

# 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.*

## Wenn die Pflege auf dem Rücken lastet

**Ausgleichsübungen für zwischendurch · Kurzzeitpflege · Wohnraumanpassung: Duschvergnügen ohne Hindernisse**



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



**UKT**  
Unfallkasse Thüringen

# Wenn die Pflege auf dem Rücken lastet

Quälende Rückenschmerzen, verspannte Schultern, ein steifer Nacken – für viele pflegende Angehörige gehört das zum Alltag. Doch aus Beschwerden werden leicht chronische Krankheiten. Damit Sie als Pfleger weiterhin bei guter eigener Gesundheit bleiben, müssen Sie das Signal Rückenschmerzen frühzeitig ernst nehmen und versuchen entgegenzuwirken.

Pflege bedeutet körperliche Schwerstarbeit – auch und gerade für den Rücken. „Vor allem Transfersituationen wie das Umsetzen von der Bettkante auf den Rollstuhl belas-

ten den Rücken des pflegenden Angehörigen“, berichtet Daniela Hurrelberg, Referentin für Hilfe für Pflegende und Bewegungsprogramme im DRK-Bundesverband. Das gilt besonders zu Beginn der Pflegesituation: In vielen Fällen stehen dann noch keine entlastenden Hilfsmittel zur Verfügung. Sind später Hilfsmittel vorhanden, müssen sie richtig angewandt werden, nämlich so, dass sie sowohl die eigene Bewegung als auch die des Pflegebedürftigen unterstützen. Das will gelernt und geübt sein, damit es nicht zu dauerhaften Fehlbelastungen der Muskulatur und Gelenke des Pflegenden kommt.

Die Pflegekurse der Kassen vermitteln pflegenden Angehörigen die wichtigsten Grundlagen und Techniken. Sie helfen, mit der körperlichen Belastung umzugehen. Ausschalten lässt sich diese jedoch nicht, zumal individuelle Faktoren erschwerend hinzukommen: „Die Belastung für den Angehörigen erhöht sich mit dem Grad der Pflegebedürftigkeit und mit dem Gewicht des Patienten“, sagt DRK-Expertin Hurrelberg. „Auch die Konstitution des Pflegenden ist entscheidend: Wer schon immer mit dem Rücken Probleme hatte, ist in der Pflegesituation erst recht betroffen, und wer nie auf körperliche Fitness Wert gelegt hat, hat eher Probleme als jemand, der immer schon regelmäßig Sport betrieben hat.“

Neben der objektiven körperlichen Belastung spielt jedoch auch die Psyche eine große Rolle. „Vor allem Langzeitpflege kann eine enorme psychische Belastung sein. Viele Angehörige leiden zunehmend unter sozialer Isolation, sind unzufrieden mit ihrer Rolle und empfinden die Dauerbelastung als Stress“, beobachtet die DRK-Expertin. Sechzig bis achtzig Prozent aller pflegenden Angehörigen erkranken am Burnout-Syndrom, so die Schätzung von Prof. Joachim Bauer, Oberarzt in der Abteilung für Psychosomatische Medizin der Universitätsklinik Freiburg. Sie fühlen sich erschöpft und ausgebrannt, klagen über Kopf- und Rückenschmerzen.



# Ausgleichsübungen für zwischendurch

## Der Rücken – typisches Belastungsorgan

Das vegetative Nervensystem bildet eine Brücke zwischen Psyche und Körper. Dauerhafte Stresssituationen äußern sich in Rückenschmerzen, ohne dass ein ausreichender körperlicher Befund vorliegt. Dauerhafte Schmerzen wiederum bewirken neuen Stress. Gleichzeitig führt Schmerz zur Anspannung der jeweiligen Muskelpartie. Diese wiederum verursacht erneuten Schmerz, der weitere Muskelanspannung nach sich zieht. Eine endlose Spirale ist in Gang gesetzt. Bei den meisten pflegenden Angehörigen entwickelt sich ein komplexes Zusammenspiel zwischen psychischen und körperlichen Ursachen der Rückenschmerzen. Deshalb muss an beiden Strängen angesetzt werden: Austausch mit anderen Pflegenden und gezielte Auszeiten sind Balsam für die Seele. Hilfsmittel und notfalls auch punktuelle externe Hilfe durch ambulante Pflegedienste erleichtern den Alltag. Und körperliche Bewegung tut der Seele und den Muskeln gut.

Für ein umfangreiches Sportprogramm haben pflegende Angehörige kaum die Zeit. Doch Entspannungsübungen wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung lassen sich hervorragend in den Alltag einbauen und bestärken das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun. Das gilt auch für Ausgleichsgymnastik. Diese wappnet gleichzeitig den Körper – vor allem den Rücken! – für die tägliche Dauerbelastung: Trainierte Muskeln verspannen sich nicht so schnell. Auch wenn sich der Körper mit Alarmsignalen wie Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich meldet, kann dem mit einigen Übungen direkt entgegen gewirkt werden.

Auf den Akutfall sollten Sie allerdings nicht warten: Viele Übungen lassen sich gut zwischen einzelne Arbeitsphasen einpassen. So verteilen sie sich gleichmäßig über den Tag und wirken wie kleine Energiespritzen. Und wenn dabei noch frische Luft durch's offene Fenster getankt wird – umso besser. Nur: Überfordern Sie sich nicht, fangen Sie langsam an und lassen Sie bei Schmerzen die betreffende Übung aus.



# Ausgleichsübungen

## Zeit für mich

... durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Sie Ihren Rücken für die körperlichen Anforderungen. Trainierte Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung. Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



# 1

## Recken und Strecken

Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



# 2

## Schulter lockern

Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreisen Sie mit den Ellenbogen rückwärts, dabei kleine und große Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



# 3

## Brustmuskeln kräftigen

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben, Ellenbogen nach außen, Schultern runterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Steigern Sie die Kraft, so weit Sie können.

Position kurz halten, dann lockern. Dreimal wiederholen.





# 4

## Nacken dehnen

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten, Hand leicht ausstellen. Dehnung wirken lassen, dann Seite wechseln.



# 5

## Schultern kräftigen

Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewusst nach unten.

Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach lösen und lockern.



# 6

## Brustmuskeln dehnen

Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Nehmen Sie den wandnahen Fuß nach vorn.

Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung spüren, kurz halten, dann Seite wechseln.



# 7

## Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beines auf einem Stuhl ab. Das Bein bleibt dabei gestreckt, der Fuß wird angezogen.

Beugen Sie sich langsam nach vorn. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



# 8

## Entspannung

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante und stellen Sie die Beine schulterbreit auf.

Beugen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung im Rücken spüren, Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam auf.

# Erholung muss sein



## Auszeit für pflegende Eltern

Unter den mehr als zwei Millionen Leistungsempfängern der Pflegeversicherung sind rund 77.000 minderjährige Kinder, so das Statistische Bundesamt. 95 Prozent von ihnen werden zu Hause von den Eltern betreut. Wissenschaftler bescheinigen diesen höchste Motivation, hohe pflegerische Kompetenz und Eigeninitiative bei der Suche nach fachlicher Unterstützung und Erfahrungsaustausch.

Die meist noch jungen Eltern müssen mit der Diagnose der Erkrankung ihres Kindes ihre eigene Lebensplanung komplett umwerfen. Vielfach erfahren sie soziale Isolation – und zwar nicht über wenige Jahre, sondern oft für den Rest ihres Lebens. Viele pflegende Eltern leiden unter der körperlichen und seelischen Dauerbelastung. Um ihr gewachsen zu sein, bräuchten sie auch mal eine längere Auszeit.

## Recht auf Kurzzeitpflege

Als Entlastungsinstrument wurde vor Jahren die sogenannte Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI) eingeführt: Alle Angehörigen, die einen Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate lang versorgt haben, haben einen gesetzlichen Anspruch auf 28 Tage Kurzzeitpflege im Jahr. In dieser Zeit kann der Pflegebedürftige vollstationär in einem Heim untergebracht bzw. im häuslichen Umfeld von einer Pflegevertretung betreut werden. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für Grundpflege, medizinische Behandlungskosten und soziale Betreuung in Höhe von höchstens 1.470 Euro. Dieser Höchstbetrag ist unabhängig von der Pflegestufe. Unterkunft und Verpflegung muss die Familie des Pflegebedürftigen selbst tragen. Während der Kurzzeitpflege zahlt die Kasse kein Pflegegeld, außer für den Aufnahme- und Entlassungstag.

Pflegende Eltern allerdings konnten ihr Recht auf Kurzzeitpflege in der Vergangenheit oft nicht wahrnehmen: Bislang durften Pflegebedürftige nur in Heimen untergebracht werden, die von der Pflegekasse anerkannt sind. Die meisten zugelassenen Heime orientieren sich jedoch an den Bedürfnissen alter Menschen. Für Kinder geeignete Einrichtungen standen bisher nicht immer flächendeckend und bedarfsgerecht zur Verfügung. Versorgungsgänge gab es besonders in den Ferienzeiten.

Doch den eigenen Urlaub genießen, während das Kind im Pflegeheim „deponiert“ ist? Für viele Eltern war das eine untragbare Vorstellung. Sie verzichteten lieber auf ihre Auszeit.

## Kindgerechte Unterbringung in der Kurzzeitpflege

Die Pflegereform bringt nun eine wesentliche Verbesserung: Kinder unter 18 Jahren, die zu Hause gepflegt werden, können die Kurzzeitpflege auch in Einrichtungen in Anspruch nehmen, die nicht von den Kassen anerkannt sind – etwa in Einrichtungen der Hilfe für behinderte Menschen. Voraussetzung ist, dass die Pflege in einem Haus, das von den Pflegekassen zur Kurzzeitpflege zugelassen ist, für das Kind nicht möglich oder nicht zumutbar erscheint.

Damit ist der Weg geebnet für alle pflegenden Eltern, die eine Auszeit von der Pflege brauchen. Viele Eltern suchen zudem etwas ganz anderes: eine Auszeit, einen Urlaub auch für das pflegebedürftige Kind – mit oder ohne seine pflegenden Eltern. Auch dafür gibt es Angebote:

Einzelne Kranken- bzw. Pflegekassen bieten Kuren für pflegebedürftige Kinder und ihre Eltern an. Gut geeignet sind dafür Reha-Einrichtungen, die auf die Behinderung des Kindes eingerichtet sind.

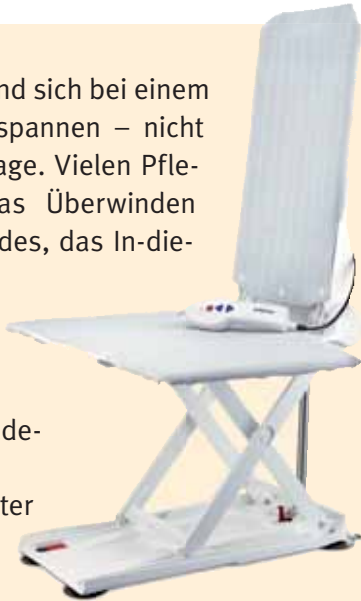
## Unterwegs ...

Verbände und Organisationen der Behindertenhilfe, Kirchen und Wohlfahrtsverbände organisieren Reisen für betreuende Angehörige und Pflegebedürftige, aber auch für behinderte Kinder und Jugendliche ohne Begleitung. Solche Gruppenreisen bieten strukturierte, bedarfsgerechte Freizeitangebote und einen Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation.

[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de), Suchbegriff „Reise“  
[www.reiselinks.de](http://www.reiselinks.de), Rubrik „Behindertenreisen“  
[www.rehacare.de](http://www.rehacare.de), Rubrik „Freizeit“  
[www.natko.de](http://www.natko.de)  
[www.bagcbf.de](http://www.bagcbf.de), Rubrik „Reiseberatung“  
[www.intakt.info/78-o-mobilitaet.html](http://www.intakt.info/78-o-mobilitaet.html)

# Wannenlifter

In die Wanne steigen und sich bei einem wohltuenden Bad entspannen – nicht jeder ist dazu in der Lage. Vielen Pflegebedürftigen fällt das Überwinden des hohen Wannenrandes, das In-die-Hocke-gehen und wieder Aufstehen auch dann schwer, wenn es Haltegriffe gibt. Hier kann ein Badewannenlifter helfen. Die meisten Wannenlifter bestehen aus einem festen Sitz auf einer Schiene oder Untergerüstkonstruktion in Form eines Scherenlifters. Haftsauger sichern den Stand auf dem Wannenboden. Zum Einstieg ist die Sitzfläche auf der Höhe des Wannenrandes. Es gibt auch Modelle mit schwenkbarem Sitz oder einem Sitz auf einer Drehscheibe. Die Hubanlage wird elektrisch, hydraulisch, pneumatisch oder mit Hilfe einer Kurbel betrieben. Weit verbreitet ist mittlerweile Akkuantrieb. Die Bedienung erfolgt per Knopfdruck – auf möglichst großen, leicht gängigen Tasten.



Entspannten Badegenuss ermöglicht eine anatomisch geformte, über ein Bedienteil absenkbar rückenelehne. Viele Lifter verfügen über abnehmbare Auflagen für Sitz und Lehne. Die Alternative sind strukturierte, rutschhemmende Oberflächen. Beim Kauf muss geklärt werden, ob der Lifter in die vorhandene Wanne passt. Weitere wichtige Kenngrößen sind die minimale Sitztiefe (= größtmögliche Eintauchtiefe) sowie die Traglast. Wird die Wanne nicht nur vom Pflegebedürftigen, sondern auch von anderen Familienmitgliedern genutzt, muss sich der Lifter gut zerlegen oder zusammenklappen, leicht tragen und platzsparend lagern lassen.

## Wackelige Alternativen: Tuchlifter und Sitzkissen

Eine Alternative zum sitzförmigen Lifter ist ein Tuchlifter (Gurtlifter, Badeband): Neben der Wanne wird eine Stoffbahn in

einem Gehäuse montiert. Darin verbirgt sich ein elektrisches Aufrollsystem. Zum Baden wird das Tuch über die Wanne gezogen und am anderen Beckenrand befestigt. Bei diesem System ist die Sitzfläche deutlich instabiler. Die haltgebende Lehne fehlt. Und: Der Nutzer muss beim Ins-Wasser-Gleiten immer wieder nachrutschen.

Die dritte Variante sind Kissen, die per Fernbedienung bis auf die Höhe des Wannenrandes aufgeblasen werden (Sitzkissen), so dass man Platz nehmen kann. Auf Knopfdruck entweicht langsam die Luft, bis der Badende ganz im Wasser ist. Solche Kissen sind zwar leicht transportierbar, jedoch für behinderte und sehr kranke Menschen aufgrund der mangelnden Stabilität kaum geeignet. Für einen ärztlich verordneten Wannenlifter übernimmt die Krankenkasse bis auf einen Eigenanteil die Kosten. Tuchlifter und Sitzkissen müssen aus eigener Tasche bezahlt werden.

Alle drei Wannenliftsysteme haben einen Nachteil: Der Patient muss bei jedem Ein- und Ausstieg die Beine über den Wannenrand in die Wanne heben. Langfristig ist daher eine ebenerdige Dusche sinnvoller und sicherer.



# Wohnraumanpassung

## Duschvergnügen ohne Hindernisse

Im Bad von Pflegebedürftigen übernimmt immer häufiger die Dusche die Hauptrolle – auch weil sie dank multifunktionaler Paneele (längliche, dekorativ gestaltete Ganzkörperduschen mit verschiedenen Düsen) genauso viel Komfort bietet wie die Wanne.

Karin Michels ist Expertin für barrierefreies Planen und Bauen im Bund Deutscher Innenarchitekten. Sie empfiehlt, die Dusche großzügig zu dimensionieren und bodengleich einzubauen: Dann ist sie auch für Rollstuhlfahrer oder mit einer Gehhilfe gut nutzbar. „Wenn im Obergeschoss oder bei fehlender Unterkellerung die Anschlüsse zu hoch liegen, kann notfalls eine Pumpe eingebaut oder der Fußboden einige Zentimeter angehoben werden.“ Eine Rampe im Türbereich kann diesen Höhenunterschied überbrücken.

Der Duscheingang sollte so breit sein wie die Raumtür: achtzig, besser neunzig Zentimeter. Als Duschabtrennung ist ein frei über dem Boden hängender Duschvorhang ideal: „Die Luft kann gut zirkulieren, so dass der Stoff sich nicht an den Körper heranzieht.“ Gleichzeitig vergrößert die Dusche so den Bewegungsraum im Bad.

Ein fest montierter Klappsitz oder ein standfester Duschhocker, zusätzliche Griffe und Haltevorrichtungen sorgen für größtmögliche Sicherheit. Voraussetzung für die Montage ist eine tragfähige Wand.

## Baustelle Bad

Mieter brauchen für eine bauliche Veränderung, etwa den Einbau einer neuen Dusche, die Genehmigung des Vermieters. Er kann den späteren Rückbau verlangen. In einer Eigentümergemeinschaft kann je nach Umfang der Badanpassung die Zustimmung der anderen Eigentümer erforderlich sein.

Und die Kosten? Die Pflegekasse gibt einen Zuschuss von bis zu 2.557 Euro zur baulichen Wohnumfeldgestaltung, wenn eine Pflegestufe festgestellt wurde. Ein zu zahlender Eigenanteil richtet

sich nach den Eigentumsverhältnissen des Pflegebedürftigen. Auch Darlehensprogramme kommen in Frage. So gibt es in Nordrhein-Westfalen ein Förderprogramm des Landes für Wohnungsbesitzer, die barrierefrei umbauen. Hilfsmittel wie Haltegriffe oder Duschsitz bezuschusst bei ärztlicher Verordnung die Krankenkasse.



## 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.**