



Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

Info-Brief der Unfallkasse Berlin und der DSH · Sommer 2013



Kraft durch schöne Momente

Wer die Pflege eines Angehörigen übernimmt, hat innerhalb kurzer Zeit einen völlig neuen Alltag: Körperliche Pflegetätigkeiten, Papierberge und Behördengänge, Arztbesuche und die Organisation von Dienstleistern aller Art gehören dazu. Für schöne Momente bleibt da manchmal nicht viel Raum. Und nicht immer ist die innere Offenheit dafür gegeben. Dabei können sie den Alltag nicht nur erhellen, sondern auch zur Kraftquelle werden.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie betreuen einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause und sorgen oft mit hohem persönlichen Einsatz dafür, dass er weiterhin am vertrauten Familienleben teilnehmen kann.

Während Ihrer Pflegetätigkeit sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert. Welche Leistungen damit verbunden sind, erfahren Sie in diesem Info-Brief. Gleichzeitig möchten wir Ihnen dabei helfen, bei der Pflege selbst gesund zu bleiben.

Wir hoffen, dass Sie diesen Info-Brief gerne lesen, und würden uns freuen, von Ihnen zu hören, wie er Ihnen gefällt.

Die Adresse der Redaktion finden Sie auf Seite 8.

Kraft durch schöne Momente

Brunhilde Beckers Mutter litt an Demenz. Sie wurde in der Familie gepflegt, bis sie starb. Ihre Schwiegermutter ist ebenfalls dementiell erkrankt und lebt in einer ambulanten Wohngemeinschaft. In beiden Pflegesituationen hat die Frau aus Oldenburg das erlebt, was sie als „viele schöne, freudige Momente“ beschreibt. Darunter sind viele Augenblicke, die aus einem anderen Blickwinkel auch als durchaus belastend hätten wahrgenommen werden können. Zum Beispiel die Begrüßung bei einem Besuch. Gerade für die Angehörigen von Demenzkranken ist es ein trauriger Moment, wenn der Pflegebedürftige sie nicht mehr erkennt. Dann wird überaus deutlich, wie weit sich dieser Mensch schon verändert hat. Brunhilde Becker sieht das anders. „Wenn ich komme und meine Schwiegermutter mich zwar nicht als Person erkennt, aber mir entgegenstrahlt und sagt ‚Da kommt ja die richtige Tante‘, dann ist das ein wunderbarer Moment.“ Das Motto „Nicht dem Verlorenen hinterhertrauern, sondern sich am Verbliebenen freuen“ vertritt auch Helga Schneider-Schelte, Koordinatorin der Telefonberatung bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft in Berlin: „Den Blick darauf zu richten und daran anzuknüpfen ist eine gute Möglichkeit, gemeinsam Schönes zu erleben.“ Solche Momente hat auch Brunhilde

Becker erfahren: „Bei meiner Schwiegermutter haben wir erlebt, dass sie ganz lange ihre Schlagfertigkeit erhalten hat. Sie hat uns wunderbare Sprüche geschenkt, die uns oft vom Hocker gerissen haben.“

Pflegealltag verändert das Miteinander

Der Pflegealltag ist eine neue Situation für alle Beteiligten. Eine Herausforderung, aber zugleich die Chance, dass sich Beziehungen verändern, weiterentwickeln oder neu entstehen. „Angehörige von Demenzkranken berichten davon, dass sich ihr Verhältnis zum Pflegebedürftigen verbessert hat. Menschen mit Demenz äußern sich stärker gefühlsmäßig, der Verstand, die Kognition, hat nicht mehr die Oberhand“, beschreibt Schneider-Schelte. So suchen etwa viele dementiell Erkrankte, die als Gesunde sehr kontrolliert waren, nun verstärkt die Nähe des anderen. „Sie genießen es, umarmt zu werden, oder sie finden es schön, beim Spazierengehen untergehakt zu werden. Andere zeigen vielleicht zum ersten Mal ihre Zuneigung und Dankbarkeit.“ Wer solche Sätze hört, Freude in der Mimik des Gegenübers sieht oder andere Signale von Dankbarkeit und Freude erfährt, kann daraus auch Kraft und Motivation für sein tägliches Tun schöpfen. „Angehörige erleben damit: Sie tragen etwas dazu bei, dass es einem nahestehenden Menschen in einer meist leidvollen Lebenssituation ein wenig besser geht. Sie sind Quelle für Lebensfreude“, sagt Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen in Bonn.

Eine Hürde auf dem Weg dorthin kann der Rollenwechsel sein, den viele Pflegesituationen mit sich bringen: „Die Tochter muss nun die ‚Führung‘ übernehmen, die Ehefrau sieht sich Aufgaben gegenüber, die bislang ausschließlich ihr Mann übernommen hat. Das anzunehmen ist für pflegende Angehörige oft ein langer und schwieriger Prozess“, erläutert Schneider-Schelte. Und auch manch Pflegebedürftiger hadert zunächst mit dieser Situation. Sie anzuerkennen ist die Grundlage für eine neue Form von Wertschätzung. „Da erfährt beispielsweise eine Tochter, die bislang immer als ‚die Kleine‘ behandelt wurde, eine ganz neue Anerkennung“, sagt Lenz.

Zeit füreinander schafft Nähe

Mehr Nähe und eine stärkere Intensität im Miteinander können auch dadurch entstehen, dass man mehr Zeit

miteinander verbringt. „Anders als früher ist diese Zeit meist nicht durch Aktivitäten gefüllt. Man kann sich aufeinander konzentrieren, miteinander reden, Fotoalben anschauen oder auch alte Briefe lesen. Das verbindet“, sagt Ursula Lenz. In solchen Situationen können durchaus auch Themen zur Sprache kommen, für die bisher nie Zeit oder die richtige Gelegenheit war. Und: Sie bieten Raum dafür, wechselseitig noch unbekannte Seiten zu entdecken. „Meine Mutter hatte in dieser Lebensphase erstmals wirklich Zeit für mich. Ich habe Seiten an ihr kennengelernt, von denen ich in ihrem aktiven Leben nie etwas erfahren habe, zum Beispiel, dass sie Gedichte liebte“, erzählt Becker.



Pflegealltag bietet Raum, sich selbst zu entwickeln

Der Pflegealltag mit seinen großteils neuen Herausforderungen kann für den pflegenden Angehörigen zu einem Raum werden, in dem er sehr viel über sich lernen kann. Er kann Fähigkeiten neu entdecken oder Neues erlernen. Dazu können Geduld und Toleranz gehören, aber auch die Gabe, sich auf das Jetzt und Heute zu konzentrieren und den Moment bewusst zu leben. „Viele pflegende Angehörige berichten auch davon, dass sie durch die Pflege einen veränderten Blick auf ihr Leben gewonnen haben. Sie setzen andere Prioritäten, Beziehungen werden wichtiger“, sagt Schneider-Schelke. Die Inhalte von Gesprächen mit den Freunden verändern sich, werden oft intensiver.

Diese Gespräche können wertvolle, ergänzende Positiv-Impulse liefern, genau wie die Anerkennung und Bestätigung durch weniger nahe stehende Dritte. „Auch kleine Aufmerksamkeiten und Gesten helfen im Alltag“, sagt Schneider-Schelke. Sie nennt zwei beispielhafte Situationen: „Wenn etwa der Nachbar sagt ‚Ach, ich freue mich immer so, wenn ich Sie mit Ihrer Mutter sehe.‘ Oder eine Freundin kommt spontan mit Kuchen vorbei und fragt nach, wie es einem geht.“

Schöne Momente sieht nur, wer den Rücken frei hat

Der Pflegealltag mit seinen Belastungen ist die größte Hürde auf dem Weg dahin, die vielen kleinen freudigen Momente im Miteinander überhaupt zu sehen, sich an ihnen zu freuen und sie auch festzuhalten.

„Um schöne Momente als solche wahrnehmen zu können, muss man als pflegender Angehöriger den Rücken frei haben“, formuliert Brunhilde Becker. Und das hat sowohl eine seelische als auch eine ganz pragmatisch-organisatorische Seite. „Den Rücken frei“ bekommt nur, wer bereit ist, die Gegebenheiten mit allen Widrigkeiten zu akzeptieren. Eine gute organisierte Versorgungssituation und die Bereitschaft, Entlastung anzunehmen, sind ebenfalls unverzichtbar. „Ich ermutige Angehörige, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen über ihre Belastungen zu reden, damit sie sie verarbeiten und lernen können, damit umzugehen“, berichtet Schneider-Schelke. Dann kann der Blick sich öffnen für die vielen kleinen Augenblicke, die einfach nur schön sind.

Körperliche Belastungen – mit Bewegungskonzepten vorbeugen und entgegenarbeiten

Häusliche Pflege kann an körperliche Schwerstarbeit grenzen, wenn etwa ein pflegender Angehöriger den Pflegebedürftigen umbetten oder in eine Sitzposition bringen muss. Auf die Dauer und vor allem bei ungünstigen Bewegungsabläufen kann das den Rücken des pflegenden Angehörigen belasten, ja sogar nachhaltig schädigen. Zu den möglichen Folgen dieser Belastung zählt der Bandscheibenvorfall. Dabei wird die Bandscheibe, Puffer zwischen den einzelnen Rückenwirbeln, aus ihrer richtigen Position herausgedrückt. Die Beschwerden wie Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen hängen davon ab, wo der Bandscheibenvorfall auftritt und ob Nerven beziehungsweise Nervenwurzeln beteiligt sind. Betroffen ist vor allem der Lendenwirbelsäulen-, seltener der Nackenwirbelbereich“, sagt Christian Hassel vom AOK Bundesverband in Berlin. Im schlimmsten Fall läuft das auf eine Operation hinaus. Vorbeugemaßnahmen können dazu beitragen, diese und andere Belastungsschäden zu vermeiden.

Gute Kenntnisse und körperliche Fitness

Der erste Schritt ist ein von der Pflegekasse finanzierter Pflegegrundkurs. Hier lernen pflegende Angehörige unter anderem verschiedene Möglichkeiten etwa zur



Lagerung des Pflegebedürftigen. Hilfreiche Ergänzungen dazu sind Anleitungen im häuslichen Umfeld; zum gelegentlichen Nachschauen bietet sich die Video-Dokumentation der Bewegungsabläufe auf der Internetseite der AOK an.

Maßnahme Nummer zwei ist eine Daueraufgabe: Je gesünder und fitter der eigene Körper ist, umso besser kann er körperliche Belastungen meistern. Vielfältige Bewegung und Sport stärken die Muskeln und wirken Verspannungen entgegen. Neben sportlichen Aktivitäten etwa im Verein bieten sich Rückenschulen sowie Fitness- und Präventionskurse der Krankenkassen an. Speziell auf den Personenkreis der pflegenden Angehörigen zugeschnittene Gesundheitskurse gibt es allerdings eher selten. „Falls kein spezielles Programm vorhanden ist, können pflegende Angehörige natürlich wie alle anderen Versicherten die klassischen Gesundheitskurse ihrer Krankenkasse nutzen“, sagt Hassel.

Kinästhetik-Kurse für pflegende Angehörige

Eine spannende dritte Möglichkeit, Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken, eröffnet das Bewegungskonzept Kinästhetik, ein Begriff, der mit „Kunst oder Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden kann. Dieses Konzept beschäftigt sich mit der Wahrnehmung und der Steuerung menschlicher Bewegung und ihrer Wirkung im Körper. Es wird mittlerweile an vielen Orten in ganz Deutschland in Kursen gezielt für pflegende Angehörige angeboten.

Kinästhetik beinhaltet mehrere Aspekte: „Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige lernen, auf sich selbst zu schauen. Nur wenn sie frühzeitig ihre Belastungen und auch ihre Grenzen wahrnehmen, können sie Überbelastungen vermeiden. Bei diesem Sensibilisierungsprozess unterstützen wir sie in unseren Kursen“, erläutert Maren Asmussen-Clausen, Geschäftsführerin des Vereins Kinaesthetics Deutschland in Flensburg. Am Anfang eines Kurses wird deshalb gefragt: Wie bewege ich mich im Pflegealltag? Wie kann ich mich selbst spüren? Wie gehe ich mit Gewicht um? Dann geht es darum, wie sich Belastungen vermeiden oder reduzieren lassen und welche Hilfsmittel dabei auf welche Weise unterstützend eingesetzt werden können. „Es gibt zwei unterschiedliche Herangehensweisen in der Pflege“, so Asmussen-Clausen. „Ich kann meinem Angehörigen nahezu jeden Handgriff abnehmen. Ich kann jedoch



Inc., Viv-Arte Kinästhetik-Plus Bewegungsschule – angehören. Wenn die Trainer eine bestimmte Qualifikation nachweisen können, trägt die BARMER GEK im Rahmen eines Modellprojektes die Kursgebühren – und zwar für jeden pflegenden Angehörigen unabhängig davon, welche Pflegekasse für ihn und den zu Pflegenden zuständig ist. „Wir machen nur Verträge mit Trainern, die eine Ausbildung ab der Trainerstufe 2 mit 1169 Stunden und eine zusätzliche Fortbildung für die Zielgruppe pflegende Angehörige nachweisen können“, erläutert Juliane Diekmann von der BARMER GEK in Wuppertal. „Diese Qualifikation haben die Trainer von Kinaesthetics Deutschland, aber auch einzelne Trainer, die in anderen Verbänden organisiert sind. Versicherte aller gesetzlichen Kassen können bei Vertragspartnern kostenlos an einem Spezialkurs Kinästhetik teilnehmen.“ Angebote in der Nähe können zum Beispiel auf der Internetseite des Vereins gesucht werden. Die Anmeldung erfolgt beim Veranstalter.

auch so mit ihm umgehen, dass er seine noch verbliebenen Möglichkeiten selbst nutzt und mit einbringt. Wenn dieser Interaktionsprozess zwischen Pflegendem und Pflegebedürftigem bewusst gestaltet wird, wenn ihrer beider Bewegungsabläufe ineinandergreifen, kann das für den Pflegenden eine enorme körperliche Erleichterung bedeuten.“ Etwa zwei Drittel der Kurse bestehen aus praktischen Erfahrungen und Übungen der Teilnehmer. Alleine oder miteinander probieren sie, sich möglichst körperschonend und unter Einbeziehung des Pflegebedürftigen beziehungsweise eines Übungspartners zu bewegen. Üblicherweise sind Pflegebedürftige beim Kurs nicht dabei. Sie können jedoch eingeladen werden. Für den pflegenden Angehörigen bringen solch koordinierte Bewegungsabläufe nicht nur Entlastung mit sich. Sie reduzieren auch das Verletzungsrisiko. Gleichzeitig stärken sie die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen, tragen dazu bei, seine Fähigkeiten länger zu erhalten und verbessern damit seine Lebensqualität.

Kostenlose Kurse

Kinästhetik-Kurse werden vor allem von Trainern gegeben, die einer der vier großen Organisationen – Kinaesthetics Deutschland e.V., Deutsche Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation, Marietta-Hatch

Inc., Viv-Arte Kinästhetik-Plus Bewegungsschule – angehören. Wenn die Trainer eine bestimmte Qualifikation nachweisen können, trägt die BARMER GEK im Rahmen eines Modellprojektes die Kursgebühren – und zwar für jeden pflegenden Angehörigen unabhängig davon, welche Pflegekasse für ihn und den zu Pflegenden zuständig ist. „Wir machen nur Verträge mit Trainern, die eine Ausbildung ab der Trainerstufe 2 mit 1169 Stunden und eine zusätzliche Fortbildung für die Zielgruppe pflegende Angehörige nachweisen können“, erläutert Juliane Diekmann von der BARMER GEK in Wuppertal. „Diese Qualifikation haben die Trainer von Kinaesthetics Deutschland, aber auch einzelne Trainer, die in anderen Verbänden organisiert sind. Versicherte aller gesetzlichen Kassen können bei Vertragspartnern kostenlos an einem Spezialkurs Kinästhetik teilnehmen.“ Angebote in der Nähe können zum Beispiel auf der Internetseite des Vereins gesucht werden. Die Anmeldung erfolgt beim Veranstalter.

Ein Grundkurs für pflegende Angehörige dauert üblicherweise 3,5 Tage, die meist in mehrere Einheiten aufgeteilt sind. „Die Kurse sind auch offen für ehrenamtliche Helfer und Laien, die Interesse haben, einen Angehörigen zu pflegen“, erläutert Asmussen. Seit Kurzem gibt es zudem neben den Grundkursen auch Fortsetzungskurse. Möglich sind auch individuelle Schulungen im häuslichen Umfeld. Hier empfiehlt Maren Asmussen-Clausen, im Vorfeld bei der Pflegekasse nachzufragen, ob sie die Kosten übernimmt.

Weitere Informationen

Kursangebote in Ihrer Nähe sind auf der Internetseite www.wir-pflegen-zuhause.de zu finden. Video zu Bewegungsabläufen auf: www.aok.de/pflege Informationen zur Kinästhetik unter: www.kinaesthetics.de.

Änderungen im Gesetz

Am 1. Januar 2013 ist das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG) in vollem Umfang in Kraft getreten.

Es beinhaltet zahlreiche Neuerungen.

In der sogenannten Pflegestufe 0 erhalten Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz jetzt zusätzlich zum bisherigen Betreuungsgeld monatlich 225 Euro für Pflegesachleistungen oder 120 Euro Pflegegeld für pflegende Angehörige. Bisher gab es diese Leistungen unterhalb der Pflegestufe I nicht.

In den beiden nächsten Stufen gibt es höhere Leistungen: Dementiell Erkrankte in der Pflegestufe I erhalten 665 Euro für Pflegesachleistungen (bisher: 450 Euro) beziehungsweise 305 Euro Pflegegeld (bisher: 235 Euro). In der Pflegestufe II sind es 1.250 Euro für Pflegesachleistungen (bisher: 1.100 Euro) beziehungsweise 525 Euro Pflegegeld (bisher: 440 Euro). Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden. Die Pflegestufe III behält die bisherigen Beträge.

„Diese Leistungsverbesserungen sind ein erster Schritt, um Angehörige etwas mehr zu unterstützen. Doch man darf nicht vergessen, dass die Pflegeversicherung eine Teilkasko-Versicherung ist und bleibt“, urteilt Gisela Seidel, Leiterin des Pflegestützpunktes Friedrichshain-Kreuzberg in Berlin.

„Häusliche Betreuung“

Bisher beschränkten sich Pflegesachleistungen auf Grundpflege und auf hauswirtschaftliche Versorgung. Nun dürfen auch Stunden für „häusliche Betreuung“ abgerechnet werden, etwa Hilfen im Alltag wie Spaziergehen oder Vorlesen. Diese Regelung hat bislang noch den Charakter einer Absichtserklärung, so Pflegestützpunktleiterin Seidel: „Ich habe mit einigen Pflegediensten gesprochen, die selbst nicht wissen, was und wie sie unter der Überschrift ‚häusliche Betreuung‘ abrechnen können. Das muss also noch definiert und ausgestaltet werden.“

Anteiliges Pflegegeld während Auszeit

Bislang wird das Pflegegeld nicht weitergezahlt, wenn eine pflegebedürftige Person im Rahmen von Kurzzeit- oder Verhinderungspflege von einer anderen Person betreut wird. In Zukunft erhalten pflegende Angehörige, die von Kurzzeit- oder Verhinderungspflege Gebrauch



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

machen, jeweils bis zu vier Wochen im Jahr die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes.

Umgestaltung des Wohnumfeldes ohne Eigenbeteiligung

Die Pflegekassen unterstützen Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes mit einem einmaligen Zuschuss von bis zu 2.557 Euro. Die bisher übliche Eigenbeteiligung des Antragstellers fällt komplett weg.

Erleichterung bei eigener Reha

Wenn pflegende Angehörige Vorsorge- und Rehabilitationsangebote nutzen, sollen ihre besonderen Belange künftig stärker berücksichtigt werden; es soll etwa möglich sein, Pflegebedürftige mitzunehmen und im Rahmen der Kurzzeitpflege betreuen zu lassen.

Verbesserte rentenversicherungsrechtliche Absicherung

Pflegende Angehörige, die sich mindestens 14 Stunden pro Woche um einen Pflegebedürftigen kümmern, können dafür Rentenversicherungsansprüche geltend machen. Künftig muss diese Zeit nicht mehr für die Versorgung einer einzigen Person aufgewendet werden. Wer also zwei Angehörige mit jeweils weniger als 14 Stunden wöchentlich betreut und in der Vergangenheit gar keine Anerkennung erfahren hat, kann diese Zeiten jetzt addieren. Einzige Voraussetzung ist die Einstufung mindestens in Pflegestufe I.

Mehr Geld für Selbsthilfe

Die Pflegekassen werden den Auf- und Ausbau mit zehn Cent pro Versichertem – also rund acht Millionen Euro pro Jahr – unterstützen.

Weitere Informationen

Beim Bundesgesundheitsministerium (www.bundesgesundheitsministerium.de) kann in der Rubrik Publikationen kostenlos die Broschüre „Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz“ heruntergeladen und bestellt werden.



Reise mit einem Pflegebedürftigen



Pflegende Angehörige brauchen regelmäßig eine Auszeit, um selbst bei Kräften zu bleiben. Doch viele Angehörige gönnen sich keine Pause; sie plagt das schlechte Gewissen, wenn sie die Betreuung des Pflegebedürftigen in fremde Hände geben. Dann kann eine gemeinsame Reise eine Option sein.

„Pflegerreisen sind noch kein Angebot, das in die Breite reicht“, beobachtet Patrick Nieswand vom Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland in Köln. Die Vorbereitung ist daher aufwändig, denn zum Beispiel barrierefreie Angebote sind nirgends auf einen Blick zu finden und untereinander schwer vergleichbar. Und: „Bei der Planung müssen so viele Details berücksichtigt werden, dass die Vorbereitung und auch die Beratung fünf- bis zehnmals so lange dauert wie bei der Buchung einer Reise von jemandem, der keine Beeinträchtigungen hat“, sagt Hanna Ursin, Reisekoordinatorin beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter in Krautheim bei Stuttgart.

Für pflegende Angehörige ist die Organisation mithilfe eines Reiseveranstalters daher eine große Erleichterung. Dabei muss es nicht immer teuer sein. Gemeinnützige Organisationen wie „Urlaub und Pflege e. V.“ in Telgte bei Münster, der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) oder die regionalen und örtlichen Alzheimer Gesellschaften organisieren Individual- und Gruppenreisen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen ins In- und Ausland. Auch die Wohlfahrtsverbände haben einzelne Angebote, so Nieswand: „Der ASB Allgäu arbeitet mit einem Hotel zusammen, das mit Pflegebetten und Hilfsmitteln aller Art ausgestattet ist. Bei Bedarf kann der Transfer über einen Fahrdienst organisiert werden.“

Kanaren-Reise oft einfacher und günstiger

Tatsächlich ist die Anreise die erste Hürde. „Bei unseren Kunden sind die Kanarischen Inseln und andere Ziele in wärmeren Regionen – etwa Griechenland oder Mallorca – besonders beliebt. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass die Anreise vergleichsweise kurz ist. Und es ist leider die traurige Wahrheit, dass ein Flug auf die Kanaren finanziell günstiger und einfacher abzuwickeln sein kann als eine individuelle Reise irgendwo innerhalb von Deutschland“, berichtet Reisekoordinatorin Ursin. Bei einer Bahnreise ist das oft notwendige Umsteigen schwierig, umfangreiches Gepäck ein zusätzliches Hindernis. Eine Autofahrt kann für den Angehörigen eine hohe Belastung sein.

Bei der Wahl der Unterkunft sind die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen entscheidend. „Zuerst muss überlegt werden, welche Voraussetzungen am Reiseziel gegeben sein müssen“, rät Ursin. „Pflegebetten und andere Hilfsmittel kann man überall mieten. Doch das muss im Vorfeld organisiert werden. Und man sollte sich die Verfügbarkeit schriftlich vom Hotel oder auch vom Reiseveranstalter bestätigen lassen.“

Damit die Reise für den pflegenden Angehörigen tatsächlich ein Erholungsurlaub wird, ist vor Ort Entlastung gefragt. Für die Zeit des Aufenthalts kann ein Pflegevertrag mit einem ambulanten Dienst abgeschlossen und innerhalb der Verhinderungspflege abgerechnet werden. Viele Veranstalter bieten alternativ die Urlaubsbegleitung durch eine Pflegekraft an. Doch dieser Service hat ebenso wie die gesamte Reise seinen Preis. „Die Reise an sich ist nicht zwangsläufig teurer als jede andere Pauschalreise auch. Doch durch die Miete von Hilfsmitteln und eventuell notwendige Transfers können so hohe Zusatzkosten entstehen, dass sich das nicht jede Familie jährlich leisten kann“, urteilt die Reisekoordinatorin.

Weitere Informationen

Übersicht über Reiseveranstalter für barrierefreie Reisen:

- www.reiselinks.de, Rubrik „Behindertenreisen“
- www.natko.de, Suchmöglichkeit nach Ländern und Regionen, aber auch Art der Beeinträchtigung – Rubrik „Reiseinfos“
- www.bsk-ev.org, Reisen im In- und Ausland, auch mit Betreuung
- www.bad-ev.de, Unterstützung bei der Betreuung vor Ort

Im Falle eines Unfalls ...



Angehörige, die einen Pflegebedürftigen nicht erwerbsmäßig in dessen oder in der eigenen Wohnung betreuen, stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.

Sie greift zum einen, wenn während der Pflegetätigkeit in der Wohnung ein Unfall passiert. Zum Beispiel: Der Angehörige stürzt im Bad, während er dem Pflegebedürftigen in die Wanne hilft. Versichert sind zum anderen auch Unfälle außerhalb der Wohnung, die im Zusammenhang mit der Pflegetätigkeit stehen. Das kann zum Beispiel ein Autounfall bei der Fahrt zur Wohnung des Pflegebedürftigen sein. Selten, aber ebenfalls versichert ist eine gesundheitsschädigende Einwirkung infolge der Pflegetätigkeit. Ein Beispiel dafür ist, dass sich der pflegende Angehörige mit einer ansteckenden Erkrankung des Pflegebedürftigen infiziert.

Im häuslichen Bereich ist die Abgrenzung zwischen allgemeinen hauswirtschaftlichen und pflegerischen Tätigkeiten oft nicht ganz einfach. Versichert sind nur diejenigen Verrichtungen, die wesentlich dem Pflegebedürftigen zugutekommen. Ein Beispiel: Erreignet sich der Unfall eines pflegenden Angehörigen bei der Zubereitung der Familienmahlzeit, an der auch der Pflegebedürftige teilnimmt, ist er nicht versichert.

Erreignet sich der Unfall jedoch, während der Angehörige dem Pflegebedürftigen beim Essen hilft, ist er versichert.

Der Unfallversicherungsschutz besteht automatisch ab dem Moment, in dem die Pflegetätigkeit aufgenommen wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für den Versicherten ist der Schutz kostenlos; die gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige wird aus Steuermitteln finanziert.

Nach einem Unfall sollte der behandelnde Arzt informiert werden, dass die Pflegetätigkeit den Unfall oder die Infektion verursacht hat. Außerdem sollte der Unfall innerhalb von drei Tagen dem zuständigen Unfallversicherungsträger – meist der Unfallkasse des jeweiligen Bundeslandes – gemeldet werden.

Weitere Informationen

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat eine Broschüre „Zu Ihrer Sicherheit – Unfallversichert bei häuslicher Pflege von Angehörigen“ herausgegeben.

Sie kann kostenlos unter www.bmas.de in der Rubrik Service – Publikationen heruntergeladen und bestellt werden. Bestellwege für die kostenlose Druckversion (Bestellnummer A 401):
Telefon: 01805 778090 (Festpreis 14 Cent/Min. aus den Festnetzen, maximal 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen)
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin

Telefon 030 7624-0

Internet www.unfallkasse-berlin.de

Herausgeber:

Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Sankt-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0

Redaktionsteam: Ulrike Renner-Helfmann, Martin Schieron, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap
Projektbetreuung: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

Layout und Produktionsabwicklung: Bodendörfer | Kellow

Autorin: Eva Neumann

Bildquellen: © akurtz/istockphoto (Titel), © Silviajansen/istockphoto (S. 3), © Robert Kneschke/Fotolia.com (S. 4), © Gerd Vieler (S. 5), © Urlaub und Pflege e.V. (S. 7), © Michael Hüter (S. 8)

Anregungen & Leserbrief: 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