



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



UK NRW
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

Pflege daheim

Ausgabe 1 | Sommer 2024

Magazin für pflegende Angehörige

**Gelassen
bleiben.
Auch wenn es
schwerfällt.**



**Ganz natürlich:
Schamgefühle**

**Mein Recht auf eine
Auszeit**

**Was leistet das
Entlassmanagement?**

Editorial

Liebe Leserin und lieber Leser,

Am 12. Mai wurde weltweit der „Tag der Pflegenden“ gefeiert. Unter den vielen Veröffentlichungen zu diesem Termin stach mir eine ganz besonders ins Auge. Das „Sonntagsblatt“ titelte: „Ärztin warnt vor Burnout bei pflegenden Angehörigen: ‚Die Menschen können nicht mehr‘.“



Dr. Katharina Grobholz ist Chefärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Klinik Jägerwinkel in Bad Wiessee. Sie berichtet im „Sonntagsblatt“, dass Schlafstörungen und Erschöpfungssyndrome die häufigsten Beschwerden seien, wegen derer pflegende Angehörige in ihre Klinik kämen. Die gesundheitlichen Folgen langjähriger Fürsorgearbeit zeigten sich auch körperlich. Viele Patientinnen und Patienten würden Rückenschmerzen oder Verspannungen beklagen.

Oft suchen pflegende Angehörige nicht aus eigenem Antrieb ärztliche Hilfe. Erst wenn ihre Kinder oder nahe Verwandte ihnen nahelegen, auch einmal etwas für sich zu tun, kommt etwas in Gang. Die Betroffenen selbst spüren es häufig nicht, wenn aus einer Anforderung eine Überforderung wird. Sie gehen zu lange über ihre eigenen Grenzen, Selbstfürsorge findet nicht statt.

Deshalb ist es ein wichtiges Ziel der stationären Behandlung, pflegenden Angehörigen konkrete Entlastungsmöglichkeiten für die häuslichen Abläufe aufzuzeigen. Dabei ist die Erkenntnis nicht unerheblich, dass auch von der zu pflegenden Person Kompromissbereitschaft eingefordert werden darf – ohne Schuldgefühle auf Seiten des pflegenden Angehörigen. Eine wichtige Erkenntnis, wie ich finde, die auch etwas Befreiendes haben kann.

Ihre
Susanne Woelk

*Dr. Susanne Woelk
Geschäftsführerin
Aktion Das sichere
Haus e. V. (DSH)*

Immer mehr Menschen pflegen Angehörige selbst

Etwa 4,17 Millionen Pflegebedürftige werden, so die aktuelle Pflegestatistik, durch pflegende Angehörige und/oder ambulante Pflegedienste versorgt. Das sind rund 84 % aller Pflegebedürftigen in Deutschland. Im Jahr 2055 werden voraussichtlich rund 6,8 Millionen Pflegebedürftige in Deutschland leben. Ende 2021 waren es rund 5 Millionen.

Woe

Inhalt

Kurz gemeldet

Kosten für Pflege-WG steuerlich geltend machen	3
Öfter mal mit den Schultern zucken	3
Brief einer Leserin	3
Tipps gegen Haushaltsunfälle	3

Körper und Seele

Gelassen bleiben – auch wenn’s schwerfällt	4
--	---

Den Pflegealltag meistern

„Ich kann nicht mehr“ Ein Satz mit Folgen	6
Peinlich berührt – Scham in der Angehörigenpflege	8
Nach einem Krankenhaus-Aufenthalt lückenlos versorgt	9

Beruf und Pflege

Pflegende Angehörige auf Jobsuche	10
---	----

Gesund leben

Angehörigen-Reha: Kraft schöpfen und gesund bleiben	13
--	----

Kurz gemeldet

Neu: Herdwächter im Pflegehilfsmittelverzeichnis	14
„Wie bitte?“ – Hörtests online und zuhause	15
„Ratgeber Demenz“ neu aufgelegt	15

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Impressum

Kosten für Pflege-WG steuerlich geltend machen



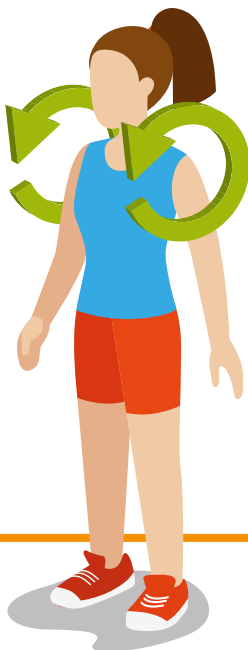
Wer in einem Pflegeheim lebt, kann die Kosten für seine Unterbringung als außergewöhnliche Belastung steuerlich geltend machen. Anspruch darauf hat aber auch, wer aufgrund von Pflegebedarf, Krankheit oder einer Behinderung mit anderen Betroffenen in einer Wohngemeinschaft lebt, die von ambulanten Dienstleistern versorgt wird. Das geht aus einem Urteil des Bundesfinanzhofs hervor (BFH, Az. VI R 40/20). Das Gericht entschied damit zugunsten eines Ehepaares. Der Ehemann hat einen Schwerbehindertenausweis sowie Pflegegrad 4 und lebt seit mehreren Jahren in einer Pflege-WG.

Quelle: Finanztest 12/2023

Öfter mal mit den Schultern zucken ...

... hilft Nackenverspannungen und Kopfschmerzen vorzubeugen.

Dafür ein paarmal nacheinander die Schultern hochziehen und wieder lösen. Oder: Die Schultern gleichzeitig 20-mal nach vorne und nach hinten kreisen. *Woe*



Brief einer Leserin

Zum Beitrag „Sensible Haut unter Druck“ in der Ausgabe 2/2023 schreibt Veronika Klinke aus Bonn, Krankschwester mit langjähriger Pflegeerfahrung in einem Seniorenpflegeheim:

„Beim Waschen mit Waschschüssel und dem Einsatz von Seife oder Waschlotion bleiben immer Rückstände auf der Haut und schädigen diese nachhaltig. Hautrötungen, Juckreiz und Schmerzen sind oft die Folge. Theoretisch müsste mit klarem Wasser und neuem Waschlappen in einer zweiten Waschschüssel nachgewaschen werden. Den Aufwand betreibt niemand, aus Zeitgründen ist das utopisch. Deswegen wasche ich meine Mutter seit jetzt 15 Jahren ohne Zusätze, nur mit warmem Wasser. Ihre Haut ist seitdem makellos, obwohl sie sich nicht alleine umlagern kann und stundenweise im Rollstuhl sitzt. Die Lösung: Waschen nur mit Wasser ohne Zusätze und auch nur einmal täglich. Seitdem hat meine Mutter (100 Jahre) keine Hautläsionen mehr. Wir ersparen den Pflegebedürftigen nicht nur Qualen, sondern entlasten den Geldbeutel, das Abwasser, Ärztinnen und Ärzte und die Krankenkassen. Das Waschwasser ohne Zusätze kann auch noch in Blumenkübel oder den Garten gegossen werden. So einfach kann das sein.“

Tipps gegen Haushaltsunfälle

Mehr als 13.000 Menschen sterben pro Jahr durch einen Unfall in den eigenen vier Wänden. Am häufigsten sind ältere Menschen betroffen, die zu Hause stürzen.

Viele Tipps und ein kostenloses Senioren-Sicherheitspaket finden Sie auf der Webseite der Aktion Das sichere Haus (DSH). Einfach den QR-Code scannen. *Woe*



Gelassen bleiben auch wenn's schwerfällt



„Gelassen bleiben“ – das klingt so leicht, kostet aber oft ein hohes Maß an innerer Stärke. Pflegende Angehörige kennen das. Wohin zum Beispiel mit der eigenen Enttäuschung und Wut, wenn die pflegebedürftige Person immer wieder schimpft, verunglimpft und die vielen Bemühungen um ihre Person nicht honoriert, und wenn Sätze wie „Du bist so grob“ oder „Ich will das nicht“ zur täglichen Pflegeroutine gehören – ob beim Waschen, Anziehen oder der Medikamentengabe?

Verhalten häufig erkrankungsbedingt

Das schwierige Verhalten stehe nicht selten im Zusammenhang mit der Erkrankung der zu pflegenden Person, sagt Marlene Ziegler-Stein von der psychologischen Online-Beratung pflegen-und-leben.de. Die Diplom-Psychologin kennt die Gefühlslagen beider Seiten und beschreibt am Beispiel von Demenzkranken, die häufig als aggressiv wahrgenommen wer-

den, eine typische Situation: Sohn, Tochter oder Partner wollen der erkrankten Person bei Dingen helfen, die sie früher allein gemeistert hat. Die Erkrankte wiederum erkennt die Notwendigkeit der Hilfe nicht, fühlt sich bevormundet und äußert dies lautstark mit Vorwürfen und abwehrenden Gesten. Oft fällt es Betroffenen aufgrund ihrer Erkrankung immer schwerer, sich zu orientieren und Dinge, die um sie herum passieren, richtig einzu-

ordnen. Viele Situationen sind auf einmal nicht mehr nachvollziehbar, rufen Angst und Verunsicherung hervor. Diese Gefühle wiederum äußern sich häufig in Form von Ärger und ungefilterter Wut gegenüber anderen. Hinzu kommt eine abnehmende Impulskontrolle, die eine angemessene Regulierung belastender Emotionen erschwert. Das bekommen vor allem Angehörige zu spüren, die besonders „nah dran“ sind. Der Reflex, darauf mit

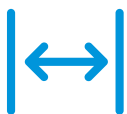
ebensolcher Wucht zu reagieren, ist ebenso nachvollziehbar wie schwer zu beherrschen.

Emotionale Belastung ernst nehmen – auch die eigene

„Angehörigen kann es schon helfen, sich vor Augen zu führen, dass es die Erkrankung ist, die zu dem schwierigen Verhalten des Menschen führt“, so Marlene Ziegler-Stein. Eine solche sachliche Einordnung könne helfen, sich nicht ganz so stark persönlich angegriffen zu fühlen.

Darüber hinaus sei es wichtig, die eigene emotionale Belastung ernst zu nehmen und ihr ausreichend Raum zu geben. Es kann zum Beispiel helfen, sich mit anderen pflegenden Angehörigen zu vernetzen. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige und die Erkenntnis, dass es anderen ähnlich geht, wird oft als große Entlastung wahrgenommen.

Darüber hinaus können die folgenden Maßnahmen helfen, in schwierigen Pflegesituationen gelassener zu reagieren:



1. Räumlichen Abstand schaffen:

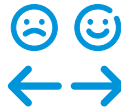
Wenn es in einer akuten Konfliktsituation schwerfällt, emotionalen Abstand zu gewinnen, kann räumliche Distanz helfen. Nach Möglichkeit geht man kurz aus dem Zimmer, um sich zu beruhigen, bevor die Situation eskaliert.



2. Sich ablenken:

Es kann helfen, die Aufmerksamkeit ganz gezielt auf etwas anderes zu lenken. Zum Beispiel auf die Atmung, indem man ein paar Mal ganz bewusst tief ein- und

ausatmet. Oder man stellt sich mit beiden Beinen fest auf den Boden und versucht zu fühlen, wie Füße und Beine mit dem Boden verankert sind.



3. Sich emotional distanzieren:

Sogenannte Distanzierungstechniken tragen dazu bei, sich für schwierige Pflegesituationen emotional zu wappnen. Zum Beispiel kann die Vorstellung hilfreich sein, einen schützenden Anzug zu tragen, an dem Vorwürfe, Gereiztheit, Wut oder Ärger einfach abprallen. Den imaginären Anzug kann man immer dann überstreifen, wenn eine schwierige Pflegesituation ansteht. Ist sie vorüber, wird dieser Anzug in der Vorstellung ganz bewusst wieder abgelegt.



4. Für kurze Auszeiten sorgen:

Es ist wichtig, sich pflegefreie Zeiten und Momente der Selbstfürsorge zu schaffen. In diesen Momenten schaut man nur auf sich selbst und auf das, was einem guttut. Auf diese Weise wird der eigene emotionale Puffer gestärkt. Das wiederum erleichtert den Umgang mit verletzenden Situationen in der Pflege.

Tipp

Auf der Webseite der Plattform Pflegen-und-leben.de finden Angehörige verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zum Abspielen und Herunterladen:

www.pflegen-und-leben.de

Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen.



„Ich kann nicht mehr“

Ein Satz mit Folgen



Manche pflegende Angehörige kommen eines Tages an den Punkt, an dem sie die häusliche Pflege nicht mehr bewältigen können. Sie sind mit ihrer Kraft am Ende. Die schwierige Entscheidung steht an, den Angehörigen in eine Pflegeeinrichtung zu geben. Daraus ergeben sich neue Fragen – etwa die nach der Finanzierung. In dieser herausfordernden Situation sind eine offene Kommunikation und professionelle Beratung enorm wichtig.

Im Herbst 2018 erfuhr Annegret Müller* von der Demenz-Erkrankung ihres Mannes. Es war für sie keine Frage, sich zu Hause um ihn zu kümmern. Und das, obwohl klar war, dass die 75-Jährige die anstrengende Pflege weitgehend alleine wür-

de stemmen müssen. Ihre Tochter wohnte weit entfernt und konnte ihre Mutter nur selten unterstützen. Leicht waren die folgenden Jahre nicht, denn Gerd Müller* hatte Orientierungsprobleme, lief immer wieder davon. Manchmal stand er

nachts sogar auf und wollte das Haus verlassen. Zunehmend aggressives Verhalten des 79-Jährigen brachte Annegret Müller an und über ihre Grenzen, auch wenn eine Tagespflege vorübergehend Entlastung brachte.

Eines Tages stand fest, dass es so nicht mehr weitergehen könne. Annegret Müller war mit ihrer Kraft am Ende.

Das schlechte Gewissen als ständiger Begleiter

Miriam Sonnenberg ist Beraterin im Pflegestützpunkt Bremen-Nord und hat das Ehepaar über drei Jahre in der Beratung begleitet und weiß, wie schwer sich Annegret Müller mit ihrer Entscheidung getan hat, ihren Mann in ein Pflegeheim zu geben. Die Pflegeberaterin hat Ähnliches in vielen Beratungsfällen beobachtet: „Trotz der offensichtlichen Überforderung haben Pflegepersonen oft ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, ihren geliebten Angehörigen einfach abzuschieben“, sagt sie. „Außerdem muss die Entscheidung meist schnell getroffen werden, weil ein Heimplatz in der Regel sehr kurzfristig frei wird. Das überfordert viele.“

Finanzierung sorgt oft für Verunsicherung

Hinzu kommt, dass die Entscheidung für ein Pflegeheim gravierende finanzielle Folgen hat, mit denen sich viele Angehörige zu wenig oder erst dann beschäftigen, wenn das Thema akut wird. Finanzen seien daher, so Miriam Sonnenberg, ein häufiges Thema in der Pflegeberatung.

Pflegestützpunkte: Entlastung und erste Orientierung

Emotionale und praktische Unterstützung finden pflegende Angehörige in schwierigen Situationen bei unabhängigen Beratungsstellen, etwa in Pflegestützpunkten. Dort hilft man zum Beispiel bei Anträgen, der Suche nach einem Heimplatz oder Finanzierungsfragen.

„Wir erleben häufig, dass Angehörige ein Stück weit beruhigt und erleichtert sind, wenn sie eine Orientierung haben, wie das Finanzielle zu regeln



ist und was zu tun ist“, sagt die Pflegeberaterin. Dieser Klärung folge bei pflegenden Angehörigen häufig die Bereitschaft, ihre Grenzen der Belastbarkeit anzuerkennen und die Pflege abzugeben.

Kommunikation mit Fingerspitzengefühl

Ein Gespräch über das Für und Wider einer Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung sollte von allen Beteiligten offen geführt werden. Das schließt die zu pflegende Person nach deren Möglichkeiten mit ein. Dieses Einbeziehen ist eine wichtige Grundlage für das gute Gewissen der Angehörigen. Sie können sich beruhigt sagen, alles getan zu haben, um

die bestmögliche Lösung für alle Beteiligten zu finden. Die Entscheidung werde im besten Sinne für alle Beteiligten getroffen.

„Insgesamt ist bei dem Thema viel Fingerspitzengefühl gefordert – vor allem, wenn der Zeitpunkt einer Entscheidung noch nicht gekommen ist“, weiß Miriam Sonnenberg. In diesem Fall gilt es, niemanden zu drängen. Vielmehr sollten gemeinsam Alternativen zu einer Heimunterbringung erörtert werden, um erschöpfte Angehörige zu entlasten. Manchmal ist eine Kurzzeitpflege eine Option, bis es eine bessere Lösung gibt.

**Name von der Redaktion geändert*

Von Stella Cornelius-Koch.

Peinlich berührt – Scham in der Angehörigenpflege

Unangenehme Situationen sollten angesprochen werden, um Missverständnisse zu vermeiden

Beim Waschen im Intimbereich, beim Wechseln der Inkontinenzvorlage oder auch beim Anreichen von Mahlzeiten empfinden viele Pflegebedürftige und pflegende Angehörige Scham.

„Unangenehm sind solche Momente vor allem für Menschen, die sich vergleichsweise unvermittelt in einer Pflegesituation wiederfinden. Denn sie können nicht einfach langsam in die neue Rolle hineinwachsen“, weiß Daniela Hayder-Beichel, Professorin für Pflegewissenschaften an der Hochschule Niederrhein.

Verschiedene Ursachen von Scham

Vor allem Menschen, die immer als „stark“ galten, leiden, wenn sie pflegebedürftig sind, unter dem Verlust ihrer Selbstständigkeit. Pflegende Kinder, Partnerinnen und Partner hingegen können Scham empfinden, weil sie intime Stellen des Körpers des anderen versorgen müssen. Das kann zu Missverständnissen und Stress führen. Zum Beispiel dann, wenn eine pflegebedürftige Person

sich gegen die Übertretung ihrer Schamgrenze wehrt. Nicht wenige Pflegende deuten dieses Wehren als unkooperatives oder aggressives Verhalten. Sie reagieren verärgert oder enttäuscht. So entsteht ein Teufelskreis. Dann kann es helfen, sich in den anderen hineinzusetzen, seine Reaktionen nachzuvollziehen und zu verstehen.

Offene Kommunikation

Schamempfinden ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Deshalb kommen Pflegende kaum umhin, darüber zu sprechen: „Jetzt würden wir wohl beide gerne im Erdboden versinken“ oder „Mich belastet das auch“ – solche Aussagen könnten gut den Druck aus schamvollen Situationen nehmen und Gespräche einleiten, so Daniela Hayder-Beichel. Noch besser sei es jedoch, Wünsche und Ängste schon vor einer möglichen Pflegesituation ehrlich anzusprechen, zum Beispiel wenn die Entlassung aus dem Krankenhaus ansteht. Die Wissenschaftlerin rät: „Wer schon weiß, dass er oder sie sich mit der Intimpflege schwertun wird, kann für diese Aufgabe auch einen ambulanten Pflegedienst beauftragen.“

Pflege würdig gestalten

Viele Alltagssituationen lassen sich mit einfachen Mitteln so gestalten, dass Pflegebedürftige sich nicht entmündigt oder beschämt fühlen:

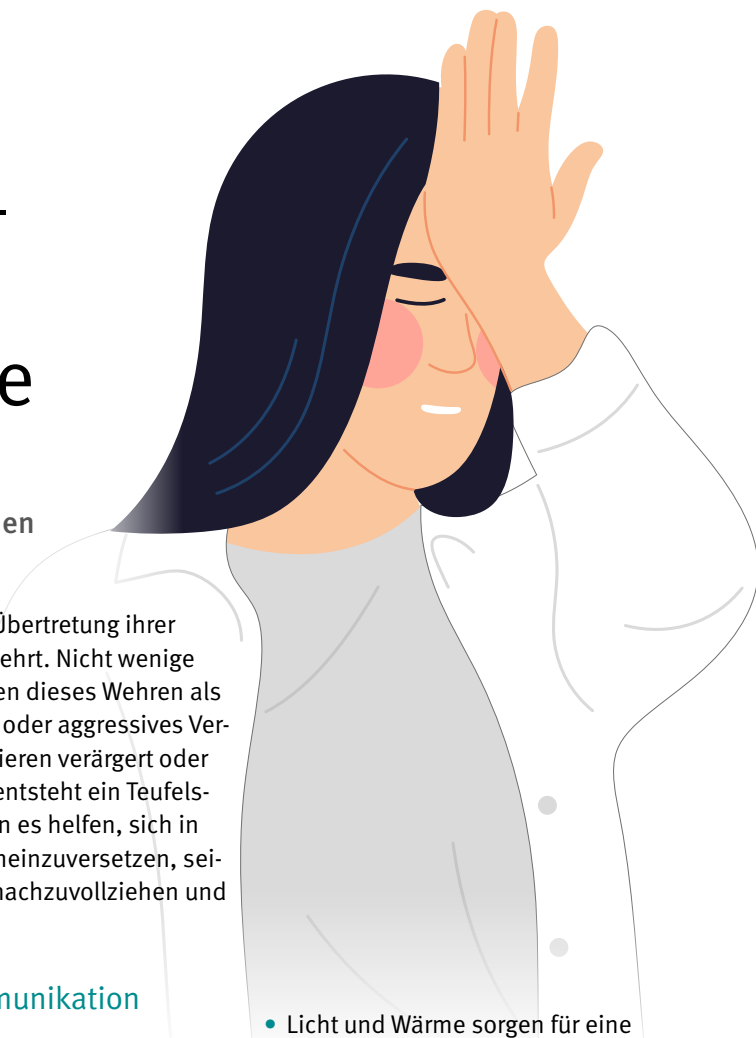
- Licht und Wärme sorgen für eine heimelige Atmosphäre
- Pflegebedürftige machen möglichst viel selbst
- Pflegende erklären das eigene Vorgehen, die gepflegte Person kann darauf reagieren
- Bei unangenehmen Gerüchen werden die Fenster geöffnet
- Körperteile, die gerade nicht gewaschen werden, sind abgedeckt
- Berührungen und Worte werden respektvoll gewählt

Ob mit Pflege-Hilfsmitteln, einer Prise Humor, schonungsloser Offenheit oder zeitweiser Ablenkung – jede Familie kann eigene Strategien zum Umgang mit Scham entwickeln. Letztendlich handelt es sich um ein natürliches und wichtiges Gefühl, denn Scham signalisiert eine persönliche Grenzüberschreitung. Wer offen damit umgeht, gibt dem Anderen die Chance, verständnis- und respektvoll zu reagieren.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

Praktische Tipps ...

... gibt der „**Ratgeber Scham**“ des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP): www.zqp.de/produkt/ratgeber-scham/



Nach einem Krankenhaus-Aufenthalt lückenlos versorgt

Das Entlassmanagement unterstützt bei der Organisation der Betreuung und Pflege nach einer stationären Behandlung

Im vergangenen Herbst stürzte die 92 Jahre alte Emilie Wilken* in ihrem Wohnzimmer. Dabei brach sie sich den Arm so schwer, dass sie stationär behandelt werden musste. Als der Tag ihrer Entlassung aus der Klinik nahte, freuten sich ihre drei Töchter. Einerseits. Andererseits spürten sie Verunsicherung: „Wir sollten in nur wenigen Tagen die häusliche Pflege unserer Mutter organisieren. Mit dieser Aufgabe fühlten wir uns komplett überfordert“, fasst Sarah Meez*, die jüngste Tochter, das Problem zusammen. Denn klar war, dass ihre vormals sehr rüstige Mutter künftig nicht mehr alleine in ihrer Heidelberger Wohnung zurechtkommen würde.

Entlassmanagement: Unterstützung für die Zeit nach der Klinik

Ein Pfleger auf der Station wies die Familie auf das Entlassmanagement der Klinik hin. Mit diesem Angebot, auf das gesetzlich Krankenversicherte einen Anspruch haben, unterstützen Krankenhäuser und Reha-Kliniken den Übergang vom stationären Aufenthalt zurück nach Hause, in

eine Pflege- oder andere Einrichtung. Das Entlassmanagement dient dazu, die lückenlose Behandlung und Versorgung von Patientinnen und Patienten sicherzustellen und ist oft im Sozialdienst oder im Qualitätsmanagement von Krankenhaus oder Reha-Klinik angesiedelt.

Sarah Meez wandte sich an den Sozialdienst der Klinik: „Die Beraterin erklärte uns geduldig, welche Formulare, Hilfsmittel und Pflegeleistungen unsere Mutter benötigen würde und wie wir alles organisieren könnten.“

Folgeversorgung sichergestellt

Mit dem schriftlichen Einverständnis der Patientinnen oder Patienten können Mitarbeitende des Entlassmanagements nicht nur informieren, sondern auch Dokumente übermitteln und Behandlungs- oder Versorgungsleistungen koordinieren. Emilies Töchter nutzten diese freiwillige Option erleichtert. „Die Sozialarbeiterin verschickte einen Eilantrag auf einen Pflegegrad und stellte Verordnungen für die Pflege und Hilfsmittel in der ersten Zeit zusammen“, berichtet



die 57-jährige Heidelbergerin. Überdies kontaktierten die Pflegefachkräfte der Station, ausgestattet mit einem aktuellen Überleitungsbogen, den gewünschten ambulanten Dienst. „Das war nicht nur zeitlich eine große Entlastung. So war auch sichergestellt, dass die Informationen zum Pflegebedarf korrekt übermittelt wurden.“

Überleitung in die Reha

Der Sozialdienst half auch bei der Bewältigung eines letzten, unerwarteten Problems. Der favorisierte ambulante Pflegedienst hatte zum Tag der geplanten Entlassung keine Kapazitäten frei. Gemeinsam fanden Sozialarbeiterin und Familie eine gute Lösung: Eine geriatrische Klinik nahm die Seniorin auf. Als sie drei Wochen später von dort nach Hause entlassen wurde, hatten die Töchter alles für ihre Rückkehr vorbereitet können.

Von Carolin Grehl

*Namen und Ort von der Redaktion geändert

Wobei hilft das Entlassmanagement?

Organisation der Entlassung und Folgeversorgung:

- Krankentransport
- Pflegeüberleitung und Medikationsplan
- Anträge für Pflegegrad, Kurzzeitpflege, Haushaltshilfe

Verordnungen

(für bis zu 7 Kalendertage):

- Heil-, Hilfsmittel- und Arzneimittel
- häusliche Kranken- bzw. Palliativpflege
- Soziotherapie
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung



Pflegende Angehörige auf Jobsuche

Was pflegefreundliche Unternehmen ausmacht und wie man sie findet

Viele Menschen haben für die Pflege von Angehörigen ihre berufliche Tätigkeit aufgegeben und suchen nach dieser Auszeit den Wiedereinstieg. Bei der Jobsuche stehen sie vor besonderen Herausforderungen, etwa weil sie ihre Arbeitskraft nur zeitlich begrenzt anbieten können oder in Notfällen schnell zu Hause sein müssen. Lange Anfahrtswege oder Reisen sind ebenfalls problematisch.

Pflege und Beruf vereinbaren

Diese Besonderheiten sind allerdings kein Grund, den Gedanken an die Wunschtätigkeit resigniert aufzugeben: „Pflege und berufliches Weiter-

kommen schließen sich nicht aus“, sagt zum Beispiel Kiki Radicke, bei dem hessischen IT-Unternehmen Adacor verantwortlich für Employer Branding und Recruiting. Adacor ist Mitglied bei „Beruf und Pflege verein-

baren“, einer hessischen Initiative mit derzeit etwa 300 Unternehmen, die eine Charta zur Vereinbarkeit unterzeichnet haben, gute Praxisbeispiele vorstellen, Beratungsangebote nutzen und sich vernetzen. Zum Pro-

gramm gehört auch die Qualifizierung betrieblicher Pflege-Guides. Ein ähnliches Landesprogramm existiert auch in Nordrhein-Westfalen.

Die Fortschritte machen Mut: „Angehörigenpflege rückt in der Wahrnehmung langsam nach vorne. Da tut sich was“, beobachtet Sonja Schickтанz, Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit Offenbach, die ebenfalls Mitglied der hessischen Initiative ist. Die Beraterin unterstützt zum einen Jobsuchende beim beruflichen Wiedereinstieg und informiert zum anderen als Pflege-Guide der Arbeitsagentur Offenbach Kolleginnen und Kollegen, die Angehörige versorgen. Sie betont, wie wichtig es sei, das Thema „Care-Arbeit“ zu einem Teil der Unternehmenskultur zu machen. „Idealerweise sensibilisieren Unternehmen die gesamte Belegschaft für das Thema.“

Das Unternehmen beschäftigt einen Pflege-Guide? Ein gutes Zeichen!

Ganz einfach ist es nicht, passende Arbeitgebende zu finden; Initiativen wie „Beruf und Pflege vereinbaren“ gibt es nicht flächendeckend. Eine gute erste Orientierung sind thematisch ähnliche Landes- und Förderprogramme sowie spezielle Audits

Passende Unternehmen finden

Job-Portale:

- arbeitsagentur.de/jobsuche
- private Anbieter, z. B.: stepstone.de, stellenanzeigen.de oder jobware.de

Matching-Portale:

- empion.io
- jobmatch.me

Merkmale pflegefreundlicher Unternehmen

- Flexible Arbeitszeitmodelle
- Teilzeit-Optionen auch in Führungspositionen
- Kurzfristige Freistellungs- und Wiedereinstiegsmöglichkeiten
- Homeoffice
- Pflege-Guides oder Pflege-Lotsen
- Teilnahme an Initiativen zur Familienfreundlichkeit
- Kooperation mit Einrichtungen, die Pflegenden beraten oder unterstützen



und Qualitätssiegel zur Familienfreundlichkeit. Firmen oder Einrichtungen, die das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ auf ihrer Webseite aktiv kommunizieren, sind voraussichtlich in Sachen Arbeitszeiten oder Freistellungsmöglichkeiten flexibler als andere. Stellenausschreibungen, in denen auf feste Öffnungszeiten oder die Bereitschaft zu Dienstreisen hingewiesen wird, kommen dagegen für viele pflegenden Angehörige von vornherein nicht infrage.

Berufliche Expertise wichtig

Vereinbarkeit ist ein zentrales, jedoch nicht das einzige Suchkriterium. Entscheidend ist, dass der neue Job auch zum beruflichen Profil der pflegenden Angehörigen passt. „Nur wenn Arbeitgebende an der fachlichen Expertise einer Person interessiert sind, werden sie auch Rücksicht auf Care-Arbeit nehmen und passende Arbeitszeitmodelle anbieten“, sagt Personalerin Kiki Radicke. Wer den fachlichen Anschluss verloren hat, kann sich weiterbilden oder im

Rahmen einer Umschulung auf einen Beruf umsatteln, der sich besser mit der Pflege vereinbaren lässt.

Zielgerichtete Jobsuche

Wichtige Informationsquellen auf der Suche nach Arbeitgebenden sind regionale Stellenanzeigen, Karriereportale sowie die Suchmaschinen der Arbeitsagenturen. Sonja Schickтанz rät, auch lokale Beratungsstellen aufzusuchen: „Jede Arbeitsagentur hat vor Ort einen Beauftragten oder eine Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) mit speziellen Angeboten für den Wiedereinstieg.“ Eine weitere Option sei es, sich auf Job-Matching-Plattformen zu registrieren, schlägt Kiki Radicke vor. Dort könne man nicht nur die fachlichen Qualifikationen angeben, sondern auch eigene Wünsche zur Werkkultur potenzieller Arbeitgebender.

Pflege im Bewerbungsanschreiben erwähnen?

Ist ein passendes Unternehmen gefunden, folgt eine überzeugende Bewerbung. Im Anschreiben sollte

die Pflegesituation noch nicht thematisiert werden, empfiehlt Sonja Schickтанz. „Im Anschreiben geht es darum, darzulegen, warum man für die Stelle geeignet ist.“ Im Lebenslauf dagegen hat die Pflegesituation als Station im Leben durchaus Platz: „Es bietet sich die Gelegenheit, Fähigkeiten aufzulisten, die man durch die Pflege erlangt hat, wenn sie sich positiv auf die Stelle auswirken.“

Vorstellungsgespräch offen führen

Wie Arbeitgebende im Vorstellungsgespräch auf eine Pflegesituation reagieren, hänge stark von deren Einstellung ab, sagt Kiki Radicke, die regelmäßig Bewerbenden gegenübersteht. „Pfleger brauchen ein gutes Bauchgefühl, um abzuschätzen, wie transparent sie ihre Situation schildern können.“ Wer ehrlich kommuniziert, was er oder sie (nicht) leisten kann, schaffe eine gute Vertrauensbasis und vermeide spätere Missverständnisse. „Ich bin für Offenheit. Schließlich müssen Vorgesetzte und das Team die Pflege businessseitig mit auffangen.“

Pfleger bringen „soft skills“ mit

Bewerbende sollten glaubhaft darstellen, wie sie ihre Zeit am Arbeitsplatz angesichts der privaten Herausforderungen definieren. „Wer seine Expertise einbringen und sich weiterentwickeln will, kann damit rechnen, dass Arbeitgebende auch bereit sind, private Themen mit aufzufangen“, sagt Kiki Radicke. Nicht zuletzt seien pflegende Angehörige mit ihren „soft skills“ eine Bereicherung für das Team. „Wer privat eine solche Verantwortung übernimmt, zeigt Belastbarkeit, Empathie und Loyalität – und macht das Thema Pflege auch im Unternehmen präsenter.“

Von Carolin Grehl

Nicht für die Pflege rechtfertigen, sondern Lösungen anbieten

Sonja Schickтанz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Offenbach, gibt Tipps für den Wiedereinstieg.

Was raten Sie pflegenden Angehörigen, die sich beruflich neu orientieren wollen?

Sie sollten mit jemandem über ihre Pläne sprechen. Denn im Gespräch sind sie gefordert, über ihre Ziele nachzudenken und diese klar zu formulieren. Das kann ein Vermittlungsgespräch bei der Arbeitsagentur sein. Aber eigentlich geht es darüber hinaus: Nahestehende Personen haben nicht nur mehr Zeit, sondern kennen auch die persönlichen Eigenschaften, Stärken und Familienpflichten besser.

Worüber sollten sich Pfleger im Vorfeld Gedanken machen?

Vor der Suche sollten folgende Fragen beantwortet sein: Was ist mir wichtig? Wo liegen meine Stärken? Bin ich bereit, Kompromisse zu machen? Welche Arbeitszeiten kann ich anbieten? Auch das familiäre Zeitmanagement ist wichtig. Es muss vorab geklärt sein, wie bestimmte Pflegeaufgaben oder Notsituationen durch Angehörige oder externe Anbieter aufgefangen werden können.

Sollte man im Bewerbungsgespräch mit offenen Karten spielen?

Mit zwingenden Verpflichtungen in der Pflege sollte man ehrlich umgehen – ohne sich jedoch für die Situation zu rechtfertigen.



Bewerbende können sich auf in diese Richtung zielende Fragen vorbereiten und sagen: Ja, diese Betreuungssituation kann ein treffen, aber ich habe folgende Lösungen dafür. So sachlich, wie man das eben auch in Bewerbungen nach der Elternzeit formuliert.

Warum sprechen Pfleger weniger offen über ihre Betreuungssituation als junge Eltern?

Über Kindererziehung oder „schlimme Nächte mit dem Baby“ kann man sich leichter austauschen, jede Familie erlebt ähnliche Phasen. Doch wer erzählt schon, dass er oder sie wegen der demenzkranken Mutter kaum geschlafen hat? Pfleger Angehörige erleben sehr unterschiedliche Herausforderungen und machen viel mit sich selbst aus. Hier können Pflege-Guides zu mehr gegenseitigem Verständnis im Unternehmen beitragen.

Angehörigen-Reha: Kraft schöpfen und gesund bleiben



Zum Schutz der eigenen Gesundheit haben pflegende Angehörige Anspruch auf eine stationäre Reha

Wer rund um die Uhr für pflegebedürftige Eltern, Kinder oder andere Nahestehende sorgt, kommt häufig an seine Grenzen. Bis es irgendwann zu viel wird. Wenn die Belastungen dazu führen, dass die körperliche oder seelische Gesundheit leidet, sollten pflegende Angehörige eine Auszeit nehmen.

Reha für pflegende Angehörige

Allzu bekannt ist der Anspruch pflegender Angehöriger auf eine stationäre Reha-Maßnahme nicht. Und doch: Pflegende Angehörige können sich in spezialisierten Kliniken medizinisch-therapeutisch behandeln lassen und neue Kraft tanken. Die pflegebedürftige Person kann währenddessen in Kurzzeitpflege untergebracht werden oder aber in die Reha-Klinik mitkommen. Die Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsangebote dort sind zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Menschen, die für Familienangehörige

sorgen; neben Tipps für den Pflegealltag erhalten sie die Möglichkeit zum Austausch unter Gleichgesinnten.

Schritt für Schritt zur Bewilligung

Die Reha kann durch gesetzliche Krankenkassen oder, bei Berufstätigen, durch die Rentenversicherung genehmigt und mit Ausnahme einer Zuzahlung erstattet werden, wenn diese drei Kriterien erfüllt sind:

- Bei den Pflegenden besteht eine medizinische Notwendigkeit
- Der oder die Pflegende übt die häusliche Pflege nachweislich seit mindestens sechs Monaten aus
- Bei der betreuten Person liegt ein Pflegegrad vor

Antragsformulare und Listen mit Kliniken können bei den Krankenkassen, der Rentenversicherung, dem Müttergenesungswerk oder bei Wohlfahrtsverbänden erfragt werden. Zudem führt der Weg immer über eine Haus- oder Facharztpraxis, wo Betroffene ihre Beschwerden genau beschreiben sollten, um die notwendige ärztliche Reha-Verordnung zu erhalten.

Vorbereitungszeit einplanen

Mit der Antragstellung beginnt auch die Suche nach einem Kurzzeitpflegeplatz im Heimatort oder am Klinikstandort. Alternativ werden zu Pflegenden in manchen Reha-Kliniken auch mitversorgt – eine Option, die vor allem pflegende Eltern für ihre Kinder wünschen. Wird im Antrag eine bestimmte Klinik oder ein bestimmter Zeitraum gewünscht, sind Wartezeiten möglich. Daher sollten pflegende Angehörige eine Reha rechtzeitig beantragen, bevor sie mit ihren Kräften am Limit sind.

Neue Strategien für den Alltag

Sobald ein Genehmigungsbescheid vorliegt, kann die Reha angetreten werden. In der Klinik erhalten pflegende Angehörigen einen individuellen Behandlungsplan, der darauf abzielt, dass sie gesund und mit neuen Strategien zur häuslichen Pflege zurückkehren. Konsequentes Anwenden des Gelernten wird ebenfalls trainiert, zum Beispiel das Einplanen und Praktizieren regelmäßiger Auszeiten, um nicht in alte, die Gesundheit schädigende Verhaltensmuster zurückzufallen. Denn nur wer selbst gesund ist, kann auch gut für andere sorgen.

Von Carolin Grehl

Infos

Reha-Kliniken online finden, zum Beispiel hier:

- www.rehakliniken.de, Suchbegriff: „pflegende Angehörige“
- www.qualitaetskliniken.de, Rubrik: „Rehasuche“

Neu: Herdwächter im Pflegehilfsmittelverzeichnis

Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1, die zuhause oder im betreuten Wohnen leben, können einen Herdwächter bei ihrer Pflegekasse beantragen. Die Geräte wurden im Herbst 2023 in das Pflegehilfsmittelverzeichnis (Pflege-



hilfsmittel-Nr. 52.40.03.3001) aufgenommen. Sie sind für alleinlebende oder über weite Teile des Tages alleinlebende erwachsene Pflegebedürftigen geeignet, die in der Fähigkeit beeinträchtigt sind, Risiken und Gefahren zu erkennen.

So funktioniert ein Herdwächter

Der Herdwächter ist eine Vorrichtung zur Vermeidung von Herdbränden. Er besteht aus zwei Teilen:



- **Sensoreinheit:**

Wird mittels einer selbstklebenden Magnetplatte direkt über dem Kochfeld angebracht.

- **Steuereinheit:**

Wird von einer Elektro-Fachkraft hinter dem Kochfeld zwischen Anschlussdose und Herdplatte installiert.

Zwischen der Sensor- und der Steuereinheit besteht eine Funkverbindung.

Der Herdwächter überwacht die sich ändernden Kochfeldtemperaturen. Erkennt die Sensoreinheit eine gefährliche Situation, gibt sie ein akustisches Alarmsignal. Die Steuereinheit unterbricht die Spannungszufuhr, um das Kochfeld auszuschalten.

Weitere Informationen zur Beantragung und Kostenübernahme erhalten Interessierte bei ihrer Pflegekasse.

PM/Woe



Herdwächter sind nicht nur in einer Pflegesituation sinnvoll, sondern auch eine Alternative zu herkömmlichen Rauchmeldern. Diese sind für die Küche meist nicht geeignet, da durch die Kochdämpfe das Risiko eines Fehlalarms erhöht ist.

- Sensoreinheit wird einfach an der Dunstabzugshaube, Wand oder Decke befestigt,
- Kompatibel mit allen elektrischen Kochfeldtypen
- Erfüllt EU Norm EN50615:2015-Kategorie B

Quelle Grafik: „Indexa GmbH“

„Wie bitte?“ – Hörtests online und zuhause



Das Nachlassen des Gehörs ist ein schleichender, sehr individueller Prozess. Wer Mühe hat, einem Gespräch mit mehreren Beteiligten zu folgen oder den Fernseher immer lauter stellt, sollte sich mit einem Hörtest Klarheit verschaffen. Werden die Zeichen einer Hörminderung ignoriert, sind ärgerliche oder gar riskante Missverständnisse nur eine Frage der Zeit – auch zwischen einem Pflegebedürftigen und der pflegenden Person.

Kostenlose Hörtests werden im Internet angeboten. Auch Hausbesuche von mobilen Hörgeräteakustikern sind möglich. Der Vorteil: Der Test findet im persönlichen Hörumfeld statt. Stellt sich bei der Auswertung heraus, dass eine Hörminderung vorliegt, gibt es die fachliche Beratung gleich im Anschluss. Konkret: ob ein Hörgerät sinnvoll ist und welches Modell passt.

Mehrere Studien haben belegt, dass gutes Hören einer Demenz vorbeugen kann. Akustische Signale regen das Gehirn an und wirken dem Abbau geistiger Fähigkeiten entgegen.

Noch immer aber ist die Skepsis gegenüber Hörgeräten groß. Es gilt vielen als ein sehr sichtbares Zeichen des Älterwerdens, obwohl es inzwischen Modelle gibt, die direkt im Gehörgang sitzen und optisch kaum noch auffallen. Eine weitere technische Innovation: Mittels Bluetooth-Technologie kann ein Hörgerät wie ein Kopfhörer benutzt werden und damit zusätzlich dazu beitragen, das Lebensgefühl zu heben und die Teilhabe am Alltag zu verbessern. *Woe*

„Ratgeber Demenz“ neu aufgelegt

Rund 1,8 Millionen Menschen sind in Deutschland an einer Demenz erkrankt – Tendenz steigend. Was aber bedeutet es, wenn kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten langsam verloren gehen? Wie lässt sich ein selbstständiges Leben möglichst lange organisieren? Welche Unterstützung ist dabei notwendig? Antworten auf diese Fragen gibt der „Ratgeber Demenz“, den die Verbraucherzentrale jetzt in aktualisierter zweiter Auflage herausgegeben hat.

Der Ratgeber informiert über krankheitsbedingte Abbauprozesse im Gehirn, über medikamentöse und nicht medikamentöse Behandlungsformen und darüber, welche Warnzeichen auf eine Demenz hindeuten können oder eher als altersbedingte Veränderungen zu sehen sind.

Einblicke in eine andere Welt – und sie verstehen lernen

Zentrales Anliegen ist es, Einblicke in die veränderte Welt und Wahrnehmung von dementiell erkrankten Menschen zu gewähren und Möglichkeiten des Umgangs damit zu zeigen. Etwa wie das Wohn- und Lebensumfeld so organisiert werden kann, dass sich Betroffene im Alltag gut darin zurechtfinden.

Weitere Themen sind Kranken- und Pflegeversicherung für Betroffene und deren Angehörige sowie Entlastungsangebote. Checklisten und ein umfangreiches Verzeichnis von Beratungs- und Informationsangeboten runden den Ratgeber ab.

Bezugsmöglichkeiten:
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de,
Beratungsstellen der Verbraucherzentralen,
Buchhandel.

PM/Woe



Der „Ratgeber Demenz. Praktische Hilfen für Angehörige“ hat 192 Seiten und kostet 20 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

NEUHEIT FÜR PFLEGE

Das Portal der Unfallkasse NRW für pflegende Angehörige

Sie haben die Pflege und Betreuung eines geliebten Menschen übernommen und wir, die Unfallkasse NRW, möchten Sie dabei unterstützen.

Daher halten wir nützliche Hinweise und Informationen darüber bereit, wie Sie trotz dieser verantwortungsvollen Aufgabe selber gesund bleiben können, z. B.

- Gewusst wie: Praktische Organisationstipps für den Alltag
- Gesundheit zum Mitmachen: Entspannungs- und Ausgleichsübungen
- Hilfe ganz praktisch: Dokumente und Vorlagen zum einfachen Herunterladen



Schauen
Sie doch mal vorbei!
www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige

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.

• 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.

Weitere Informationen bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

Download: www.dguv.de, Stichwort: häusliche Pflege

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de

Herausgeber:

Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2,
12277 Berlin, Tel. 030 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Moskauer
Straße 18, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungerer-
straße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0
Redaktionsteam: 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: Stella Cornelius-Koch, Carolin Grehl
Produktion: Bonifatius-Verlag, Paderborn

Bildquellen: ©DSH (2); ©Shutterstock.com/BearFotos (Titel)/
ANDRANIK HAKOBYAN (3 o.) /fizkes (4) /Dean Drobot (5 u.) /
freepik.com (5 u.) /Ground Picture (6) /Goksi (7) /Ground Picture
(9) /Yuganov Konstantin (10) /Kzenon (13) /Indexa (14) /avemario
(16); Robert Kneschke (16); ©istockphoto.com/FredFroese (16) /
kupicoo (16); Sonja Schick Tanz/privat (12);
Illustrationen: ©freepik.com (3. u./4/8/11/15)
Zur Illustration der Beiträge in „Pflege daheim“ verwenden die
Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung
und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich
Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.
Anregungen und 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,
Internet www.das-sichere-haus.de