

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.

Ihr Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband



Foto: Lisa F. Young

Pflegende Hände brauchen Pflege

Tägliches Waschen und Eincremen eines Pflegebedürftigen, die Reinigung und Desinfektion von Händen und Gebrauchsgegenständen, dazu Geschirrspülen, Putzen und Gartenarbeit – die Hände von Pflegenden sind enorm belastet. Doch von trockener Haut bis zu einer lebenslangen Allergie ist es nur ein kurzer Weg. Hauptsache Hautschutz heißt deshalb die Devise. (Fortsetzung S. 2)



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband



Pflegende Hände brauchen Pflege

(Fortsetzung von S. 1)

Bis zu einem gewissen Grad schützt die Haut sich selbst: Ihre äußerste Schicht aus toten Hornzellen wird durch Fette zusammengehalten und ist von einem fetthaltigen Säureschutzmantel überzogen. Von außen können keine schädigenden Stoffe eindringen, von innen geht kein Wasser verloren. Diese Barrierefunktion kann die Hornschicht nicht mehr erfüllen, wenn durch viel Wasser, Reinigungsmittel etc. der Säureschutzmantel zerstört und das Fett zwischen den Hautzellen ausgewaschen wird.

Warnzeichen

Trockene, schuppige Hautstellen oder Rötungen sind erste Zeichen von Abnutzungsekzemen. Sie entwickeln sich leicht zur chronischen Hauterkrankung: Bläschen und Einrisse kommen hinzu, die Haut ist geschwollen und rot, sie kann nässen und jucken. Eine so vorgeschädigte Haut ist noch durchlässiger für alle Schadstoffe, auch für solche, die Allergien auslösen können.

Zunächst bildet der Körper unbemerkt Abwehrstoffe (Antikörper) gegen eine bestimmte Substanz – zum Beispiel einen Duft-, Farb- oder Konservierungsstoff. Bei erneutem Kontakt mit dieser Substanz lösen die Antikörper Entzündungsreaktionen aus – zum Beispiel Rötungen, Schwellungen, Juckreiz oder Quaddeln, Fließschnupfen, tränende Augen oder Luftnot.

Vorbeugen ist der beste Schutz

Solch schweren Schädigungen können Sie vorbeugen:

- ▶ Verwenden Sie schonende Reinigungs- und Desinfektionsmittel.
- ▶ Halten Sie sich an Gebrauchsanweisungen.
- ▶ Tragen Sie keinen Schmuck, wenn Sie mit Ihren Händen Pflege- oder Reinigungsarbeiten verrichten; unter Ringen etc. sammeln sich Schadstoffe und Erreger.
- ▶ Cremens Sie Ihre Hände gut ein: vor Beginn der hautbelastenden Tätigkeit, dann alle zwei bis drei Stunden und nochmals nach der Tätigkeit.
- ▶ Wählen Sie eine Creme ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Hautärzte, Arbeitsmediziner und kompetente Apotheken (www.hautapotheke.de) beraten Sie.
- ▶ Tragen Sie beim Waschen und Einreiben des Pflegebedürftigen und zum Desinfizieren von Gegenständen flüssigkeitsdichte Einmalhandschuhe (z.B. aus Vinyl, Nitrilkautschuk, synthetisch hergestelltem Latex).
- ▶ Benutzen Sie für Reinigungs- und Gartenarbeiten Haushaltshandschuhe oder spezielle Arbeitshandschuhe, am besten mit Baumwollbeschichtung.

Auf Sommerhitze eingestellt

Im Alter nimmt die Anpassungsfähigkeit des Körpers an die Außentemperatur ab. Ältere Menschen schwitzen weniger und haben weniger Durst. Sie sind deshalb bei Hitze besonders bedroht von Flüssigkeitsmangel, Hitzekrämpfen, Sonnenstich und Hitzschlag. Bestehende Krankheiten können sich verschlimmern. Bei der Pflege müssen Sie daher einige Grundregeln beachten.



Kühle Umgebung

- ▶ Lüften Sie nachts und morgens.
- ▶ Verdunkeln Sie den Raum mit Vorhängen.
- ▶ Verwenden Sie leichte Bekleidung und Bettwäsche, wenige Kissen, nur ein Laken.

Kühle Getränke und leichte Kost

- ▶ Trinken Sie täglich mehr als zwei Liter. Ideal: Kühle Kräuter- oder Früchtetees, Saftschorle, Mineral- oder Leitungswasser. Bei bestimmten Erkrankungen, etwa Herzinsuffizienz, muss die Flüssigkeitszufuhr eventuell reduziert werden. Dieser Punkt sollte mit dem Hausarzt besprochen werden.
- ▶ Bei Fieber erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf pro Grad um etwa einen halben Liter.
- ▶ Wer stark schwitzt, verliert Salz. Gleichen Sie dies durch natriumreiches Mineralwasser aus.

Für Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen ist dies jedoch problematisch. Besprechen Sie diesen Punkt gegebenenfalls mit Ihrem Hausarzt.

- ▶ Bieten Sie viel leichte Kost (Obst, Gemüse, Salate) an.

Körperliche Abkühlung

- ▶ Kühlende Körperlotionen, Wasser aus Sprühflaschen, kalte Fußbäder tun gut.
- ▶ Netzhosen mit Einlagen sind angenehmer als Einwegwindeln mit Plastikfolie.
- ▶ Messen Sie regelmäßig Fieber.
- ▶ Rufen Sie den Rettungsdienst (112) bei plötzlichen Verschlechterungen des Gesundheitszustandes oder Anzeichen von Überhitzung (Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen, trockene kühle Haut und Fieber).

Serie

Hilfsmittel bewahren vor Gesundheitsschäden

Pflege ist körperliche Schwerarbeit. Überbelastungen beim Heben, Tragen und Drehen des Pflegebedürftigen verursachen beim Pflegenden jedoch schnell Rückenbeschwerden, Probleme mit den Knien, dem Schulter- und dem Beckengürtel. Viele kleine Hilfsmittel von der Bettleiter bis zum Rutschbrett können Ihre Gesundheit schützen.

Welches Hilfsmittel kommt für Sie in Frage?

Lassen Sie sich vom Hausarzt oder einem Pflegeberater, im Sanitätshaus oder bei einem sozialen Dienst, in einer Wohnberatungsstelle, einer Reha-Station oder bei einer Selbsthilfegruppe beraten. Bedenken Sie dabei Ihr wohnliches Umfeld, die medizinische Indikation des Pflegebedürftigen und Ihren eigenen Gesundheitszustand.

Alle im Pflegehilfsmittelkatalog der Pflegekassen (www.rehadat.de) aufgeführten Hilfsmittel unterliegen der Leistungspflicht der Pflegekassen. Zu den Kosten für ein anerkanntes Pflegehilfsmittel muss der Pflegebedürftige einen Eigenanteil von zehn Prozent, höchstens jedoch 25 Euro zuzahlen. Pflegehilfsmittel, die „nur“ ausgeliehen werden (z.B.

Pflegebetten), sind zuzahlungsfrei von der Pflegekasse zu bekommen. Beschreiben Sie das benötigte Hilfsmittel detailliert und begründen Sie, warum es der Pflegeerleichterung und dem Erhalt der Selbständigkeit des Pflegebedürftigen dient. Eine ärztliche Verordnung ist zwar laut Gesetz nicht notwendig, wird jedoch von vielen Kassen verlangt.

Das beste Hilfsmittel nützt sowohl Pflegendem als auch Pflegebedürftigem nur, wenn es fachgerecht eingesetzt wird. Die richtige Technik vermitteln Seminare bei Pflegekassen und Pflegeberatern. Die Kosten hierfür übernehmen die Pflegekassen. Bevor das Hilfsmittel zum Einsatz kommt, sollten Sie gezielt den Umgang damit üben, am besten mit einem gesunden Menschen.

Wir stellen Ihnen in den kommenden Ausgaben einzelne Hilfsmittel im Detail vor.

Zeit zur Entspannung



Häusliche Pflege kostet Zeit, Nerven und Geld. Sie geht zu Lasten von Familie und Freunden, erfordert Einschränkungen in Beruf und Freizeit und kann die eigene Gesundheit schädigen. Damit Sie mit solchen Belastungen fertig werden, brauchen Sie selbst Phasen der Entspannung.

Jeder entspannt anders

Körperliche Bewegung ist eine ideale Möglichkeit des Stressabbaus. Schöne Hobbys wie Musik oder Garten lenken ab und vermitteln Ihnen das Gefühl, etwas nur für sich selbst zu tun. Durch Aktivitäten mit Freunden vermeiden Sie soziale Isolierung. In Angehörigengruppen und Pflegekursen können Sie Erfahrungen austauschen. In den Pflegealltag lassen sich Entspannungsübungen wie Yoga oder Autogenes Training gut einbauen. Wenn der Stress überhand nimmt, kann eine psychologische Betreuung weiterhelfen.

Auszeiten müssen organisiert werden

Scheuen Sie sich nicht, ab und zu Angehörige oder Freunde um Unterstützung zu bitten. Professionelle Angebote wie Tagespflege, Betreuungsdienste oder ambulante Pflegedienste können bei kommunalen Pflegeberatungsstellen, Verbraucherzentralen, Ehrenamtskreisen, Pflegekassen oder sozialen Einrichtungen erfragt werden. Vielerorts gibt es inzwischen Pflegebegleiter sowie aktive Ehrenamtskreise.

Gönnen Sie sich ab und zu eine größere Pause, um körperlich und seelisch zu Kräften zu kommen. Sie haben ein Anrecht auf eine Pflegevertretung („Verhinderungspflege“) von bis zu vier Wochen im Jahr, wenn Sie den Pflegebedürftigen seit mindestens einem Jahr versorgt haben. Die Kostenübernahme kann bis zu 1.432 Euro betragen. Sprechen Sie frühzeitig mit der zuständigen Pflegekasse! Alternativ können Sie – ebenfalls bis zu vier Wochen im Jahr –

einen Kurzzeitpflegeplatz in einem Alten- und Pflegeheim für Ihren zu pflegenden Angehörigen in Anspruch nehmen. Pflegebedingte Aufwendungen von bis zu 1.432 Euro werden von der Pflegekasse erstattet. Wenn Sie sich zusammen mit dem Pflegebedürftigen einen Tapetenwechsel wünschen, wenden Sie sich an Vereine wie die Alzheimer-Gesellschaft und Wohlfahrtsverbände wie die Caritas. Es gibt auch Reiseveranstalter, die betreutes Reisen für Pflegebedürftige und deren Angehörige anbieten.

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.**