

Zu Hause pflegen

bleiben sie gesund!

GUV - X 999 80



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)



Bayerischer
Gemeindeunfallversicherungsverband

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 Schwerarbeit – auch und gerade für den Rücken. „Vor allem Transfersituationen wie das Umsetzen von der Bettkante auf den Rollstuhl belasten den Rücken des pflegenden Angehörigen“.

Die Pflegekurse der Kassen vermitteln pflegenden Angehörigen die wichtigsten Grundlagen und Techniken für Hilfsmittel. Sie helfen, mit der körperlichen Belastung umzugehen. Ausschalten lässt sich diese jedoch nicht.

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“.

Der Rücken schmerzt

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.

Ausgleichsübungen für zwischendurch

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.

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.

Wohnraumanpassung

Duschvergnügen ohne Hindernisse

Im Bad von Pflegebedürftigen übernimmt immer häufiger die Dusche die Hauptrolle.



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.

Der Duscheingang sollte so breit sein wie die Raumtür: achtzig, besser neunzig Zentimeter. Als Duscabtrennung ist ein frei über dem Boden hängender Duschvorhang ideal: „Die Luft kann gut zirkulieren,

so dass der Stoff sich nicht an den Körper anzieht.“ 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.

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 Eigenanteil richtet sich nach den Eigentumsverhältnissen des Pflegebedürftigen.

Sie sind beitragsfrei gesetzlich unfallversichert, wenn

Sie einen Pflegebedürftigen nicht erwerbsmäßig pflegen,

d. h. keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt; bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

die Pflege in häuslicher Umgebung stattfindet, in Ihrem Haushalt, in der Wohnung des Pflegebedürftigen (Senioren- oder Pflegeheim) oder im Haushalt einer dritten Person.

es eine ernsthafte Pflegetätigkeit ist und keine einmalige Gefälligkeit.

Welche Tätigkeiten sind versichert?

- ▶ Körperpflege und Ernährung: Zubereiten der Nahrung sowie Hilfe beim Essen und Trinken
- ▶ Hilfe bei Mobilität (Aufstehen oder Ankleiden, Behörden- und Arztgänge)
- ▶ Hauswirtschaftliche Versorgung: Einkaufen, Kochen, Saubermachen

Was leisten wir?

- ▶ Umfassende Heilbehandlung: Arzt, Arzneimittel, Fahrtkosten
- ▶ Wiedereingliederung in das berufliche und soziale Leben
- ▶ Geldleistungen

Wann leisten wir?

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

Bei einem Unfall informieren Sie den Arzt, dass Sie den Unfall bei der Pflege erlitten haben und melden Sie ihn innerhalb von drei Tagen beim:

Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverband (für Pflege in Bayern)

Info-Telefon: 0 89/3 60 93 - 440
www.bayerguvv.de

oder bei der

Unfallkasse München (für Pflege im Stadtgebiet München)

Info-Telefon: 0 89/2 33 - 2 06 00
www.unfallkasse-muenchen.de