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

Kommunale Unfallversicherung Bayern
Bayerische Landesunfallkasse

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Magazin für pflegende Angehörige

Singen tut der Seele gut

Umzug ins Heim – Angehörige berichten

Pflegen ohne Rückenschmerzen

Plötzlich pflegender Angehöriger. Was kommt da auf einen zu?

Ausgabe 1 | Sommer 2018

Editorial

Dr. Susanne Woelk
Geschäftsführerin
Aktion DAS SICHERE HAUS e. V. (DSH)

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits im Mittelalter wusste der Gründer des Franziskanerordens Franz von Assisi: „Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen." Und tatsächlich braucht es manchmal nur ganz wenig, um den kleinen aber auch großen Sorgen des Alltags den Wind aus den Segeln zu nehmen und sich von ihnen frei zu machen. Diesen positiven Einfluss erleben glücklicherweise nicht nur Menschen, die ein Talent zum Singen haben und jede Note perfekt treffen. Darauf kommt es gar nicht an. Auch wenn mal ein schiefer Ton dabei ist, tut das der Freude keinen Abbruch, die mit dem Singen, insbesondere in der Gemeinschaft, verbunden ist. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe unseres Pflegemagazins vor, welche einfachen Möglichkeiten auch pflegenden Angehörigen offenstehen, um zum Beispiel auch ohne eine Chor-Mitgliedschaft Glücksmomente im Singen zu erleben.

Außerdem behandeln wir in diesem Heft die schwierige und oftmals plötzlich eintretende Situation, wenn die Pflege zu Hause nicht oder nicht mehr möglich ist. Lesen Sie, was Angehörige tun können, um den Umzug ins Heim oder die Herausforderung, Job und Pflege unter einen Hut zu bringen, zu bewältigen.

Fakt

70 Prozent der pflegenden Angehörigen nutzen offenbar den sogenannten Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro im Monat nicht. Das teilt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) nach einer repräsentativen Umfrage unter pflegenden Angehörigen mit.

Der Entlastungsbetrag steht seit dem 1. Januar 2017 jedem Menschen mit einem Pflegegrad zu, der zu Hause gepflegt wird. Der Betrag ist zweckgebunden. Er darf nur für qualitätsgesicherte Leistungen zur Entlastung der pflegenden Angehörigen sowie zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags verwendet werden.

Der Betrag muss nicht extra beantragt werden. Allerdings müssen die Kosten vorgestreckt und dann über Rechnungsbelege zur Rückerstattung bei der Pflegekasse eingereicht werden. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Leistungserbringer direkt mit der Pflegekasse abrechnen. Dazu muss jedoch eine Abtretungserklärung ausgefüllt werden.

Inhalt

Gesundheit 4

Singen tut der Seele gut 4

Wo gesungen wird 4

Interview mit der Sängerin Anja Lerch 5

Recht 6

Aus dem Krankenhaus entlassen – und dann? 6

Lesetipp: Betreuungskräfte aus dem Ausland. 6

Umzug in ein Pflegeheim 7

Wenn es daheim nicht mehr geht . . . 7

Literaturtipps 8

Pflegenoten und Grüner Haken. 9

Klaus Illmer-Kephalides schildert seine Erfahrungen. 10

Tipps und Hilfen 11

Rückengerecht pflegen 11

Wie beantrage ich ein Pflegebett? 12

Beruf und Pflege 12

Job und Pflege meistern 13

Download-Adressen. 14

Drei Möglichkeiten der Freistellung. 15

Ihr Recht in Kleinbetrieben 15

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige 16

Singen tut der Seele gut

Singen fördert die Gesundheit und macht glücklich. Dabei kommt es nicht auf die Perfektion, sondern auf die Freude an.

Für Roswitha Limmert ist das Singen ein wichtiges Lebenselixier.

Wenn Roswitha Limmert ihre Stimme erhebt und im Chor mit den anderen singt, dann wirkt das fast wie ein Kurzurlaub vom Alltag. Seit mehr als 20 Jahren singt die pensionierte Lehrerin in einem Wiesbadener Kirchenchor im Sopran. Auch in den Jahren, in denen sie ihre Mutter pflegte, ging sie regelmäßig einmal in der Woche abends zur Chorprobe. Andere Familienmitglieder schauten in der Zeit nach der Mutter. „Wenn ich unheimlich gestresst war, wollte ich manchmal erst nicht gehen“, erinnert sich die heute 67-Jährige, die damals noch berufstätig war. Sie ging trotzdem – und kam hinterher entspannter nach Hause. „Beim Singen fallen Stress und alle Probleme erst einmal ab und der Kopf wird frei“, beschreibt sie ihre Erfahrung.

Tatsächlich belegen mehrere deutsche und internationale Studien, dass Singen sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Die Stresshormone Kortisol und Adrenalin bauen sich dabei rasch ab, während der Anteil an Immunglobulin A bereits nach kurzer Zeit um bis zu 240 Prozent steigt. Zudem wird auch die Herz-Kreislauf-Fitness erhöht. Regelmäßiges Singen sei wie „inneres Joggen“, sagt der Ulmer Musiktherapeut Wolfgang Bossinger. Des Weiteren bringe Singen die Hormone auf Trab: „Glücksindikatoren“ wie Serotonin, Noradrenalin und die Beta-Endorphine nehmen zu, außerdem produziere der Körper vermehrt das „Liebes- und Kuschelhormon“ Oxytocin. „Das stärkt die sozialen Bindungen und öffnet das Herz.“

„Sänger sind nette Menschen“, sagt auch Arnd Reuver. Der Hamburger Zahnarzt nimmt seit 2017 an Chorprojekten teil, bei denen Gospel und Popsongs gesungen werden. Es sei einfach schön, von anderen Stimmen umgeben zu sein, die dann eins werden, schildert er seine Erfahrung. „Da wächst etwas auf einer Wellenlänge zusammen – das spürt man sonst nur selten.“ Diesen Effekt wies Wolfgang Bossinger in einer Untersuchung sogar im Körper nach: Der Herzschlag synchronisiert sich beim Singen. Sängerinnen und Sänger schwingen sich aufeinander ein.

Doch man muss nicht Mitglied in einem Chor sein, um von der positiven Wirkung des Singens zu profitieren. Offene Singgruppen oder Mitsingkonzerte sind gute Alternativen, sie erfordern weder Vorkenntnisse noch regelmäßige Teilnahme. Ohnehin spiele es keine Rolle, wie schön der

Wo gesungen wird

Heilsames Singen bieten der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger und von der Akademie für Singen und Gesundheit zertifizierte Singleiter an. Eine Übersicht gibt es unter: www.healingsongs.de in der Rubrik „Links“.

Offene Singgruppen existieren in zahlreichen Städten und ländlichen Regionen. Die Adressen finden sich im Internet über Suchmaschinen.

Mitsingkonzerte werden bundesweit veranstaltet, etwa von: www.frauhoepker.de, www.mitsingkonzerte.de.

Seniorenkantoreien wählen ein Repertoire aus, das für ältere Stimmen geeignet ist. Sie haben sich in zahlreichen Städten gegründet. Eine Übersicht liefert: www.singen-im-alter.de.

„Man tankt wieder auf“

Durchatmen und drauflos singen – dazu animiert die Sängerin Anja Lerch Menschen jeden Alters bei ihren offenen Singabenden.

Die Sängerin Anja Lerch veranstaltet seit 2007 im Ruhrgebiet und am Niederrhein offene Singabende.

Viele Menschen meinen, sie könnten nicht singen. Was sagen Sie als Sängerin dazu?
Viele bekamen das als Kind in der Schule oder zu Hause zu hören. Früher haben die Menschen mehr zusammen gesessen und einfach gesungen aus lauter Freude. Das hat sich sehr verändert. Dabei gehört Singen wie Tanzen einfach zum Menschen dazu, ohne dass man einen großen Perfektionsanspruch haben sollte.

Sie bieten seit 2007 offene Singabende an. Was ist das Schöne daran, gemeinsam zu singen?
Man kommt unheimlich schnell in Kontakt. Das Singen schlägt eine Brücke zwischen den Menschen, die Atmosphäre ist gelöst. Ich glaube, die Menschen haben auch eine Sehnsucht danach, sich in einem guten Sinne verbunden zu fühlen, dass man etwas zusammen macht. Wenn man singt, ist das wie ein Abtauchen. Dadurch tankt man wieder auf und kann danach frisch und beschwingt in den Alltag starten.

Wer kommt zu solchen Singabenden?
Der jüngste Teilnehmer ist ein zwölfjähriger Junge, die älteste Dame ist 87. Wenn wir englische Lieder singen, singe sie halt ‚Lala-la‘, sagte sie mir lachend. Die größte Gruppe sind Menschen ab 40, die Mehrheit sind Frauen. Die Männer, die kommen, machen allerdings beständig mit.

Worin sehen Sie die Vorteile eines offenen Singabends gegenüber einem Chor?
Dass man sich zeitlich nicht so bindet, man kann kommen wie man will. Chöre sind oft auch eingeschränkt, was die Liedauswahl betrifft. Bei den Singabenden wird wirklich alles quer durch den Garten gesungen, vom Volkslied bis zum Rock-Song. Und es ist egal, ob ein falscher Ton kommt.

Das Interview führte Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden

Termine für Anjas Singabende unter:
www.anjalerch.de

Gesang klinge, stellt Bossinger klar. „Wichtig ist die innere Beteiligung; je mehr Freude man beim Singen empfindet, desto stärker ist die positive Wirkung.“ Darum empfiehlt er, Lieder zu singen, die einem Spaß machen. Ebenso gesundheitsfördernd sei es auch, fünf bis zehn Minuten täglich Vokale zu tönen, also zum Beispiel ein langgezogenes A oder O in der eigenen Wohlfühl-Stimmlage auf ein Ausatmen zu singen. Die Atmung verlangsame sich dabei, ebenso die Gehirnwellen, der Parasympathikus werde aktiviert. „Wenn wir singen, unterbrechen wir den Gedankenstrom, dieses ständige Rattern im Kopf.“ Der Körper entspannt, zugleich werden die Resonanzräume beschwingt. „Wir verabreichen uns damit selbst eine Klangmassage“, erläutert Bossinger, der an Kliniken Patientengruppen zum heilsamen Singen leitet.

Für Arnd Reuver ist Musik ein Spiegel seines Wohlbefindens, er könne mit ihr aber ebenso seine Laune zum Positiven beeinflussen. Singen sei eine gute Möglichkeit, seine Gefühle auszudrücken und zu verwandeln, bestätigt Bossinger. Gerade pflegende Angehörige empfinden ja häufig Trauer, wenn sie zum Beispiel den Verfall des Pflegebedürftigen mitansehen müssen, vielleicht auch Ohnmacht, Wut oder Angst. „Wenn man sieht, wie es mit jemandem zu Ende geht, ist das schon schwer auszuhalten“, sagt auch Roswitha Limmert über die letzten Lebensjahre ihrer Mutter. Das Singen im Chor half ihr durch diese schwierige Zeit.

Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden

Oft gefragt

Aus dem Krankenhaus entlassen – und dann?

Entlassmanagement organisiert Unterstützung zu Hause

Patientinnen und Patienten im Krankenhaus haben seit Oktober 2017 den Anspruch auf ein Entlassmanagement, das vom Krankenhaus organisiert werden muss. Damit soll sichergestellt werden, dass nach der Entlassung keine Versorgungslücken zu Hause entstehen, etwa, weil der Patient oder die Patientin dort allein nicht zurechtkommt und Unterstützung benötigt.

Für Menschen, die pflegebedürftig sind und ihre Familien kann das Entlassmanagement eine große Unterstützung sein.

Stellt sich zum Beispiel während des Krankenhausaufenthaltes heraus, dass eine bereits pflegebedürftige Person für die zukünftige Versorgung andere Hilfsmittel als bisher braucht, soll das Entlassmanagement frühzeitig die neue Versorgung in die Wege leiten. Das Entlassmanagement wird auch aktiv, wenn Personen, die vor dem Krankenhausaufenthalt nicht hilfebedürftig waren, nun umfassende Unterstützung benötigen.

Solch „neue“ Situationen stellen oft die ganze Familie vor große Probleme. Die Beschäftigten des Entlassmanagements sollen hier beratend, organisierend und begleitend tätig werden – über die Krankenhausgrenzen hinweg. Je nach individueller Situation kann zum Beispiel Kontakt zur Kranken- oder Pflegekasse, zum behandelnden Hausarzt oder zu ambulanten Diensten aufgenommen werden. Die Krankenhäuser sind nun auch verpflichtet, wochentags von 9 bis 19 Uhr und am Wochenende von 10 bis 14 Uhr zur Verfügung zu stehen, wenn die weiterversorgenden Dienste Rückfragen haben. Auch können nun im notwendigen Maße Medikamente oder Heil- und Hilfsmittel direkt vom Krankenhaus aus verordnet werden. Dadurch soll eine kontinuierliche individuelle Versorgung gewährleistet werden.

Die Steuerung der weiteren Versorgung nach der Entlassung soll schon mit der Aufnahme ins Krankenhaus beginnen. Dafür ist das schriftliche Einverständnis der Patientin oder des Patienten erforderlich. Nicht jedem fällt das in der Sondersituation „Krankenhaus“ leicht. Viele neu aufgenommene Patientinnen und Patienten wollen nicht mehr unterschreiben als unbedingt nötig und haben in dem Moment ganz andere Sorgen.

Insbesondere für Menschen mit oder mit drohendem Pflegebedarf bietet das Entlassmanagement jedoch viele Möglichkeiten. Ein Einverständnis ist daher zu empfehlen – es kann übrigens jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Martin Schieron, Pflegewissenschaftler, Düsseldorf

Lesetipp

Betreuungskräfte aus dem Ausland

Wie organisiert man eine 24-Stunden-Betreuung? Was ist in Deutschland überhaupt möglich? Wie gestaltet sich die Versorgung durch Kräfte aus dem Ausland? Über wen wird der Kontakt hergestellt? Wie steht es um die Kosten? Über diese und weitere Aspekte zur Vollzeit-Betreuung zu Hause informiert die Broschüre „Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten“ der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

→ Zum Bestellen und zu kostenlosen Herunterladen unter: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, Suchbegriff: Pflegewegweiser.

Wenn es daheim nicht mehr geht

Noch meistert Ina Traupe die Pflege ihres Mannes zu Hause.

Der Umzug in ein Pflegeheim ist für die Betroffenen oft schwierig. Doch auch für die Angehörigen ist das mit vielen Fragen oder gar Ängsten verbunden.

Sieben Jahre hatte Ina Traupe ihren Ehemann Ulrich zuhause gepflegt. Dann ging es nicht mehr. 2016 machte sie sich erschöpft und unter Tränen auf zum nahegelegenen Pflegeheim. Das evangelische Seniorenzentrum ist auf Menschen mit Demenz spezialisiert. Nach einem ausführlichen Gespräch mit dem Sozialdienst kam ihr Mann dort auf die Dringlichkeitsliste. Zu diesem Zeitpunkt litt Ulrich Traupe schon seit 13 Jahren an Parkinson. Die Krankheit brach 2003 aus, da war er 60. Der Physiker nahm starke Medikamente und arbeitete weiter – er wollte unbedingt noch eine technische Entwicklung bis zum Patent bringen. 2009 ging er in den Ruhestand, im selben Jahr wie seine Frau Ina. Sein krankheitsbedingter Eigensinn und seine Hyperaktivität machten beiden das Leben schwer.

„Das Gefühl, es könne nicht mehr so weitergehen, bekam ich ziemlich bald“, sagt die heute 73-Jährige. Zwar kam ein Pflegedienst morgens und abends ins Haus, trotzdem zehrte der Pflegealltag an ihren Kräften. 2006 musste Ulrich Traupe nach einem Oberschenkelhalsbruch operiert werden. Durch Narkose und starke Medikamente erlitt er eine Psychose, von der er sich nur langsam erholte. „Die Reha gab ihm den Rest, danach ging es daheim rund“, erinnert sich Ina Traupe.

Sie pflegte ihn weiter, obwohl sie es ihm nie versprochen hatte. Ein Grund für sie, ihren Mann zu Hause zu pflegen, war auch, dass die zwei Heime, in die er zur Kurzzeitpflege gekommen war, auf die ehemali-

ge Hauswirtschaftslehrerin keinen überzeugenden Eindruck machten: „Die Pflege war nicht so gut.“

Mit dieser Überzeugung ist Traupe nicht allein. Der Gedanke, im Alter in ein Pflegeheim ziehen zu müssen, macht acht von zehn Bundesbürgern Angst. Das ergab die „Bevölkerungsbefragung: Pflege in Deutschland“ des Beratungsunternehmens PricewaterhouseCoopers im Dezember 2017. Fast dreiviertel der Befragten fürchten Personalmangel in den Heimen und überforderte Pflegekräfte. Viele Pflegebedürftige ängstigen sich auch davor, ihre gewohnte Umgebung zu verlassen und im Heim fremden Menschen ausgeliefert zu sein. Für die Angehörigen ist der Umzug ebenfalls schwierig, wollen sie doch ihre Pflegebedürftigen gut versorgt wissen. Sie sind verunsichert und sehen sich mit einer Fülle von Fragen konfrontiert.

Literaturtipps

Preuß, Björn: **Wenn Mutter ins Heim muss…** Ein Ratgeber für Angehörige: Hilfen, Tipps und Checklisten für den Umzug in die Pflegeeinrichtung. Verlag an der Ruhr, 2015, 112 Seiten, 6,88 Euro.

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz (Hrsg.): **Leben in Pflegeheimen und in neuen Wohnformen. Ihre Rechte nach dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz**. Bezugswege unter www.verbraucherzentrale-rlp.de, Stichwort: Wohnformen.

„Wir als Angehörige hatten riesige Probleme zu entscheiden, welches ist das richtige Heim?“, erinnert sich der Manager Andreas Fries. Bei seiner Mutter Lydia wurde 2013 im Alter von 77 Jahren Alzheimer diagnostiziert. Fries selbst lebt seit Jahrzehnten in Frankreich, seine Schwester wohnt auf dem Land. Ein Wegzug aus der Großstadt wiederum kam für die Mutter nicht in Frage. Im Jahr darauf verschlechterte sich ihr Zustand, es ging nicht mehr zu Hause. Die Geschwister wandten sich an den Pflegestützpunkt und schauten mit ihrer Mutter verschiedene Pflegeheime an. „Man kommt von den Besichtigungen und ist völlig platt“, schildert er seine Erfahrung. „Wir waren überfordert, stellten nicht die richtigen Fragen.“ Die Mutter legte vor allem Wert auf die Wohnlage, das Ambiente und das Kulturprogramm. Auf keinen Fall wollte sie auf eine Demenzstation ziehen, allenfalls ins betreute Wohnen. Und die Geschwister waren sich uneins, welches Heim am geeignetsten sein könnte.

Bedürfnisse rechtzeitig klären

Daniela Hubloher ist Patientenberaterin der Verbraucherzentrale Hessen. Um das passende Pflegeheim zu finden, empfiehlt sie, sich vorab die persönlichen und medizinischen Bedürfnisse klarzumachen und eine Checkliste zu verwenden. Auch die Frage, ob und welches Konzept ein Heim habe, gehöre dazu. „Pflegenoten sind hingegen nicht sehr aussagekräftig, da eine schlechte Pflege beispielsweise mit einer lückenlosen Dokumentation ausgeglichen werden kann“, erläutert die Ärztin. Ein Blick in die detaillierte Bewertung im Heimverzeichnis liefere jedoch erste Anhaltspunkte. Auch bei anderen

Andreas Fries musste aus der Ferne für seine Mutter einen Platz in einem Pflegeheim organisieren.

Qualitätssiegeln müsse man schauen, welche Kriterien geprüft wurden und wann.

Wie wirkt ein Heim auf Sie? Mehrfach testen

Hubloher rät, sich unbedingt mehrere Heime anzuschauen, am besten mehrfach und zu unterschiedlichen Tageszeiten, auch unangekündigt. Speiseplan und Freizeitangebot geben ebenso Hinweise wie der Geruch und der Umgangston – sowohl der Pflegekräfte untereinander als auch gegenüber den Bewohnerinnen und Bewohnern.
Gespräche mit der Heimleitung, dort Wohnenden und Angehörigen verschaffen einen weiteren Eindruck. Auch den Heimbeirat, also die Vertretung der Bewohnerinnen und Bewohner, könne man ansprechen. Eine Kurzzeit- oder Verhinderungspflege eigne sich ebenfalls, um ein Heim kennenzulernen. Hubloher hält auch ein Probewohnen für sinnvoll. Die Patientenberaterin verweist darauf, dass ein Vertrag innerhalb von 14 Tagen nach Abschluss ohne Angabe von Gründen wieder gekündigt werden kann.

Zu mehrmaligen Besuchen und Fragekatalogen rät auch Veronika Lattrich, Einrichtungsleiterin des Matthias-Claudius-Heims der Diakoniestiftung Alt-Hamburg. „Wenn man die Ängste einmal hat, ist das die beste Möglichkeit, sich ihnen zu stellen“, sagt sie. Viele Befürchtungen lassen sich im Gespräch abbauen. Ihrer Erfahrung nach sind Pflegebedürftige nach dem Einzug ins Heim oft positiv überrascht. Veronika Lattrich kennt die emotionalen Nöte der Angehörigen: „Für Ehepartner ist die Pflege über Jahre oft zum Lebensinhalt geworden. Töchter und Söhne haben häufig ein schlechtes Gewissen, weil sie die Pflege nicht selbst leisten können.“ Sie wollen das Beste für ihre Eltern und übersehen dabei manchmal, was für sie überhaupt realisierbar ist, zumal, wenn sie woanders leben. Ob in dem Fall Pflegebedürftige besser in ein Heim an ihrem bisherigen Wohnort ziehen oder in eins in der Nähe der erwachsenen Kinder, hängt vom Verhältnis zueinander ab. „Wenn die Verbindung sehr gut ist, funktioniert das.“ An Demenz erkrankte Personen vergessen irgendwann, dass sie eigentlich woanders wohnten. Andererseits habe es auch Vorteile, dort zu bleiben, wo man die Umgebung und Leute kenne.

Frühzeitig mit Pflegebedürftigkeit auseinandersetzen

Die Heimleiterin und die Patientenberaterin der Verbraucherzentrale empfehlen, sich frühzeitig mit dem Thema Pflegebedürftigkeit auseinanderzusetzen. Im Nachhinein bezeichnet Andreas Fries es als „den ersten Fehler“, dass die Geschwister nie mit ihrer Mutter darüber gesprochen haben, als sie es geistig noch vermochte: „Sie wollte nicht alt sein.“ Nach zweimaligem Probewohnen im Heim ihrer eigenen Wahl, blieb Lydia Fries nach einer Kurzzeitpflege gleich dort. „Wir hatten mit einem Drama gerechnet. Es ging viel leichter, als sie es sich vorher vorstellen konnte.“ Sie wollte nicht einmal mehr ein letztes Mal in ihre Wohnung zurück.Doch das Heim erwies sich aufgrund ihrer Alzheimer-

Das erste Angebot für einen Platz im Pflegeheim für ihren Mann lehnte Ina Traupe ab. Jetzt steht er auf der Warteliste.

Pflegenoten und Grüner Haken

Die Pflegenoten des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherungen (MDK) können im Detail über das unabhängige und kostenfreie Informationsportal „Pflegelotse“ des Verbands der Ersatzkassen (VDEK) eingesehen werden. Hinter den Noten steht jeweils ein kleines „i“ zum Anklicken. Über die Plattform können auch Checklisten heruntergeladen sowie Einrichtungen gesucht werden: www.pflegelotse.de.

Der Grüne Haken trifft Aussagen über die Lebensqualität in den Einrichtungen. Er ergänzt die Pflegenoten, geprüft werden 120 Kriterien; in jeder Kategorie müssen mindestens 80 Prozent der Kriterien erfüllt werden:
www.grüner-haken.org sowie www.heimverzeichnis.de

Erkrankung schon bald als ungeeignet für sie. „Wir waren getrieben vom Jetzt und so darauf bedacht, eine Lösung für den damals aktuellen Zustand zu finden, dass wir versäumten, angesichts der fortschreitenden Krankheit eine Lösung für morgen zu suchen“, sagt Fries rückblickend. So aber stritten die Geschwister immer wieder heftig miteinander, zumal die Mutter im betreuten Wohnen immer weniger zurechtkam. Die Eingewöhnung in der Demenzstation des Heims ging schief, die Situation eskalierte. Am Ende mussten sie unter großem Zeitdruck ein anderes Heim suchen, das die Mutter kurzfristig aufnahm.

Rückblickend bedauert der 53-Jährige, sich nicht mit Menschen beraten zu haben, die so etwas schon einmal durchgemacht haben. „Wir hätten in eine Angehörigen-Gruppe gemusst oder im Freundeskreis um Rat fragen sollen.“

Ganz anders erging es Ina Traupe. Als im März 2017 der Anruf vom Heim ihrer Wahl kam, es gebe nun einen Platz für ihren Mann, lehnte sie spontan ab. „Ich dachte, ich hätte diesen Schritt schon gemacht, aber ich war noch nicht in der Lage, ja zu sagen“, erinnert sie sich. „Ich habe mich so verantwortlich gefühlt.“ Ihr Mann blieb also zu Hause – auch deshalb, weil er zu dem Zeitpunkt gerade Knoten an seiner Brust ertastet hatte und Ina Traupe glaubte, erst einmal das regeln zu müssen.
Niederschmetternd war für sie dann im Spätherbst 2017 die Absage von einem anderen Heim mit neuerbauter Demenzstation, auf die sie ihre Hoffnungen gesetzt hatte. Jetzt wartet sie darauf, dass ihr Mann einen Platz im Demenzzentrum in ihrer Nähe bekommt. „Ich will, dass er so gut unterkommt, wie er es verdient.“

Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden

„Ich bin sehr zufrieden“

Der 92-jährige Klaus Illmer-Kephalides hat den Umzug ins Pflegeheim bereits hinter sich. Er schildert seine Erfahrungen.

Nach zwei Operationen im Jahr 2010 konnte ich meine Frau daheim nicht mehr selbst pflegen. Während meines Klinikaufenthalts kam sie zunächst in die Kurzzeitpflege. In dem Heim blieb sie dann bis zu ihrem Tod. Ich zog nach den OPs kurzerhand in eine benachbarte Altenwohnanlage, um in ihrer Nähe zu sein. Mit 84 Jahren die vertraute Wohnung aufzugeben, ist nicht leicht. Ich besaß eine große Bibliothek, von der ich mich trennen musste. Wer lebt, muss mit Umstellungen fertig werden. Das Älterwerden bringt Situationen, in denen gehandelt werden muss.

2015 musste ich selbst in das Pflegeheim umziehen, in dem schon meine Frau gewesen war. Es ging der Teil des selbstständigen Lebens verloren, den ich nicht mehr leisten konnte. Aber – und das war für mich die Überraschung: Ich fand in den Altenpflegerinnen und -pflegern Menschen, mit denen ich vertraut wurde. Sie haben nicht nur gepflegt, sondern wurden auch meine Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner, die Liebe ausstrahlten. Das Einleben war leichter, als ich es mir vorgestellt hatte. In meinem Zimmer fand alles, was ich brauche, Platz. Ich habe Telefon, arbeite auch noch mit meinem Computer. Beschäftigung ist wichtig! Das Heim wird nun umgebaut, deshalb musste ich im Sommer 2017 nochmals umziehen. Wichtig war, dass ich mit meiner Tochter vorher das neue Heim besucht und mir das Zimmer angesehen habe. Auch in diesem Stift gibt es viele Angebote: Sitzgymnastik, Bastelkreise, einen Spielkreis und vieles mehr. Ich kann mich beteiligen, wo ich es möchte.

Ich empfehle jedem, mit dem Umzug ins Heim nicht zu warten, bis es nicht mehr anders geht, sondern sich rechtzeitig vorher anzumelden. Dann kann man sich aussuchen, was einem gefällt. Man sollte mehrere Eisen ins Feuer legen – absagen kann man immer. Ich habe es hinter mir und fühle mich wohl.

Klaus Illmer-Kephalides, Bielefeld

Hilfsmittel wie ein höhenverstellbares Pflegebett erleichtern den Alltag.

Rückengerecht pflegen

Bandscheiben sind, wenn man so will, die wenigen Quadratzentimeter, die uns durchs Leben tragen. Bei falscher Belastung können sie Schaden nehmen oder ihren Dienst verweigern. Die Pflege eines anderen Menschen beansprucht den Rücken besonders. Wer hier nicht auf die eigenen Grenzen achtet, riskiert gesundheitliche Schäden.

Diese Hilfsmittel unterstützen Sie bei einer rückengerechten Pflege:

Pflegebett

Die Körperpflege einer bettlägerigen Person ist deutlich einfacher zu bewerkstelligen, wenn das Bett auf eine Arbeitshöhe gefahren werden kann, die für den Pflegenden oder die Pflegende bequem ist. Das unterschiedliche Einstellen der Bettteile hat auch Vorteile für den zu Pflegenden, denn es erlaubt eine abwechslungsreiche Lagerung und bietet körperlich eingeschränkten Personen mehr Selbstständigkeit, da sie leichter aufstehen oder sich hinlegen können. Zusätzliche Aufstehhilfen an den Seiten oder ein Bettgalgen wirken unterstützend. Je nach Modell verhindern Bettgitter Stürze aus dem Bett.

Personenlifter, Patientenlifter

Diese Hilfsmittel ermöglichen einen nahezu belastungsfreien Transfer bettlägeriger Personen. Sie können in einem Hebetuch zum Beispiel aus dem Bett in einen Rollstuhl oder aus dem Rollstuhl in die Badewanne umgesetzt werden. Damit dies sicher und ergonomisch gelingt, muss eine präzise Einweisung durch Fachkräfte vorangehen. Es gibt auch Liftsysteme, mit denen ein Pflegebedürftiger von einem Zimmer ins andere gelangen kann. Dafür müssen die Wege in der Wohnung barrierefrei und breit genug sein.

Produktfotos: aks – Aktuelle Krankenpflege Systeme GmbH, www.aks.de

Produktfotos: Petermann GmbH, www.pm-med.de

Rutschbretter und Antirutschmatten

Diese sogenannten kleinen Helfer sind preiswert in der Anschaffung, leicht zu handhaben und gut zu verstauen.
Ein **Rutschbrett** erleichtert das Umsetzen von Personen, die dabei noch aktiv mitmachen können. Das Brett überbrückt den Abstand zwischen Bett und Rollstuhl und funktioniert wie eine Art Rutsche. Pflegende sollten die Handhabung zusammen mit Fachpersonal einüben, damit der eigene Körper entlastet wird und der Transfer nicht auf dem Boden endet.

Antirutschmatten können unterschiedlich eingesetzt werden. Sie mindern zum Beispiel das Herunterrutschen im Bett und das Ausrutschen beim Aufstehen.
Bettlägerige Personen rutschen immer wieder Richtung Fußende. Unter die Füße gelegt, gibt die Antirutschmatte besonders guten Halt, wenn der Pflegebedürftige sich im Bett wieder hochbewegen will. Er kann auf diese Weise sogar die noch vorhandene Kraft in den Beinen trainieren.
Im Idealfall reicht dann ein kleiner Schub durch die pflegende Person, um das Hochbewegen zu unterstützen – sehr kraftschonend und rückenfreundlich!

Beim Aufstehen sorgt eine Antirutschmatte unter den Füßen für Sicherheit auf glatten Böden – wichtig zum Beispiel beim Umsetzen aus dem Bett in ein Sitzmöbel oder beim selbstständigen Aufstehen.

Wer übernimmt die Kosten für Hilfsmittel?

Gemäß Paragraf 40 des elften Sozialgesetzbuchs übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung die Kosten für technische Pflegehilfsmittel nur, wenn sie „zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen“. Es muss zusätzlich ein festgestellter Pflegegrad vorhanden sein. Ohne Pflegegrad, also bei Krankheit oder Behinderung, ist die Krankenversicherung zuständig.

Annemarie Wegener,
Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)
Mitarbeit: Ivonne Festerling

Wie beantrage ich ein Pflegebett?

Betten sind eigentlich „Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens“. Ein von der Pflegekasse finanziertes Pflegebett muss daher als notwendig eingestuft sein. Dafür ist eine ärztliche Verordnung mit Begründung eines „behindertengerechten“ Betts erforderlich. Diese Notwendigkeit kann auch schon bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit ermittelt worden sein. Die Matratze gehört genauso wenig zum Lieferumfang wie ein Bettgalgen. Die Kasse zahlt nur, wenn diese Hilfsmittel erforderlich sind, der Bettgalgen zum Beispiel das selbstständige Aufstehen ermöglicht.
Hat die Pflegekasse der Kostenübernahme schriftlich zugestimmt, beauftragt man im nächsten Schritt ein Sanitätshaus mit der Anschaffung. Es rechnet direkt mit der Pflegekasse ab. Pflegebedürftige übernehmen lediglich den Eigenanteil von zehn Euro, wenn keine Zuzahlungsbefreiung vorliegt.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regionaler Pflegestützpunkte können beim Ausfüllen der Anträge eine gute Unterstützung sein.

Als Hans-Thomas Jungkunz (54) zum pflegenden Angehörigen wurde, konnte er auf die Unterstützung von Jugendamtsleiterin Angelika Sachtleben zählen.

Job und Pflege meistern

Es geschieht oft ganz plötzlich, dass sich Berufstätige um einen Angehörigen kümmern müssen. Gut, wenn der Arbeitgeber in dieser schwierigen Situation Unterstützung anbietet – so wie bei Hans-Thomas Jungkunz.

Es war der 21. November 2014, Freitagnachmittag. Hans-Thomas Jungkunz erinnert sich noch ganz genau an den Moment, der das Leben seiner Familie veränderte. „Ich war auf der Arbeit, als meine Frau anrief und über schreckliche Kopfschmerzen klagte.“ Jungkunz, Mitarbeiter des Jugendamtes Coburg, fuhr seine Frau in die Notaufnahme der Klinik Kronach, wo sie Infusionen erhielt. Man vermutete eine Gastritis. Ein fataler Irrtum, wie sich später herausstellte. Denn in der folgenden Nacht erlitt Marion Jungkunz im Krankenhaus einen linksseitigen Schlaganfall. Seitdem kann sie nur wenige Wörter sprechen; ihre rechte Körperseite ist gelähmt.
„Es fühlte sich an, als wenn einem der Himmel auf den Kopf fällt“, beschreibt Jungkunz, Vater zweier erwachsener Töchter, den Schicksalsschlag.

Familie Jungkunz

In der ersten Phase halfen Sonderregelungen

Bei aller Sorge um seine Frau war die Frage, wie es beruflich mit ihm weitergehen sollte. Schließlich wollte der heute 54-Jährige arbeiten und gleichzeitig für seine Frau da sein. Zum Glück war das Verständnis im Landratsamt groß. Jugendamtsleiterin Angelika Sachtleben erinnert sich: „Die Kollegen nahmen Anteil am Geschehen und der Entwicklung. Auch für mich als Vorgesetzte war es eine moralische Verpflichtung und Aufgabe im Rahmen der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers, mich um Herrn Jungkunz zu kümmern.“. Da eine längerfristige Freistellung für ihn als Beamten nicht möglich war, wurden Sonderregelungen getroffen: Hans-Thomas Jungkunz konnte Urlaubstage in Überstunden umwandeln, um

früher Feierabend machen und seine Frau täglich in der Klinik und Reha besuchen zu können. Entlastung erhielt er auch von Kollegen, die zum Beispiel sein Telefon übernahmen oder einfach für ihn da waren.

Alternierende Telearbeit als dauerhafte Lösung

Als sieben Monate später die Entlassung seiner Frau aus der Reha näher rückte, galt es, den privaten und beruflichen Alltag neu zu strukturieren. Seine Frau in einem Pflegeheim unterzubringen, kam für Hans-Thomas Jungkunz nicht infrage. „Wir wollten es alleine zu Hause schaffen." Da Marion Jungkunz auf den Rollstuhl angewiesen ist, musste zunächst das Erdgeschoss des Einfamilienhauses barrierefrei umgebaut werden. Dabei halfen Familie und Freunde. Allerdings konnte die Pflegebedürftige nicht alleine zu Hause bleiben. Daher fragte ihr Mann seine Vorgesetzte, ob ein Heimarbeitsplatz möglich wäre. Die maßgeschneiderte Lösung wurde dann zusammen mit der Personalstelle geschaffen. Hans-Thomas Jungkunz reduzierte seine Arbeitszeit auf 30 Stunden pro Woche und stellte sie auf alternierende Telearbeit um. An drei Tagen pro Woche arbeitet er im Home-Office, an den anderen zwei Tagen im Amt. Den Publikumsverkehr übernehmen Kollegen. An den Tagen, an denen er nicht zu Hause ist, kümmern sich die beiden Töchter um ihre Mutter.

Volker Ehrentraut, Diversity Manager bei Ford

Anke Holste, Bereichsleiterin Gesundheit und Soziales bei der LVM Direktion in Münster

Glück im Unglück

Jungkunz weiß, dass er mit dem Jugendamt einen besonders entgegenkommenden Arbeitgeber hat. Nicht von ungefähr wurde das Landratsamt Coburg 2016 im Rahmen des Unternehmerwettbewerbs „Erfolgsfaktor Familie" zum familienfreundlichsten Unternehmen in der Kategorie mittlere Unternehmen gekürt. Das Landratsamt erhielt dabei den Sonderpreis „Kooperation von Unternehmen mit Partnern vor Ort" mit dem Projekt „Zwischen Beruf und Pflege muss kein oder!" Hierzu hat sich ein Netzwerk aus acht Unternehmen zusammengeschlossen, um mit Vorträgen, Seminaren und Kursen ein Bewusstsein für das Thema Angehörigenpflege zu schaffen und unterstützende Angebote aufzuzeigen. „Beschäftigte müssen in dieser schwierigen Zeit Unterstützung erfahren, damit die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege nicht zur Doppelbelastung wird", sagt Tanja Bächer-Sürgers, Gleichstellungsbeauftragte im Landratsamt Coburg und Initiatorin des Projekts. „Das Allerwichtigste ist, dass man schnell zu guten Informationen und dem richtigen Ansprechpartner kommt."
Hans-Thomas Jungkunz hatte den Vorteil, sich direkt von einem Kollegen aus dem Seniorenreferat in Sachen Pflege beraten lassen zu können. Auch sonst beschreibt der Beamte seine Situation als Glück im Unglück. „Uns geht es im Vergleich zu anderen Fällen verhältnismäßig gut – auch dank der Unterstützung meines Arbeitgebers."

Download-Adressen

- www.bmfsfj.de
- www.wege-zur-pflege.de
- www.hilfe-im-haushalt.de
- www.bundesgesundheitsministerium.de
- www.pflege-durch-angehoerige.de/checklisten/

Branchenübergreifendes Bewusstsein

Auch andere Unternehmen haben erkannt, wie wichtig es ist, pflegende Angehörige zu unterstützen. Zum Beispiel die Ford-Werke in Köln. „Etwa 2.000 unserer Mitarbeiter sind pflegende Angehörige. Daher hat das Thema Angehörigenpflege einen hohen Stellenwert bei uns“, erklärt Diversity Manager Volker Ehrentraut. „Wir wollen unseren Mitarbeitern die Möglichkeit geben, weiterhin erfolgreich am Berufsleben teilzunehmen und ihre Arbeitskraft erhalten“. Seit Oktober 2016 steht allen Beschäftigten in Kooperation mit einem Pflegedienst ein Pflegeservice zur Verfügung. Vier Stunden pro Woche ist ein Experte auf dem Werksgelände ansprechbar und berät die Beschäftigten beim Ausfüllen von Pflegegeldanträgen oder der Suche nach einer Pflegekraft. Zusätzlich können die Beschäftigten Pflegekurse besuchen oder eine Beratung im häuslichen Umfeld in Anspruch nehmen. Alle Angebote werden deutschlandweit über alle Ford Standorte verteilt an elf verschiedenen Orten angeboten, so dass jeder Beschäftigte möglichst leicht Zugang zu dem Pflegeservice hat.

Die LVM Versicherung in Münster unterstützt ihre rund 3.600 Mitarbeiter seit 2011 auch im Bereich Angehörigenpflege. „Uns war schnell klar, dass das Thema Vereinbarkeit nicht nur Kinder und Beruf betrifft, sondern auch Pflege“, so Anke Holste, Bereichsleiterin Gesundheit und Soziales bei der LVM Direktion in Münster. Für das nötige Expertenwissen sorgt die Kooperation zwischen interner Sozialberatung mit einem externen Pflegedienst.
Einmal im Monat ist eine Pflegeberaterin im Unternehmen, klärt Anliegen und bietet auch Hausbesuche an. „Ein Mitarbeiter kommt entlasteter zur Arbeit, wenn er sich nicht rund um die Uhr um die Angelegenheiten seiner pflegebedürftigen Angehörigen sorgen muss. Das macht ihn auch motivierter und konzentrierter im Beruf“, beschreibt Anke Holste die Motivation des Unternehmens, das seit 2008 mit dem Zertifikat „Audit berufundfamilie“ der gemeinnützigen Hertie-Stiftung als familienfreundliches Unternehmen ausgezeichnet ist.

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen

Drei Möglichkeiten der Freistellung

Um Familie, Pflege und Job besser vereinbaren können, hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetz verschiedene Regelungen vorgesehen:

1. Pflegeunterstützungsgeld: Bei einem akut auftretenden Pflegefall können Sie eine Auszeit von bis zu zehn Tagen von der Arbeit nehmen. In dieser Zeit erhalten Sie dafür über die Pflegeversicherung des Pflegebedürftigen eine Lohnersatzleistung (Pflegeunterstützungsgeld) in Höhe von 90 Prozent Ihres Nettogehalts.

2. Pflegezeit: Dauert die häusliche Pflege Ihres Angehörigen (mindestens Pflegegrad 1) länger, können Sie bis zu sechs Monate ganz oder teilweise aus dem Job aussteigen. In der letzten Lebensphase Ihres Angehörigen können Sie bis zu drei Monate ihre Arbeitszeit reduzieren oder sich eine Auszeit nehmen. In beiden Fällen besteht Anspruch auf ein zinsloses Darlehen, um den Verdienstausfall in dieser Zeit abzufedern. Das Darlehen können Sie direkt beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Angelegenheiten (BAFzA) beantragen.

3. Familienpflegezeit: Wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum um einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen (mindestens Pflegegrad 1) in häuslicher Umgebung kümmern müssen, können Sie Ihre Arbeitszeit auf bis zu 15 Stunden pro Woche für die Dauer von bis zu 24 Monaten reduzieren. Auch in dieser Zeit können Sie ein zinsloses Darlehen in Anspruch nehmen.

§ Ihr Recht in Kleinbetrieben

Ein Rechtsanspruch auf Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz gegenüber Arbeitgebern besteht nur in Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten, bei Freistellungen nach dem Familienpflegezeitgesetz in Unternehmen mit mehr als 25 Beschäftigten. Wenn Sie in einem kleineren Betrieb arbeiten, können Sie mit Ihrem Arbeitgeber einvernehmlich eine Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz oder Familienpflegezeitgesetz vereinbaren.

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.

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.

Weitere Informationen bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Download: www.dguv.de, Webcode d1754.

- **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 eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Für ab Januar 2017 neue Pflegepersonen gilt, dass sie mindestens zehn Stunden pro Woche, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage, pflegen müssen.

Kommunale Unfallversicherung Bayern
Bayerische Landesunfallkasse
Ungererstr. 71
80805 München
Service-Telefon: 089 360 93-440
www.kuvb.de
www.bayerluk.de
post@kuvb.de

Print-ISSN 2510-1641
Online-ISSN 2510-165X

Herausgeber:
Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Sankt-Franziskus-Straße 146, 40470 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0
Redaktionsteam: Ivonne Festerling, Martin Schieron, Claudia Stiller-Wüsten, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap
Projektbetreuung: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)
Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen
Autorinnen und Autoren: Adrienne Kömmler, Mirjam Ulrich, Annemarie Wegener, Dr. Susanne Woelk

Produktion und Vertrieb: Bodendörfer|Kellow
Bildquellen: michael schick photo (Titel, 3, 4, 7, 8, 9), DSH (2), krischerfotografie (5), shutterstock.com/Monkey Business Images (3, 6), privat (10), aks – Aktuelle Krankenpflege Systeme GmbH (3, 11), Petermann GmbH (12), Wunderatsch (3, 13), Ford-Werke GmbH (14 links), Ralf Emmerich (14 rechts), istockphoto.com/FredFroese (16), shutterstock.com/avemario/Robert Kneschke (16)
Anregungen und Leserbriefe: 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, Internet www.das-sichere-haus.de