

# 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 Pflege Tätigkeit 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 Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband und Ihre Unfallkasse München**



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)



**Bayerischer  
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 Abnutzungsektomen. 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.
- ▶ Cremen 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](http://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.



# Vorsicht, Sturzgefahr

Etwa jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr. Bei den über 80-jährigen sind es sogar rund vierzig Prozent. Schwere Verletzungen, Knochenbrüche und erhebliche Einschränkungen der Mobilität sind oft die Folgen. Beugen Sie deshalb vor.

## Die Wohnung – wo sind die Stolperfallen?

Beseitigen Sie Stolperfallen, zum Beispiel hoch stehende Teppichkanten, übereinander liegende Teppiche oder lose Kabel. Türschwellen sowie Treppenstufe sind besser zu erkennen, wenn sie eine andere Farbe haben als der umgebende Belag. Und: Sorgen Sie überall für gutes, blendfreies Licht und leicht erreichbare Lichtschalter.

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

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

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



- ▶ Wählen Sie bequeme, feste Schuhe, in denen die Füße einen stabilen Halt haben.
- ▶ Achten Sie auf rutschfeste Sohle und flachen Absatz.
- ▶ Bettsocken mit Anti-Rutsch-Noppen auf der Sohle geben zusätzliche Sicherheit.

## ... und draußen

Nässe, Schnee und Eis sollten Sie nicht daran hindern, mit Ihrem zu pflegenden Angehörigen einen Spaziergang zu machen. Für Sicherheit beim Gehen sorgen ein Fersengleitschutz oder Schuhkrallen mit Spikes und Ketten. Halt geben auch Stöcke und Gehhilfen deren Füße Sie mit einer rutschfesten Gummikapsel versehen sollten. Für die kalte Jahreszeit gibt es Kapseln mit integrierten oder ausklappbaren Eisdornen.

## Medikamente können ein Risikofaktor sein

Bestimmte Medikamente wie Beruhigungsmittel verstärken das Sturzrisiko. Sprechen Sie mit dem Hausarzt, ob er sie reduzieren oder absetzen kann. Konsultieren Sie bei Sehschwierigkeiten den Augenarzt. Und schließlich: Motivieren Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen dazu, sich zu bewegen.

**Serie**

# Hilfsmittel bewahren vor Gesundheitsschäden

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

Alle im Pflegehilfsmittelkatalog der Pflegekassen ([www.rehadat.de](http://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 können mit einem formlosen Schreiben an die Pflegekasse beantragt werden.

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. Die richtige Technik vermitteln Seminare bei Pflegekassen und Pflegeberatern. Die Kosten hierfür übernehmen die Pflegekassen.

# Gesetzliche Unfallversicherung für häusliche Pflegepersonen

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei der gesetzlichen Unfallversicherung 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.**

## Welche Tätigkeiten sind versichert?

- ▶ **Körperpflege** (wie Waschen etc.), Behandlungen (Verbände wechseln, Medikamente geben usw.)
- ▶ **Ernährung:** Zubereiten der Nahrung sowie Hilfe beim Essen und Trinken
- ▶ **Mobilität:** Hilfe beim Aufstehen oder Ankleiden, aber auch bei Behörden- und Arztgängen. Nicht versichert ist die Begleitung bei Spaziergängen oder kulturellen Veranstaltungen.
- ▶ **Hauswirtschaftliche Versorgung:** Einkaufen, Kochen, Saubermachen

## Was leisten wir?

- ▶ **Umfassende Heilbehandlung:** ärztliche Behandlung, Arznei- und Heilmittel, Fahrtkosten
- ▶ **Soziale Rehabilitation:** Wiedereingliederung in den Beruf und das soziale Leben
- ▶ **Geldleistungen**

## Wann leisten wir?

- ▶ bei Arbeitsunfällen
- ▶ Wegeunfällen
- ▶ Berufskrankheiten (durch die Pflege entstanden)

## Was ist nach einem Unfall zu tun?

Informieren Sie den behandelnden Arzt, dass Sie den Unfall bei der Pflege erlitten haben und melden Sie den Unfall innerhalb von drei Tagen beim zuständigen Unfallversicherungsträger.

In Bayern sind der Bayer. Gemeindeunfallversicherungsverband (Bayer. GUVV) und die Unfallkasse München (nur für das Stadtgebiet München) für die Unfallversicherung der häuslichen Pflegepersonen zuständig.

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:  
Info-Telefon: 0 89/3 60 93-440  
[www.bayerguvv.de](http://www.bayerguvv.de)

Oder wenn Sie Ihren Wohnort in München haben:  
Info-Telefon: 0 89/2 33-2 06 00  
[www.unfallkasse-muenchen.de](http://www.unfallkasse-muenchen.de)

