



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

 **UK Berlin**
Unfallkasse Berlin

Pflege daheim

Ausgabe 2 | Winter 2024

Magazin für pflegende Angehörige



Wie geht es Geschwisterkindern?

Hilfsmittel für die
Körperpflege

Wie Ehrenamtliche
pflegende Angehörige
unterstützen können

Hilfe annehmen können –
wie geht das?

Editorial

Liebe Leserin und lieber Leser,

ein Kinderhospiz ist ein fröhlicher, lebenszugewandter Ort. Das habe ich bei meinen Besuchen in der „Sternenbrücke“ in Hamburg gelernt. Es war eine überraschende Erfahrung. Und für mich das Ende eines Irrglaubens.

In meiner Vorstellung bis dahin war ein Kinderhospiz eher bedrückend. Tatsächlich aber wuseln hier muntere Geschwisterkinder über das Gelände. Ein Kind im Rollstuhl reckt sein Gesicht der Sonne entgegen, Eltern tauschen sich bei einem Kaffee auf der Terrasse aus. Hier wird das Motto der Sternenbrücke „Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben“ gelebt.

Erfahrene und engagierte Pflegefachpersonen, Ärztinnen und Ärzte machen dies möglich, aber auch viele unterstützende Ehrenamtliche. Lebensverkürzend erkrankten Kindern und Jugendlichen kommt diese Kombination ebenso zugute wie ihren Geschwistern und Eltern.

Gerade für Geschwisterkinder sind diese Auszeiten immens wichtig. Zum Beispiel für den siebenjährigen Frederik, über den Sie auf den Seiten 4 und 5 mehr erfahren.

Ihre
Susanne Woelk



*Dr. Susanne Woelk
Geschäftsführerin
Aktion Das sichere
Haus e. V. (DSH)
Foto: DSH*



Wer geht, lebt länger

Schon 2.300 Schritte täglich verringern die Wahrscheinlichkeit, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Mit 4.000 Schritten pro Tag beginnt das allgemeine Sterberisiko zu sinken. Das ist das Ergebnis einer Meta-Analyse von Forschenden der Medizinischen Universität Lodz. Gesundheitsbewusste können sich ruhig auch höhere Ziele stecken. Laut der Studie verringert sich schon bei täglich 500 Schritten mehr das Risiko um sieben Prozent, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben.

PM/DSH

Inhalt

Kurz gemeldet

- Ratgeber der Verbraucherzentrale mit Tipps rund um den Gutachterbesuch 3
- Verbesserung für pflegende Angehörige ... 3
- Wer Angehörige pflegt, will oftmals früher in Rente gehen 3

Körper und Seele

- Zu Besuch im Kinder-Hospiz Sternenbrücke 4
- „Ich bin auch noch da.“ 6

Den Pflegealltag meistern

- Von Kopf bis Fuß: Sieben praktische Hilfsmittel für die Körperpflege im Bett 8
- Wenn es Überwindung kostet, Hilfe anzunehmen 10

Recht

- Pflegen, ohne den Job zu gefährden 12

Beruf und Pflege

- Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer können entlasten 13

Schlussworte

- Smoothies gegen das Nachmittagstief ... 14
- Trinken bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit 14
- Digitaler Pflegestammtisch der SVLFG 15
- Kopfschmerzkalender als App 15
- Die 20-20-20-Regel gegen müde Augen ... 15

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Impressum

Gute Vorbereitung ist der „halbe“ Pflegegrad

Ratgeber der Verbraucherzentrale mit Tipps rund um den Gutachterbesuch

Wer Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragt hat, bekommt ganz sicher eines Tages Besuch eines Gutachters oder einer Gutachterin des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MD). Der MD verschafft sich einen Eindruck, wie selbstständig jemand seinen Alltag bewältigen kann und welche Hilfe benötigt wird. Von dieser Beurteilung hängt die Einstufung in einen Pflegegrad ab – und damit auch, welche Pflegeleistungen es gibt. Der aktualisierte Ratgeber „Das Pflegegutachten“ der Verbraucherzentrale hilft, sich gut auf diesen wichtigen Termin vorzubereiten.

Erläutert wird der Ablauf des Termins und mit welchen Fragen zu rechnen ist. Eine umfangreiche Checkliste gibt einen Überblick über alle Bereiche, die beim Begutachtungstermin abgeklöpft werden. Zusätzlich werden die Kriterien vorgestellt, die bei der Beurteilung des Grades

der Pflegebedürftigkeit eine Rolle spielen. Geboten wird auch ein Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung.

Der Ratgeber „Das Pflegegutachten. Antragstellung, Begutachtung, Bewilligung“ hat 152 Seiten und kostet 12,00 Euro. Bestellbar hier:

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de,
Stichwort: Pflegegutachten.



PM/Woe

Verbesserung für pflegende Angehörige



Pflegende Angehörige haben gesetzlich einen Anspruch auf Auszeiten. Unter anderem können sie alle vier Jahre – teils auch öfter – eine Reha beantragen. Überdies gibt es Vorsorgekuren für pflegende Angehörige. Pflegebedürftige müssen während der Reha anderweitig versorgt werden. Eine neue Regelung, die zum 01. Juli 2024 in Kraft trat, soll es erleichtern, sowohl für Pflegebedürftige als auch für Pflegepersonen eine Lösung zu finden. Kranken- und Pflegekassen koordinieren gemeinsam die Unterbringung für beide. Neu: Künftig können Pflegebedürftige auch durch ambulante Pflegedienste oder in nahegelegenen stationären Einrichtungen betreut werden.

Tipp: Eine Reha beantragen Sie beim Hausarzt, der die medizinische Notwendigkeit begründen muss. Für mehr Informationen: www.test.de, Suche: „Auszeit pflegende Angehörige“

Quelle: Finanztest, Ausg. 7/2024

Wer Angehörige pflegt, will oftmals früher in Rente gehen

Rund 44 Prozent der pflegenden Angehörigen im Alter von über 50 Jahren streben an, vor dem gesetzlichen Rentenalter aus dem Job auszusteigen. Dagegen fassen nur rund 31 Prozent aller Erwerbstätigen dieser Altersgruppe einen früheren Renteneintritt ins Auge. Das ist ein Ergebnis des Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse vom August dieses Jahres.



Körperliche und psychische Belastungen sind meist ausschlaggebend für den Wunsch nach einem früheren Renteneintritt. Beschäftigte, die sich neben der Arbeit um pflegende Angehörige kümmern, geben häufiger als Beschäftigte ohne Pflegeverantwortung an, eine beeinträchtigte Gesundheit zu haben – 40,3 Prozent gegenüber 22,7 Prozent. Auch organisatorische und finanzielle Herausforderungen belasten die Gesundheit von pflegenden Angehörigen.

PM/Woe

Zeit für Geschwisterkinder Zu Besuch im Kinder-Hospiz Sternenbrücke

Frederik (7, hinten) und Jonathan (10, vorn) lieben es, mit ihren Mountainbikes um die Wette zu fahren.



Es ist heiß an diesem Sommertag im Hamburger Stadtteil Rissen. Aber ein Mountainbike-Rennen geht immer, finden die Brüder Frederik und Jonathan und flitzen los. Dabei sind Mountainbikes gar nicht das übliche Mittel ihrer Wettfahrten. Ihr fahrerisches Können messen die Jungen normalerweise auf Quads. Quadfahren ist ein Hobby, das sie teilen.

Ansonsten haben die Brüder einen höchst unterschiedlichen Alltag, denn Jonathan leidet am Dravet-Syndrom, einer seltenen und lebensverkürzenden Krankheit. Sie äußert sich unter anderem in plötzlich auftretenden, heftigen und potenziell lebensbedrohlichen Spastiken. Dieses hohe Risiko ist immer gegenwärtig – ob auf Mountainbike oder Quad. Das weiß auch Frederik. Deshalb fährt bei dem Siebenjährigen auch immer die Vorsicht mit, wenn er mit seinem drei Jahre älteren Bruder unterwegs ist: „Dann bin ich eben manchmal der große Bruder und passe auf“, sagt Frederik mit ein bisschen Stolz in der Stimme.

Palliative Entlastungspflege – einmal Durchatmen für Eltern und Geschwister

Jonathan und Frederik kommen aus Salzwedel und verbringen mit ihren Eltern und dem kleinen Bruder Benedikt zwei Wochen im Kinder-Hospiz

Sternenbrücke. Diese Art Urlaub mit Unterstützung heißt korrekt „palliative Entlastungspflege“ und bietet Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen die seltene Möglichkeit, einmal durchzuatmen. Die erkrankten Kinder – die Sternenbrücke bietet 12 Pflegeplätze an – werden von medizinischen, pflegerischen und psychosozial begleitenden Fachkräften sowie ehrenamtlich Tätigen versorgt. Währenddessen kann die restliche Familie auf dem weitläufigen Gelände ausspannen, Zeit miteinander verbringen und spontan Dinge tun, die zuhause nicht so einfach zu bewerkstelligen sind, zum Beispiel Ausflüge unternehmen, schwimmen gehen oder einen Freizeitpark besuchen.

Insbesondere Geschwisterkinder wie Frederik profitieren von diesen Auszeiten. Sie kommen heraus aus einem Alltag, in dem sie, die Gesunden, oft zurückstecken müssen.

In der Geschwisterzeit sind Geschwister unter sich

„Bei uns rücken die Geschwisterkinder in den Mittelpunkt“, erklärt Bianca Kappelmann, Leiterin des pädagogischen Bereichs der Sternenbrücke. Täglich zwischen 14 und 18 Uhr findet die Geschwisterzeit statt. Hier sind Brüder und Schwestern ganz unter sich. Ohne Eltern und ohne das erkrankte Geschwisterkind. Die pädagogischen Fachkräfte schaffen einen sicheren Rahmen für die Bedürfnisse

Klick-Tipps zur Entlastungspflege im Kinderhospiz:

- www.sternenbruecke.de
- www.deutsche-kinderhospizdienste.de

der Kinder, für ihre Fragen und für den Austausch mit anderen Geschwistern. Vielen Kindern tut allein schon die Erfahrung gut, dass sie mit ihrem Erlebten nicht alleine sind. Etwa 70 Geschwister im Alter von drei bis 18 Jahren betreut das pädagogische Team pro Jahr. Und da viele Familien bis zu vier Mal im Jahr in die Sternenbrücke kommen, kann sich zwischen Kindern und Betreuenden ein gutes Vertrauensverhältnis entwickeln.



Familie Köhler aus Salzwedel genießt Zeit für sich und die vielen Entlastungsangebote im Hamburger Kinder-Hospiz Sternenbrücke.

Treffpunkt ist der sonnige Kreativraum. Hier stapeln sich Gesellschaftsspiele und Bastelmaterial. Und jedes Kind hat seine persönliche Schatzkiste, die mit den Jahren immer voller wird.

Heute ist Frederik übrigens das einzige Kind in der Geschwisterzeit. Darüber freut er sich riesig, denn eine Pädagogin ganz für sich alleine hat man schließlich auch nicht alle Tage.

Trauerarbeit: Aus Erinnerungen wird ein Vermächtnis

Ein weiteres Angebot für Geschwisterkinder ist die Trauerarbeit. Susanne Ahle ist eine der Trauerbegleiterinnen in der Sternenbrücke. Dank Empathie und liebevoller Zuwendung gelingt es ihr, mit den Geschwistern zu Themen wie Tod und Sterben ins Gespräch zu kommen. Das hilft, den Abschied vorzubereiten, der eines Tages unweigerlich kommen wird. „Der erste Schritt in ein verändertes Leben soll gut sein. Darauf liegt mein Fokus“, beschreibt die ansteckend fröhliche Frau ihre Motivation. Sie möchte Erinnerungen und Geschichten sammeln, die nach dem Tod des Geschwisterkindes zu einem Vermächtnis werden können.

Text und Interview: Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH), Hamburg.

3 Fragen an ...

... Peer Gent, Vorsitzender der Stiftung Kinderhospiz Sternenbrücke



Herr Gent, wodurch unterscheiden sich Kinderhospize von Hospizen?

In den 19 Kinderhospizen in Deutschland wird überwiegend palliative Entlastungspflege angeboten. In der Sternenbrücke mit ihren 12 Pflegeplätzen zum Beispiel machen diese rund 80 Prozent der Aufenthalte aus. 20 Prozent der erkrankten Gäste verbringen hier absehbar ihre letzten Lebensstage oder -wochen.

Worin sehen Sie den größten Nutzen eines Kinderhospizes für Familien?

Familien mit einem schwerstkranken Kind können hier nach der Ankunft vom ersten Moment an abschalten. Sie wissen ihr Kind gut versorgt. Das ist beruhigend, und viele Eltern schlafen sich mit diesem Wissen in den ersten Tagen erst einmal so richtig aus.

Sonnabend ist deshalb unser Anreisetag, erst am Montag ab 10:30 Uhr gehen die Angebote dann so richtig los.

Die einsetzende Entspannung verschafft Eltern und auch Geschwistern Freiraum und Muße. Manche Gäste nutzen diese Tage, um einmal in Ruhe über ein Thema zu sprechen, das im Alltag zwar immer mitschwingt, aber in der Daueranspannung nicht behandelt werden kann: „Tod und Sterben“. Im Kinderhospiz sind der Austausch mit anderen Eltern möglich, aber auch Gespräche mit den Trauerbegleiterinnen oder kreative Ausdrucksformen in der Steinwerkstatt, in der Geschwisterzeit und im Regenbogenclub.

Welche Herausforderungen stellen sich einem Kinderhospiz?

Angebote für Angehörige werden ausschließlich durch Spenden finanziert. Es braucht also permanent Spendende und Unterstützende. In einer Metropole wie Hamburg ist das oft leichter zu bewerkstelligen als in ländlichen Regionen.

Hinzu kommt auch für uns der Fachkräftemangel. Er führt dazu, dass trotz der großen Nachfrage und trotz der immens wichtigen Unterstützung durch ehrenamtlich Helfende nicht alle 12 Pflegeplätze, die die Sternenbrücke anbietet, belegt werden können.

„Ich bin auch noch da.“

Lilith Clemen hat eine Schwester mit Behinderung. Ihre eigenen Bedürfnisse musste sie oft hintanstellen.

Das Leben mit einem pflegebedürftigen Kind erfordert viel Zeit und Aufmerksamkeit. Auch wenn die Eltern sich nach Kräften bemühen, allen gerecht zu werden, fühlen sich gesunde Geschwister in der Familie oft zu wenig gesehen und gehört. So ging es auch Lilith Clemen. Sie war knapp zwei Jahre alt, als ihre Schwester Helvi im August 2009 mit einem offenen Rücken (Spina bifida) zur Welt kam.

Helvi benötigte vor allem in den ersten Lebensjahren intensive medizinische und pflegerische Betreuung. Eine große Herausforderung für die Eltern. Aber auch für Lilith. Sie merkte früh, dass ihre Eltern nicht uneingeschränkt für sie da sein konnten, ohne genau zu wissen, warum. „Es hat mich massiv gestört, dass meine Schwester so viel Zeit mit meinen Eltern verbracht hat. Schließlich war ich ja auch noch da“, erinnert sich die heute 17-Jährige. Besonders eingepreßt haben sich die Tage, an denen Helvi in die Kinderklinik musste. Dann wurde Lilith zu den Großeltern oder zu einer Freundin aus dem Kindergarten gebracht: „Dadurch fühlte ich mich ausgeschlossen – so, als wenn ich kein richtiger Teil der Familie wäre.“

„Kein Arzt kann erklären, was das Familienleben mit einem behinderten Familienmitglied bedeutet“

Liliths Eltern sind beide Kinderärzte in Dortmund. Doch trotz ihres medizinischen Wissens war ihnen am Anfang nicht klar, wie sehr „die Große“ unter der Situation litt: „Die Problematik, die sich in einem Familienleben ergibt, kann einem kein Arzt erklären, der nicht selbst mit behinderten Familienmitgliedern zu tun hat“, sagt Christian Clemen. Seine Frau und er mussten erst lernen, die Nöte und Sorgen von Lilith zu erkennen und zu verstehen.

Häufige Streits und Auseinandersetzungen

Um Lilith zu zeigen, dass sie ihnen genauso wichtig ist, versuchten die berufstätigen Eltern nach den Krankenhausaufenthalten mit Helvi stets, einen Ausgleich für ihre größere Tochter zu finden. Zum Beispiel, indem sie auf gleichwertige Geschenke achteten. Lilith fühlte sich dennoch benachteiligt. „Ich habe dann trotzdem geglaubt, dass Helvi etwas Besseres bekommen hat – auch wenn es nur eine andere Farbe war. Das gab oft Streit mit meinen Eltern.“

Hinzu kam, dass die Schwestern sich nicht gut leiden konnten. Zwar verteidigte und beschützte Lilith Helvi in der Grundschule, wenn andere Kinder abfällige Bemerkungen machten. Doch zu Hause war es schwierig. „Es gab immer wieder irgendeine Sache, wegen der wir uns gestritten haben. Nach der Schule waren wir zu Hause manchmal nur fünf Minuten nett zueinander“, berichtet Lilith.

Lilith Clemen aus Dortmund versteht sich heute gut mit ihrer Schwester Helvi. Das war nicht immer so.

Entspannung durch Beratungsgespräche

Liliths Eltern spürten, dass ihre ältere Tochter nicht nur materielle Geschenke, sondern vor allem Zeit mit ihnen alleine benötigte. Sie richteten so oft wie möglich Eltern-Kind-Tage nur mit Lilith ein, doch das klappte mal mehr mal weniger gut, erinnert sich Christian Clemen: „Man kann halt nicht auf Knopfdruck lustig und entspannt sein.“

Auch von ihren Freunden fühlte sich Lilith kaum verstanden. „Ich habe zwar mit ihnen über meine Probleme geredet. Doch irgendwie konnten sie das nicht nachvollziehen.“

Erst von Marlies Winkelheide fühlte sie sich wirklich gehört. Die Sozialwissenschaftlerin begleitet seit 1982 im niedersächsischen Worphausen Geschwister von Kindern mit Beeinträchtigungen. Über einen Zeitraum von anderthalb Jahren nutzte Lilith die speziell für Geschwisterkinder entwickelten Angebote. Diese



Hilfe brachte ihr endlich das erhoffte Verständnis: „Hier konnte ich meine Sorgen loswerden, und alle konnten das nachvollziehen, weil sie in einer ähnlichen Situation waren wie ich.“

Christian Clemen ergänzt, dass bereits die Fahrten von Dortmund nach Worphausen Lilith gutgetan hätten. „Schon die Tatsache, dass wir alle sechs Wochen um fünf Uhr aufgestanden sind, um mit ihr alleine vier Stunden von Dortmund nach Bremen zu fahren, damit sie sich ihre Sorgen von der Seele reden kann, hat etwas in ihr bewirkt.“

Die Schwestern haben heute ein gutes Verhältnis

Mittlerweile ist die Atmosphäre in der Familie entspannt. Lilith und ihre Schwester haben ein gutes und enges Verhältnis. „Wir können über verschiedene Themen reden, wie Freundinnen das tun würden. Und wenn wir beide Zeit haben, machen wir auch mal etwas zusammen.“ Inzwischen weiß Lilith auch, dass es ihre Eltern mit ihr und ihrer Schwester nicht leicht hatten und dass sie in manchen Situationen mehr Verständnis hätte zeigen können. Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre zieht sie auch Positives: „Ich habe schon früh sehr viel Verantwortung gehabt. Außerdem kann ich mich durch die Situation mit meiner Schwester viel besser in andere hineinversetzen.“

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.

Beratungsangebote und Informationen für Geschwister von Menschen mit Behinderung

- www.geschwisterkinder.de: Infos zu Veranstaltungen, außerdem Broschüren zu bestellen unter: marlies.winkelheide@t-online.de
- www.geschwisternetz.de: Hilfsangebot der Lebenshilfe für Kinder und Jugendliche
- www.besondere-geschwister.org: Videos und Online-Treffs sowie Freizeitangebote
- www.erwachsene-geschwister.de: Informationen zu Online-Treffen und Stammtischen für erwachsene Geschwister.
- bit.ly/4ddrpr7: Im Podcast „Für immer anders – und total normal“ spricht die Journalistin Dunja Batarilo mit Geschwistern von Menschen mit Behinderung.

Interview mit Marlies Winkelheide

Geschwisterkinder fehlt häufig Anerkennung

Marlies Winkelheide bietet Geschwistern von Kindern mit Beeinträchtigungen eigens für sie entwickelte Bildungsangebote. Die Sozialwissenschaftlerin leitet zudem die Janusz-Korczak-Geschwisterbücherei, die europaweit größte Bibliothek zum Thema Geschwister.



Was sind die größten Sorgen und Nöte von gesunden Geschwisterkinder?

Geschwisterkinder fragen sich oft, wann der richtige Zeitpunkt ist, ihren Eltern die eigenen Sorgen und Probleme zu schildern. Sie spüren oft einen Druck durch unausgesprochene Erwartungen wie zum Beispiel: „Sei Du jetzt nicht auch noch schwierig“. Bei beeinträchtigten Kindern wird jeder Fort- und Rückschritt bemerkt, alle werden darüber informiert. Bringt das gesunde Geschwisterkind dagegen eine gute Note aus der Schule mit, wird nur gesagt: „Weiter so“. Für Geschwister ohne Behinderung ist Anerkennung nicht so selbstverständlich.

Warum sind die von Ihnen angebotenen Geschwisterseminare wichtig?

Hier kommt eine Gruppe von Gleichgesinnten zusammen. Das schafft Vertrauen. Alle Geschwisterkinder merken schnell: Hier darf ich alles sagen und fragen, was zu Hause oder in der Schule nicht angesprochen wird oder werden darf. Jede und jeder versteht, was der andere erzählt. Geschwister sind Experten in eigener Sache. Einen Ort zu haben, an dem sie und ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen, ist von unschätzbarem Wert für ihre persönliche Entwicklung.

Was können Eltern von gesunden Kindern tun, wenn diese das Gefühl haben, zu kurz zu kommen?

Sie sollten ihr Geschwisterkind mit anderen betroffenen Geschwistern in Kontakt bringen und Angebote suchen, in denen die Kinder sich austauschen können. Außerdem sollten sie Zeiten organisieren, in denen sie mit ihm etwas alleine unternehmen. Es muss nichts Besonderes sein. Es reicht, zusammen zu spielen oder zu kochen. Am besten fragt man das Kind, was es gerne machen möchte. Entscheidend ist, dem Kind ein eigenes Erlebnis zu ermöglichen.

Das Interview führte Stella Cornelius-Koch.

Von Kopf bis Fuß: Sieben praktische Hilfsmittel für die Körperpflege im Bett



Die tägliche Hygiene ist herausfordernd, wenn pflegebedürftige Menschen das Bett nicht mehr verlassen und sich kaum mehr eigenständig bewegen können. Dann liegen das Waschen und Säubern buchstäblich in den Händen derjenigen, die sie zuhause versorgen. Folgende Hilfsmittel machen die Körperpflege für beide Seiten einfacher.



Kopfwashbecken

Ein aufblasbares oder aus Plastik gefertigtes Kopfwashbecken ermöglicht eine Haarwäsche in Rückenlage, ohne dass das Bett nass wird. Dank einer Ausbuchtung im Rand lässt sich der Kopf der pflegebedürftigen Person im Becken positionieren, ohne den Hals zu überstrecken oder Druckstellen zu verursachen. Zum behutsamen Spülen der Haare dient entweder ein Henkelbecher oder ein mobiler Duschkopf, der über eine Handpumpe frisches Wasser aus einem Duschbeutel bezieht. Das

Brauchwasser lässt sich über einen im Becken integrierten Schlauch in einen Eimer ablassen.



Elektrische Zahnbürste und Mundstütze

Mithilfe elektrischer Zahnbürsten können Bettlägerige ihre Mundhygiene oft noch eigenständig durchführen. Dank der automatischen Putzbewegungen muss die Bürste nur an die zu reinigende Stelle geführt werden; der dickere, rutschfeste Griff lässt sich auch bei motorischen Einschränkungen festhalten. Für Angehörige, die das Putzen über-

nehmen, ist die elektrische Zahnbürste ebenso hilfreich. Eine kleine Mundstütze aus Schaumgummi hält während der Zahnpflege den Kiefer offen, wenn Pflegebedürftigen dazu die Kraft muss. Die pflegebedürftige Person muss sich zuvor mit der Nutzung der Mundstütze einverstanden erklärt haben.



Ultraschallreiniger und Prothesenzahnbürste

Hartnäckige Ablagerungen und Bakterien an den „Dritten“ lassen sich leichter beseitigen, wenn der Zahnersatz vor dem Putzvorgang für

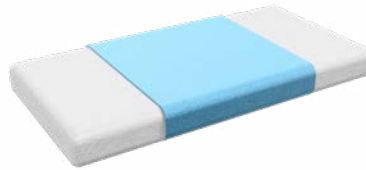
einige Minuten in ein Ultraschall-Reinigungsgerät gelegt wird. Die Schallwellen reinigen die Prothese schonend und gründlich. Zum abschließenden Schrubben kommt eine Prothesenzahnbürste zum Einsatz: Das großflächige Borstenfeld dient zur Reinigung der Oberfläche, die schmalen Borsten auf der Rückseite erreichen auch schwer zugängliche Stellen. Damit eignen sich die Bürsten auch zur Reinigung von Prothesen im Mund.



Dreh- und Umlagerungshilfe

Viele Bettlägerige können sich nicht eigenständig zur Seite drehen oder die Beine länger angewinkelt halten. Für die Körperpflege oder den Wechsel des Inkontinenzmaterials sind dann zusätzliche Kräfteanstrengungen oder eine zweite Person zur Unterstützung nötig. Mit einer Drehhilfe lässt sich die Liegeposition der oder des Pflegebedürftigen ohne Mühe verändern: Die Kniekehlen oder Unterschenkel werden in den Aussparungen des U-förmigen Kissens platziert, Gesäß und Beine

heben sich dadurch an und bleiben in Position. Die runde Unterseite ermöglicht eine behutsame, einhändige Drehbewegung. Das Kissen sollte nur zum Waschen und Umlagern, jedoch nicht als Mobilisationshilfe oder zur Aktivierung genutzt werden; eine Drehung des Körpers in dieser Haltung entspricht keinem natürlichen Bewegungsmuster.



Bettschutzeinlage

Wenn die Bettunterlage feucht oder verunreinigt ist, steigt das Risiko für Druckstellen oder Infektionen. Doch beim Waschen, Eincremen oder bei Inkontinenz von Bettlägerigen lässt es sich kaum vermeiden, dass mal etwas daneben geht. Eine Bettschutzeinlage saugt Feuchtigkeit auf und lässt sich im Vergleich zu einem Laken einfacher austauschen. Die Unterlagen haben eine weiche, saugfähige Oberfläche zum Schutz der aufliegenden Hautpartie. Die wasserdichte Folie auf der Unterseite schützt wiederum die Matratze vor Verunreinigungen. Eine wasch- und wiederverwendbare Bettschutzeinlage ist nachhaltiger und auf Dauer kostengünstiger als ein Einwegprodukt.

oder ohne Seifenablage sowie mit einer oder zwei Waschkammern. Letztere bieten den Vorteil, dass sich das Wasser trennen lässt, zum Beispiel in sauber und verbraucht, mit und ohne Seifenzusatz oder in unterschiedliche Temperaturen. Die Schüsseln können bei der Mundpflege auch als Spuckbecken verwendet werden. Spülmaschineneignete Modelle lassen sich ohne großen Aufwand hygienisch reinigen.



Beinlagerungskissen

Die Füße von Bettlägerigen lassen sich einfacher waschen, trocknen und eincremen, wenn sie hoch und frei gelagert sind. Deshalb können Lagerungskissen in Keilform, primär zur Entlastung der Beine und Fersen sowie zur Thrombose- und Dekubitusprophylaxe gedacht, auch als Hilfsmittel bei der Fußpflege verwendet werden: Die Füße bleiben in erhöhter Position, ohne dass Bettlägerige Kraft aufwenden müssen oder Druckstellen entstehen. Leiden sie unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Hüftbeschwerden, Durchblutungsstörungen oder Herzinsuffizienz, sollten die Beine jedoch nicht ohne ärztliche Rücksprache hochgelagert werden.

Die Kosten für zahlreiche Hilfsmittel werden (teilweise) durch die Pflegekassen erstattet, wenn ein Pflegegrad vorliegt. Dabei ist es wichtig, sich noch vor der Anschaffung eines Pflegehilfsmittels im Internet oder beim Kostenträger über eine mögliche Erstattung zu informieren.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

Welche Hilfsmittel sind erstattungsfähig?

Wenn ein Hilfsmittel oder Pflegehilfsmittel im Verzeichnis des GKV-Spitzenverbandes gelistet ist, kann es ärztlich verordnet und erstattet oder bezuschusst werden.

Hier geht es zum GKV-Hilfsmittelverzeichnis:

www.rehadat-gkv.de



Waschschüssel

Bei der Körperwäsche bettlägeriger Menschen lässt sich das benötigte Wasser mit Waschschüsseln aus Kunststoff oder Edelstahl einfach zum Bett transportieren. Die Schüsseln gibt es in rund oder eckig, mit



Wenn es Überwindung kostet, Hilfe anzunehmen

**Pflegenden Angehörigen fällt es manchmal schwer, sich unterstützen zu lassen.
Wie es dennoch gelingt.**

„Das habe ich schon immer alleine geschafft“ – diese Überzeugung führt häufig dazu, dass pflegende Angehörige gut gemeinte professionelle und private Hilfsangebote ablehnen. Doch manchmal werden dabei die Grenzen dessen überschritten, was alleine tatsächlich machbar ist.

Erkennen, wann es alleine nicht mehr geht

„Angehörige von Menschen mit Demenz sind besonders oft am Limit. Sie können ihr Familienmitglied keine Minute mehr alleine lassen“, berichtet Gabriele Wilz, Leiterin der Psychotherapieambulanz an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena. „Pflegende Ehepartner oder -partnerinnen, die selbst älter sind oder Kinder, die Pflege, Beruf und Fami-

lie vereinbaren müssen, sind ebenfalls oft überlastet.“ Sie leiden unter Schlafstörungen, sind dauermüde oder reagieren manchmal auch gereizt – deutliche Warnsignale dafür, dass es so nicht weitergehen kann. Dann ist äußerst wichtig, Hilfe anzunehmen, um selbst gesund zu bleiben. Doch das ist für viele leichter gesagt als getan.

Warum Unterstützung abgelehnt wird

Pflegende Angehörige scheuen sich häufig, Entlastungsangebote anzunehmen. Sie fürchten eine finanzielle Belastung. Andere lehnen es ab, ihre Liebsten mit nicht vertrauten Menschen allein zu lassen oder Fremden Einblick in ihre Privatsphäre zu geben. „Häufig stehen hinderliche Gedanken

und Normvorstellungen im Weg“, weiß Gabriele Wilz, die mit ihrem Team pflegende Angehörige in Krisensituationen psychotherapeutisch unterstützt. „Betroffene wollen die Verantwortung nicht abgeben, niemandem zur Last

Unterstützung für Betroffene

- Pflegestützpunkte
- Alzheimergesellschaften vor Ort
- Psychotherapiepraxen
- „Offenes Ohr“ der Friedrich-Schiller-Universität Jena: Tel. 03641-945173 → uni-jena.de (Suche: Offenes Ohr)

fallen oder fühlen sich moralisch verpflichtet, ihrem Familienmitglied uneingeschränkt beizustehen.“ Einige seien auch so sehr im „Hamsterrad Pflege“ gefangen, dass ihnen schlichtweg die Kraft für das Organisieren eigener Auszeiten fehle.

Gedankliche Hürden abbauen

Gut gemeinte Ratschläge wie „Du musst auch mal an dich denken“ oder „Du solltest dir Hilfe holen“ funktionierten dann nicht, betont Gabriele Wilz. „Pflegerische Angehörige können in psychologischen Gesprächen lernen, auch für sich Sorge zu tragen und sich das Annehmen von Hilfe zu erlauben.“ Gemeinsam ließen sich gedankliche Hürden abbauen und individuelle Entlastungsmöglichkeiten identifizieren. Oft sei es auch schon sehr entlastend, von Dritten zu hören, dass es unmöglich ist, alles alleine zu schaffen.

Entlastung auf Probe

Helfen kann es, wenn Zweifelnde die Unterstützung zunächst wie ein unverbindliches Experiment betrachten und sich vorsichtig mit ihr vertraut machen, um sie danach längerfristig annehmen zu können. „Die Hemmschwelle sinkt, wenn man ein Hilfsangebot erst einmal ausprobieren und sich auch wieder dagegen entscheiden kann“, erläutert Gabriele Wilz. Wenn Ehrenamtliche, Pflegedienste oder Einrichtungen nicht passten, könnten Alternativen ausprobiert werden. „Der experimentelle Charakter hilft oft, den wichtigen ersten Schritt zu wagen und oftmals positive Erfahrungen zu machen.“

Kompromisse zulassen

Manchmal lehnen Pflegebedürftige die Betreuung durch andere Personen ab oder fühlen sich in einer Tageseinrichtung nicht so wohl wie zuhause. Dann sollten Angehörige versuchen, kein schlechtes Gewissen



aufkommen zu lassen und Kompromisse als notwendig einzustufen: „Es ist auch mal auszuhalten, wenn die Liebsten über eine kurze Dauer nur mittelmäßig zufrieden mit einer Situation sind. Die Hauptsache ist, dass sie während der eigenen Auszeit in Sicherheit und fachgerecht betreut sind.“ Die Erfahrung zeigt, dass Pflegebedürftige mit Ehrenamtlichen oder in Tagespflegeeinrichtungen oft besser zurechtkommen als vorher vermutet.

Auszeiten genießen lernen

Pflegebedürftigen Menschen ist nicht damit geholfen, wenn pflegende Angehörige wegen Überlastung irgendwann selbst komplett ausfallen oder ihnen die Kraft für gemeinsame positive Momente fehlt.

Es ist daher auch im Sinne aller, wenn der oder die Angehörige mindestens einmal in der Woche eine richtige Auszeit nimmt – auch wenn es anfangs Mühe kostet, dies zu organisieren. „Ein Kompromiss ist immer noch besser, als es ganz ohne Hilfe zu versuchen. Denn das ist auf Dauer gesundheitsschädlich“, sagt Gabriele Wilz. Ist die Unterstützung

schließlich organisiert, denken Angehörige oft sorgenvoll an die pflegebedürftige Person, und es fällt ihnen schwer, abzuschalten. „Viele müssen erst wieder herausfinden, was ihnen guttut“, so die Expertin. „Doch unsere Erfahrungen zeigen: Wer Zugang zu den eigenen Bedürfnissen gefunden und Hilfe angenommen hat, ist letztendlich sehr froh über diesen Schritt der Selbstfürsorge.“

Von Carolin Grehl

Entlastung für Pflegende

- stundenweise Betreuung durch Verwandte, Nachbarn, Befreundete oder Ehrenamtliche
- ambulante Pflegedienste
- Tages- und Nachtpflege, Verhinderungspflege
- Hilfe im Haushalt, Essen auf Rädern
- Pflegeberatung und -schulungen
- Selbsthilfegruppen



Pflegen, ohne den Job zu gefährden

So können sich Berufstätige von der Arbeit freistellen lassen, um für Nahestehende zu sorgen.

Es gibt Momente im Leben, in denen ist die Familie wichtiger als die Arbeit. Zum Beispiel, wenn ein Kind zu versorgen ist, das einen schweren Unfall hatte, oder wenn es darum geht, die Pflege für die demenziell erkrankte Mutter zu organisieren. Für diese Situationen bietet das Pflege- bzw. Familienpflegezeitgesetz Berufstätigen Möglichkeiten, sich ohne Angst vor Jobverlust von der Arbeit freistellen zu lassen.

1. Kurzzeitige Arbeitsverhinderung

In akuten Situationen der Arbeit fernbleiben

Berufstätige können sich für maximal zehn Arbeitstage freistellen lassen, um Nahestehende zu pflegen oder deren Versorgung zu organisieren – unabhängig von der Betriebsgröße. Die Pflegebedürftigkeit sollte mindestens Pflegegrad 1 entsprechen, muss aber noch nicht bestätigt sein. Als Lohnausgleich kann Pflegeunterstützungsgeld beantragt werden.

2. Pflegezeit

Beruflich ganz oder teilweise aussetzen, um ...

... Angehörige zuhause zu pflegen
Voraussetzung für eine Freistellung von bis zu sechs Monaten ist die

Pflege von Angehörigen mit mindestens Pflegegrad 1 in häuslicher Umgebung.

... Minderjährige in außerhäuslicher Betreuung zu pflegen

Werden Minderjährige in einer Einrichtung gepflegt, können sich Angehörige bis zu sechs Monate lang freistellen lassen. Voraussetzung ist mindestens Pflegegrad 1.

... Angehörige in der letzten Lebensphase zu begleiten

Um Angehörigen in der letzten Lebensphase beizustehen, zum Beispiel in einem Hospiz, können Beschäftigte bis zu drei Monate lang aussetzen. Ein Pflegegrad ist nicht erforderlich.

Achtung: In Betrieben mit 15 oder weniger Beschäftigten besteht kein Rechtsanspruch auf Pflegezeit. Zur Minderung des Einkommensverlustes kann während der Pflegezeit ein zinsloses Darlehen beantragt werden.

3. Familienpflegezeit

Beruflich teilweise freistellen lassen, um zu pflegen

Für die häusliche Pflege naher Angehöriger mit mindestens Pflegegrad 1 kann eine Freistellung von bis zu 24 Monaten beantragt werden, falls die sechsmonatige Pflegezeit nicht aus-

reicht. Beschäftigte müssen während dieser Zeit durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche arbeiten. So soll vermieden werden, dass der Job wegen der Pflege ganz aufgegeben wird. Rechtsanspruch besteht nur bei Arbeitgebern mit 25 oder mehr Angestellten.

Individuelle Vereinbarungen

Neben den gesetzlichen Optionen können Berufstätige auch flexible Arbeitsmodelle wie Teilzeit, Gleitzeit, Homeoffice oder individuelle Vereinbarungen nutzen. Wer die Pflegesituation gegenüber Arbeitgebern und Team offen kommuniziert, stößt meist auf Verständnis und Kompromissbereitschaft.

Von Carolin Grehl

Infos zur Freistellung

Wer gilt als „nahe Angehörige“? Wie sind Freistellung und Förderung zu beantragen? Auf welchen Gesetzesgrundlagen basieren die Ansprüche? Alle Infos und ein Erklärvideo gibt es hier:

www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit

Wer Angehörige pflegt, braucht auch Zeit für sich

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer können entlasten

Häusliche Pflege lässt vielen pflegenden Angehörigen wenig Freiraum. Auch für die Pflegebedürftigen selbst wird die Welt kleiner, sie halten sich hauptsächlich Zuhause auf und haben oft wenige soziale Kontakte – insbesondere die Betagten unter ihnen. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bringen Abwechslung in den Alltag. Sie ermöglichen den Angehörigen Zeit für sich und somit Entlastung.

Vielerorts bieten Wohlfahrtsverbände, aber auch Nachbarschaftshäuser ehrenamtliche Besuchsdienste an. Die geschulten Freiwilligen kommen regelmäßig zu Besuch ins Haus und schenken Zeit und Aufmerksamkeit. „Für die Vermittlung werden in der Regel vorher die Interessen erfragt. Zum Beispiel, ob jemand Raucher oder Nichtraucher ist“, erläutert Andrea Knoll, Leiterin des Seniorenforums im Nachbarschaftsheim Wuppertal. Die Chemie zwischen den Beteiligten soll stimmen, denn sie gestalten selbst, wie die Besuche ablaufen. Beliebt sind Spaziergänge, Gespräche, Vorlesen, Brett- oder Kartenspiele oder gemeinsames Musikhören.

Auf gegenseitiger Sympathie beruhen die Besuchspartnerschaften des internationalen Vereins „Freunde alter Menschen“, der in Berlin, Hamburg, Köln, Frankfurt/Main und München aktiv ist. Ebenso gibt es in vielen religiösen Gemeinden Besuchsdienste von Gemeindegliedern.

Während die obengenannten Angebote in der Regel kostenfrei sind, können bei „Besuch mit Buch“ Gebühren für einen Bibliotheksausweis anfallen. Bei dieser Art des Hausbesuchs bringen ehrenamtliche Medi-

enbotschafterinnen und -botschafter Bücher und Hörbücher ins Haus. Sie nehmen sich Zeit für ein Gespräch oder lesen sogar vor.

Für tierliebende Seniorinnen und Senioren eignen sich auch Hundebesuchsdienste, die es in ausgewählten Regionen gibt. Freiwillige kommen mit ihren geschulten Vierbeinern zum tierischen Hausbesuch vorbei. Je nach Anbieter und Wohnort kann das etwas kosten.

Die Aufwandsentschädigung für ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe durch Vereine oder Privatpersonen lässt sich über den Entlastungsbeitrag finanzieren. Die gesetzlichen Vorgaben legt das jeweilige Bundesland fest.

„Man braucht keine Scheu zu haben, sich ehrenamtliche Unterstützung zu suchen und die Angebote zumindest einmal auszuprobieren“, sagt Andrea Knoll vom Nachbarschaftsheim Wuppertal. Grundsätzlich gilt, dass die Ehrenamtlichen keine Aufgaben in der Pflege übernehmen. Wichtig ist, sich vorab zu erkundigen, was das Angebot umfasst und ob dafür Kosten entstehen.

Von *Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden*

Weiterführende Links

Besuchsdienste, in ausgewählten Regionen auch mit Hund, bieten folgende Organisationen an:

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland

- www.asb.de/unsere-angebote/pflege/seniorenbesuchsdienst

Arbeiter Wohlfahrt

- awo.org (Die jeweiligen Angebote findet man nur mit gezielter Wohnortangabe)

Deutsches Rotes Kreuz

- www.drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/altersgerechtes-wohnen/besuchsdienst
- www.drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/pflege-und-betreuung/entlastende-hilfen-fuer-pflegende

Johanniter

- www.johanniter.de/dienstleistungen/soziale-unterstuetzung/besuchsdienst

Malteser in Deutschland

- www.malteser.de/besuchsbegleitungsdienste.html

Besuchspartnerschaften vermitteln die Freunde alter Menschen e.V.

- www.famev.de

Für Menschen mit Demenz

Hundebesuchsdienst der Alexianer im Rheinland – „4 Pfoten für Sie“

- www.4-pfoten-fuer-sie.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft

- www.deutsche-alzheimer.de

Smoothies gegen das Nachmittagstief

Sonnenlicht tanken, draußen spazieren gehen, einen Mittagsschlaf einlegen – gegen die Müdigkeit am Nachmittag gibt es viele Rezepte. Ausreichend trinken gehört auch dazu. Aber bitte keinen Kaffee, denn es wird immer noch einiges an Koffein im Blut zirkulieren, wenn man Stunden später schlafen gehen will.

Wirksamer kann ein Smoothie sein. Diese kalten Mixgetränke auf Grundlage von Gemüse und Obst sind, je nach Zutaten, Muntermacher und Energiespender, können aber ebenso Erkältungen vorbeugen oder die Laune heben. Und lecker sind sie auch noch. Zubereitet werden Smoothies in einem Smoothie-Mixer, oft tut es auch der Aufsatz einer herkömmlichen Küchenmaschine oder ein Pürierstab. *DSH*

Grundrezept Smoothie

Ein süßes und ein saures Obst, ein grünes Gemüse (zum Beispiel Grünkohl oder Spinat), 300 Milliliter Wasser, etwas Honig und/oder Zitronen- oder Orangensaft zum Abschmecken

Rezepte für Hallo-Wach-Smoothies:

Smoothie 1:

- 2 Hände voll Spinat
- 1/3 Salatgurke
- 1 1/2 Stangen Sellerie
- 50 g Ananas
- 1 Banane
- Wasser

Smoothie 2:

- 1 überreife Kaki
- Saft einer Orange
- 3 kleine Tomaten, geviertelt und entkernt
- 1 Paprikaschote
- Etwas Meerrettich
- Etwas Öl

Guten Appetit!



Trinken bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Es ist Erkältungszeit, und auch Sie hat es erwischt? Flüssigkeitszufuhr ist gerade jetzt besonders wichtig. Die Schleimhäute gilt es feucht zu halten. Schleim lässt sich dann besser abhusten, und der schwitzende Körper wird vor dem Austrocknen geschützt.

Klares Wasser ohne Kohlensäure ist immer richtig; ein Schuss Zitrone sorgt für die nötigen Vitamine und stärkt das Immunsystem. Ungesüßte Kräutertees sind ebenfalls eine gute Wahl. Bei Erkältungen haben sich Teesorten bewährt, die zum Beispiel Fenchel, Anis oder Holunder enthalten.

Hühnerbrühe

Hühnerbrühe ist ein uraltes Hausmittel bei Erkältungen. Wunder wirkt sie zwar nicht, aber es gibt Anhaltspunkte für eine tatsächlich antientzündliche Wirkung. Und weil Hühnerbrühe nahrhaft, flüssig und meistens heiß ist, kommt sie bei Erkältungen einmal mehr in den Trinkbecher oder auf den Teller. *DSH*

Guten Appetit!



Digitaler Pflegestammtisch der SVLFG



Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet einen digitalen Pflegestammtisch für pflegende Angehörige an. Häuslich Pflegende haben hier die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten und sich zu vernetzen, ohne das Haus verlassen zu müssen – ein Umstand, der oft schwierig zu organisieren ist und Stress verursacht.

Der digitale Stammtisch bietet über den Austausch hinaus Informationen zu Hilfsangeboten, Bewegungseinheiten und Vorträge, zum Beispiel zur Selbstfürsorge, zum Stressmanagement oder zum Leistungsrecht der Pflegeversicherung. Teilnehmen können Personen, die Angehörige pflegen, unabhängig von einer Mitgliedschaft in der SVLFG. Die Teilnahme ist kostenlos. *Woe*

Weitere Infos:

- www.svlfg.de, Stichwort: **Pflegestammtisch**

Kopfschmerzkalender als App

Anhaltende und wiederkehrende Kopfschmerzen können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Es gibt jedoch gute Behandlungsmöglichkeiten. Damit Ärztinnen und Ärzte die Schmerzen adäquat behandeln und den Verlauf beobachten können, ist das Führen eines Kopfschmerzkalenders sinnvoll, in vielen Fällen sogar notwendig. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) bietet eine Kalender-App an, die für beide großen Smartphone-Betriebssysteme verfügbar ist. Die kostenlose Anwendung gibt übersichtliche Zusammenfassungen über den Schmerzverlauf und erinnert auf Wunsch daran, Einträge vorzunehmen.

Der tägliche Eintrag dauert nur wenige Momente.

Die Ergebnisse lassen sich als PDF-Datei herunterladen und können zum Beispiel zum Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt hinzugezogen werden.

www.kopfschmerzregister.de/informationen-fuer-patienten-2/

Quelle: Unfallversicherung aktuell 2/2024 Seite 4



Die 20-20-20-Regel gegen müde Augen



Unsere Augen sind empfindlich und reagieren mit Brennen, Jucken oder auch Schmerz auf zu wenig Schlaf, auf Überlastung oder ungünstige Sehgewohnheiten, etwa das stundenlange Schauen auf Bildschirme. Wer seinen Augen helfen will, sollte die 20-20-20-Regel kennen, die vom Berufsverband der Augenärzte empfohlen wird: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf Objekte schauen, die mindestens 20 Meter entfernt sind.

Diese Faustregel führt weg von einer Monotonie des Schauens. Das Fokussieren unterschiedlicher Ziele entspannt die Augenmuskeln. *DSH*

Kontaktstellen für pflegende Angehörige

Die Leistungen der Pflegeversicherung nach dem XI. Sozialgesetzbuch sind für Pflegebedürftige und für pflegende Angehörige zum Teil schlecht überschaubar.

Daher haben die Pflegeversicherungen bundesweit Beratungsstellen eingerichtet. Hier erhalten die Versicherten – aber auch die pflegenden Angehörigen – Informationen und Unterstützungsangebote rund um die häusliche Pflege. Hier die größten Beratungs- und Unterstützungsstellen:

- **Berliner Pflegestützpunkte** | www.pflegestuetzpunkteberlin.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 59 500 59 | Mo.–Fr. von 9.00 bis 18.00 Uhr | Hier erhalten Sie Informationen über die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung in Berlin.
- **Berliner Hilfelotse** | www.hilfelotse-berlin.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 59 500 59 | Mo.–Fr. von 9.00 bis 18.00 Uhr | Hier erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten in Berlin.
- **Zentrum für Qualität in der Pflege** | <https://bdb.zqp.de/#/home>
Hier erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach bundesweiten gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten.
- **Compass – private Pflegeberatung** | www.compass-pflegeberatung.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 101 88 00 | Wochentags von 8 bis 19 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr | Privat Pflegeversicherte, wie z. B. Beamte, können hier Informationen und Unterstützungsangebote erhalten.



Unfallkasse Berlin: Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige in Berlin

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen.

Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

- **Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen**
Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.
- **Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden**
Ihre Pflegetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Für ab Januar 2017 neue Pflegepersonen gilt, dass sie mindestens zehn Stunden pro Woche, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage, pflegen müssen.

Weitere Informationen bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

Download: www.dguv.de, Stichwort: häusliche Pflege

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon 030 7624-0
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Herausgeber:

Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2,
12277 Berlin, Tel. 030 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Moskauer
Straße 18, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungerer-
straße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0
Redaktionsteam: Martin Schieron, Claudia Stiller-
Wüsten, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk,
Nil Yurdatap
Projektbetreuung: Aktion Das sichere Haus (DSH)
Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde,
Essen
Autorinnen: Stella Cornelius-Koch, Carolin Grehl,
Mirjam Ulrich

Produktion: Bonifatius-Verlag, Paderborn
Bildquellen: ©DSH (2); ©shutterstock.com/Jaren Jai Wicklund
(Titel)/Ground Picture (8)/VGstockstudio (11)/Charles Brutlag (14
r.)/privat (6, 7)/pikselstock (12)/New Africa (14 l.);
Illustrationen: ©freepik.com (3. u./4/8/11/15)
Zur Illustration der Beiträge in „Pflege daheim“ verwenden die
Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung
und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich
Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.
Anregungen und Leserbriefe: Aktion Das sichere Haus (DSH),
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61,
Fax 040 298104-71, E-Mail info@das-sichere-haus.de,
Internet www.das-sichere-haus.de
Die Zweitverwertung von Beiträgen bedarf der Zustimmung der
Aktion Das sichere Haus (DSH).