicht finanzielle Überforderung können die Gründe dafür sein.

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

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 ab Pflegegrad 2 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.

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.

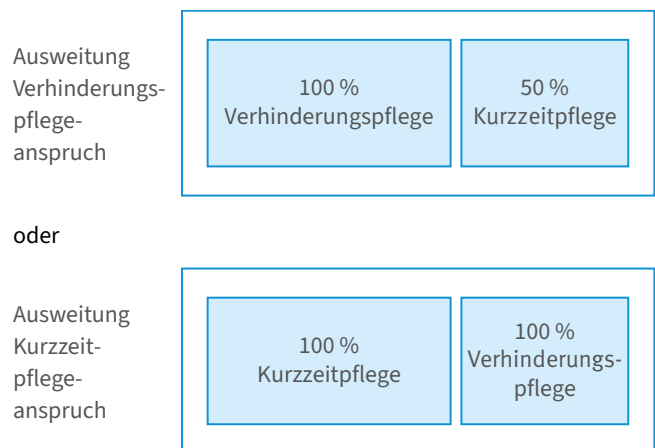


Abb. 38 Jährliche Ansprüche Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

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 nach aktuell gültiger Rechtslage finanziert wird. Unter Umständen können Zusatzkosten steuerlich geltend gemacht werden.**

### 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 je nach Bedarf im Tagesverlauf oder über Nacht zeitweise in einer Einrichtung betreut wird.

Der Anspruch auf diese teilstationäre Pflege gilt ab Pflegegrad 2. Dabei übernimmt die Pflegekasse die Pflegekosten und den Fahrdienst. Die Höhe richtet sich nach dem jeweiligen Pflegegrad. Verpflegungskosten, Unterkunft und Betreuung 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 einem*



Abb. 39 Gemeinsam auf dem richtigen Weg



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 Meiers die Verhinderungspflege, die sie stundenweise abrechnen können.

**Tab. 1** Leistungen, die das Ehepaar Meier 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.

### 9.3 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 haben 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 (die auch geteilt werden können), 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.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)



**Abb. 40** Sie als pflegende Beschäftigte sind oft mehrfach belastet – doch man kann vorbeugen!

## 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 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 Verdienstaufschlag auszugleichen, können Sie ein zinsloses Darlehen in Anspruch nehmen. Das Darlehen wird ebenfalls 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.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de).

## 9.4 Mobile Arbeitsformen in besonderen Herausforderungen

In den Zeiten der Corona-Pandemie gab es weitreichende Regelungen zum Homeoffice bzw. mobilen Arbeiten in den Betrieben. Das hat die Vereinbarkeit Beruf und häuslicher Pflege zumindest für einzelne Berufsgruppen spürbar verbessert. Mittlerweile hat sich diese Arbeitsform dort, wo sie gut funktioniert hat, weitgehend etabliert. Beschäftigte, die häuslich pflegen, sollten im eigenen Interesse bei ihrem Arbeitgeber intensiv ausloten, ob für sie Homeoffice weiterhin oder auch als neue Arbeitsform möglich ist. Einen Rechtsanspruch auf Homeoffice gibt es aber z. Zt. nicht mehr.

## 9.5 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.

## 9.6 Vorsorgen für den Ernstfall

Häufig ist nicht bekannt, dass der Ehepartner oder die Ehepartnerin sowie die 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. 41 Gemeinsam vorausschauend planen und handeln – So kann häusliche Pflege gelingen!

# 10 Nachwort



**Abb. 42** Wissen schafft Kompetenz und Haltung!

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 DGUV Information 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!



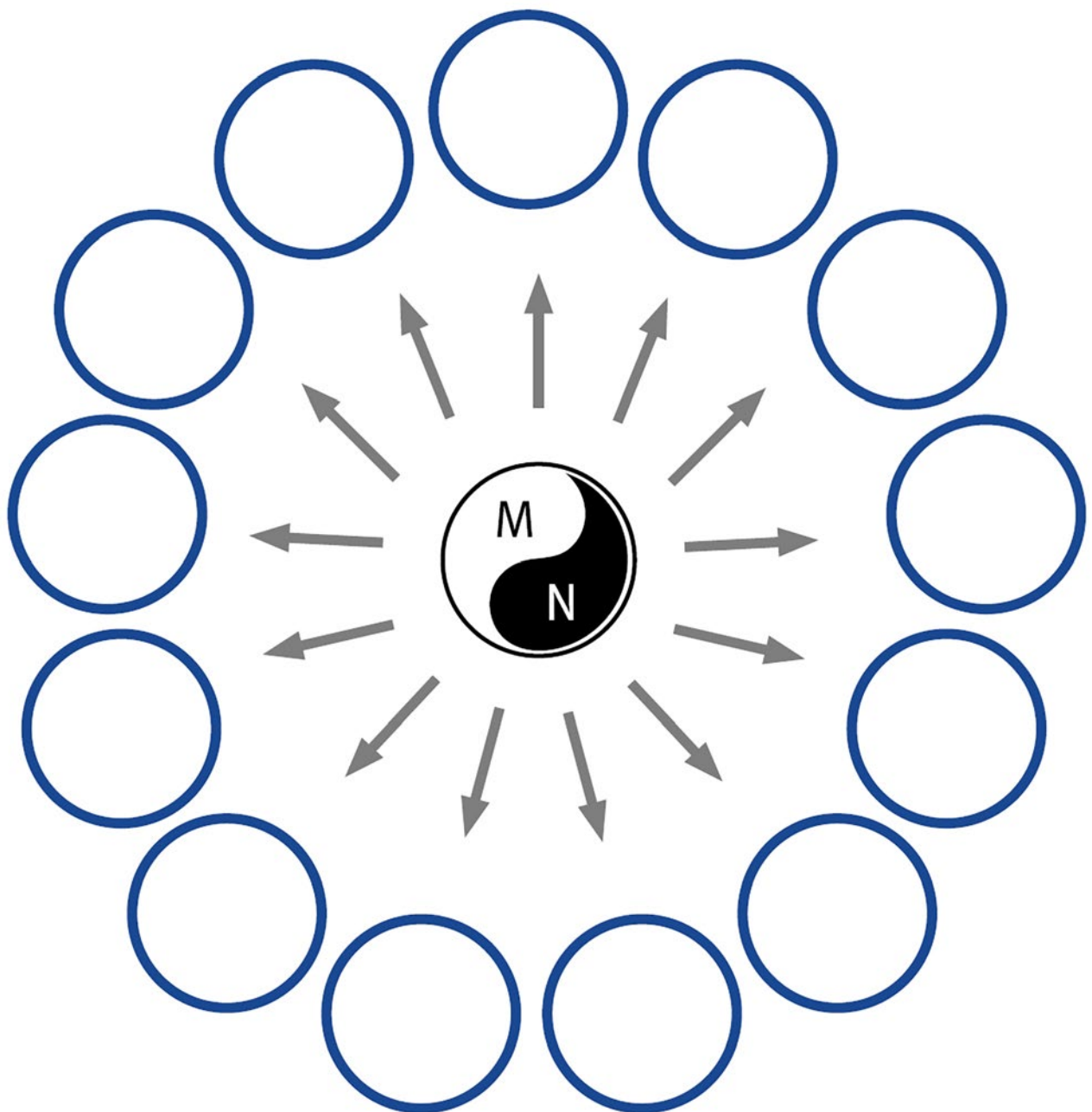
**Abb. 43** Beratung und Schulung gleich von Anfang an!

# Anhang 1

## Schaubild Netzwerke

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

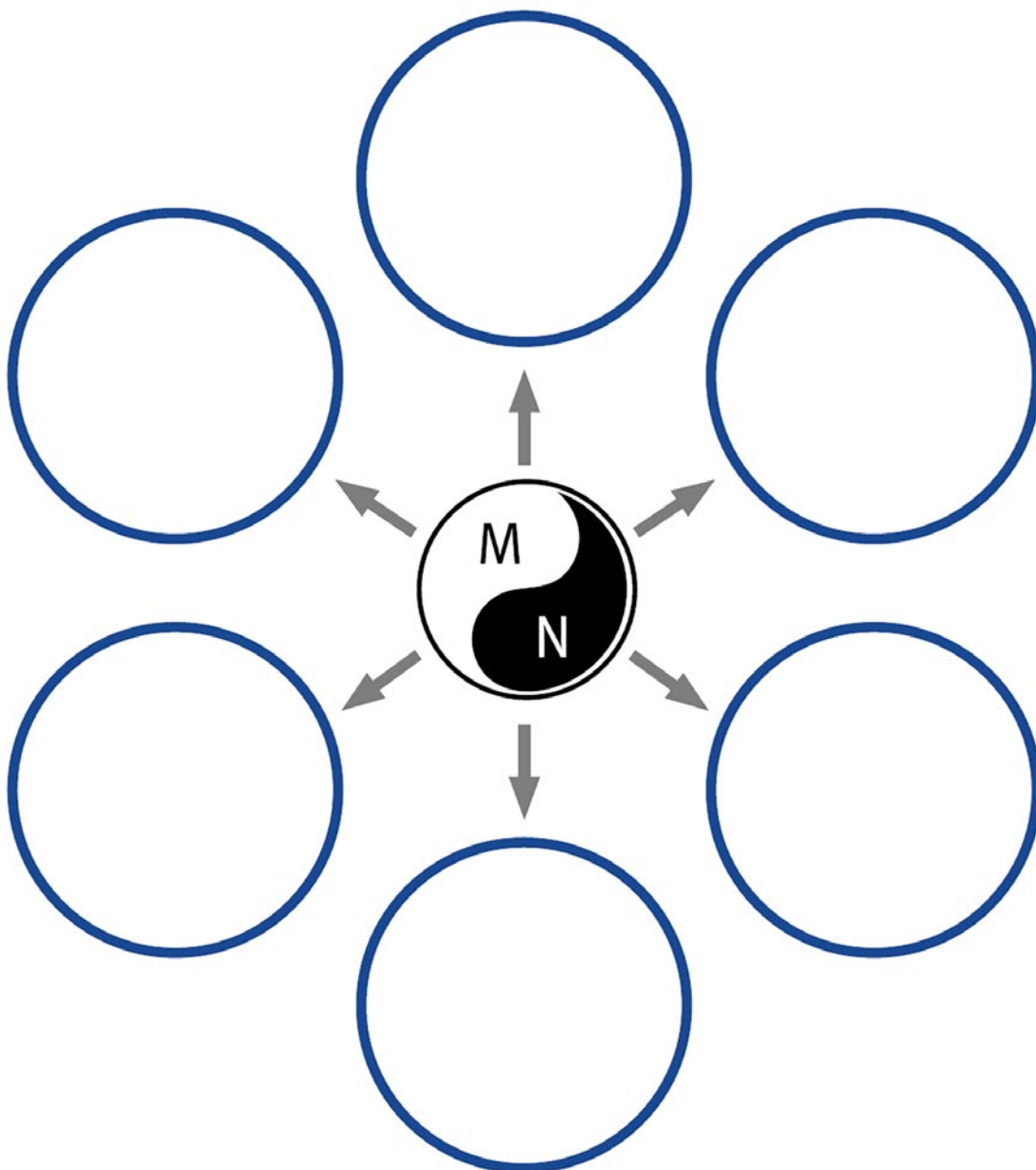
Bitte tragen Sie die unterstützenden Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpersonen und Öffnungszeiten ein. Bei Verwandten und Personen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis und der Nachbarschaft bitte die Namen und Telefonnummern eintragen.



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

## „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.



Kopiervorlage „Mein individuelles Netzwerk“ für das Netzwerk für Trauernde

[Bitte klicken Sie auf diesen Text, um die Kopiervorlagen „Mein individuelles Netzwerk“ als PDF-Datei aufzurufen.](#)

# 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

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Klären Sie die Grundvoraussetzungen: Wollen Sie pflegen? Warum wollen oder sollen Sie pflegen? Wo soll die Pflege stattfinden?   |
| <input type="checkbox"/> | 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!**

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Lassen Sie sich beraten zur Einstufung in einen Pflegegrad. Besprechen Sie die Antragstellung und den Begutachtungstermin.  |
| <input type="checkbox"/> | Die Pflegeberatung hilft Ihnen, die Pflege und Betreuung Ihres Angehörigen zu Hause zu organisieren. Vergessen Sie dabei Ihre eigene Gesundheit nicht!                            |
| <input type="checkbox"/> | Besprechen Sie die unterschiedlichen Dienste zu Ihrer Entlastung (Tagespflege, ambulante Dienste, Kurzzeitpflege usw.)  |
| <input type="checkbox"/> | 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.) |
| <input type="checkbox"/> | Erstellen Sie einen Wochen- und Tagesplan zur Organisation der häuslichen Pflege.   |
| <input type="checkbox"/> | Klären Sie, wie die Pflege finanziert werden kann.  |
| <input type="checkbox"/> | Besuchen Sie einen Pflegekurs. Die Kosten übernimmt die Pflegekasse.  |
| <input type="checkbox"/> | Kümmern Sie sich um Schutzkleidung und Hilfsmittel (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Spritzenbehälter)  |
| <input type="checkbox"/> | Setzen Sie Hilfsmittel zum Bewegen von Pflegebedürftigen ein. Auch zu diesem Thema informiert Sie Ihre Pflegeberatungsstelle und/oder die Pflegekasse.                            |
| <input type="checkbox"/> | Klären Sie die Notwendigkeit einer Vollmacht und Patientenverfügung.  |
| <input type="checkbox"/> | Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über flexible Arbeitszeiten, Heimarbeit und/oder die gesetzliche Pflegezeit.   |
| <input type="checkbox"/> | Beantragen Sie ggfs. beim Arbeitgeber eine bezahlte Freistellung.   |



**Pflegekasse**

- Stellen Sie einen Antrag auf Pflegeeinstufung bei der Pflegekasse. Den Antrag können Sie auch telefonisch stellen.
- 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 Pflegende**

- Ihre Ansprechpersonen 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

## Arbeitszimmer

### **Folgende Quellen bieten weitergehende Informationen zur Gestaltung eines Büroarbeitsplatzes:**

[CHECK-UP Homeoffice – Langversion](#)

[FBVW-402: Arbeiten im Homeoffice – nicht nur in der Zeit der SARS-CoV-2-Epidemie](#)

Virtuelles Homeoffice der Unfallkasse NRW: [Arbeitszimmer/Homeoffice – Sicheres Pflegen zu Hause \(sicheres-pflegen-zuhause.de\)](#)

Unter den folgenden Links finden Sie ein Web Based Training für Übungen zur Kräftigung und Mobilisation und Übungen zur mentalen Stärkung. Die Übungen helfen Ihnen mehr Dynamik in den Arbeitsalltag zu bringen und möglichen Verspannungen sowie Unkonzentriertheit vorzubeugen.

Kräftigung und Mobilisation: [https://elearning.ukbw.de/wbts/wbt\\_02/index.html](https://elearning.ukbw.de/wbts/wbt_02/index.html)

Mentale Stärkung durch Ausgleichs- und Achtsamkeitsübungen: [Übungen – Zu Hause pflegen \(unfallkasse-nrw.de\)](#)

# Anhang 5

## Internetadressen inkl. Notfallnummern

### Bundesweite Hilfs- und Beratungsangebote

Das **Pflegetelefon** ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr unter der Rufnummer 030 20179131 und per E-Mail an [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de) zu erreichen.

Beratungsangebot für privat Versicherte:  
**COMPASS Private Pflegeberatung** kostenfreies  
Beratungstelefon: 0800 101 88 00;  
Mo – Fr 8–19 Uhr, Sa 10–16 Uhr  
[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)

### 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  
<https://bdb.zqp.de>

**Internetforum zum Austausch für Pflegenden Angehörige**  
„Wir pflegen zu Hause“: [www.pflegendeangehoerige.info/forum.php](http://www.pflegendeangehoerige.info/forum.php)

**Sozialverband VdK Deutschland e. V.**  
Sozialrechtliche Beratung für Mitglieder [www.vdk.de](http://www.vdk.de)

**Sozialverband Deutschland (SoVD) e. V.**  
Sozialrechtliche Beratung für Mitglieder  
[www.sovd.de](http://www.sovd.de)

**Netzwerk pflegeBegleitung**  
Ein Hilfsangebot für pflegende Angehörige in mehreren Bundesländern  
[www.pflegebegleiter.de](http://www.pflegebegleiter.de)

**Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**  
[www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)

### Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Umfassende Informationen und Adressen zum Thema Demenz  
[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

**Bundesministerium der Gesundheit**  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungshelfer.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungshelfer.html)

**Unfallkasse NRW**  
Neuheit für Pflege, Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige  
[Startseite – Zu Hause pflegen \(unfallkasse-nrw.de\)](http://www.unfallkasse-nrw.de)

**Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.**  
Adressliste mit den regionalen Wohnberatungsstellen  
[www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.**  
Umfassende Informationen und Adressen zum Thema Demenz  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

**Private Krankenkassen und Compass Pflegeberatung**  
[www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de)

**Unabhängige Patientenberatung Deutschland**  
Bei Fragen zu Krankheiten und Behandlung  
[www.patientenberatung.de/de](http://www.patientenberatung.de/de)

**Verbraucherzentrale Bundesverband**  
Informationen zur Pflege  
[www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

**Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**  
Adressen von regionalen Selbsthilfegruppen  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

**Bundesinteressenvertretung der Nutzerinnen und Nutzer von Wohn- und Betreuungsangeboten im Alter und bei Behinderung e. V.**

[www.biva.de](http://www.biva.de)

**Heimverzeichnis, ein Projekt der BIVA**

Stationäre Einrichtungen mit Lebensqualität suchen

[www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de)

**Barrierefrei Leben e. V.**

Wohnberatung im Internet

[www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)

**Aktion Das Sichere Haus**

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH)

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

**Unfallkasse Baden-Württemberg**

Hilfen für pflegende Angehörige

[www.ukbw.de/arbeits-gesundheitsschutz/pflegende-angehoerige](http://www.ukbw.de/arbeits-gesundheitsschutz/pflegende-angehoerige)

**Young Carer Hilfe gemeinnützige UG**

Hilfen für Kinder kranker Eltern

[www.young-carer-hilfe.de](http://www.young-carer-hilfe.de)

**Young Carers**

Hilfe für minderjährige Kinder, welche ihre Eltern pflegen

[www.young-carers.de](http://www.young-carers.de)

**Beta Institut gemeinnützige GmbH**

Informationen zu Hospizen

[www.betanet.de/stationaere-hospize.html](http://www.betanet.de/stationaere-hospize.html)

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

Wissenswertes zur Hospizarbeit

[www.malteser.de/aware/hilfreich/hospizarbeit-begleitung-bis-zum-schluss.html](http://www.malteser.de/aware/hilfreich/hospizarbeit-begleitung-bis-zum-schluss.html)

**Diakonie Deutschland Infoportal**

Hospizarbeit und Palliativversorgung

[www.diakonie.de/wissen-kompakt/hospizarbeit-und-palliativversorgung](http://www.diakonie.de/wissen-kompakt/hospizarbeit-und-palliativversorgung)

**4QD – Qualitätskliniken.de GmbH**

Reha für pflegende Angehörige

[www.qualitaetskliniken.de/reha-haeufige-fragen/reha-fuer-pflegende-angehoerige](http://www.qualitaetskliniken.de/reha-haeufige-fragen/reha-fuer-pflegende-angehoerige)

**web care LBJ GmbH**

Erholung, Kuren und Urlaub für pflegende Angehörige

[www.pflege.de/pflegende-angehoerige/urlaub-kuren](http://www.pflege.de/pflegende-angehoerige/urlaub-kuren)

**Elly Heuss-Knapp-Stiftung – Deutsches Müttergenesungswerk**

Die Kur für pflegende Angehörige

[www.muettergenesungswerk.de/kur-fuer-mich/kuren-fuer-pflegende](http://www.muettergenesungswerk.de/kur-fuer-mich/kuren-fuer-pflegende)

**Serviceseite Vereinbarkeit von Pflege und Beruf**

Informationen Wege zur Pflege

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

**Pflege.de**

<https://www.pflege.de/pflegende-angehoerige/beruf-familie-pflege/>

**Das Portal für Beratung**

BLICKWINKEL – Beruf und Pflege vereinbaren

<https://zuhause-pflegen-berater.unfallkasse-nrw.de/vereinbarkeit-beruf-und-pflege/blickwinkel-beruf-und-pflege-vereinbaren>

**Kinder Pflege Netzwerk** für Familien mit chronisch kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen e. V.

[www.kinderpflegenetzwerk.de](http://www.kinderpflegenetzwerk.de)

**Kindernetzwerk e. V.** – für Kinder, Jugendliche und (junge) Erwachsene mit chronischen Krankheiten und Behinderungen

[www.kindernetzwerk.de](http://www.kindernetzwerk.de)

**Gewaltprävention in der Pflege:**

Informationen für verschiedene Zielgruppen. zentral wird die Nummer eines aktuell verfügbaren Krisentelefon angezeigt.

[www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de)

**Bundesarbeitsgemeinschaft der Krisentelefone, Beratungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen**

[www.beschwerdestellen-pflege.de](http://www.beschwerdestellen-pflege.de)

**pflegen und leben.de**

Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige: Online Beratung zur Pflege

[www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

**Telefonseelsorge:**

kostenfreies Beratungstelefon rund um die Uhr:

0800-1110111 oder 1110222

Auch Mail- und Chat-Beratung

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**AOK – Die Gesundheitskasse**

AOK Pflege-Navigators

[www.pflege-navigator.de](http://www.pflege-navigator.de)

**BKK Dachverband e. V.**

BKK-Pflegefinder

[www.bkk-pflegefinder.de](http://www.bkk-pflegefinder.de)

**Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See**

Pflegekompass

[www.der-pflegekompass.de](http://www.der-pflegekompass.de)

**Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)**

Pflegelotse

[www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

**Minijob-Zentrale Stellenbörse für Minijobs in Privathaushalten:**

die Haushaltsjobbörse

[www.haushaltsjob-boerse.de](http://www.haushaltsjob-boerse.de)

**Verbraucherzentrale NRW**

umfassende Informationen der Verbraucherzentrale NRW: Hilfe rund um die Uhr – (l)egal durch wen?

[www.verbraucherzentrale.nrw/pflege-rund-um-die-uhr](http://www.verbraucherzentrale.nrw/pflege-rund-um-die-uhr)

**Bundesverband Haushaltshilfe und Senioren Betreuung e. V.**

Branchenverband für Dienstleistungsunternehmen in der häuslichen Betreuung.

[www.bhsb.de](http://www.bhsb.de)

**Deutscher Hospiz- und Palliativverband e. V.**

Informationen zur Hospizarbeit

[www.dhvp.de](http://www.dhvp.de)

**Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.**

Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung

[www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de/](http://www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de/)

**Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz**

Informationen, Broschüren und Vordrucke

[https://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge\\_betreuungsrecht/vorsorge\\_betreuungsrecht\\_node.html](https://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorge_betreuungsrecht_node.html)

Einen zusammenfassenden Überblick über alle Vorsorgemöglichkeiten bietet die Broschüre:

**Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

kostenloser Download beim Bayerischen Justizministerium

[www.justiz.bayern.de/service/broschueren/](http://www.justiz.bayern.de/service/broschueren/) oder im Buchhandel für 5,90 €

# Bildnachweis

- Titelbild: © FredFroese/iStockphoto
- Abb. 1: © FredFroese/iStockphoto
- Abb. 2: © Juanmonino/iStockphoto
- Abb. 3: © Elnur – stock.adobe.com
- Abb. 4: © FatCamera/iStockphoto
- Abb. 5: © js-photo – stock.adobe.com
- Abb. 6: © Tim Daldrupp
- Abb. 7: © magele-picture – stock.adobe.com
- Abb. 8: © shapecharge/iStockphoto
- Abb. 9: © Julia Amaral – stock.adobe.com
- Abb. 10: © michaelheim – stock.adobe.com
- Abb. 11: © bilderstoeckchen – stock.adobe.com
- Abb. 12: © Dima Berkut/iStockphoto
- Abb. 13: © De Visu – stock.adobe.com
- Abb. 14: © rend Medien Service GmbH
- Abb. 15: © kali9/iStockphoto
- Abb. 16–19: © UKNRW
- Abb. 20: © Anne BA|k Pedersen/iStockphoto
- Abb. 21: © Christopher Pattberg/iStockphoto
- Abb. 22: © Peter Atkins – stock.adobe.com
- Abb. 23: © der bildarchitekt -joerg budzinski – fotografie
- Abb. 24–26: © UK NRW
- Abb. 27: © Picture-Factory – stock.adobe.com
- Abb. 28: © DGUV
- Abb. 29: © KatarzynaBialasiewicz/iStockphoto
- Abb. 30: © Milos – stock.adobe.com (KI-generated)
- Abb. 31: © Monkey Business – stock.adobe.com
- Abb. 32: © rend Medien Service GmbH UK NRW
- Abb. 33: © Sarah – stock.adobe.com
- Abb. 34: © didesign – stock.adobe.com
- Abb. 35: © Seventyfour – stock.adobe.com
- Abb. 36: © sdecoret – stock.adobe.com
- Abb. 37: © CasarsaGuru/iStockphoto
- Abb. 38: © DGUV
- Abb. 39: © druvo/iStockphoto
- Abb. 40: © TommL/iStockphoto
- Abb. 41: © Highwaystarz-Photography/iStockphoto
- Abb. 42: © pixelfit/iStockphoto
- Abb. 43: © Robert Kneschke



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

Glinkastraße 40

10117 Berlin

Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)

E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)