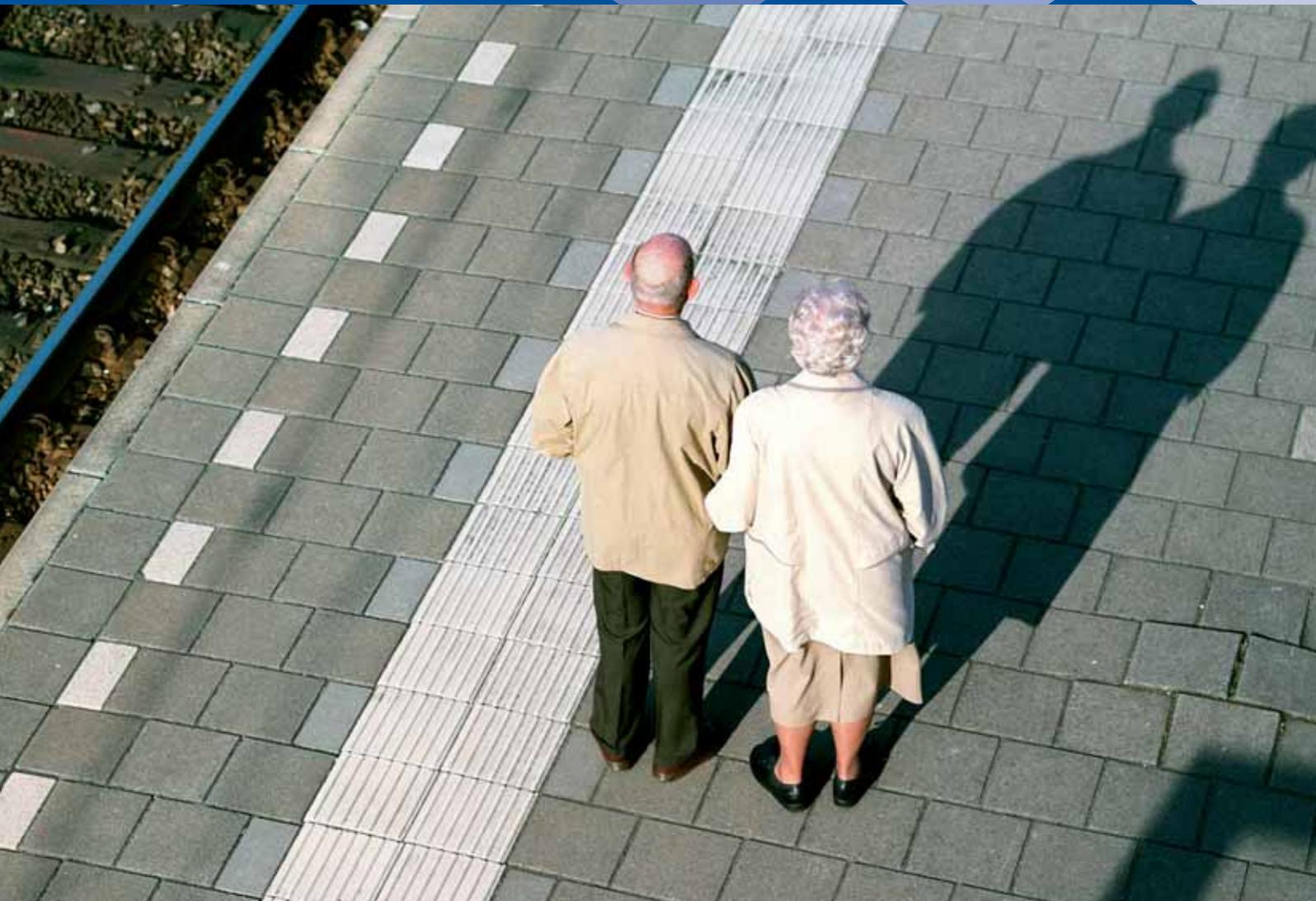




# Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

Info-Brief der Unfallkasse Thüringen und der DSH · Winter 2013/2014



## Pflege auf Distanz

Für das Studium oder den Beruf verlassen viele junge Erwachsene ihre Heimatregion. Je nach Entfernung sind Besuche bei den Eltern über Jahre auf Feiertage und Ferien beschränkt. Wenn Vater und Mutter dann älter und irgendwann pflegebedürftig werden, stellt das viele Familien vor erhebliche Probleme.

## 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.*

*Die Adresse der Redaktion finden Sie auf der letzten Seite.*

## Pflege auf Distanz

Im Idealfall hat der Familienrat frühzeitig die Weichen für den Lebensabend der älteren Generation gestellt. Dann kann in Ruhe ein barrierefreies Zuhause geschaffen oder der Umzug zur Kindergeneration geplant, die Berufstätigkeit der Jungen umorganisiert und ein Helfernetzwerk aufgebaut werden. Doch die Realität sieht anders aus: Manch älterer Mensch verschließt die Augen vor der eigenen Hilfsbedürftigkeit, die Kinder finden dann an Feiertagen erschreckende Zustände vor. Oder ein älterer Mensch wird durch einen Unfall, etwa einen Oberschenkelhalsbruch, überraschend pflegebedürftig. In solchen Fällen müssen die Angehörigen rasch handeln.

### Den Pflegebedürftigen zu sich holen ...

Eine wichtige Grundsatzentscheidung ist: Wo wird der Pflegebedürftige künftig leben? „Solange die Eltern nicht dement sind, sondern in der Lage mitzureden, müssen sie in die Entscheidung darüber einbezogen werden, wo sie den Rest ihres Lebens verbringen werden“, rät Helga Maria Lauchart, Psychotherapeutin aus Tübingen. „Ganz oft hört man dann: Ich will nicht mehr verpflanzt werden.“

Die Tatsache, dass sie in ihrer Heimat verwurzelt sind und alle sozialen Kontakte haben, ist ein wichtiger Faktor. Neue Kontakte könnten die Pflegebedürftigen wegen wachsender Immobilität an einem neuen Ort kaum noch aufbauen. Auch eine dementielle Erkrankung

kann gegen einen Umzug sprechen. „Gerade bei Menschen mit Demenz ist es besonders wichtig, dass sie in ihrem vertrauten Umfeld leben“, betont Dagmar Vogt-Janssen vom Kommunalen Seniorenservice Hannover. „Sie würden sich in einer neuen Umgebung nicht oder nur sehr schwer zurechtfinden.“

Selbst wenn Pflegebedürftiger und Angehörige einen Umzug wünschen – die Umsetzbarkeit hängt letztlich auch vom Grad der Pflegebedürftigkeit ab. Manche Familien diskutieren diese Frage daher nicht zu Beginn, sondern im Verlauf der Pflegebedürftigkeit.

„Wenn man über einen Umzug in eine stationäre Einrichtung nachdenkt, gewinnen Überlegungen an Bedeutung, den Familienangehörigen in die Nähe zu holen“, sagt Frank Schumann von der Fachstelle Pflegenden Angehörige in Berlin. Für die Angehörigen hat das den großen Vorteil, dass sie sich dann deutlich intensiver kümmern können.

Denkbar ist je nach wohnlicher Situation auch, dass die pflegebedürftige Person in den eigenen Haushalt der Angehörigen zieht. Dieses Unterfangen ist aber für alle Beteiligten nicht einfach. „Zuerst muss man für sich selbst beantworten: Traue ich mir das zu? Kann ich das wirklich? Und: Traut mir der Pflegebedürftige das zu? Möglicherweise möchte er die Intimität der Pflege eher mit einer fremden Person als mit seiner Tochter herstellen“, gibt die Psychotherapeutin zu bedenken. „Außerdem ist die Unterstützung durch die Restfamilie unverzichtbar. Sonst entsteht ganz leicht ein Ungleichgewicht. Die Pflege bleibt meist an den Frauen hängen. Irgendwas bleibt dann auf der Strecke. Damit fühlen sich andere Familienmitglieder ganz leicht vernachlässigt.“

### ... oder sich auf Distanz kümmern

Steht fest, dass der Pflegebedürftige an seinem Heimatort bleibt, muss der Alltag dort organisiert werden.

„Wenn ich mich auf die Distanz kümmern will, muss ich zweigleisig fahren: Ich brauche ein professionelles Netzwerk an Hilfsangeboten, und ich brauche ein familiäres Netzwerk. Das schließt am besten die Wahlfamilie ein, also Nachbarn und Freunde“, betont Frank Schumann. Die Entfernung erschwert vor allem den Weg zum professionellen Netzwerk. „Vor Ort kann man erst mal selbst zupacken. Das geht auf die Entfernung nicht. Man kennt die Infrastruktur der Unterstützersysteme am Wohnort des Pflegebedürftigen nicht. Und selbst, wenn man sich in seinem eigenen Umfeld aus-

kennen würde – diese Kenntnis ist nicht eins zu eins übertragbar. Die Strukturen sind per Gesetz als Länderrecht vorgesehen, zum Teil aber sogar von Kreis zu Kreis unterschiedlich.“

Das Internet hilft, sich auf die Entfernung schnellstmöglich einen Überblick zu verschaffen. „Über die Pflegekasse, die Kommune, Wohlfahrtsverbände oder Sozialstationen kann man Pflegestützpunkte und andere Beratungsstellen ausfindig machen“, sagt Seniorenberaterin Vogt-Janssen.

Der nächste Schritt ist dann ein persönlicher Termin in der Beratungsstelle. Dort gibt es umfassende Informationen zu allgemeinen Fragen und über die konkreten Bedingungen vor Ort, zum Beispiel, wie es gelingt, ein lokales Netzwerk aufzubauen.

### Professionelles und privates Netzwerk vor Ort

Je weniger Ansprechpartner er dabei hat, umso leichter kann der pflegende Angehörige den Pflegealltag organisieren. Und umso ruhiger wird er sein. Eine zentrale Rolle kann ein ambulanter Pflegedienst spielen. „Ein gut organisierter Pflegedienst übernimmt die Grundpflege selbst und hat für weitere Tätigkeiten Kooperationspartner, etwa einen Physiotherapeuten,

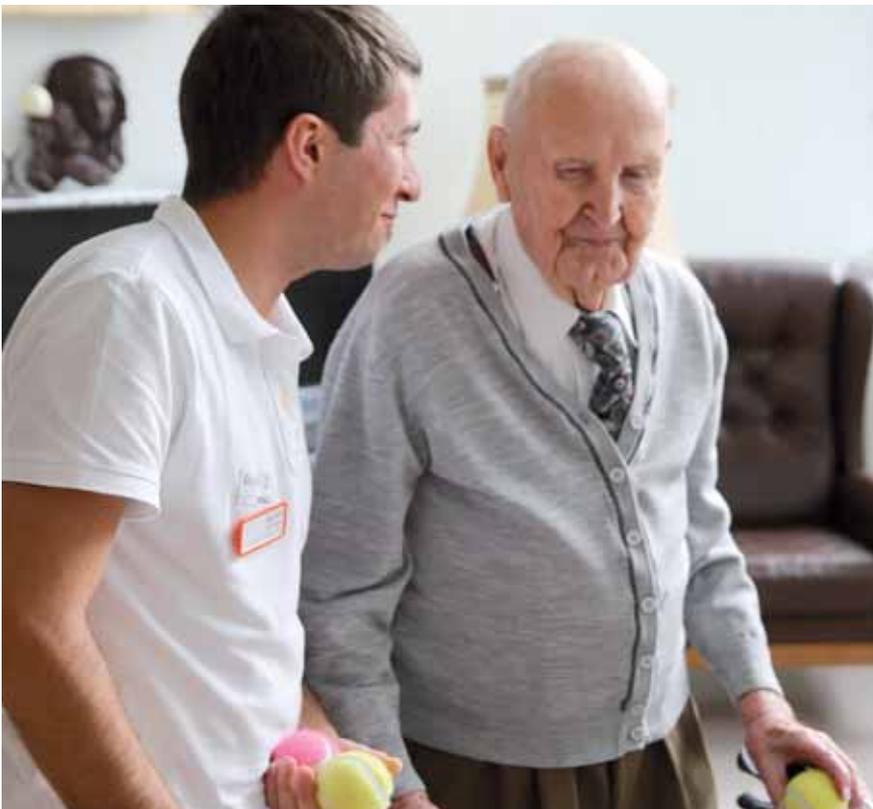
einen Friseur, der nach Hause kommt, oder einen Fahrdienst“, erklärt Schumann. Die Chance, einen solchen Pflegedienst zu finden, sei bei den Wohlfahrtsverbänden am größten, weil sie viele Angebote unter einem Dach vereinen.

Im Pflegealltag gilt es dann, den Faden in der Hand zu halten und immer zu wissen, was vor sich geht. „Ganz wichtig ist, vor Ort eine Vertrauensperson zu haben und mit ihr auf die Distanz Kontakt zu halten“, empfiehlt Psychotherapeutin Lauchart. Eine solche Person findet sich meist im privaten Umfeld. Ein Verwandter, ein langjähriger Nachbar oder ein guter Freund erklärt sich bereit, regelmäßig nach dem Rechten zu schauen. „Man kann natürlich versuchen, einen Pflegebegleiter oder andere Ehrenamtliche hinzuzuziehen“, schlägt Schumann vor. „Man muss sich jedoch darüber im Klaren sein, dass Ehrenamtliche in aller Regel ihre Grenzen haben, sich zum Beispiel nur fürs Spazierengehen oder Vorlesen engagieren. Sie sind damit ein Baustein in meinem Netzwerk.“

Der Angehörige selbst kann sich – abhängig von räumlicher Entfernung und eigenem privaten und beruflichen Umfeld – unterschiedlich stark in die konkrete Pflege einbringen. Frank Schumann nennt als Beispiel, dass

die allermeisten behördlichen und anderen formalen Angelegenheiten sich auf die Distanz klären ließen. Den Weg dafür kann der Pflegebedürftige durch eine Vorsorgevollmacht ebnen. Sie wird in aller Regel von Behörden, Banken und anderen Einrichtungen anerkannt. Alternativ oder ergänzend kann auch der Vertraute vor Ort mit einer oder mehreren Vollmachten ausgestattet werden.

Daneben sind auf jeden Fall regelmäßige Besuche sinnvoll – um Zeit mit dem Pflegebedürftigen zu verbringen und ihm das Gefühl zu vermitteln, dass man da ist. Aber auch, um den Kontakt zu den Netzwerken vor Ort zu halten und um reagieren zu können, wenn sich der Zustand des Pflegebedürftigen verändert und Anpassungen im Pflegealltag notwendig werden.



## Rückenbelastung im Pflegealltag entgegenwirken

Wer einen Menschen in häuslicher Umgebung pflegt, leistet oft körperliche Schwerstarbeit. Der Rücken ist besonders belastet – schmerzt er oder nimmt gar Schaden, kann die Pflegeperson ihre Tätigkeiten nur eingeschränkt oder irgendwann gar nicht mehr ausüben.

Im Pflegealltag leiden vor allem Nacken und Schultern. „Wenn pflegende Angehörige ihren Pflegebedürftigen aus dem Sessel heben oder vom Bett auf den Stuhl helfen, belasten sie ihren Trapezmuskel enorm stark“, erklärt Ute Repschläger, Vorsitzende des Berufsverbandes selbständiger Physiotherapeuten in Bochum. Der dreiteilige Trapezmuskel verbindet die Halswirbelsäule, die Schulter und die Brustwirbelsäule. „Werden er und seine Nachbarmuskeln überlastet, äußert sich das in schmerzhaften Verspannungsgefühlen, aber auch Kopfschmerzen und Schwindel.“ Krisenregion Nummer zwei ist der Lendenwirbelbereich. „Beschwerden dort werden oft durch eine Fehlbelastung ausgelöst. Das kann zu Schmerzen führen, die in die Beine ausstrahlen, oder auch einen Hexenschuss geben.“

### Vorbeugen durch Arbeitserleichterungen, Muskelkräftigung und Entspannung

Vorbeugemaßnahmen sorgen dafür, dass es gar nicht erst zu Verspannungen oder Blockaden kommt. Als erstes gilt es, sich die Arbeit möglichst zu erleichtern. „Generell sollte der Pflegebedürftige ermuntert werden, so viel wie möglich alleine zu machen. Die pflegende Person sollte ihn hierzu gegebenenfalls anleiten“, rät Amelie Jansen vom Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe in Berlin. „Falls der zu Pflegenden so immobil ist, dass eine Versorgung alleine nur unter großem Kraftaufwand geht, sollte eine zweite Person hinzugezogen werden.“

Hilfsmittel können große Erleichterung bringen, auch wenn der Umgang mit ihnen zunächst vielleicht lästig oder zeitaufwändiger wirkt. „Für die Gesundheit der Pflegenden sind Hilfsmittel ein absolutes Muss“, betont Jansen. „Zudem unterstützen sie den Pflegebedürftigen in seiner Selbstständigkeit. Das führt zu einer



größeren Selbstsicherheit bei dem zu Pflegenden und auch bei der pflegenden Person.“ In den meisten Fällen ist ein höhenverstellbares Bett mit beweglichem Kopf- und Fußteil unentbehrlich. Ein Wannenaufzug oder Badewannensitz schont den Rücken der Pflegeperson beim Baden des Pflegebedürftigen. Rutschbretter und Gleithilfen erleichtern den Transfer, zum Beispiel vom Bett auf den Stuhl.

Ein weiterer Ansatzpunkt sind die eigenen Bewegungen. „Insgesamt sollte auf ein ‚rückengerechtes Arbeiten‘ geachtet werden. Das heißt zum Beispiel, beim Bücken in die Hocke zu gehen, schwere Lasten körpernah zu tragen und den Rücken gerade zu halten“, rät Jansen. Regelmäßiges Training und Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur, damit sie Belastungen gut meistern kann. Sportarten wie Pilates, Yoga oder Schwimmen unterstützen den Muskelapparat, besonders im Rücken.

Doch beim Rücken sollte es nicht bleiben. „Jeder Muskel im Körper hat Gegenspieler. So strahlt ein starker Bauchmuskel, der Traversus, bis in das Gewebe hinein, das die Rückenmuskulatur umgibt. Wird der Traversus gestärkt, gibt er der belasteten Lendenwirbelmuskulatur Halt“, erklärt Physiotherapeutin Repschläger.

### Einfache Übungen für Beweglichkeit und Entspannung

Für einen pflegenden Angehörigen sind viele Bewegungsabläufe neu. Zur Vorbeugung gehört deshalb auch, die Selbstwahrnehmung zu schulen. „In der häuslichen Pflege dreht sich oft alles nur um den Pflegebedürftigen. Die Angehörigen vergessen sich selbst. Wir versuchen ihren Blick zu lenken: Welche Bewegungen übe ich aus? Wie mache ich das? Wie fühlt sich das in meinem Körper an?“, sagt Repschläger. Auf diese Weise erkennt man die individuell besonders gefährdeten Zonen.

Ihnen kann man mit leichten Dehnungs- und Mobilisationsübungen etwas Gutes tun. „Sie halten die Muskulatur beweglich und lockern kleine Verspannungen“, sagt Repschläger und nennt zwei Beispiele: „Gut für den Schulter-Nacken-Bereich ist es, wenn man im Stehen die Hände über dem Po faltet, sie leicht vom Körper weghebt und nach unten schiebt. Den Lendenwirbelbereich hingegen lockern kleine Kreisbewegungen des Beckens. Oder man zieht den Bauchnabel zur Lendenwirbelsäule hin.“ Solche Ausgleichsübungen werden am besten immer wieder in den Alltag integriert und im Idealfall zum Ritual. Eine gute Ergänzung sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training.



### Profis leiten an

Rückengerechte Bewegungen, der sinnvolle Einsatz von Hilfsmitteln, kräftigende und entspannende Übungen – all das will gelernt sein. Wichtige Grundlagen vermitteln die kostenlosen Pflegekurse der Pflegekassen. Viele Krankenkassen bieten in ihren Präventionsprogrammen Rückenschulen und Kurse zu Entspannungstechniken. „Sowohl Lockerungs- als auch Kräftigungsübungen lernt man von Physiotherapeuten in Kursen, die vielerorts in Zusammenarbeit mit Krankenkassen oder Pflegestützpunkten speziell für pflegende Angehörige angeboten werden“, ergänzt Repschläger. „Leider wissen viele Betroffene nicht, dass sie dafür Verhinderungspflege in Anspruch nehmen können; damit der Pflegebedürftige in ihrer Abwesenheit gut versorgt werden kann.“

### Hilfe bei Beschwerden

Gegen stärkere Beschwerden können solche Übungen allerdings kaum etwas ausrichten. Generell gilt in Akutsituationen, dass man sich möglichst so weiterbewegt wie bisher. „Ehe man durch die Schmerzen in eine ungesunde Schonhaltung gerät und dadurch andere Muskeln fehlbelastet, sollte man ruhig ein Schmerzmittel nehmen“, sagt die Physiotherapeutin. Entlastung für die Lendenwirbel bringt die Stufenbettlagerung: Man legt sich auf den Rücken und winkelt die Beine in Hüft- und Kniegelenken um etwa 90 Grad an. Die Unterschenkel werden auf einer Kiste, einem Stuhl oder mehreren Decken abgelegt.

Im Nacken kann eine professionelle Massage guttun. Wärmebehandlungen müssen von Fall zu Fall ausprobiert werden, denn eine Entzündung kann sich dadurch verschlimmern. In einem verspannten Nacken lindert feuchte Wärme Beschwerden. Bei länger anhaltenden Schmerzen muss ein Arzt aufgesucht werden. Schmerzen sind immer ein Warn- und Schutzsignal.

#### „Denk an mich. Dein Rücken“

Die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ bietet umfangreiche Informationen und Broschüren auch für pflegende Angehörige.

[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de), Reiter: Pflegende Angehörige



## Wenn alles zu viel wird

Wenn von Belastung durch häusliche Pflege die Rede ist, denken alle, auch die meisten pflegenden Angehörigen, zuerst an praktische Aspekte wie Organisations- und Zeitaufwand. Unterschätzt werden dagegen oft die seelischen Anforderungen.

Das fängt schon bei der Entscheidung an, die Pflege zu übernehmen. „Viele Angehörige haben sich nie die Frage gestellt, ob sie körperlich und psychisch der Belastung einer Pflege gewachsen sind. Sie übernehmen diese Aufgabe ganz selbstverständlich aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus, weil das nähere Umfeld oder auch die Gesellschaft es von ihnen erwartet“, sagt Frauke Bosbach, Psychotherapeutin aus Köln. In dieser Pflicht sind sie dann gefangen. Sie wird zum Dauer-Druck.

Pflegebedürftige werden im Schnitt rund zehn Jahre von ihren Angehörigen im häuslichen Umfeld versorgt. In dieser Zeit wächst der Hilfebedarf kontinuierlich. Die praktischen Zwänge für die pflegenden Angehörigen werden immer größer. Das ist schon Belastung genug. „Was mit ein paar Stunden begonnen hat, wird oft nach und nach zu einem 24-Stunden-Job. Das ist ein langsamer Prozess, in dem die Pflegenden oft gar nicht merken, dass sich ihr Leben irgendwann nur noch um die Pflege dreht. Sie vergessen auch häufig, dass sie Zeit brauchen, um den eigenen Tank zu füllen“, sagt Gabriele Tammen-Parr, Sozialpädagogin und Beraterin bei „Pflege in Not“ in Berlin.

Hinzu kommen psychologische Belastungsfaktoren. „Sie sind auf unbestimmte Zeit, oft viele Jahre, mit der Pflege voll beschäftigt, erfahren aber kaum Anerkennung oder gar Erfolg, da sich der Zustand Pflegebedürftiger in der Regel ja nicht verbessert. Das kann erschöpfen und deprimieren“, beschreibt Bosbach. Das Miteinander von Pflegebedürftigem und Angehörigem bildet die Plattform für emotionale Reibungen der unterschiedlichsten Art. „In der Pflegesituation kommt man sich meist emotional und körperlich sehr nahe, oft näher als von einem oder von beiden gewünscht“, sagt Tammen-Parr. Die tägliche Körperhygiene etwa kann für beide zur Tortur werden, wenn sich der Pflegebedürftige schämt und der Angehörige ekelt. Was sich in konkreten Situationen manifestiert, hat seine Wurzeln oft in der Vergangenheit. „Der eigentliche Zündstoff liegt meist in der gemeinsamen Beziehungs- oder Ehegeschichte. In der Pflege können ungeklärte Konflikte als



alter Groll hochkommen“, sagt Tammen-Parr. Für eine Klärung ist es jetzt jedoch meist zu spät.

Eine weitere Konfliktebene liegt im häufig erforderlichen Rollentausch. „Bisher haben die Eltern gesagt, wo es langgeht, und nun müssen die Kinder lernen, den Eltern Grenzen zu setzen und sie gegebenenfalls auch dann durchzusetzen, wenn die Eltern es nicht akzeptieren“, so Bosbach.

### Aus Belastung wird unbemerkt Überlastung

Äußerer Erwartungsdruck, moralisches Verpflichtungsgefühl, schleichend wachsende Belastungen, emotionale Widersprüche – in dieser Gemengelage ist die Gefahr enorm groß, dass die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang ist meist fließend und vollzieht sich oft unbemerkt. „Ein eindeutiges Merkmal von Überlastung ist, wenn man den Tag schon gereizt und ungeduldig beginnt und sich diese Stimmung wie ein roter Faden durch den ganzen Tag zieht. Auch aggressive Gedanken oder Gefühle sind wichtige Warnsignale“, zählt Beraterin Tammen-Parr auf. „Das Problem dabei ist, dass die Betroffenen sie wegschieben und sich selbst nicht eingestehen, denn sie schämen sich dafür.“ Auch körperliche Symptome wie ständige Erschöpfung, Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit, bleierne Schwere, aber auch Depressionen werden oft nicht ernst genommen.

### Hilfe in akuten Krisensituationen

Dann ist ein Zusammenbruch nahezu unvermeidbar. Ein kleiner Tropfen kann das Fass zum Überlaufen bringen, eine Situation gerät außer Kontrolle. Erkennt ein pflegender Angehöriger dies, muss er kurzfristig unbe-

dingt zur Ruhe kommen und innerlich Abstand gewinnen. Aus dem Raum gehen, tief durchatmen oder einen Tee trinken. Das Projekt „Pflegen und Leben“ hat auf seiner Internetseite für akute Krisensituationen einen „Notfallkoffer“ mit sehr unterschiedlichen Handlungsvorschlägen zusammengestellt.

Ein Gespräch kann dann große Erleichterung bringen, am besten mit einer unbeteiligten Person. Nahezu rund um die Uhr sind bei Telefonseelsorge und Krisentelefonen Ansprechpartner erreichbar. Die Alternative sind anonyme Online-Beratungen.

Allerdings ist nicht jeder pflegende Angehörige in einer Akutsituation noch zu solch strukturiertem Handeln fähig. „Wenn Sie zu überspannt und übernächtigt sind, können Sie Ihren Einsatz nicht mehr stoppen, obwohl Sie längst die Grenze Ihrer Belastbarkeit überschritten haben. Irgendwann kann es dann plötzlich zum körperlichen Zusammenbruch kommen, zum Beispiel mit Weinkrämpfen. Sie fallen von jetzt auf gleich aus, vielleicht sogar durch eine Einweisung ins Krankenhaus“, warnt Bosbach. Damit bricht der Pflegealltag zusammen.

### Überforderung vorbeugen, Grenzen ziehen

Damit es soweit nicht kommt, gilt es vorzubeugen: Die Belastungen dürfen gar nicht erst zu groß werden. „Man sollte zum Beispiel einmal in der Woche einen Termin festlegen, wo man Zeit für sich hat. Der eigene Nachtschlaf muss gesichert sein. Und man braucht regelmäßig Urlaub, um sich zu erholen und um aus der Distanz überprüfen zu können, ob die Pflege weiter wie bisher geleistet werden kann oder wie man sich bei der Pflege entlasten kann“, rät die Psychotherapeutin. Sie beobachtet allerdings auch, dass vielen pflegenden Angehörigen das Bedürfnis nach Entspannung und Entlastung nicht bewusst ist oder dass sie es auch unterdrücken. „Der bewusste Umgang mit den eigenen Grenzen muss oft erst gelernt werden.“ Dabei gibt es viele Unterstützungsmöglichkeiten von außen. „Ansprechpartner sind die vierzehn Beratungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen in ganz Deutschland sowie Gesprächsgruppen oder Einzelberater der Alzheimer-Gesellschaft und anderer Selbsthilfegruppen. Die Pflegestützpunkte kennen Entlastungsmöglichkeiten und passende Anbieter. Auch psychologische Beratung oder Therapie kann hilfreich sein“, zählt Tammen-Parr auf. So wie im Pflegealltag viele kleine Schwierigkeiten zur Überlastung werden können, können umgekehrt viele kleine Unterstützungsleistungen für Entlastung sorgen.

## Ansprechpartner und Informationen

- **Pflegestützpunkte und andere Pflegeberatungsstellen**
- **Krisentelefone und besondere Angebote**  
aus ganz Deutschland hat das Zentrum für Qualität in der Pflege auf seiner Internetseite [www.gkp.zqp.de](http://www.gkp.zqp.de) zusammengetragen. Sehr hilfreich ist dabei die Darstellung der Angebotsform und der Sprechzeiten.
- **Telefonseelsorge**  
Sie wird von den Christlichen Kirchen in Deutschland getragen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind rund um die Uhr unter den kostenfreien Rufnummern **0800 1110111** oder **0800 1110222** erreichbar. Über die Internetseite [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) gelangt man zur Chat- und Mailberatung.
- **Online-Beratung für pflegende Angehörige**  
ist das Schwerpunktangebot der Seite [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de). Auch hier finden sich weitere Rufnummern für Telefonberatung sowie der oben genannte Notfallkoffer.
- **Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise**  
können auf der Internetseite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen [www.nakos.de](http://www.nakos.de) gesucht werden. Der direkte Kontakt ist per Mail [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de) oder Telefon **030 31018960** möglich.
- **Pflegebegleiter**  
aus ganz Deutschland haben sich zu einem Netzwerk zusammen geschlossen. Informationen gibt es hier: [www.pflegebegleiter.de](http://www.pflegebegleiter.de)
- **Broschüre**  
Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)/ Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPTV) (Hrsg.):  
**„Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige.“**  
Die Broschüre kann bei der BAGSO,  
Bonngasse 10, 53111 Bonn,  
Fax: 0228 24999320 oder [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de) bestellt oder auf der Internetseite [www.bagso.de](http://www.bagso.de) in der Rubrik „Publikationen“ heruntergeladen werden.





## Rezepte gegen kalte Füße

Man trägt schon fünf Paar Socken übereinander, die Wohnung ist warm. Trotzdem sind die Füße die reinsten Eisklumpen. Kalte Füße können ein Signal für niedrigen Blutdruck oder Durchblutungsstörungen sein. Gibt es aber keine medizinischen Gründe für eisige Fußsohlen, bringen diese Tipps vielleicht das wohlige Gesamtgefühl zurück:

**Wasser:** Wechselnd warme und kalte Güsse entlang der Waden Richtung Herz und wieder zurück regen die Durchblutung an. Das gilt auch für warme Fußbäder, etwa mit Heublumen.

**Socken:** Etwas weitere Wollsocken geben den Zehen Platz, sich durchblutungsfördernd zu bewegen. Die zarte Luftschicht speichert die Wärme, für die die Wolle von Natur aus sorgt. Gründe genug, zu „Omas Selbstgestrickten“ oder Vergleichbarem aus dem Laden zu greifen – für zu Hause und auch für unterwegs.

**Bewegung:** Ein Spaziergang kurz vor dem Schlafengehen, eine gezielte Fußgymnastik (etwa mit einem Igel- oder Tennisball), bei längerem Sitzen gezielt die Füße bewegen: Diese Beispiele tragen zu einer besseren Durchblutung und zu wärmeren Füßen bei.

## Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen.

Der Versicherungsschutz bezieht sich auf Tätigkeiten der Pflegebereiche Körperpflege, Ernährung, Mobilität sowie hauswirtschaftlichen Versorgung, wenn diese überwiegend dem Pflegebedürftigen zugutekommen.

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 auch, dass Sie den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegen.

- **Schon einmalige oder kurzfristige Pflegetätigkeiten lösen den Unfallversicherungsschutz aus.**

### Unfallkasse Thüringen

Humboldtstraße 111  
99867 Gotha  
Telefon 03621 777-0  
Fax 03621 777-111  
E-Mail [info@ukt.de](mailto:info@ukt.de)  
Internet [www.ukt.de](http://www.ukt.de)

### Herausgeber:

Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 7624-0  
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Sankt-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0  
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0

**Redaktionsteam:** Ulrike Renner-Helfmann, Martin Schieron, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap  
**Projektbetreuung:** Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

**Layout und Produktionsabwicklung:** Bodendorfer | Kellow

**Autorinnen:** Eva Neumann, Dr. Susanne Woelk

**Bildquellen:** Míscha Keijser/plainpicture (Titel), Caritas der Diözese Linz (S. 3), V. Daum/Bergmannsheil (S. 4), Robert Kneschke Fotolia (S. 5), GordonGrand/Fotolia (S. 6), tournee/Fotolia (S. 8)

**Anregungen & Leserbrief:** Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61, Fax 040 298104-71, E-Mail [info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de), Internet [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)