

# 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 DSH**



Foto: Konstantin Sutyagin

## Auszeit für pflegende Angehörige – Anspruch auf Ersatzpflege

Häusliche Pflege ist Einsatz rund um die Uhr. Wer das leistet, braucht Phasen der Entspannung und auch mal eine längere Auszeit wie einen Urlaub, um körperlich und seelisch Kraft zu tanken. *(Fortsetzung folgende Seite)*



# Auszeit für pflegende Angehörige – Anspruch auf Ersatzpflege

Viele Betroffene verweigern sich jedoch selbst die notwendige Erholung – aus schlechtem Gewissen, Sorge um den pflegebedürftigen Angehörigen oder Unsicherheit wegen der Finanzierung. Dabei hat jeder, der einen Pflegebedürftigen seit mindestens einem Jahr versorgt hat, sogar einen Anspruch auf Ersatzpflege. Abhängig von der Situation gibt es zwei Leistungen der Pflegeversicherung: Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege.

## Kurzzeitpflege im Alten- und Pflegeheim

Die so genannte Kurzzeitpflege ist in § 42 SGB XI geregelt: Im Anschluss an eine stationäre Behandlung oder in Krisensituationen (etwa Krankheit oder Urlaub der pflegenden Person) kann der Pflegebedürftige bis zu 28 Tage im Jahr vollstationär in einem Alten- und Pflegeheim untergebracht werden. Für diese Kurzzeitpflege übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten für Grundpflege, medizinische Behandlungskosten und soziale Betreuung in Höhe von höchstens 1.432 Euro im Jahr. Dieser Höchstbetrag ist unabhängig von der Pflegestufe. Unterkunft und Verpflegung muss der Pflegebedürftige selbst tragen. Während der Kurzzeitpflege zahlt die Pflegekasse nur Pflegegeld für den Aufnahme- und Entlassungstag. Diese Art der Ersatzpflege wird gerne zur Sicherung von längeren Zeiträumen wie einem Urlaub genutzt, da die Versorgung zu Hause dann deutlich aufwändiger zu organisieren wäre.

## Verhinderungspflege in der häuslichen Umgebung oder als Kurzzeitpflege

Die Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI) umfasst bis zu 28 Tage im Kalenderjahr. Mit ihr werden vor allem kurze Abwesenheiten überbrückt. Verhinderungspflege gibt es meistens als Pflegevertretung in der häuslichen Umgebung (Beispiel: ein ambulanter Dienst). Es gibt aber auch eine vollstationäre Kurzzeitpflege in einem Alten- und Pflegeheim.

Gezahlt werden bis zu 1.432 Euro. Die Pflegeversicherung bezahlt jedoch immer nur die Grundpflege und die hauswirtschaftliche Versorgung. Nicht bezahlt werden Behandlungspflege (z.B. Medikamentengaben, Blutentnahme), soziale Betreuung, Unterkunft und Verpflegung. Während der Verhinderungspflege wird das eigentliche Pflegegeld nur dann gezahlt, wenn die Vertretung weniger als acht Stunden am Tag beansprucht wird. Das gilt bei mehrtägiger Inanspruchnahme für den ersten und letzten Tag.

Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege können unabhängig voneinander in Anspruch genommen werden und werden nicht gegeneinander verrechnet. Besprechen Sie in jedem Fall frühzeitig mit Ihrer Pflegekasse, welche Leistungen im konkreten Fall angebracht sind bzw. was genau finanziert wird.

# So wird die Sommerhitze nicht zur Qual

An heißen Tagen muss Ihr Körper und der Ihres pflegebedürftigen Angehörigen einiges leisten, um nicht zu überhitzen. Dann weiten sich die Gefäße in der Haut und leiten die überschüssige Wärme ab. Dem Kreislauf wiederum steht dabei weniger Blut zur Verfügung: Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen stellen sich leicht ein. Versuchen Sie daher, der Hitze den Weg in die Wohnung zu verbauen.

## Sonnenstrahlen aussperren

Markisen und Sonnenschirme, Jalousien, Roll- oder Klapppläden sorgen für angenehmen Schatten im Raum und reflektieren einen Teil der Sonnenstrahlen – vor allem, wenn sie helle oder mit Metall beschichtete Außenflächen haben. Weniger wirksam, aber dennoch nützlich ist ein Blendschutz auf der Fenster-Innenseite: helle und beschichtete Jalousien, getönte oder beschichtete Sonnenschutzscheiben. Ein Stoffvorhang, den Sie als Sonnenschutz im Raum aufhängen, sollte möglichst wenig Licht durchlassen. Im Fachgeschäft wird man Sie dazu gut beraten können. Alle diese Maßnahmen machen jedoch nur Sinn, wenn Fenster und Türen gut abgedichtet sind und während der heißen Tage möglichst geschlossen bleiben, damit keine warme Luft hereinkommt. Lüften Sie die Wohnräume in den kühlen Morgenstunden oder nachts ausgiebig.

## Wärmequellen reduzieren

Schalten Sie zusätzliche Wärmequellen wie Lampen oder den Backofen am besten ab, sobald Sie sie nicht mehr benötigen. Auch Waschmaschinen und

Trockner erzeugen viel Hitze und Luftfeuchtigkeit. Benutzen Sie sie möglichst morgens oder spät-abends.

## Vorsicht bei Ventilatoren

Modelle, die sich nicht drehen und ständig auf das Gesicht gerichtet sind, verursachen leicht Zug-Kopfschmerzen. Geeigneter sind Deckenventilatoren. Auf Kompakt-Klimageräte sollten Sie möglichst verzichten: Sie fressen Strom, sind meist laut und kompliziert aufzustellen und bringen nur geringe Kühlleistungen.

## Erfrischungs-Tipps für heiße Tage:

- Vermeiden Sie größere körperliche und geistige Anstrengung.
- Tragen Sie leichte, bequeme, luftdurchlässige Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Seide.
- Nehmen Sie ein kaltes Fußbad, eine erfrischende warm-kalte Dusche oder lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Handgelenke laufen.
- Trinken Sie viel leicht gekühlten oder lauwarmen Tee und Mineralwasser.



## Rutschbrett erleichtert Transfer



Ein Rutschbrett erleichtert das Übersetzen eines Pflegebedürftigen zum Beispiel vom Bett in den Rollstuhl: Der Rollstuhl wird nahe ans Bett herangefahren und gesichert. Das Brett wird mit seiner Rutsch hemmenden Unterseite stabil auf dem Bett und auf dem Rollstuhl aufgelegt. Der Pflegebedürftige gleitet dann mit dem Gesäß darüber, ohne Gewicht auf die Füße verlagern zu müssen. Die extrem glatte Oberfläche sichert ein gefahrloses, schmerzfreies und hautschonendes Umsetzen. Viele Pflegebedürftige können den Positionswechsel sogar alleine bewältigen, indem sie sich über das Brett ziehen oder schieben. Wird Ihre Unterstützung benötigt, so brauchen Sie deutlich

weniger Kraft für die Verlagerung. Gleichzeitig wird Ihr Rücken geschont.

Rutschbretter mit geringem Eigengewicht sowie abgerundete Ecken und Kanten sind besonders leicht handhabbar. Zudem erleichtert ein leichtes Gefälle zwischen Bett und Rollstuhl die Nutzung. Rutschbretter gibt es mittlerweile in den unterschiedlichsten Ausführungen, aus Holz oder Kunststoff, in verschiedenen Formen, mit oder ohne Grifflöcher und/oder Radaussparungen. Für das Übersetzen vom Bett in den Rollstuhl eignet sich ein kurzes Brett. Für den Transfer vom Rollstuhl auf den Beifahrersitz des Autos hingegen ist ein längeres Brett sicherer, da es eine größere Auflagefläche hat.

Das Rutschbrett kann gut mit einer Gleitmatte, der Drehscheibe, der Aufrichthilfe oder dem Haltegürtel kombiniert werden.

Serie Hilfsmittel

# Pflege zuhause – ohne Wohnraumanpassung geht es meist nicht



So lange wie möglich im vertrauten Wohnumfeld leben – das möchten die meisten älteren Menschen. Doch viele Wohnungen werden den Anforderungen des Alters nicht gerecht; die tägliche Pflege wird zum Hindernislauf. Wer das ändern möchte, muss nicht gleich das Haus umbauen: Viele Hindernisse lassen sich durch Umräumen, Anpassen oder mit einfachen Hilfsmitteln verringern oder beseitigen.

## Bestandsaufnahme

Ein guter Anfang ist eine Bestandsaufnahme. Oft kann schon eine andere Raumaufteilung oder Möblierung viel verbessern. Unterstützung für Bewohner und pflegende Angehörige bieten Wohnberatungsstellen (Adressen unter [www.wohnungsanpassung.de](http://www.wohnungsanpassung.de)), kommunale Pflege- und Seniorenbüros, Seniorenzentren und Wohlfahrtsverbände. Der Verein ‚Barrierefreies Leben‘ ([www.barrierefreileben.de](http://www.barrierefreileben.de)) bietet Online-Beratungen an. Architektenkammern oder der Bund Deutscher Innenarchitekten geben Auskunft über Architekten, die sich auf barrierefreies Wohnen spezialisiert haben ([www.architektenkammern.net](http://www.architektenkammern.net); [www.bdia.de](http://www.bdia.de)).

## Frühzeitig Finanzierung klären

Bevor Sie Geld in die Hand nehmen, sollten Sie die Finanzierung klären. Erster Ansprechpartner ist die Krankenkasse – für eine Kostenübernahme ebenso wie zum Beispiel für den Verleih von Badewanneinstiegen und anderen Hilfsmitteln. Für Senioren mit Pflegestufe trägt die Pflegekasse den Großteil der Kosten von Pflegehilfsmitteln – von der Bettwanne bis zum Hausnotrufsystem.

Etwaigen baulichen Veränderungen muss der Eigentümer der Wohnung oder des Hauses zustimmen. Immer mehr Wohnungsbaugesellschaften und private Vermieter beteiligen sich an den Kosten, wenn der Bewohner ebenfalls einen Teil trägt.

Bei anerkannter Pflegestufe zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss von bis zu 2.557 Euro zur baulichen

Wohnumfeldgestaltung. Auch Fördermittel von Stiftungen oder Darlehensprogramme kommen in Frage. So gibt es in Nordrhein-Westfalen ein Förderprogramm des Landes für Wohnungsbesitzer, die barrierefrei umbauen. Auskunft erteilt das kommunale Wohnungsamt.

**Wir stellen Ihnen in den kommenden Ausgaben Möglichkeiten der Wohnungsanpassung im Detail 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.**