

Für den leichteren Transfer: Rutschbrett und Gleitmatte

„Kleine Helfer“ wie Rutschbrett und Gleitmatte haben mehrere Vorteile, die pflegebedürftigen Personen gleichermaßen wie ihren pflegenden Angehörigen zugutekommen. Denn sie sind preiswert in der Anschaffung, einfach zu handhaben und gut zu verstauen. Mit etwas Übung sind sie leicht in den Pflegealltag integrierbar.

Rutschbrett – Brücke zwischen Bett und Rollstuhl

Ein Rutschbrett erleichtert das **Umsetzen** von Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl wird dieser nahe ans Bett herangeschoben und gesichert. Das Seitenteil ist hochgeklappt oder demontiert, sodass sich zwischen Bett und Rollstuhl **keine Barriere** mehr befindet. Die umzusetzende Person sitzt an der Bettkante; die Beine hängen aus dem Bett heraus. Das Rutschbrett funktioniert wie eine **Brücke** zwischen Bett und Rollstuhl. Die umzusetzende Person gleitet mit dem Gesäß darüber. Die Beine können durch Aufstellen auf dem Boden mithelfen. Viele Pflegebedürftige können den **Positionswechsel** mit etwas Übung sogar **alleine** bewältigen. Unterstützende Personen benötigen beim Transfer mit einem Rutschbrett deutlich **weniger Kraft** und entlasten dabei ihren Rücken. Ein leichtes Gefälle zwischen Bett und Rollstuhl gewährleistet einen noch einfacheren Transfer. Nicht nur der Transfer im Haus ist möglich, auch beim Umsetzen aus dem Rollstuhl ins **Auto** ist ein Rutschbrett hilfreich. Wichtig ist, dass das Brett für den jeweiligen Zweck die richtige **Länge** hat.

Rutschbretter gibt es in **unterschiedlichen Varianten**: aus Holz oder Kunststoff, mit oder ohne Grifflöcher und in verschiedenen Formen und Farben.

Gleitmatten

Eine Gleitmatte ist ein **gesteppter Stoffschlauch** aus besonders glattem, strapazierfähigem Material wie Polyester oder Nylon. Sie dient dem rückengerechten Drehen und Umlagern bettlägeriger Personen. Unter den **Körperschwerpunkt** der bettlägerigen Person gelegt, erleichtert die Matte ein Umlagern oder Hochziehen zum Kopfende des Bettes. Die zwei aufeinanderliegenden Stoffschichten **gleiten** dabei in einer rollenden Bewegung wie ein **Fließband** übereinander hinweg. Der **Reibungswiderstand** zwischen Körper und Matratze wird dadurch auf ein Minimum reduziert. Der Positionswechsel ist kräftesparend. Je nach Material kann die Matte im Bett verbleiben und fördert damit **autonome Positionswechsel**.

Ebenso gibt es offene Gleitmatten, auf denen die Pflegeperson die bettlägerige Person im Bett ohne deren Mitwirken ans Kopfende ziehen kann. Hierbei gleitet die Matte direkt auf dem Laken. Dies kann notwendig sein, wenn die pflegebedürftige Person **Schmerzen** hat oder nahezu keine selbstständige **Bewegungsfähigkeit** mehr besitzt.

Kostenübernahme

Die **Kosten** für notwendige Heil- und Hilfsmittel übernimmt in der Regel die Kranken- bzw. die Pflegekasse. Voraussetzung ist eine **ärztliche Verordnung**. Mit dieser können Hilfsmittel in **Sanitätsfachgeschäften** erworben werden, die einen Versorgungsvertrag mit Ihrer Kasse haben. Fragen Sie vorm Kauf im Fachgeschäft nach. Die **Zuzahlung** beschränkt sich auf den gesetzlich festgelegten **Eigenanteil**, falls keine Zuzahlungsbefreiung besteht. Darüber hinaus ist immer auch ein **Privatkauf** auf eigene Kosten möglich.