

# Zu Hause pflegen

*bleiben sie gesund!*

**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.

Ihre  
Aktion **DAS SICHERE HAUS**



Foto: Konstantin Sulyagin

## Reform der Pflegeversicherung

Zum 1. Juli 2008 trat das „Gesetz zur strukturellen Weiterentwicklung der Pflegeversicherung“ in Kraft – die erste weitreichende Reform der Pflegeversicherung nach dreizehn Jahren. Für Pflegebedürftige, die zu Hause gepflegt werden – und damit auch für pflegende Angehörige – bringt die Reform einige Veränderungen und mehr Geld. *(Fortsetzung folgende Seite)*



# Reform der Pflegeversicherung



## Mehr ambulante Leistungen

Die finanziellen Leistungen werden geringfügig und in drei Stufen (am 1.8.2008, 1.1.2010 und 1.1.2012) angehoben. Für die häusliche Pflege bedeutet das: Die monatlichen Zahlungen der Pflegeversicherung steigen in der Pflegestufe I von 384 auf 450, in Stufe II von 921 auf 1.100 und in Stufe III von 1.432 auf 1.550 Euro im Monat. Das Pflegegeld wird in Stufe I von 205 auf 235, in Stufe II von 410 auf 440 und in Stufe drei von 665 auf 700 Euro monatlich erhöht.

## Mehr Leistungen für Demenzkranke

Auch die Leistungen für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (Demenz- oder Alzheimerkranke, psychisch kranke und geistig behinderte Menschen) werden angehoben: Sie erhalten künftig statt 460 bis zu 2.400 Euro pro Jahr. Damit sollen betreuende Angehörige stundenweise entlastet werden. Dieser Betrag wird zusätzlich zu den eigentlichen Pflegeleistungen gezahlt, aber auch dann, wenn die Betroffenen noch nicht körperlich pflegebedürftig sind und damit noch nicht in die erste Pflegestufe fallen.

## Frühere Nutzung der Verhinderungspflege

Pflegende Angehörige haben bis zu vier Wochen im Jahr Anspruch auf eine Pflegevertretung, zum Beispiel während eines Urlaubs oder eigener Krankheit. Bislang musste der Angehörige vor der erstmaligen Inanspruchnahme der Verhinderungs- bzw. Urlaubspflege den Pflegebedürftigen mindestens ein Jahr lang versorgt haben. Diese Frist wurde auf sechs Monate verkürzt. Zudem erhalten pflegende Angehörige während ihres Urlaubs Anspruch auf Leistungen der Alterssicherung.

## Völlig neu: Pflegezeit

Berufstätige pflegende Angehörige haben einen Anspruch auf sechs Monate Freistellung, wenn sie in einem Betrieb mit mehr als fünfzehn Beschäftigten tätig sind. In dieser Zeit beziehen sie zwar kein Gehalt, bleiben jedoch sozialversichert und haben ein Recht zur Rückkehr in ihren Betrieb.

Wird ein naher Angehöriger akut zum Pflegefall oder verschlechtert sich sein Zustand kurzfristig, so können Angehörige sich bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen, ebenfalls ohne Gehalt, aber mit Sozialversicherung. Für diese kurzzeitige Freistellung ist die Zahl der Mitarbeiter des Betriebes unerheblich.

## Pflegestützpunkte

Pflege- und Krankenkassen sollen in den Kommunen Pflegestützpunkte einrichten, deren Mitarbeiter den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen eine Beratung aus einer Hand anbieten, Hilfsangebote vermitteln und koordinieren. Voraussetzung für die Gründung der Stützpunkte ist, dass sich das jeweilige Bundesland für diese Beratungsform entscheidet.

## Pflegeberater

Ab Januar 2009 haben Pflegebedürftige und ihre Angehörigen einen Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch einen Pflegeberater.

## Beiträge

Den Preis für diese Verbesserungen tragen alle Beitragszahler der Pflegeversicherung mit. Seit 1. Juli beträgt der Beitrag 1,95 statt bisher 1,7 Prozent. Kinderlose zahlen 2,2 statt 1,95 Prozent.

# Venenthrombosen wirksam vorbeugen

Pflegebedürftige haben meist sehr eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten: Wer bettlägerig oder auf den Rollstuhl angewiesen ist, benutzt kaum noch seine Beine und Füße. Das kann fatale Folgen haben: Mit der reduzierten Bewegung verringert sich auch die Geschwindigkeit des Blutstromes. Damit steigt das Thrombose-Risiko: In den Blutgefäßen bilden sich Blutgerinnsel, welche die Gefäße ganz oder teilweise verschließen. Sie sind nicht nur schmerzhaft, sondern können im schlimmsten Fall zu einer Lungenembolie führen. Nach Verletzungen oder Operationen, bei Gefäßwandschäden und bei veränderter Blutzusammensetzung ist dieses Risiko zusätzlich erhöht. Besonders häufig betroffen sind die tiefen Venen der Beine.

Mit einer Reihe einfacher Maßnahmen können Sie als pflegender Angehöriger zur Thrombose-Vorbeugung beitragen:

→ Lagern Sie die Beine des Pflegebedürftigen 15 bis 20 Prozent erhöht, indem Sie ein Schaumstoffkissen unterlegen oder das Fußteil des Bettes hochstellen. Die Beine dürfen sich nicht überkreuzen, Knie- und Hüftgelenk nicht abgeknickt sein. Diese prophylaktische Maßnahme

sollte allerdings vorher mit dem Hausarzt besprochen werden: Bei einigen Krankheitsbildern, z.B. arterielle Verschlusskrankheit der Beine, kann das Hochlegen der Beine kontraindiziert sein.

- Einfache Bewegungsübungen (Fußkreisen, Zehenkrallen, Wadenstrecken und -anziehen) fördern den Rückstrom des Blutes zum Herzen.
- Durch einen elastischen Wickelverband, passgenaue Thromboseprophylaxe- oder Kompressionsstrümpfe wird das Gewebe zusammengehalten und die Gefäßwand gestützt. Die Venen verengen sich gleichmäßig, so dass ein besserer Blutfluss ermöglicht wird.
- Wechselbäder kurbeln die Durchblutung an.
- Ausgeglichene, ballaststoffreiche Nahrung entlastet die Venen.
- Durch zu wenig Flüssigkeit im Körper verdickt sich das Blut. Ihr Angehöriger sollte deshalb mindestens zwei Liter täglich trinken – vorzugsweise Wasser, Saftschorle, Früchte- oder Kräutertee.



## Serie Hilfsmittel: Gleitmatten

Gleitmatten senken den Reibungswiderstand zwischen Patient und Matratze auf ein Minimum. So können Pflegenden auch schwere, immobile und schmerzempfindliche Personen rückengerecht und ohne große Kraftanstrengung drehen und umlagern; der Positionswechsel ist für den zu Pflegenden deutlich schmerzfreier und hautschonender. Gleitmatten wirken deshalb auch dem Wundliegen entgegen. Je nach Material kann die Matte im Bett bleiben: Sie erleichtert dem Bettlägerigen die Eigenbeweglichkeit.

Eine Gleitmatte gleicht einem verkürzten, an zwei Enden offenen Schlauch. Die Innenfläche dieses verschiebbaren Endlos-Schlauches besteht aus glattem, besonders gleitfähigem Gewebe, z.B. Nylon. Die Außenseite ist aus Baumwollgemisch, Polyester oder einer anderen Kunstfaser gefertigt. Ein Vlies zwischen diesen beiden Materiallagen

macht die Matte weich und anpassungsfähig.

Gleitmatten gibt es in unterschiedlichen Ausführungen und Größen. Zum Umlagern bieten sich große Matten an. Kleinere Matten sind geeignet, um den bettlägerigen Menschen zum Kopfende zu bewegen oder ihn beim Transfer unter ein Bein oder den Kopf zu legen. Die Gleitmatte ist die gebräuchlichste Gleithilfe.

Daneben gibt es noch Gleitfolien, -bahnen und -tücher. Sie alle können mit anderen Hilfsmitteln wie Rutschbrettern, Drehscheiben, Transfer- oder Haltegürteln kombiniert werden, etwa beim Umsetzen in den Rollstuhl oder auf die Toilette.

### Serie Hilfsmittel





## Zu Hause pflegen – auch die Wohnung muss vorbereitet sein

Häusliche Pflege stellt besondere Anforderungen an das Wohnumfeld: Der Pflegebedürftige und die Pflegekraft brauchen genügend Bewegungsfreiraum, die Wohnung darf keine Unfallgefahren bergen und

muss bedarfsgerecht eingerichtet sein.

Der erste Schritt zu einer „Pflege“-Wohnung ist ein Check der Grundsubstanz.

Alle Zimmertüren müssen achtzig bis neunzig Zentimeter breit sein – dann passen auch Rollator oder Rollstuhl hindurch. Sorgen Sie für genügend Platz in den Räumen: Das Umdrehen und Abstellen von fahrbaren Hilfsmitteln braucht Freiraum! Und der lässt sich schon mit kleinen Umräumaktionen gewinnen. Zum Beispiel, wenn der Trockner vom Bad in die Abstellkammer wandert oder der Schrank, dessen Ecke zwischen Bett und Zimmertür in den Weg ragt, an eine andere Stelle gerückt wird.

Alles, was häufig benötigt wird, muss gut zu erreichen sein. Dafür muss eventuell das eine oder andere Möbel neu angeschafft werden – etwa ergonomisch geplante Küchenschränke und oder ein Kleiderschrank mit Auszügen.

Wichtig ist ein Fußboden ohne Stolperfallen: Vermeiden Sie übereinanderliegende Teppiche und textile Vorleger – auch im Bad. Türschwellen können Sie ganz einfach als Hindernisse erkennen, wenn Sie sie farblich markieren, zum Beispiel durch ein gelbes Klebeband. Gekennzeichnet sein sollte auch jede oberste und unterste Treppenstufe. Eine gute Beleuchtung trägt ebenfalls dazu bei, Unfälle zu verhindern. Ideal sind blendfreies Licht in Treppenhaus und Flur sowie leicht zu erreichende, gut sichtbare Lichtschalter.

Glatte oder feuchte Böden sind tückisch. Im Bad verhindern Bodenbeläge mit rutschfester Oberfläche das Ausrutschen. In Dusche und Wanne sind Gummimatten eine erste, effektive Hilfsmaßnahme. Auf Treppen mit Steinstufen sorgen passgenaue, aufklebbare Teppichstücke für Abhilfe. Bei Treppen

ist zu beachten daß Handläufe, die über die Stufen hinausreichen, zusätzlichen Halt geben. Das gilt auch für Griffe an WC und Waschtisch, in Dusche oder Wanne. Der Durchmesser eines Griffes sollte zwischen drei und viereinhalb Zentimetern liegen. Ideal sind farblich abgesetzte, leicht abgerundete Griffe aus geriffeltem Metall oder Kunststoff.

**In den kommenden Ausgaben stellen wir Ihnen Anpassungsmöglichkeiten in den einzelnen Räumen vor.**

**Kurz vorgestellt:**

### Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des Paragraphen 14 des Sozialgesetzbuches XI) pflegen. Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

- ➔ **Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen.**  
Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt.  
Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.
- ➔ **Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden.**  
Ihre Pflegetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um ein Senioren- oder Pflegeheim handeln. Möglich ist natürlich auch, dass Sie den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegen.
- ➔ **Es muss sich um eine ernsthafte Pflegetätigkeit handeln und nicht um eine einmalige Gefälligkeitshandlung.**