

# 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 Pfllegetätigkeit 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**



## Vorsicht, Sturzgefahr

**Etwa jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar rund vierzig Prozent. Schwere Verletzungen, Knochenbrüche und erhebliche Einschränkungen der Mobilität sind oft die Folgen. Für pflegende Angehörige ist das besonders bitter, denn jeder Sturz und auch die Angst vor einem Sturz erschweren die Pflege. Beugen Sie deshalb vor.**



# Vorsicht, Sturzgefahr

(Fortsetzung von S. 1)

## Die Wohnung – wo sind die Stolperfallen?

Beseitigen Sie Stolperfallen in Ihrem Haushalt, zum Beispiel hochstehende Teppichkanten, übereinanderliegende Teppiche oder lose Kabel. Türschwellen sowie die oberste und unterste Treppenstufe sind besser zu erkennen, wenn sie eine andere Farbe haben als der umgebende Belag. Und: Sorgen Sie überall für gutes, blendfreies Licht und leicht erreichbare Lichtschalter.

Auf der Treppe verhindern mit Teppich beklebte Stufen das Ausrutschen, im Bad sind es Gummimatten unter Vorlegern und Anti-Rutsch-Matten in Dusche oder Wanne. Es gibt auch Bodenbeläge mit einer speziellen Anti-Rutsch-Oberfläche. Zudem geben gut zu greifende Griffe mit einem Durchmesser zwischen drei und viereinhalb Zentimetern Halt – an WC und Waschtisch, in Dusche oder Wanne.

## Die richtigen Schuhe für den sicheren Tritt – drinnen ...

Mit den richtigen Schuhen senken Sie die Gefahr deutlich, auszurutschen oder zu stolpern:

- ← Wählen Sie bequeme, feste Schuhe, in denen die Füße einen stabilen Halt haben.
- ← Achten Sie auf eine rutschfeste Sohle und eine große Auftrittfläche.
- ← Der Absatz sollte flacher als vier Zentimeter sein.
- ← Praktisch sind Schuhe mit Klettverschluss.

Wenn jemand nachts mal raus muss, geben Bettsocken mit Anti-Rutsch-Noppen auf der Sohle zusätzliche Sicherheit.

## ... und draußen

Nässe, Schnee und Eis sollten Sie nicht daran hindern, allein oder zusammen mit Ihrem zu pflegenden Angehörigen einen Spaziergang zu machen. Für Sicherheit beim Gehen sorgen ein Fersengleitenschutz oder Schuhkrallen mit Spikes und Ketten. Halt geben auch Stöcke und Gehhilfen. Damit der pflegebedürftige Mensch sich damit auch drinnen sicher bewegen und die Hilfsmittel mal abstellen kann, braucht er überall ausreichend Platz. Versehen Sie die Füße des Stockes oder der Gehhilfe daher mit einer rutschfesten Gummikapsel. Für die kalte Jahreszeit gibt es Kapseln mit integrierten oder ausklappbaren Eisdornen.

## Medikamente können ein Risikofaktor sein

Bestimmte Medikamente wie Beruhigungsmittel verstärken das Sturzrisiko. Sprechen Sie mit dem Hausarzt, ob er sie ersetzen, reduzieren oder absetzen kann. Konsultieren Sie bei Sehschwierigkeiten den Augenarzt. Und schließlich: Motivieren Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen dazu, sich zu bewegen. Ihr Physiotherapeut kann ein gezieltes Kraft-Balance-Training zusammenstellen und Ihren Pflegenden so anleiten, dass er zuhause trainieren kann.



Weitere Tipps gegen Stürze im Haushalt bietet die Broschüre „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“. Kostenlos zu beziehen bei: Aktion DSH, Stichwort „Stürze“, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg.

# Haut: im Winter eine Portion Extra-Pflege

Im Winter ist die Haut häufig extremen Temperaturschwankungen ausgesetzt. Die Kälte entzieht ihr viel Feuchtigkeit. Die Durchblutung lässt nach. Die Talgdrüsen produzieren weniger natürliches Hautfett. So trocknet die Haut schnell aus. Es entstehen Hautreizungen und Rötungen. Fremdstoffe können leichter eindringen. Gönnen Sie Ihrer Haut im Winter deshalb eine Extra-Portion Pflege und Aufmerksamkeit. Ersparen Sie ihr Strapazen: Jeder Kontakt mit Wasser, erst recht mit chemischen Zusätzen, schädigt den Fett-Feuchtigkeits-Mantel. Deshalb:



- ← Reinigen Sie die Haut nur, wenn es nötig ist.
- ← Vermeiden Sie übermäßiges und heißes Baden und Duschen.
- ← Verwenden Sie Seife mit einem niedrigen pH-Wert oder eine synthetische waschaktive Substanz, ohne Parfüm, ohne Konservierungsstoffe.
- ← Tragen Sie bei Arbeiten mit Wasser Handschuhe – vor allem, wenn Sie Reinigungs- und Desinfektionsmittel verwenden.

## Fett: Schutz und Pflege in einem

Nehmen Sie für Gesicht und Hals eine fetthaltige Creme ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Nur extrem trockene Haut braucht auch im Winter eine Feuchtigkeitscreme – allerdings nicht vor einem Aufenthalt im Freien. Denn: Feuchtigkeitscremes enthalten viel Wasser und könnten bei Minusgraden direkt auf der Haut gefrieren. Die Lippen benötigen einen speziellen Pflegestift, da sie keine Fettdrüsen haben und keinen eigenen Schutzmantel produzieren. Sie werden daher schnell spröde.

Sobald Schnee die winterlichen Sonnenstrahlen verstärkt, brauchen Sie eine Sonnenschutzcreme (mindestens Lichtschutzfaktor 15). Cremes Sie besonders Nasenrücken, Wangen und Ohren sorgfältig ein.

Auch die Hände brauchen eine reichhaltige Fettcreme. Der ideale Schutz beim Spaziergang sind Fäustlinge, in denen Sie die Finger bewegen und damit die Durchblutung immer wieder anregen können. Der übrige Körper ist im Winter nahezu vollständig verpackt. Wenn die Kleidung unter der Haut nicht atmen kann, führt der Schweiß zu unangenehmen Reizungen. Abhilfe verschafft Kleidung aus luftdurchlässigem Material.



Weitere Informationen zur gesunden Haut bietet die Hautschutz-Kampagne der gesetzlichen Kranken- und Unfallversicherungsträger unter [www.2m2-haut.de](http://www.2m2-haut.de).

## Serie

# Hilfsmittel: Hüftprotektor mildert Sturzfolgen

Pro Jahr erleiden rund 120.000 Menschen bei einem Sturz eine Hüftfraktur. Mit einem Hüftprotektor lassen sich die Sturz-Folgen erheblich reduzieren. Die Gewissheit, einigermaßen gesichert zu sein, verringert wiederum die Sturzanxiety. Der Teufelskreis aus Sturzanxiety, übervorsichtiger Bewegung, dadurch bedingtem Sturz ist unterbrochen.



Für Pflegebedürftige, die Probleme beim Gehen, zu wenig Kraft oder eine Sehschwäche haben, ist der Hüftprotektor deshalb ein wichtiges Hilfsmittel. Dem Pflegenden macht er zunächst mehr Arbeit, weil das Anziehen des Hüftprotektors in die Arbeitsabläufe integriert werden muss. Doch die größere Beweglichkeit des Pflegebedürftigen macht die Pflege leichter.

Die Grundidee ist einfach: In speziell entwickelte Unterwäsche sind in Höhe der Hüfte seitlich Taschen eingearbeitet. Darin sind tellerartige Schutzelemente – harte Schalen oder weiche Polster – fest eingenäht oder einsetzbar. Im Falle eines Sturzes

mildern sie die Kraft, die auf den Knochen einwirkt, so ab, dass der Knochen nicht bricht. Ein Hüftprotektor kann unter oder auf der Unterwäsche getragen werden. Es gibt auch Modelle, bei denen die Schutzschalen mit einem Pflaster direkt auf die Haut aufgeklebt werden.

Hüftprotektoren sind in Sanitätshäusern und Apotheken oder über das Internet in verschiedenen Materialien und Ausführungen erhältlich. Sie sollten auf jeden Fall anprobiert werden: Schließlich sollte der Pflegebedürftige den Hüftprotektor immer tragen. Zurzeit werden Hüftprotektoren noch nicht von allen Krankenkassen erstattet.

# Feiertage ohne Stress



Foto: Sara Robinson

Zu runden Geburtstagen oder zu Weihnachten kommen viele Besucher mit ihren Interessen und Bedürfnissen auf engem Raum zusammen. Der feierliche Rahmen, das Essen und die Geschenke sollen allen gerecht werden. An einem solchen Tag tragen zumeist Sie – Hausfrau/Hausmann und Pflegende/Pfleger in einem – die Hauptlast. Damit die Feier gelingt und Sie nicht abends erschöpft auf das Sofa sinken, sollten Sie früh und sorgfältig planen – zusammen mit Ihrem Partner, dem Pflegebedürftigen und den Kindern. „Die große Gefahr ist, dass Sie sich selbst und auch den Pflegebedürftigen überschätzen“, warnt Hana Reinhardt von der Fachstelle für pflegende Angehörige in Fürth. „In vielen Familien wird zwanghaft an alten Traditionen festgehalten.“ Beziehen Sie stattdessen die Krankheit des Pflegebedürftigen in Ihre Pläne ein.

## Abstriche beim Tagesprogramm

Bündeln Sie die Erwartungen der Beteiligten in einem Ablaufplan. Jeder muss etwas zurückstecken. Sichern Sie so viel Normalität wie möglich: Veränderte Essens- oder Schlafenszeiten belasten den Pflegebedürftigen. Ebenso zu starke Reize. Planen Sie Pausen ein – zum Krafttanken und für Unvorhergesehenes.

## Arbeit aufteilen

Verteilen Sie Aufgaben bei Pflege und Hauswirtschaft rechtzeitig unter den Beteiligten.

- ← Engagieren Sie im Rahmen der Verhinderungspflege einen ambulanten Dienst, z.B. für die Abendtoilette.
- ← Betrauen Sie eine Haushaltshilfe (z.B. Sozialstation) mit dem Großputz.
- ← Familienmitglieder können einkaufen oder dekorieren.
- ← Kann das Festessen angeliefert werden? Kann jeder etwas mitbringen? Können Sie eine Mahlzeit außer Haus einnehmen?
- ← Quartieren Sie auswärtige Gäste in einer Pension oder bei Freunden ein.

## Frühzeitige Vorbereitungen

Je eher Sie beginnen, desto entspannter wird die heiße Phase:

- ← Besorgen Sie Geschenke, sobald Sie Ideen haben. Nutzen Sie Versandhandel oder Internet.
- ← Kaufen Sie frühzeitig Getränke und Vorräte. Dazu können ruhig auch tief gefrorenes Gemüse oder Aufbackbrötchen gehören.

Planen Sie ein Menü, bei dem Sie vorkochen und einfrieren können. Statt der Weihnachtsgans tut es auch ein Braten, statt der Mousse eine Quarkspeise.

## 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.**