Ausgabe 2 | Winter 2026

Ich PFLEGE

Das Magazin für pflegende Angehörige

TRACKING VON DEMENZ-ERKRANKTEN
Möglichkeiten und Grenzen

BESCHWERDE-TELEFONE
Hilfe in schwierigen Pflegesituationen

GEMEINSAM VERREISEN
Erholsame Tage für alle

Umzug ins Pflegeheim

Ein sensibles Thema behutsam ansprechen

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

Editorial

Liebe Leserin
und lieber Leser,

guter Wille hin, maximale Einsatzbereitschaft her – in vielen Fällen kommt die häusliche Pflege an den Punkt, an dem der Umzug der pflegebedürftigen Person in ein Pflegeheim nicht mehr zu umgehen ist. Dafür gibt es viele Gründe, Anlässe und Entwicklungen. Sie haben eins gemeinsam: Es ist ein starker Einschnitt in das Leben aller Beteiligten. Viele zu Pflegende setzen sich vehement zur Wehr.

Dr. Susanne Woelk, Chefredakteurin

Welche Möglichkeiten Angehörige in dieser Lage haben, beschreibt unsere Titelgeschichte am Beispiel der 55-jährigen Claudia Bromser und ihrer 86 Jahre alten Mutter. Dabei spielt das Betreuungsgericht eine wichtige Rolle. Aber auch der ambulante Pflegedienst und das geschickte Einsetzen eines hochkalorischen Puddings sind von Belang.

Kennen auch Sie das Gefühl, dass Sie in der häuslichen Pflege an Ihre Grenzen kommen und eigentlich nicht mehr können? Dass sich aber gleichzeitig beim Thema „Heimunterbringung“ das schlechte Gewissen regt? Schreiben Sie mir gern, welche Erfahrungen Sie gemacht haben. Es kann helfen – Ihnen und auch anderen, die davon vielleicht in einer der nächsten Ausgaben von „Ich pflege“ lesen werden.

Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Inhalt

DEN PFLEGEALLTAG LEICHTER MACHEN

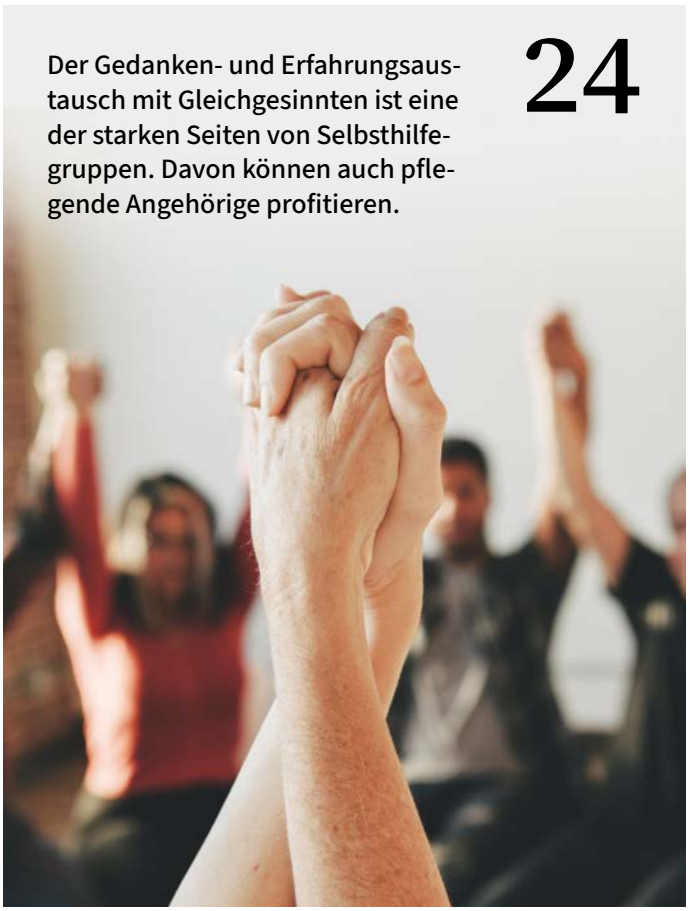
Häusliche Pflege am Limit: Was tun, wenn Eltern das Pflegeheim ablehnen? **4**
Claudia Bromsers demenzerkrankte Mutter wehrt sich mit allen Mitteln gegen einen Umzug ins Pflegeheim. Die 55-Jährige hat deshalb das Betreuungsgericht um Hilfe gebeten.

Wichtige Vollmachten für pflegende Angehörige **10**
Patienten- und Betreuungsverfügung sind zwei Beispiele von Unterlagen, die rechtzeitig erteilt werden sollten, damit Angehörige im Ernstfall handlungsfähig sind.

Tracking bei Demenz: Bewegungsfreiheit erhalten, Rechte wahren **13**
Tracking-Technik erleichtert die Suche nach orientierungslosen Personen. Wodurch unterscheiden sich die Systeme, was ist sinnvoll?

13

Viele Demenzerkrankte haben einen starken Bewegungsdrang, finden von einem Spaziergang aber häufig nicht nach Hause zurück. Tracking kann helfen, die Bewegungsfreiheit zu erhalten und gleichzeitig Persönlichkeitsrechte zu wahren.



24

Der Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten ist eine der starken Seiten von Selbsthilfegruppen. Davon können auch pflegende Angehörige profitieren.

DAS TUT MIR GUT

Reisen mit einem pflegebedürftigen Kind: Zwischen Herausforderung und wertvoller Auszeit **16**
Luka Maric-Biresev ist zehn Jahre alt und sitzt im Rollstuhl. Trotzdem haben er und seine Familie zusammen schon viele Flugreisen unternommen und teilen ihre Erfahrungen gerne mit anderen.

Stressabbau durch neue Eindrücke – das geht nicht nur in Großstädten **20**
Auf dem Land gibt es keine kleinen Auszeiten? Irrtum. VHS-Kurse und Chöre sind gute Beispiele für Kultur- und Bildungsangebote fernab der Großstädte.

Hilfe bei Konflikten mit professionellen Pflegeeinrichtungen **22**
Wer das Gefühl hat, dass im Pflegeheim etwas nicht gut läuft, sollte zuerst die Bezugspflegeperson ansprechen. Darüber hinaus gibt es weitere Anlaufstellen.

Selbsthilfegruppen: Wo gegenseitiges Unterstützen alle entlastet **24**
Angehörige erbringen in der häuslichen Pflege oft einen hohen emotionalen und auch körperlichen Einsatz. Gut, wenn man sich darüber mit Gleichgesinnten austauschen kann.

Hautpflege im Winter: Hände brauchen besonderen Schutz **32**
Die Haut spannt, ist gerötet und rissig? Dann haben wir was für Sie.

FUNDSTÜCKE

Kompakt informiert **21**
..... **27**

SICHER ZUHAUSE & UNTERWEGS

Anpassungen im Bad: Selbstständigkeit fördern, Pflege erleichtern **28**
Stützgriffe neben der Toilette und eine bodengleiche Dusche sind Elemente eines barrierearmen Bades. Davon profitieren Pflegebedürftige und Angehörige gleichermaßen.

Impressum **36**

Häusliche Pflege am Limit:

Was tun, wenn Eltern das Pflegeheim ablehnen?

Viele Familien kennen dieses Problem: Die Pflege zu Hause wird immer schwieriger, doch ein Umzug ins Pflegeheim kommt für die Betroffenen nicht infrage. Angehörige geraten an ihre Grenzen und suchen verzweifelt nach Lösungen, die keinen Zwang bedeuten und trotzdem die Sicherheit der Pflegebedürftigen wahren. Eine Tochter, eine Heimleiterin und eine Richterin berichten von den organisatorischen und emotionalen Herausforderungen – und zeigen mögliche Auswege.

Die meisten Menschen wollen in den eigenen vier Wänden alt werden. Ihre Angehörigen tun alles, um das zu ermöglichen. Sie organisieren die Pflege aus der Ferne oder kümmern sich selbst. Doch manchmal reichen die Kräfte nicht mehr aus, um ein sicheres Leben zuhause zu gewährleisten – dann scheint der Umzug ins Heim unausweichlich. Häufig können sich aber weder die Betroffenen noch die Angehörigen mit diesem Schritt anfreunden.

Zuhause alt werden: Wunsch und Wirklichkeit

Auch für Claudia Bromsers Mutter stand immer fest, dass sie nie in ein Pflegeheim ziehen würde. „Sie hat sich in den Kopf gesetzt, bis zum Lebensende in ihrer Wohnung zu bleiben. Das ist ihr persönlicher Schutzraum, ihr Ort der Erinnerung und Inbegriff von Selbstständigkeit“, berichtet die Tochter, die als Gruppenleiterin in einer Sparkasse arbeitet. Doch inzwischen ist die Mutter 86 Jahre alt, hat Pflegegrad 2, leidet an chronischer Überzuckerung und zeigt zunehmend Anzeichen von Demenz. Bisher kam sie gut allein zurecht – zur Erleichterung der Tochter. Denn Claudia, die eigentlich anders heißt und anonym bleiben möchte, hat nur wenig Kontakt zur Mutter. Nach mehreren Stürzen und einem Armbruch organisierte Claudia einen mobilen Pflegedienst, um der Mutter das geliebte Zuhause zu erhalten.

Der Plan: Zweimal täglich sollten Pflegekräfte nach dem Rechten sehen, den Blutzucker messen und Insulin spritzen. Die Realität: Claudias Mutter verriegelte häufig die Tür innen. Bei fast jedem zweiten Besuch blieb dem Personal nur das Hineinrufen, um zu hören, ob die Seniorin wohlauf sei. Und selbst wenn die Pflegepersonen die Wohnung betreten konnten, wehrte sich die 86-Jährige oft mit Händen und Füßen gegen die Versorgung.

Verweigerung: Wenn häusliche Pflege an Grenzen stößt

Claudia erinnert sich gut an den Anruf des Pflegedienstes, der alles veränderte. „Die Betreuerin kam wieder einmal trotz Schlüssel nicht in die Wohnung. Sie war kurz davor, die häusliche Pflege abzubrechen“, schildert die 55-Jährige. „Ich bekniete den Pflegedienst, es weiter zu versuchen – und drohte meiner Mutter, dass sie ins Heim müsse, falls sie nicht kooperieren würde. So konnte es nicht weiter gehen.“ Es folgten Wochen der Unsicherheit: Würde Mutter den Pflegedienst wie-

der ablehnen und sich damit selbst gefährden? War das Pflegeheim jetzt unausweichlich?

Claudia konnte sich trotz aller Differenzen gut in ihre Mutter hineinversetzen: „Mir würde es auch schwerfallen, mit 86 Jahren in ein Heim umzuziehen. Wer ein Leben lang autark war, leidet dann richtig."

Pflegeheim als letzter Ausweg

Viele Kinder wollen den Wunsch ihrer Eltern erfüllen und übernehmen die Pflege selbst. Sie geraten zwischen Pflege, Beruf und eigener Familie an ihre Belastungsgrenze – bis sie merken, es geht nicht mehr. „Wenn pflegende Angehörige am Limit sind, sich nur noch Sorgen machen und nicht mehr schlafen können, ist es Zeit, die Verantwortung abzugeben", sagt Carmen Kaul, Leiterin vom *Haus der Pflege St. Pirmin* im pfälzischen Maikammer. „Für viele Familien ist das Pflegeheim die letzte Option. Sie kommen erst zu uns, wenn es nicht mehr anders geht."

In den Beratungsgesprächen erlebt die Heimleitung widersprüchliche Gefühle. „Viele Töchter und Söhne machen sich Vorwürfe. Sie glauben, sie seien gescheitert. Die Eltern wiederum schämen sich für ihre Hilfsbedürftigkeit. Sie fühlen sich abgeschoben oder fürchten den Verlust ihrer Freiheit." Carmen Kaul muss oft viele Ängste nehmen, bevor sich alle – wenn auch zögerlich – gemeinsam für einen Heimplatz entscheiden.

Hohe Hürden bei einer „zwangsweisen" Heimunterbringung

Nur in Ausnahmefällen dürfen Menschen gegen ihren erklärten Willen in einem Pflegeheim untergebracht werden. Die rechtlichen Hürden hierfür sind hoch. Das Wohl und die Wünsche der Betroffenen stehen im Vordergrund – selbst dann, wenn ihr Leben in der eigenen Häuslichkeit auf andere „verwahrlost" wirkt. „Meine Mutter ist desorientiert, isst tagelang nur Kartoffeln und hebt Unmengen Geld ab. Sie glaubt, verfolgt zu werden, beschimpft mich und das Pflegepersonal", erzählt Claudia. Das war bisher unangenehm, aber nicht lebensbedrohlich. Doch jetzt, da die Diabetes-Kontrolle oft scheitert, ist die Situation eine andere.

„Eine Heimunterbringung gegen den Willen der betroffenen Person ist nur möglich, wenn krankheits- oder behinderungsbedingt die Gefahr besteht, dass sich die Person erheblichen gesundheitlichen Schaden zufügt oder gar das Leben nimmt", erklärt Dr. Maxi Klüber, Richterin am Landgericht und Pressesprecherin am Hanseatischen Oberlandesgericht. „Für eine Unterbringung in einer geschlossenen Einrichtung wie einem Pflegeheim bedarf es der Genehmigung durch das Betreuungsgericht."

Langwieriges Verfahren

Klüber, die als ehemaliges Mitglied einer Betreuungskammer am Landgericht oft mit Beschwerden zur Unterbringung befasst war, erklärt die rechtmäßige Vorge-

hensweise: „Der Antrag auf freiheitsentziehende Unterbringung erfolgt durch einen Betreuer oder eine bevollmächtigte Person. Den Betroffenen wird zur Wahrnehmung ihrer Rechte ein Verfahrenspfleger beigeordnet. Zunächst werden ein Sozialbericht der Betreuungsbehörde und ein medizinisches Gutachten eingeholt. Dabei sind die Sachverständigen verpflichtet, die Betroffenen persönlich zu untersuchen oder zu befragen. Zudem sind diese im Nachgang auch durch das Gericht persönlich anzuhören. Das alles kann mehrere Wochen oder auch Monate dauern.“ Im Notfall könne das Betreuungsgericht eine einstweilige Unterbringung noch am selben Tag genehmigen. Die Unterbringung in einer geschlossenen Abteilung sei dann zeitlich auf wenige Wochen beschränkt.

Angehörige unter Druck

Doch wer will schon die eigenen Eltern gegen ihren Willen ins Heim bringen? „Für meine Mutter wäre das eine Katastrophe. Sie ist überzeugt, dass ihr nichts fehlt und sie allein klarkommt“, weiß Claudia. Sie ist hin und her gerissen: Einerseits will sie den Wunsch ihrer Mutter respektieren, andererseits droht jederzeit ein medizinischer Notfall. Es wäre nicht der erste: Die Seniorin war bereits mehrmals wegen deutlicher Überzuckerung („Hyperglykämie“) in stationärer Behandlung. Beim letzten Krankenhausaufenthalt wurden eine zeitliche und räumliche Desorientierung sowie eine Hinlauftendenz festgestellt. „Zum organisatorischen Chaos kam nun meine Angst, etwas falsch zu machen – egal wie ich mich entscheide“, schildert die Tochter ihr Dilemma. „Einen Umzug ins Heim würde mir meine Mutter nie verzeihen. Andererseits könnte man mir Vorwürfe machen, wenn ihr zuhause etwas passiert.“ Um nachweisen zu können, dass sie alles versucht, führt sie ein Pflegetagebuch.

Kinder nicht automatisch in der Pflicht

Pflegende Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch verantwortlich. „Es besteht keine Verantwortung allein wegen der Verwandtschaft, sondern erst mit der Übernahme von Rechten und Pflichten durch Vollmachten oder rechtliche Betreuung“, stellt die Richterin Maxi Klüber klar. „Faktische Umstände, wie das gemeinsame Wohnen, begründen jedoch zum Beispiel bei Hinlauftendenz und Sturzgefahr eine gewisse Verantwortung.“ Wer das Selbstbestimmungsrecht der Pflegebedürftigen achtet und notwendige Vorsorgemaßnahmen trifft, dürfte abgesichert sein. Dazu gehöre auch, die Betroffenen über die Gesundheits- und Unfallgefahren aufzuklären und Maßnahmen zur Sturzprävention zu ergreifen.

BETREUUNGSRECHT: BERATUNG UND HILFE

Bei Fragen und Anträgen zur rechtlichen Betreuung von Pflegebedürftigen helfen Betreuungsvereine, Betreuungsbehörden oder das Betreuungsgericht (am Amtsgericht). Das zuständige Gericht findet man über das „Orts- und Gerichtsverzeichnis“ auf justiz.de.

BROSCHÜRE: WAS BEDEUTET ES, BEVOLLMÄCHTIGT ZU SEIN?

Praxistipps für pflegende Angehörige gibt der „Leitfaden für Vorsorge-Bevollmächtigte“: www.bmbfsfj.bund.de (Suche: „Vorsorge-Bevollmächtigte“)

Wenn es zu viel wird: Verantwortung abgeben oder teilen

Claudia hat die Vorsorgevollmacht für ihre Mutter und regelt alles allein. Eine Möglichkeit, die Demenz und damit die Geschäftsunfähigkeit der Mutter offiziell nachzuweisen, hat sie nicht, da die Mutter sich Hinweisen zur Sicherheit gegenüber verschließt und eine medizinische Diagnostik verweigert. Die fehlende Kooperation und die schwierige Kommunikation zehrten an Claudias Gesundheit und belasteten zeitweise Job und Beziehung. Für sie bestand die Lösung darin, sich an ein Betreuungsgericht zu wenden. „Ich möchte die Untervollmachten für die Aufgabenbereiche Gesundheit und Wohnen abgeben. Dann habe ich keine Auseinandersetzungen mehr und bin auch nicht die ‚Böse', wenn meine Mutter zwangsweise ins Heim müsste."

3 Fragen an eine Heimleitung:

SELBSTSTÄNDIGKEIT IM PFLEGEHEIM IST KEIN WIDERSPRUCH

Carmen Kaul, Leitung des Hauses der Pflege St. Pirmin in Maikammer, spricht über typische Vorbehalte gegenüber Altenpflegeeinrichtungen und schildert, was Bewohnerinnen und Bewohnern dort häufig am besten gefällt.

Viele Menschen befürchten, dass das Pflegeheim ihre Endstation ist – was sagen Sie ihnen?
Einige glauben, sie würden nur zum Sterben hierher „abgeschoben" und ihr Zustand würde sich nur noch verschlechtern. Das stimmt natürlich nicht. Es ist immer unser Ziel, die Mobilität, Selbstständigkeit und Gesundheit der Menschen zu verbessern oder zu erhalten. Dafür arbeiten wir mit externem medizinischem, therapeutischem und pflegerischem Personal zusammen. Um die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen zu erkennen und ihre persönlichen Ressourcen zu wecken, machen wir viel Biografiearbeit.

Was ist dran an der Angst, in seiner Freiheit eingeschränkt zu werden?
Die meisten Pflegeheime sind, so wie unseres, offene Einrichtungen. Je nachdem, wie fit und selbstständig die Menschen sind, können sie nach Absprache kommen und gehen, wie sie wollen. Einer unserer Bewohner radelt jeden Vormittag zu seinem Haus und spielt mit den Enkeln, andere spazieren in den Ort, gehen einkaufen oder Eis essen. Man kann Besuch empfangen und den Tag frei gestalten – oder im Zimmer bleiben, wenn man lieber zurückgezogen lebt. Es gibt keine Zwänge: Wenn jemand das Essen oder die Pflege verweigert, müssen wir das respektieren. Natürlich suchen wir dann mit Angehörigen nach Lösungen – aber wir tun nichts, was die Betroffenen nicht wollen.

Was gefällt den Bewohnerinnen und Bewohnern bei Ihnen am besten?
Viele freuen sich, nicht mehr allein sein zu müssen. Sie genießen das Essen, Singen, Backen, Vorlesen und andere soziale Aktivitäten in der Gemeinschaft. Sie schätzen es auch, sich nicht mehr um das Essen oder den Haushalt kümmern zu müssen. „Wie im Hotel", sagen manche. Eine demente Bewohnerin, die auf Probe hier war, ist überzeugt, sie sei im Wellness-Urlaub. Sie genießt das Essen, den „Service" und den Garten. „So schön hatte ich es noch nie", sagt sie – und bittet immer wieder um Verlängerung des Aufenthalts. Das seit mittlerweile fünf Jahren.

Wer sich wie Claudia einzelner Aufgaben aus der Vollmacht nicht gewachsen fühlt, kann diese ganz oder teilweise abgeben und zugleich für diese Bereiche eine Betreuung anregen. Dann prüft das Betreuungsgericht, ob die Einrichtung notwendig ist und setzt im Bedarfsfall einen kostenpflichtigen Betreuer ein. Bei Menschen mit geringem Einkommen können diese Kosten übernommen werden. Alternativ können Geschwister oder andere Nahestehende die Vollmachten unter sich aufteilen. Da Claudia als Einzelkind diese Möglichkeit nicht hat, soll eine berufliche Betreuungsperson die gewünschten Bereiche übernehmen. Der Antrag läuft, eine Akte ist angelegt, und damit der erste Schritt gemacht.

Versorgung und Pflegeheim rechtzeitig ansprechen

Vorsorglich suchte Claudia auch ein geeignetes Pflegeheim und setzte ihre Mutter auf die Warteliste – ohne, dass die Seniorin dabei war. „Sie verweigert bisher jedes Gespräch. Ich weiß nicht, ob das an der Demenz oder an ihrem Starrsinn liegt“, bedauert die 55-Jährige.

Das Thema Pflegeheim wird oft tabuisiert oder sehr emotional diskutiert. Am besten sprechen Familien die verschiedenen Optionen schon in guten Zeiten an. Dann wird das Heim nicht zur Notlösung, sondern zu einer echten Alternative zur häuslichen Pflege. „Ältere Menschen und ihre Angehörigen können Pflegeeinrichtungen auch ohne akuten Bedarf besichtigen und sich beraten lassen“, sagt Heimleiterin Carmen Kaul. „Für die Akzeptanz ist es besser, die Einrichtung ohne Druck kennenzulernen.“

Kurzzeitpflege als Einstieg

Zum Kennenlernen eignen sich nicht nur Informationstage und Feste, sondern auch Kurzzeitpflegeplätze. Sie ermöglichen es Pflegebedürftigen – etwa nach einem Krankenhausaufenthalt oder wenn pflegende Angehörige verhindert sind – für einige Tage oder Wochen im Heim zu wohnen. Danach entscheidet man gemeinsam, ob die Person dort bleibt oder nach Hause zurückkehrt. Viele anfangs skeptische Bewohnerinnen und Bewohner fanden so einen sanften Weg ins *Haus der Pflege St. Pirmin*, berichtet die Leitung. „Das Wohnen auf Probe – mit der Option, wieder gehen zu können – fühlt sich positiver an. Viele Leute merken selbst, dass alles nur zu ihrem Besten ist – und es ihnen doch ganz gut bei uns gefällt.“

Lösungen sind individuell

Jede Lebens- und Pflegesituation ist anders. Es gibt keine Musterlösung, kein richtig oder falsch. Entscheidend ist, gemeinsam einen Weg zu finden, der menschlich und rechtlich tragbar ist. Pflegende Angehörige sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie um Unterstützung bitten oder Alternativen zur häuslichen Pflege suchen.

Claudia Bromser ist erleichtert, bald einen Teil der Verantwortung abgeben zu können. „Ich merke, wie sehr mich all das geschlaucht hat, doch jetzt geht es mir besser.“ Seit sie Kontakt zum Betreuungsgericht aufgenommen und das Pflegetagebuch begonnen hat, kann sie besser Abstand gewinnen. Mit dem Pflegedienst sucht sie immer wieder neue Lösungen, wenn die Mutter mal wieder „mauert“. Die Seniorin lässt die Pflegekräfte wieder öfter in die Wohnung, seit diese regelmäßig einen hochkalorischen Pudding mitbringen. „Sie freut sich so sehr darüber, dass jemand ihr etwas mitbringt, dass sie die Diabetes-Versorgung dafür in Kauf nimmt“, schmunzelt die Tochter. „Mit diesem Status quo können alle gut leben – hoffentlich bleibt das noch eine Weile so.“

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

Wichtige Vollmachten für pflegende Angehörige

Angehörige können im Ernstfall nur handeln, wenn Pflegebedürftige ihre Wünsche rechtzeitig schriftlich festhalten. Wir zeigen, welche Vorsorgedokumente wichtig sind und geben Tipps zur Gestaltung.

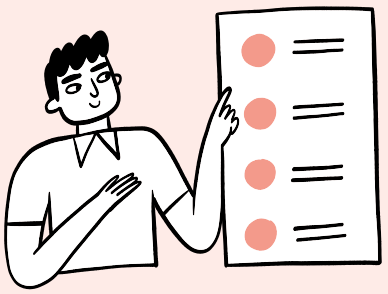
Ein Sturz, ein Schlaganfall, ein Insektenstich – und plötzlich ist alles anders. Menschen, die zuvor selbstständig und geistig fit waren, können plötzlich wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen oder sich mitteilen. Doch gerade jetzt stellen sich viele Fragen: Wollen sie lebenserhaltende Maßnahmen? Wie soll die Pflege aussehen? Wer kümmert sich um Finanzen, Unterbringung oder digitale Konten?

Familienzugehörigkeit reicht nicht aus

Viele Menschen gehen davon aus, dass Angehörige im Ernstfall automatisch in ihrem Sinne werden handeln können. Tatsache ist aber, dass selbst Eheleute oder Kinder bei Banken, Behörden, Krankenkassen und oft auch in Krankenhäusern keine Auskünfte bekommen, wenn keine Vollmachten vorliegen. Sie dürfen weder medizinische Entscheidungen treffen noch auf Bank- oder Online-Konten zugreifen. Das kann zu organisatorischen und finanziellen Problemen führen, aber auch zu Familienstreit, wenn die Wünsche der Betroffenen unklar sind.

Vollmachten rechtzeitig erteilen

Vollmachten und Verfügungen stellen sicher, dass Angehörige oder Vertrauenspersonen im Ernstfall genau so handeln können, wie der oder die Vollmachtgebende es möchte. Voraussetzung: Die Dokumente müssen bei geistiger Gesundheit und Geschäftsfähigkeit erstellt worden sein. Angehörige, die sich Klarheit und Handlungssicherheit wünschen, sollten dennoch keinen Druck ausüben. Besser ist es, einen passenden Moment abzuwarten, um das Thema



Welche Dokumente sind wichtig?

Die Vielzahl an Vorschriften und Formularen kann verwirren. Die vier wichtigsten Dokumente sind:

Vorsorgevollmacht

Mit ihr überträgt eine Person (Vollmachtgeber) einer anderen (Bevollmächtigter) die Befugnis, persönliche Angelegenheiten zu regeln, wenn sie selbst dazu nicht mehr in der Lage ist. Die Vollmacht kann auf mehrere Personen verteilt werden und umfasst meist Bereiche wie Wohnen, Gesundheit, Pflege, Finanzen und Rechtliches.

Betreuungsverfügung

Sie legt fest, wen das Amtsgericht als Betreuer einsetzen soll, falls wegen Krankheit oder Behinderung eine Betreuung nötig wird. Diese Verfügung greift, wenn keine Vorsorgevollmacht existiert oder diese nicht alles abdeckt. Hier können andere Personen bestimmt werden als in der Vorsorgevollmacht. Ebenso können Personen ausgeschlossen werden.

Patientenverfügung

Hier wird festgelegt, welche medizinische Behandlungen in bestimmten Situationen gewünscht oder abgelehnt werden. Inhalte sind lebensverlängernde Maßnahmen, Versorgung am Lebensende und Organspende. Die Verfügung hilft Bevollmächtigten sowie dem Personal in Krankenhäusern, Entscheidungen zu treffen, wenn Betroffene nicht mehr ansprechbar sind.

Ehegattennotvertretungsrecht

Seit 2023 erlaubt dieses Recht Ehepartnern (die nicht getrennt leben), sich in akuten Krankheitssituationen gegenseitig zu vertreten – maximal für sechs Monate. Es gilt nur, wenn keine Vorsorgevollmacht oder Betreuungspersonen vorhanden ist. Eine Patientenverfügung bleibt bindend.

Infos

VORLAGEN ZUM AUSFÜLLEN

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung gibt es beim Bundesjustizministerium zum Download ➜ www.bmjv.de (Suche: „Formulare und Muster“)

KOSTENFREIE BERATUNG

Pflegestützpunkte, Betreuungsvereine, Betreuungsbehörden und Wohlfahrtsverbände bieten Unterstützung. Wohnortnahe Anlaufstellen finden sich über Anbieterwebseiten oder Suchmaschinen (z. B.: „Beratung Vollmacht +Wohnort“).

TIPPS ZUR VORSORGE

Welche Rechte und Pflichten haben Bevollmächtigte? Antworten gibt der „Leitfaden für Vorsorge-Bevollmächtigte“: www.bmbfsfj.de (Suche: „Vorsorge-Bevollmächtigte“)

behutsam anzusprechen, die Vollmachten gemeinsam auszufüllen und dabei auch zu überlegen, ob man bei der Gelegenheit schon eigene Vollmachten an Vertrauenspersonen gibt.

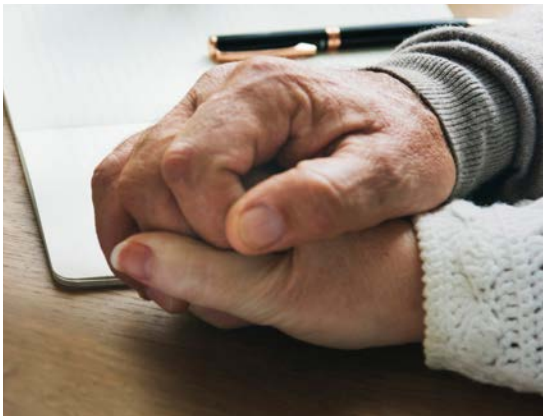
Je klarer Wünsche, Aufgaben und Umfang der Vollmachten formuliert sind, desto leichter lassen sich rechtssichere Entscheidungen treffen. Es kann sinnvoll sein, einige Vollmachten – etwa für Finanzen oder Wohnen – über den Tod hinaus zu erteilen. Die Dokumente sind mit Unterschrift gültig; eine notarielle oder öffentliche Beglaubigung erhöht jedoch die Akzeptanz, besonders bei Banken und Immobiliengeschäften. Manche Finanzinstitute und Online-Plattformen verlangen zusätzlich eigene Vollmachtsformulare.

Dokumente und Passwörter hinterlegen

Die Vorsorgedokumente sollten zusammen mit wichtigen Unterlagen und Passwörtern an einem zugänglichen Ort aufbewahrt werden. Bevollmächtigte sollten Kopien besitzen oder wissen, wo die Originale liegen. Für schnelle Entscheidungen können die Dokumente kostenfrei im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer (ZVR) hinterlegt werden.

Vertrauen und Verantwortung

Bevollmächtigte tragen große Verantwortung und treffen wichtige Entscheidungen. Die Vollmachtgeber sollten ihnen daher uneingeschränkt ver-



trauen können. Wer unsicher ist, kann verschiedene Personen für unterschiedliche Bereiche benennen oder Bedingungen festlegen. Bevollmächtigte sollten ihre Entscheidungen und Ausgaben dokumentieren, um im Zweifel nachweisen zu können, dass sie korrekt gehandelt haben. Wer sich nicht alle Aufgaben zutraut, kann Teilbereiche per Untervollmacht delegieren, wenn das vorher so festgelegt wurde. Außerdem können beide Seiten die Vollmacht jederzeit widerrufen.

Sicherheit in schwierigen Zeiten

Idealerweise besprechen alle Beteiligten ihre Wünsche, Vorstellungen und Bedenken schon beim Ausfüllen der Dokumente. Beratungsangebote vor Ort können dabei helfen.

Wer sich in guten Zeiten mit dem Thema Vorsorge beschäftigt, entlastet Angehörige in schwierigen Zeiten – organisatorisch und emotional. Vor allem aber sorgt man dafür, dass die eigenen Wünsche respektiert werden, wenn man sie selbst nicht mehr äußern kann.

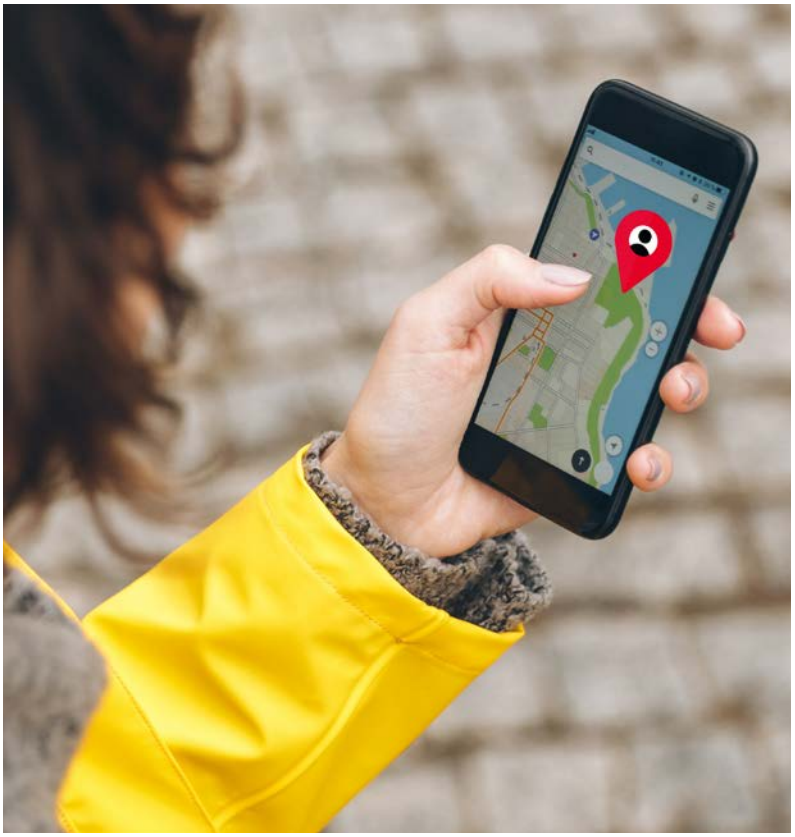
Von Carolin Grehl.

Tracking bei Demenz:

Bewegungsfreiheit erhalten, Rechte wahren

Tracking-Technologie erleichtert die Suche nach orientierungslosen Menschen. Welche Systeme gibt es, wie nutzt man sie sinnvoll und worauf sollten Angehörige achten?

Wenn Menschen mit Demenz plötzlich verschwinden und die Haustür offen steht, machen sich Angehörige zurecht Sorgen. Denn viele Betroffene folgen ihrer Hinlauftendenz spontan – ohne zu wissen, wie sie zurückfinden. Straßenverkehr, extreme Temperaturen oder fehlende Medikamente können für sie gefährlich werden.



Tracking erleichtert die Suche

In solchen Situationen stehen Angehörige vor einem Dilemma: Sie wollen die Pflegebedürftigen schützen, können sie aber weder ständig beaufsichtigen noch einschließen. Verschwinden die Betroffenen, folgt eine nervenaufreibende Suche oder ein Anruf bei der Polizei. Ortungs- und Trackingsysteme, die den Standort der Vermissten anzeigen, können hier helfen und beruhigen.

Welches System ist sinnvoll?

Das Tracking-System sollte zu den Fähigkeiten und Lebensumständen der Betroffenen passen. Es ist gründlich zwischen der Bewegungsfreiheit und den Persönlichkeitsrechten der Betroffenen einerseits und deren Sicherheit andererseits abzuwägen. Auch Kosten spielen eine Rolle: Für GPS-Systeme, Smartwatches und nötige Endgeräte fallen oft mehrere Hundert Euro an, dazu kommen monatliche Mobilfunkgebühren. Miet- oder Hausnotrufsysteme verursachen ebenfalls laufende Kosten. (Smart-) Tag-Systeme sind meist günstiger, bieten aber weniger Funktionen.

Alternativen zum Tracking

So erhöhen Sie die Sicherheit orientierungsloser Menschen, ohne sie zu orten:

- Sensor- bzw. Klingelmatten vor Bett oder Haustür
- Information von Anwohnern oder benachbarten Geschäften
- Namensschild mit Kontaktdaten in Kleidung oder Schuhe einnähen

TIPP: KOSTENÜBERNAHME BEANTRAGEN

Die Krankenkassen übernehmen bei ärztlicher Verordnung die Kosten für einfache GPS-Geräte oder Notfalluhren. Hausnotrufsysteme werden bei vorhandenem Pflegegrad bezuschusst.

Was bei Kauf und Nutzung zu beachten ist

Ein Ortungssystem hilft nur, wenn Betroffene den Sender tragen und Angehörige die Technik bedienen können. Sie sollten sich gemeinsam für ein System entscheiden und folgende Punkte beachten:

- schnelle, präzise Ortung und verlässliche Alarme
- einfache Bedienung der Geräte und App
- diskretes und doch robustes Design
- Tasten, Anzeigen und Signale, die nicht überfordern
- nachrüstbare Funktionen (z. B. Geofencing)
- langlebiger, leicht aufladbarer Akku
- Schutz von Daten- und Persönlichkeitsrechten

Schriftliches Einverständnis ist Pflicht

Das Tracking greift in Freiheits- und Persönlichkeitsrechte der georteten Person ein. Sie muss der Nutzung daher ausdrücklich zustimmen. Idealerweise holen Angehörige das Einverständnis früh ein, etwa beim Ausfüllen der Vorsorgevollmacht *(siehe Seite 10)* oder bei Diagnose der Demenz. Kann die Person wegen fortgeschrittener Krankheit nicht mehr selbst einwilligen, muss die rechtliche Vertretung oder das Betreuungsgericht zustimmen.

Bedachter Einsatz – Sicherheit für alle

Ein maßvoller und ethisch vertretbarer Einsatz von GPS-Trackern schafft Freiheit und Sicherheit für beide Seiten: Menschen mit Demenz bleiben mobil und eigenständig, während Angehörige entlastet werden und sich weniger sorgen, wenn Betroffene wieder einmal verschwinden.

Von Carolin Grehl.

Technologien und Funktionen

Tracking-Systeme bieten Sicherheit, ohne die Eigenständigkeit und Mobilität von Menschen mit Demenz zu sehr einzuschränken. Für sie stehen verschiedene Technologien und Zusatzfunktionen zur Verfügung:

GPS-/GSM-Tracking

Betroffene tragen einen kleinen Sender als Kette, in der Tasche oder an der Gehhilfe. Ihr Standort wird per GPS (Satellit) und/oder GSM (Mobilfunk) übertragen. In Tunneln oder massiven Gebäuden ist die Ortung jedoch eingeschränkt.

Smartwatches

Neben GPS-/Mobilfunk-Tracking bieten sie Betroffenen die Möglichkeit, sich selbst zu melden. Modelle mit Sturzerkennung können je nach Gerät einen Alarm/Notruf auslösen oder zunächst eine Bestätigung abfragen.

Kleidung mit integriertem Tracker

In Schuhe, Sohlen oder Kleidung eingearbeitete GPS-/GSM-Tracker eignen sich, wenn Betroffene die Geräte vergessen oder ablehnen.

Bluetooth-Tracker („Tags“)

Sie zeigen den Standort auch innerhalb von Gebäuden oder bis zu etwa 100 Metern Entfernung an. Sogenannte „Smart-Tags“ lassen sich mithilfe fremder Endgeräte im selben Netzwerk überall orten.

Geofence (virtueller Zaun)

Mit dieser Zusatzfunktion für GPS-Systeme lässt sich ein geografischer Bereich festlegen (z. B. 250 Meter um das Haus). Verlassen Betroffene diesen Bereich, erhalten Angehörige einen Alarm und ihren Standort.

Mobiler Hausnotruf

GPS-Tracker oder Tags lassen sich mit Hausnotruf-Anbietern oder Notrufzentralen verbinden, etwa wenn Angehörige weit entfernt wohnen.

Reisen mit einem pflegebedürftigen Kind

Zwischen Herausforderung und wertvoller Auszeit

Urlaub bedeutet für viele Familien Tapetenwechsel, Erholung und gemeinsame Erlebnisse. Für Familien mit einem pflegebedürftigen Kind beginnt die Reise schon lange vor der Abfahrt. Hilfsmittel, Medikamente, barrierefreie Unterkünfte und eine verlässliche Betreuung müssen sorgfältig geplant werden. Spontaneität ist kaum möglich. Trotzdem sind sich betroffene Eltern einig: Der Aufwand lohnt sich.

Vorzugsweise Familienhotels

Lisa Hammann* lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Köln. Die Ärztin ist Mutter einer viereinhalbjährigen Tochter mit einem seltenen Gendefekt (Ataxie). Das Mädchen ist körperlich, sprachlich und in seiner Wahrnehmung eingeschränkt und kann mit einem Posterior-Walker nur kurze Strecken zurücklegen. (Posterior-Walker nennt man eine Gehhilfe, die sich hinter dem Nutzer befindet und gezogen wird). Es hat Pflegegrad 4 und ist zu 100 Prozent schwerbehindert. Für die Familie bedeutet das: Jede Reise muss sorgfältig geplant werden.

„Mein Mann und ich waren früher sehr aktiv. Wir haben Roadtrips gemacht und Wanderurlaube geliebt“, berichtet Lisa Hammann. Heute sieht das Reisen anders aus. „Wir sind immer gerne mit dem Zug gefahren. Wegen der vielen Hilfsmittel wie Rollstuhl, Walker, Talker, Toilettenhocker, Sitzerhöhung und Windeln sind wir inzwischen aber mehr oder weniger zwangsläufig auf ein größeres Auto umgestiegen.“ Besonders anstrengend seien Bahnreisen, wenn sie allein mit ihrer Tochter unterwegs ist. Trotzdem möchte die Familie im nächsten Urlaub einen Nachtzug ausprobieren.

Wegen des organisatorischen Aufwands verbringt die Familie ihre Urlaube meist in Deutschland und bevorzugt Familienhotels mit Kinderbetreuung. „Ich spreche mich vorher immer mit dem Hotel ab, damit die Betreuung auch wirklich gewährleistet ist. Vor Ort machen wir außerdem eine kleine Übergabe.“ Die Hotels findet die Familie häufig über Empfehlungen aus dem Freundeskreis. Mit dieser Art zu verreisen haben sie gute Erfahrungen gemacht. „Die meisten Hotels gehen ganz selbstverständlich mit der Behinderung unserer Tochter um.“

Flugreisen-Tipp: den eigenen Rollstuhl immer mitnehmen

Auch Jelena Maric-Biresev kennt die Hürden. Ihr zehnjähriger Sohn Luka hat aufgrund eines seltenen Gendefekts Pflegegrad 4, ist Rollstuhlfahrer und zusätzlich von Autismus und ADHS betroffen.

„Als Luka noch ein Baby war, konnten wir ganz normal verreisen“, erinnert sie sich. Mit zunehmendem Alter wurde die Organisation jedoch deutlich aufwen-

Familie Maric-Biresev genießt den Familienurlaub in den Bergen. Mittendrin: der zehnjährige Luka in seinem Rollstuhl. Sorgfältige Vorbereitung macht es möglich. Inzwischen hat Luka mehr als 50 Flüge absolviert.

Internetadressen

https://reisemaulwurf.de

https://reisen-fuer-alle.de/barrierefreie-angebote/

https://bag-familienerholung.de/liste-der-familienferienstaetten/barrierearme-familienferienstaetten/

https://zuhause-pflegen.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsschutz-fuer-pflegende-angehoerige/besondere-angebote

diger. Nicht der Flug sei das größte Problem, sondern die Zeit danach. „Am Urlaubsort mussten wir erst einmal ein Taxi oder einen Mietwagen finden, in den der Rollstuhl passt. Außerdem ist die Infrastruktur längst nicht überall barrierefrei."

Trotzdem hat die Familie das Reisen, die große Leidenschaft von Jelena Maric-Biresev, nie aufgegeben. Luka hat inzwischen mehr als 50 Flüge absolviert. Ob Ferienpark, Hotelurlaub auf Mallorca oder Gran Canaria, Roadtrip durch Schottland oder Rundreise durch Thailand: Die 42-Jährige hat erfahren, dass vieles möglich ist, wenn man sich gut vorbereitet.

Ein Tipp der versierten Reisenden: Den eigenen Rollstuhl immer mitnehmen, selbst wenn das Kind kurze Strecken laufen kann. „Die Rollstühle an Flughäfen sind meist auf Erwachsene ausgelegt. Außerdem lassen sich Hilfsmittel meist unkompliziert bei den Airlines anmelden."

Ebenso wichtig sei es, sich vorab über die medizinische Versorgung am Urlaubsort zu informieren. „In Thailand hatten wir bewusst eine große Insel mit Klinik gewählt, denn für Luka kann schon ein einfacher Magen-Darm-Infekt gefährlich werden."

Unverzichtbar: Reiserücktrittsversicherung und Auslandsreisekrankenversicherung

Nina Fries ist Mutter einer dreijährigen Tochter mit Down-Syndrom und einem angeborenen Herzfehler. Zur Familie gehört außerdem eine siebenjährige Schwester. Trotz der gesundheitlichen Einschränkungen ihrer Tochter verreist die Familie gerne innerhalb Europas. Weil Madita nach einer Lungenentzündung im zweiten Lebensjahr zeitweise zusätzlichen Sauerstoff benötigte, ist das eigene Sauerstoffgerät immer dabei. „Gemeinsam mit unserem Lungenfacharzt haben wir besprochen, dass Reisen grundsätzlich möglich ist", erzählt Nina Fries.

Dass dennoch immer etwas Unvorhergesehenes passieren kann, erlebte die Familie im vergangenen Jahr während eines Urlaubs auf Mallorca. Madita musste für sieben Tage in ein Kranken-

haus aufgenommen werden. „Das Problem war, dass das Krankenhaus nicht auf Kinder spezialisiert war. Deshalb haben wir sie noch in derselben Nacht nach Palma verlegen lassen.“ Dort verschlechterte sich ihr Zustand zunächst weiter, sodass sie sogar auf der Intensivstation behandelt werden musste. „Zum Glück hat sie alles gut überstanden. Aber die Angst reist seitdem immer ein Stück weit mit.“

Aus dieser Erfahrung hat Nina Fries einen wichtigen Rat für andere Familien: „Eine Reiserücktrittsversicherung und eine Auslandsreisekrankenversicherung sind aus unserer Sicht unverzichtbar.“

Von ihrer Reiselust hat sich die Familie dennoch nicht abbringen lassen. „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir mit Madita im Grunde fast alles machen können, was wir auch mit einem gesunden Kind machen würden. Das hatten wir nicht erwartet.“ Gerade deshalb möchten sie sich die gemeinsamen Reisen auch in Zukunft nicht nehmen lassen.

* Name von der Redaktion geändert

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.

BEGRENZTES, ABER WACHSENDES ANGEBOT

André Scholz ist Pflegeberater in Berlin und Gründer des gemeinnützigen Vereins Reisemaulwurf e. V.

Was bietet der Markt an Reisemöglichkeiten für pflegebedürftige Kinder und deren Angehörige?
André Scholz: Ein verhaltenes Angebot ist vorhanden, jedoch nicht einfach zu finden und nur bedingt für die individuelle Familiensituation nutzbar. Eine erste Orientierung bieten Plattformen, die barrierefreie Angebote bündeln. Es gibt inzwischen verlässlich barrierefreie Hotels und Ferienunterkünfte sowie inklusive Reiseanbieter und einzelne Anbieter, die Pflege, Assistenz oder medizinische Versorgung mitdenken.

Wie findet man Betreuungsmöglichkeiten vor Ort?
Schon vor der Reise! Sinnvoll ist die frühzeitige Anfrage bei Unterkunft, örtlichen Pflegediensten, Assistenzdiensten, familienunterstützenden Diensten oder Beratungsstellen. Wichtig ist, den genauen Unterstützungsbedarf vorher klar zu benennen.

Wie sieht es mit dem Angebot von Hilfsmitteln aus?
Viele barrierefreie Unterkünfte sind inzwischen mit Pflegebetten und weiteren Hilfsmitteln ausgestattet. Einige wenige Urlaubsorte stellen auch Strand- oder Baderollstühle zur Verfügung. Hier gilt es ebenfalls, sich vorab gezielt zu informieren.

Welche Möglichkeiten gibt es, urlaubsbedingte Kosten im Rahmen der Pflegeversicherung zu finanzieren?
Urlaub ist Privatsache. Für die Finanzierung von Pflege- und betreuungsbedingten Aufwendungen können gegebenenfalls Leistungen der Pflegeversicherung genutzt werden. Hierzu gehören der Entlastungsbetrag, das Entlastungsbudget (Verhinderungspflege) und Sachleistungen wie Hilfen durch einen Pflegedienst.

Stressabbau durch neue Eindrücke – das geht nicht nur in Großstädten

Kultur, Fortbildung an der Volkshochschule und andere Freizeitaktivitäten können Stress reduzieren. Angebote gibt es auch in kleineren Städten und in ländlichen Gebieten.

Foline Wilking hatte über Jahre hinweg viel gearbeitet. Offenbar zu viel, denn eines Tages spürte sie, dass ihre Batterien leer waren. Ihr Hausarzt erkannte schnell, dass bei der Steuerberaterin ein Burnout drohte. Er riet seiner Patientin, sich ein möglichst entspannendes Hobby zu suchen – Singen zum Beispiel. Gesagt, getan. Seit einigen Jahren geht die heute 62-Jährige aus einer niedersächsischen Kleinstadt jeden Donnerstag zur Probe des örtlichen Chors. Dazu kommen regelmäßige Auftritte in der näheren und weiteren Umgebung. „Seit ich in der Gemeinschaft singe, bin ich einfach entspannter“, lautet ihr Fazit.

Singen im Chor ist nur ein Beispiel dafür, dass Freizeitaktivitäten helfen können, ins seelische Gleichgewicht zu kommen und darin zu bleiben. Das Gleiche gilt, wie wissenschaftliche Studien ergeben haben, auch für Kultur oder Bildungsaktivitäten. Um ins Museum zu gehen, sich fortzubilden oder gemeinsam mit anderen einem Hobby nachzugehen, muss man keineswegs in einer größeren Stadt wohnen. Auch in der Provinz gibt es zahlreiche Möglichkeiten.

Chöre, Museen, VHS – das Land hat viel zu bieten

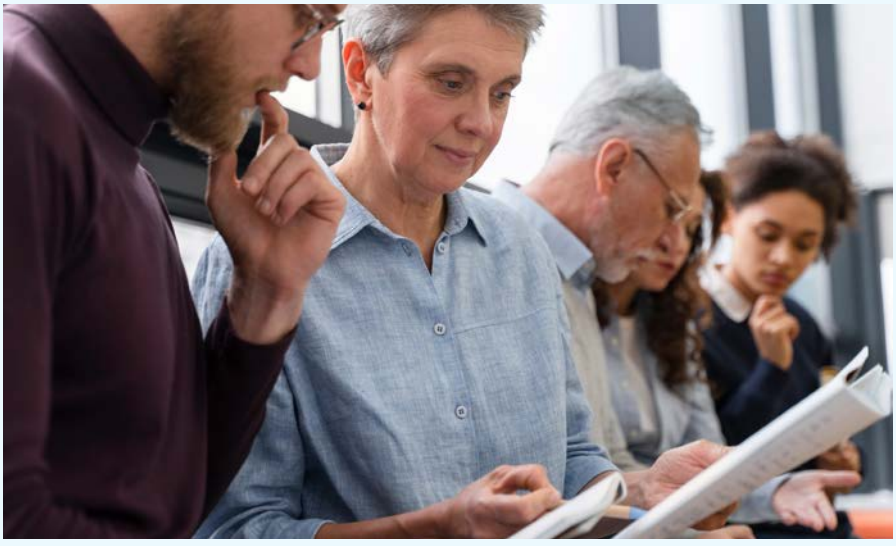
Chöre zum Beispiel existieren in vielen Kleinstädten, und viele suchen neue Mitglieder. Auch Museumsbesuche tun gut. In vielen Städten und auf dem Land gibt es Heimat- beziehungsweise Naturkundemuseen oder Kunstgalerien, die zu regelmäßigen Aktivitäten einladen. Hinzu kommen die an vielen Orten präsenten Volkshochschulen (VHS), die ein breites Angebot bieten – von Sprach- und Kunstkursen über historische Vorträge bis hin zu Töpfern oder Stricken. Dank zahlreicher regionaler Zweigstellen in kleineren Gemeinden – oft unter Nutzung lokaler Schulräume – sind diese gesundheitsfördernden Angebote auch für die ländliche Bevölkerung ohne weite Anfahrtswege gut erreichbar.

Neue Aufgaben für die grauen Zellen

Der Vorteil solcher Aktivitäten: Das Gehirn fokussiert sich auf eine neue, haptische Aufgabe, die vom Stress und den Sorgen im Alltag ablenkt. Und ganz gleich, ob im Chor oder im VHS-Kurs: Man bleibt nie alleine, sondern wird Teil einer Gemeinschaft, die anregende soziale Kontakte ermöglicht. Auch Foline Wilking hat neue Menschen kennengelernt und freut sich jede Woche auf das gemeinsame Singen. Schließlich ist die Wissenschaft sich einig: Soziale Kontakte sind ein probates Mittel gegen Depression, Stress und Einsamkeit.

Von Armin Fuhrer.

Kompakt informiert



Kostenlose Seminare der ZNS-Akademie

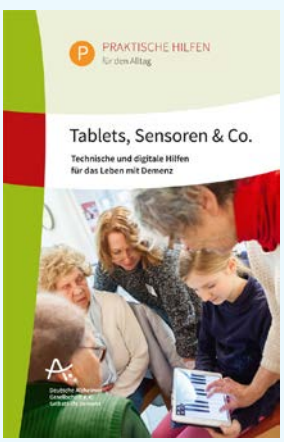
Die ZNS-Akademie in Bonn bietet kostenlose Seminare für Angehörige von Menschen mit einem Schädelhirntrauma. Zu den Angeboten zählen Gesundheitstage und Paarseminare. Sie sollen zum Beispiel Eltern und Geschwister betroffener Kinder dabei unterstützen, neue Kraft zu schöpfen, sich auszutauschen und Entlastung im Alltag zu finden. Im Mittelpunkt der Seminare, die in Präsenz im Raum Köln-Bonn und in Dresden stattfinden, stehen Stärkung, Selbstfürsorge und praktische Unterstützung für den Pflegealltag. Online-Treffen runden das Angebot ab.
Die Teilnahme ist unabhängig von einer Mitgliedschaft oder Spende, die Plätze werden nach einer Sichtung vergeben, bei der Angehörige, die das erste Mal dabei sein möchten, bevorzugt werden.

Weitere Informationen:
www.zns-stiftung.de/zns-akademie/fuer-angehoerige

Woe

Tablets, Sensoren & Co.

Technische und digitale Produkte, zum Beispiel intelligente Beleuchtungssysteme oder die automatische Herdabschaltung, können das Leben sicherer und komfortabler machen. Die Broschüre „Tablets, Sensoren & Co.“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft gibt praktische Tipps und stellt Anwendungsbeispiele vor.



Mehr Infos:
www.deutsche-alzheimer.de/publikationen

Woe

Hilfe bei Konflikten mit professionellen Pflegeeinrichtungen

Angehörige, die das Gefühl haben, dass im Pflegeheim etwas nicht gut läuft, stehen oft vor der Frage, wie sie diesen Missstand ansprechen sollen.

Die Sorge: Eine Beschwerde könnte zum Nachteil des zu Pflegenden gereichen. Wie sollten Angehörige ihre Wünsche und Vorstellungen äußern?

„Zunächst sollte man die Bezugspflegefachperson direkt ansprechen, da sie den Pflegebedürftigen hauptsächlich betreut“, rät Babette Schmidt-Lange vom Beschwerdetelefon Hamburg (siehe Interview nächste Seite). Je nach Art des Problems sind die Wohnbereichsleitung und die Pflegedienstleitung die nächsten Ansprechpartner. Auch der Heimbeirat kann einbezogen werden. Er vertritt die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner gegenüber der Heimleitung oder dem Träger.

Weiterführende Links:

Stiftung ZQP: Ausführliche Informationen zum Thema „Probleme mit der professionellen Pflege“: www.zqp.de, Stichwörter: Probleme Pflege.

Auf der Webseite des **Pflegeschutzbundes BIVA** finden sich ausführliche Informationen zum Thema „Heimbeirat“: www.biva.de, Stichwort: Mitwirkung.

Anlaufstellen bei Problemen mit der Pflege

Das Beschwerdetelefon Hamburg ist ein Beispiel für Anlaufstellen, an die sich Pflegebedürftige und Angehörige bei Konflikten mit einer Pflegeeinrichtung wenden können. Darüber hinaus gibt es etwa:

- Pflegestützpunkte und andere Pflegeberatungsstellen
- Aufsichtsbehörden der Länder, z. B. die Heimaufsicht
- Medizinischer Dienst
- Kommunale Beschwerdestellen (nicht flächendeckend)
- BIVA-Pflegeschutzbund

Die Einrichtungen bieten, je nach Ausrichtung, eine telefonische Erst-Beratung und fachliche Einschätzung sowie Tipps für das weitere Vorgehen. Stellt sich in dem Gespräch heraus, dass gravierende Mängel vorliegen, wird die zuständige Stelle, etwa die Heimaufsicht, einbezogen.

Von Dr. Susanne Woelk

„STELLEN SIE SICH VOR, DASS SIE DIE ANWÄLTIN IHRES MANNES SIND.“

Interview mit Babette Schmidt-Lange. Sie betreut seit 10 Jahren das Beschwerdetelefon Pflege Hamburg.

Frau Schmidt-Lange, was ist der Schwerpunkt Ihrer Arbeit?
„Ich unterstütze Menschen mit Kummer und bei Beschwerden im Zusammenhang mit Pflegebedürftigkeit. Die Inhalte der Gespräche sind vielfältig. Häufig geht es um die Frage, wie man eine Beschwerde am besten formuliert. Es gibt aber auch Hinweise auf Gesundheitsgefährdungen im Rahmen der professionellen Pflege.“

Wie unterstützen Sie die Anrufenden?
„Ich nehme mir Zeit, höre hin und frage nach. Ich gebe den Ratsuchenden die Gewissheit, dass ihr Anliegen wichtig ist und dass ich mich um Klärung bemühe. Das Spektrum ist weit. Ich biete zum Beispiel an, eine vermeintlich falsche Rechnung gemeinsam anzusehen, oder ich übernehme ein schwieriges Gespräch mit einem Pflegedienst. Wenn ich eine erhebliche Gesundheitsgefährdung erkenne, übergebe ich den Fall an die Ordnungsbehörde. In Hamburg ist das die Wohn-Pflege-Aufsicht.

Gibt es ein Gespräch, das Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist?
„Es gibt viele solcher Gespräche. Die meisten Anrufenden sind Frauen im höheren Lebensalter, die seit Jahren bei der Pflege Angehöriger über ihre Kräfte gehen. Frauen dieser Generation sind meist dazu erzogen, freundlich und nachgiebig zu sein. Für sie ist es sehr ungewohnt, sich zu beschweren, und, zum Beispiel als Bevollmächtigte ihres Mannes, in dessen Namen für seine Rechte einstehen zu sollen. Ich gebe Tipps für anstehende Gespräche und die ‚Erlaubnis‘, unbequem zu sein. Ich rate den Frauen oft, sich vorzustellen, als Anwältin ihres Mannes zu arbeiten. Wenn er nicht mehr selbst für sich sprechen könne, sei sie berechtigt und verpflichtet, tätig zu werden. Oft bekomme ich die Rückmeldung: Das Gespräch war gut.“

Das Interview führte Dr. Susanne Woelk

Selbsthilfegruppen: **Wo gegenseitiges Unterstützen alle entlastet**

Viele pflegende Angehörige sind mit großem Einsatz für einen nahestehenden Menschen da. Der hohe emotionale und oft auch körperliche Aufwand, den sie erbringen, bleibt häufig unsichtbar; die eigenen Bedürfnisse geraten aus dem Blick. In dieser Lage können Selbsthilfegruppen eine wichtige Stütze sein.

„Wesentlicher Bestandteil von Selbsthilfe ist der Peer-Support – also, dass Menschen in vergleichbaren Situationen einander helfen“, sagt Nicole Knudsen. Sie ist Mitglied des Bundesvorstandes von „Wir pflegen e.V.“, der Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger. Viele Angehörige erlebten es als große Entlastung, sich mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, offen über Gefühle und Fragen auszutauschen, die im Alltag häufig verdrängt würden. „Dass man auch mal wütend oder traurig ist, muss man in der Selbsthilfegruppe nicht erklären. Die anderen wissen genau, wie sich das anfühlt.“

Diese Erfahrung sei ein wichtiger, zugleich auch oft unterschätzter Faktor zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Unterstützung bei psychischer Erschöpfung oder sozialer Isolation

Nicole Knudsen nennt fünf Hauptgründe dafür, dass Betroffene Unterstützung in Selbsthilfegruppen suchen: psychische Erschöpfung, körperliche Überlastung, finanzielle Sorgen, soziale Isolation und überfordernde Bürokratie.

„Viele Angehörige denken, sie müssten immer noch mehr leisten oder dürften keine Schwäche zeigen“, sagt sie. Hinzu komme die ständige Verantwortung: „Wenn ich selbst krank werde – wer kümmert sich dann um ‚meinen‘ pflegebedürftigen Menschen?“ Auch finanzielle Fragen spielten häufig eine Rolle, etwa wenn Angehörige ihre Arbeitszeit reduzieren oder ganz aus dem Beruf aussteigen müssten.

Besonders belastend sei für viele die soziale Isolation. „Pflege findet oft im Verborgenen statt“, sagt Knudsen. Viele Betroffene hätten kaum noch Kraft, soziale Kontakte zu pflegen oder überhaupt das Haus zu verlassen. Manche könnten ihre Angehörigen aufgrund körperlicher oder kognitiver Einschränkungen nicht überallhin mitnehmen. Gleichzeitig müsse jede Abwesenheit organisiert werden.

Selbsthilfegruppen schaffen hier einen geschützten Raum für Austausch und Verständnis. Neben emotionaler Entlastung geben sie auch praktische Orientierung: Wie stelle ich einen Antrag? Was passiert bei einer Begutachtung durch den Medizinischen Dienst? Welche Leistungen stehen mir zu?

Angebote und Anlaufstellen

In Deutschland existieren schätzungsweise 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen, viele davon auch für pflegende Angehörige. Neben allgemeinen Angehörigengruppen gibt es krankheits- oder zielgruppenspezifische Angebote. Finanziert wird Selbsthilfe u. a. durch Krankenkassen und Pflegekassen, gesetzlich geregelt im Sozialgesetzbuch (§ 45d SGB XI). Die Gruppen sind meist ehrenamtlich organisiert, werden aber von Selbsthilfekontaktstellen, Dach- und Fachverbänden, Wohlfahrtsverbänden, Kommunen und Pflegeeinrichtungen unterstützt.

ADRESSEN:

NAKOS (Bundesweite Datenbank und zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe): www.nakos.de

Pflegestützpunkte (zu finden beim Zentrum für Qualität in der Pflege, ZQP): www.zqp.de/beratung-pflege/

Wir pflegen (Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger): www.wir-pflegen.net und https://pflegebistro.de/

Präsenzgruppen: Emotionale Nähe entsteht leichter

Neben den klassischen Treffen vor Ort haben sich in den vergangenen Jahren zunehmend digitale Selbsthilfeangebote etabliert. Beide hätten ihre Berechtigung, betont Nicole Knudsen, die als ehemals pflegende Angehörige mit beiden Formaten positive Erfahrungen gemacht hat.

Präsenzgruppen seien besonders wichtig, weil sie Nähe und Verbindlichkeit schaffen. „Man hat keinen Bildschirm zwischen sich“, sagt sie. Gestik, Mimik und kleine Reaktionen seien in persönlichen Treffen oft besser wahrnehmbar. Außerdem könne es guttun, regelmäßig aus den eigenen vier Wänden herauszukommen. „Fester Ort, feste Zeit, ein klarer Ablauf – das gibt vielen Menschen Halt in einer Lebensphase, die sonst oft von Improvisation geprägt ist.“
Auch emotionale Nähe entstehe leichter. „Man kann sich auch mal in den Arm nehmen oder gemeinsam weinen. Das schafft eine andere Form von Vertrauen.“ Viele Gruppen blieben deshalb auch über die eigentliche Pflegesituation hinaus bestehen.

Digitale Angebote: hilfreich für Menschen, die an das Haus gebunden sind

Digitale Gruppen wiederum ermöglichen mehr Flexibilität. Sie seien besonders hilfreich für Menschen, die ihr Zuhause kaum verlassen können, auf dem Land leben oder lieber anonym bleiben möchten. Zudem sei die Hemmschwelle oft niedriger. Manche Teilnehmende schalteten zunächst nur den Ton ein oder nutzten den Chat. Gleichzeitig seien Online-Gruppen häufig vielfältiger und bundesweit zusammengesetzt. „Dadurch findet man eher Menschen in einer ähnlichen Situation.“

Ein Gegensatz seien beide Angebote nicht. „Das ist kein Entweder-oder“, betont sie. „Im besten Fall ergänzen sich digitale und analoge Selbsthilfegruppen.“

Es zeugt von Stärke, Unterstützung anzunehmen

Viele Angehörige zögern dennoch, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Oft herrscht ein falsches Bild von Selbsthilfegruppen vor. „Viele denken an einen Stuhlkreis mit bedrückter Stimmung“, sagt Knudsen. „Aber das ist nicht so. Man lacht auch miteinander.“

Wichtig sei zudem eine gute Moderation, damit belastende Themen aufgefangen werden können. Nicht jede Gruppe passe zu jeder Person – deshalb dürfe man ruhig verschiedene Angebote ausprobieren. „Selbsthilfe ist niedrigschwellig und kostenfrei. Man kann einfach testen, ob es einem guttut.“

Für Nicole Knudsen ist dabei eines besonders wichtig: „Pflege ist eine gesellschaftliche Aufgabe. Niemand muss das allein schaffen.“ Unterstützung anzunehmen sei kein Zeichen von Schwäche, sondern helfe dabei, langfristig handlungsfähig zu bleiben. „Wenn man sich kaputtpflegt, ist am Ende niemandem geholfen.“

Von Stella Cornelius-Koch.

Kompakt informiert

RADELN STÄRKT PSYCHE UND GLEICHGEWICHTSSINN

Regelmäßiges Radeln tut Menschen ab 65 Jahren gut. Es verbessert ihre körperliche und psychische Gesundheit. Das zeigt eine Metaanalyse im Journal of Transport and Health; Forschende aus Spanien haben 28 Studien aus 12 Ländern ausgewertet. Vor allem auf Mobilität, Gleichgewicht und Beinkraft, aber auch auf Herz und Gefäße wirkt sich Radfahren positiv aus. Wer regelmäßig radelt, ist überdies weniger psychisch belastet und insgesamt zufriedener als Nicht-Radelnde. Oft zeigen sich Effekte schon bei einer Stunde Radfahren pro Woche.

Quelle: Stiftung Warentest, Ausgabe 05/2026

Aktualisierter Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW

PFLEGEGRAD DARF NACHTRÄGLICH SINKEN

Die Pflegekasse kann zugewiesene Pflegegrade in Ausnahmefällen zurückstufen, sofern nachträglich ein geringerer Hilfebedarf festgestellt wird. Das geht aus einem Beschluss des Hessischen Landessozialgerichts hervor (Az. L 6 P 78/25 B ER). Während der Coronazeit hatte die Pflegekasse einer Antragstellerin den Pflegegrad 2 zugewiesen. Die Begutachtung erfolgte zu dem Zeitpunkt im Rahmen eines Telefon-Interviews. Als die Pflegekasse bei einer späteren Begutachtung im häuslichen Umfeld einen geringeren Hilfebedarf feststellte, senkte sie den Pflegegrad auf 1 herab. Dagegen wehrte sich die Antragstellerin vor Gericht. Schließlich habe sich ihr Hilfebedarf seit der Erstbewilligung nicht geändert. Vor Gericht blieb sie erfolglos: Es liege eine wesentliche Veränderung der Verhältnisse im Vergleich zur ursprünglichen Bewilligung vor.

Quelle: Stiftung Warentest Finanzen, Ausgabe 05/2026

Anpassungen im Bad: Selbstständigkeit fördern, Pflege erleichtern

Ein barrierearmes Badezimmer macht Körperpflege und Toilettengang einfacher und sicherer. Wir zeigen, welche Hilfsmittel und Maßnahmen sinnvoll sind und worauf es beim Umbau ankommt.

Waschen, Zähneputzen, Duschen, zur Toilette gehen – diese Routinen entscheiden oft darüber, ob Pflegebedürftige weiter sicher zuhause leben können. Doch wenn die Kräfte schwinden, steigt das Sturzrisiko. Rutschige Fliesen, fehlende Haltegriffe und hohe Badewannenränder sind dann eine Herausforderung – für Pflegebedürftige ebenso wie für helfende Angehörige. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Bad komfortabel und sicher gestalten.

So wird das Bad barrierearm

In einem barrierearmen Bad können Pflegebedürftige alltägliche Wege und Handgriffe weitestgehend selbstständig und ohne Sturzgefahr bewältigen. Angehörige oder Pflegekräfte haben dort genug Platz und die nötigen Hilfsmittel, um dabei kraftschonend zu helfen.

Kostenfreie Beratung

Das neue, pflegegerechte Bad sollte möglichst den individuellen Bedürfnissen aller Familienmitglieder entsprechen. Angesichts der vielen Optionen und Kostenunterschiede lohnt es sich, zuerst einen gründlichen Überblick zu gewinnen und den Umbau gut zu planen. Pflegestützpunkte, Wohnberatungsstellen oder das Entlassmanagement von Kliniken bieten häufig eine neutrale und kostenfreie Beratung – auch zu finanziellen und rechtlichen Fragen.

Bäder in Miet- und Eigentumswohnungen einfach umbauen?

Bei nachgewiesenem Bedarf an Barrierefreiheit müssen Vermieter zustimmen. Sie können beim Auszug aber einen Rückbau verlangen. Umfang und mögliche Mitfinanzierung sollten frühzeitig geklärt werden.

Eigentümer können frei über den Umbau entscheiden. Betrifft die Maßnahme aber Gemeinschaftseigentum, etwa Wasserleitungen oder Außenwände, ist die Zustimmung der Eigentümergemeinschaft nötig.

Nichts überstürzen, Übergangslösungen nutzen

Nach plötzlicher Pflegebedürftigkeit oder einem Krankenhausaufenthalt muss der Bad-Umbau oft schnell gehen. Trotzdem sollten Betroffene nicht vorschnell investieren oder umbauen – denn das geht oft zulasten von Qualität und Sicherheit. Die Zeit bis zum fachgerechten Umbau lässt sich meist gut mit mobilen Hilfsmitteln überbrücken. Viele davon kann man im Sanitätshaus ausleihen und später zurückgeben.

Verschiedene Fördermöglichkeiten

Maßnahmen für mehr Barrierefreiheit und längere Selbstständigkeit können von der Kranken- oder Pflegekasse finanziert oder bezuschusst werden. Wichtig: Dem Förderantrag wird üblicherweise ein Kostenvoranschlag beigefügt. Das

Stürze im Bad vermeiden

Infos zur Sturzprävention und zum Bad-Umbau gibt es bei der Aktion Das sichere Haus (DSH): https://das-sichere-haus.de

Hilfsmittel oder die Maßnahme darf aber erst nach der Zusage der Förderstelle gekauft oder beauftragt werden – sonst verfällt der Anspruch.
Die Fördermöglichkeiten unterscheiden sich je nach Bundesland. Wohnberatungsstellen vor Ort informieren dazu. Bei einer Behinderung lassen sich bestimmte Maßnahmen zudem als „außergewöhnliche Belastung“ steuerlich absetzen.

Hier gibt es Förderungen:

- **KRANKENKASSE:** Mit ärztlicher Verordnung werden die Kosten für Hilfsmittel übernommen, die in bestimmten Verzeichnissen (z. B. der GKV) gelistet sind. Für gesetzlich und privat Versicherte gelten unterschiedliche Regeln.
- **PFLEGEKASSE:** Liegt ein Pflegegrad vor, fördert die Pflegekasse „wohnraumverbessernde Maßnahmen“ mit bis zu 4.180 Euro (Stand März 2026). Voraussetzung: Die Maßnahme dient der Selbstständigkeit oder ist für die Pflege durch Dritte nötig.
- **BANKEN:** Einige Maßnahmen können von der staatlichen Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) oder Landesförderbanken bezuschusst werden.

Fallstricke bei „Marke Eigenbau“

Wer das Bad selbst oder mit privater Hilfe umbaut, spart zunächst Kosten – trägt aber mehr Risiko: Ohne fachgerechte Ausführung drohen gefährliche Mängel, vor allem bei Elektrik, Dichtungen und tragenden Teilen. Außerdem entfallen Ansprüche auf Zuschüsse, Förderungen und Gewährleistungen – dafür braucht es Nachweise und Rechnungen von Fachfirmen.

Barrierefreiheit lohnt sich

Von einfachen Hilfsmitteln bis hin zum Komplettumbau ist im Bad alles möglich. Die Maßnahmen sollten immer die Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen stärken und Angehörige entlasten. Wer dies im Blick behält, umsichtig plant und sinnvoll investiert, profitiert langfristig von einem barrierefreien und sicheren Bad.

Von Carolin Grehl

Auch ältere Bäder lassen sich mit mobilen Hilfsmitteln und gezielten Umbauten nachträglich sicher und barrierefrei gestalten. Dazu gehören:

DUSCHE UND BADEWANNE

Bodengleiche Duschen, Liftsysteme, Drehsitze oder spezielle Pflegebadewannen erleichtern den Einstieg. Anti-Rutsch-Aufkleber oder Beschichtungen in der Wanne sowie Haltegriffe an den Seiten senken die Rutschgefahr. Duschhocker oder Sitzbretter entlasten beim Waschen.

TOILETTE

Mobile Sitzerhöhungen oder höher gebaute Toiletten erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen. Seitlich fest montierte Stützgriffe geben Halt. Spezielle Pflegetoiletten mit Reinigungs- und Trocknungsfunktion fördern die Selbstständigkeit.

WASCHBECKEN

An Stützgriffen rund um das Waschbecken können sich Menschen hochziehen und abstützen, die noch in der Lage sind, sich selbst zu waschen. Einhebelmischer mit Temperaturbegrenzung lassen sich leicht bedienen und schützen vor Verbrühungen.

RAUM- UND BODENGESTALTUNG

Großzügige, barrierefreie Flächen, breite Eingänge oder Einstiege sowie faltbare Türen und Vorhänge schaffen Bewegungsfreiheit. Rutschhemmende oder kleinteilige Fliesen und flache, haftende Badematten beugen Stürzen vor. Helle, funktionale Beleuchtung und Markierungen an Griffen und Schaltern geben Sicherheit und Orientierung.

ONLINE-MUSTERBÄDER

Klick für Klick zeigt die Unfallkasse NRW Möglichkeiten für ein pflegegerechtes Badezimmer auf:
www.sicheres-pflegen-zuhause.de/badezimmer

Hautpflege im Winter: **Hände brauchen besonderen Schutz**

Wer Angehörige pflegt, beansprucht die Haut – besonders die Hände. Im Winter sind Kälte und trockene Heizungsluft eine zusätzliche Belastung. Eine Dermatologin erklärt, wie man die Haut jetzt richtig schützt und pflegt.

Pflegebedürftige waschen, eincremen, Essen zubereiten, Geschirr spülen, Oberflächen säubern – die Hände pflegender Angehörige sind ständig im Einsatz. Reinigungs- und Desinfektionsmittel, das Tragen von Handschuhen sowie häufiges Händewaschen strapazieren jedoch die Haut. Im Winter ist die Belastung sogar noch höher.

Trockene Haut im Winter

„Die geringe Luftfeuchtigkeit sowie der Wechsel zwischen kalter Außenluft und warmen Innenräumen trocknen die Haut im Winter schneller aus“, erklärt Dr. Elke Weisshaar von der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG). „Trockene Haut betrifft alle, aber Pflegende sind durch den häufigen Wasserkontakt besonders anfällig für Reizungen und Entzündungen – vor allem an den Händen und Unterarmen.“

Händehygiene: Schutz der Hautbarriere

Wer zu trockener Haut neigt, sollte sie im Winter besonders sorgfältig pflegen. Entscheidend ist die richtige Händehygiene. Dabei gilt es, die natürliche Schutzbarriere der Haut zu erhalten. Sie wehrt schädliche Umwelteinflüsse und Krankheitserreger ab.

Neben geeigneten Pflegeprodukten spielen richtige Verhaltensweisen eine wichtige Rolle. Die Dermatologin Elke Weisshaar, die mit dem Schwerpunkt Berufsdermatologie an der Hautklinik am Universitätsklinikum Heidelberg arbeitet, gibt praktische Tipps zu Schutz und Pflege der Haut (siehe Kasten *Pflegetipps*, Seite 35).

Nachtcreme auch am Tag?

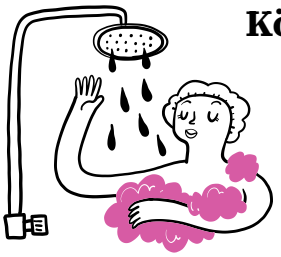
„Die Wahl der Pflegeprodukte hängt weniger von der Jahreszeit als vom Hauttyp ab“, verdeutlicht die Expertin. „Im Winter kann eine reichhaltigere Lotion oder Salbe jedoch sinnvoll sein.“ Wer nicht zu unreiner Haut neigt, kann auch Nachtcreme tagsüber verwenden. Sie schützt ähnlich wie rückfettende Produkte vor Kälte und Trockenheit.

Feuchtigkeitsspeicher: Urea

Urea (Harnstoff) ist ein natürlicher Bestandteil der Haut und bindet Wasser. Pflegeprodukte mit Urea spenden viel Feuchtigkeit und stärken die Hautbarriere.

Erklärfilm: Händehygiene in der Pflege

Warum ist Händehygiene in der Pflege wichtig? Das erklärt ein YouTube-Video des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP): www.youtube.com/watch?v=2i4iVnZ3gMw

	Das braucht die Haut im Winter	Diese Produkte eignen sich zur Pflege	Extra-Tipp
Hände	Schutz vor Austrocknen, Rissen und Rötungen. Feuchtigkeit und Lipide.	pH-hautneutrale Seifen, rückfettende Handcremes mit Urea, Glycerin, Panthenol	Je langsamer eine Handcreme einzieht, desto besser pflegt sie.
Gesicht	Schutz vor Kälte, Wind, trockener Heizungsluft.	Milde Waschlotionen, reichhaltige Tages- und Nachtcremes mit z. B. Ceramiden oder Hyaluron-Säure, Kälteschutzcremes.	UV-Schutz nicht vergessen.
Körper 	Schutz vor Austrocknen durch Heizungsluft und heißes Duschen.	pH-hautneutrale, rückfettende Dusch-Öle, Lotionen mit Urea, Sheabutter, Pflanzenölen.	Nicht zu heiß und nicht zu lange duschen.
Haare	Schutz vor trockener Kopfhaut und Spliss wegen Heizungsluft oder häufigem Föhnen.	Feuchtigkeitsspendende Shampoos und Conditioner mit z. B. Glycerin oder Mandelöl.	Zwei- bis dreimal Haarewaschen pro Woche reicht oft aus.

Hautprobleme ernst nehmen

Bei extrem trockener Haut, Einrissen, Rötungen oder Bläschen sollten pflegende Angehörige ärztlichen Rat suchen. „Es ist wichtig, nicht nur die Haut der Pflegebedürftigen, sondern auch die eigene Haut zu beobachten und zu schützen“, so die Dermatologin. Hochwertige, rückfettende Produkte aus Apotheken oder Drogerien helfen, die Haut gesund zu halten.

Winterpflege für Haut und Haar

Die Angaben in der Tabelle beziehen sich auf „normale“ Haut. Je nach Hauttyp sind andere Produkte besser geeignet. Vor allem bei Allergien oder Hautproblemen ist ärztlicher Rat unerlässlich.

Von Carolin Grehl

TIPPS ZU SCHUTZ UND PFLEGE DER HAUT

MILDE HAUSHALTS-REINIGER

Reinigen Sie Oberflächen, Geschirr und Böden mit pH-hautneutralen, schonenden Produkten, verzichten Sie auf Duft- und Farbstoffe sowie aggressive Lösemittel. Dosieren Sie sparsam.

SCHUTZHAND-SCHUHE

Tragen Sie bei Pflege- und Reinigungstätigkeiten (Einmal-)Handschuhe, um Wasserkontakt zu minimieren. Wählen Sie puder- und latexfreie Modelle aus Nitril oder Vinyl. Die Handschuhe sollten gut passen und nur so lange wie nötig getragen werden. Ziehen Sie sie nur mit trockenen Händen an.

HÄUFIG EINCREMEN

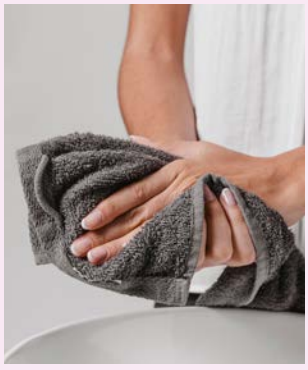
Cremen Sie die Hände nach jedem Waschen oder Handschuhwechsel ein. Vergessen Sie dabei Handrücken und Fingerzwischenräume nicht. Rückfettende Cremes pflegen intensiver als schnell einziehende Produkte.

HÄNDE NICHT ZU OFT WASCHEN

Häufiges Waschen mit Wasser und Seife entfettet die Haut und trocknet sie aus. Waschen Sie die Hände nur so oft und so lange wie nötig.

SCHONENDE PFLEGEPRODUKTE

Verwenden Sie milde Seifen mit hautneutralem pH-Wert (siehe Infobox rechts). Rückfettende Seifen und Cremes oder Pflege-Öle spenden Feuchtigkeit und stärken die Haut.



GRÜNDLICH ABTROCKNEN

Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen gründlich ab, besonders zwischen den Fingern. Feuchte Hautstellen können aufquellen und einreißen.

Warum ist der pH-Wert wichtig?

Der pH-Wert zeigt das Säure-Basen-Verhältnis an. Gesunde Haut hat einen leicht „sauren“ Schutzmantel (pH 4,5 bis 5,5) – zu jeder Jahreszeit. Pflegeprodukte mit einem pH-Wert von etwa 5,5 („pH-hautneutral“) erhalten diesen Schutz. Viele Billigprodukte, vor allem feste Seifen, sind oft „basisch“ (pH 8 und höher). Sie können die Haut austrocknen.

Gesund und sicher zu Hause pflegen

Weitere Informationen finden Sie bei der Aktion Das sichere Haus (DSH)

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

https://das-sichere-haus.de/pflege-daheim

IMPRESSUM

ANREGUNGEN UND LESERBRIEFE:
Aktion Das sichere Haus (DSH), Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104–61,
E-Mail info@das-sichere-haus.de,
Internet www.das-sichere-haus.de

Print-ISSN 2510–1641 | Online-ISSN 2510–165X

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, Rupprechtstraße 40, 80636 München, Tel. 089 36093–0
REDAKTIONSTEAM: Stefan Boltz, Anke Döll, Eugen Maier, Olivia Maloku, Martin Schieron, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Claudia Stiller-Wüsten, Nil Yurdatap
PROJEKTBETREUUNG: Aktion Das sichere Haus (DSH)
REALISATION: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen
AUTORINNEN: Stella Cornelius-Koch, Armin Fuhrer, Carolin Grehl, Mirjam Ulrich, Dr. Susanne Woelk,
PRODUKTION: Bonifatius-Verlag, Paderborn

BILDQUELLEN:
Fotos: ©magnific.com (2 re., 3, 4, 10, 12, 13, 14, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 31 re. o., 31 li. u., 32, 36, 35); ©shutterstock.com/Media_Photos (Titel)/PeopleImages (6)/Pixel-Shot (9)/ChiccoDodiFC (18)/Jo Panuwat D (30)/Ron Zmiri (31 li. o.)/fotograziar (31 re. u.)/arigato (36);
DSH (2 li.); Stiftung Liebenau/Felix Kästle (8); privat (16, 23); Thore Rehbach (19)
Illustrationen: ©magnific.com (11, 15, 20, 21, 27, 34)

Zur Illustration der Beiträge in „Ich pflege“ verwenden die Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.