

# 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 Pflegetätigkeit sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert. Welche Leistungen damit verbunden sind, erfahren Sie in diesem neuen 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.

**Ihre Gesetzliche  
Unfallversicherung**



**Hertha Meier schließt die Haustür. Gerade ist Schwester Silke gegangen, die sie vor dem Wochenende das letzte Mal bei der Pflege ihres Mannes unterstützt hat. Bis morgen eine Kollegin kommt, wird die 74-Jährige sich alleine um ihren Mann kümmern müssen. (Fortsetzung S. 2)**

## Zeit für die Pflege – Zeit für mich



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



Gesetzliche  
Unfallversicherung

# Zeit für die Pflege – Zeit für mich

(Fortsetzung von S. 1)

**Die Pflegeversicherung übernimmt nur einen Einsatz der Pflegeambulanz täglich, das ist genau eine Stunde.** In den restlichen 23 Stunden ist die rüstige Dame mit ihrem Mann allein und übernimmt seine Betreuung und Pflege. Die Mutter von drei erwachsenen Kindern, die alle weit weg leben, hat daher kaum Zeit für sich.

Seit drei Jahren geht das schon so. Karl Meier erlitt damals plötzlich einen Schlaganfall, der ihn nahezu hilflos machte. Für Hertha Meier war sofort klar, dass sie ihren Mann zu Hause pflegen würde. Eine Unterbringung im Heim kam für sie nicht in Frage: Das Paar ist lange verheiratet und in den vergangenen Jahrzehnten waren die beiden nie lange voneinander getrennt.

Kurz nach seinem Schlaganfall konnte Karl Meier nicht mehr alleine stehen, das Reden bereitete ihm große Probleme, und er brauchte Hilfe beim Essen. Zum Glück besserte sich sein Zustand nach einigen Wochen. Dennoch: Der ehemalige Schlosser benötigt noch immer Hilfe rund um die Uhr. Die 74-jährige Hertha Meier bewältigte diese Aufgabe mit viel Energie und Tatkraft, merkte jedoch nach einigen Monaten, dass die Pflege ihre Kräfte überstieg. Sie holte sich Unterstützung bei einem Pflegedienst.

Eine andere Folge ihrer neuen Lebenssituation wurde Hertha Meier erst allmählich bewusst: Ihre Freundinnen zogen sich eine nach der anderen von ihr zurück. Wahrscheinlich begann dieser Prozess, als Hertha Meier die Einladungen zu den Kaffeekränzchen absagen musste, da sie ja ihren Mann nicht alleine lassen konnte. Und Einladungen ins Haus der Meiers schlugen wiederum die Freundinnen aus – rückblickend vermutet Hertha Meier, dass ihre Altersgenossen wohl nicht wussten, wie sie mit der Krankheit ihres Mannes umgehen sollten.

Die agile Seniorin vermisst auch die fröhlichen Kegelabende, die

*Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst – Ihre Gesundheit ist unbezahlbar!*

sie früher gemeinsam mit ihrem Mann und dem Kegelclub erlebt hatte. Immer wenn sie darüber nachdenkt, bekommt sie ein schlechtes Gewissen. Selbstverständlich will sie für ihren Mann zurückstecken, aber was bleibt für sie? Wäre es denn ungerecht, wenn auch sie wieder einmal Spaß hätte?

**Wie Hertha Meier geht es vielen** – meist sind es Frauen. Sie kümmern sich aufopferungsvoll um ihre Pflegebedürftigen und nehmen dafür viele Belastungen auf sich.

Die häusliche Versorgung eines Pflegebedürftigen kann oft nur unter großem zeitlichen Aufwand geleistet werden. Besonders schwierig ist es, wenn der Pflegebedürftige gar nicht mehr allein gelassen werden kann. Dann wird für den Pflegenden selbst der kurze Gang zum Einkaufen ein Problem.

Durch das ständige Eingebundensein in die Pflege werden Kontakte außerhalb der eigenen Wohnung immer seltener. Dies führt für pflegende Angehörige oft auf direktem Weg in die Isolation. Und das, obwohl es gerade für Pflegende wichtig ist, ihre Sorgen und Nöte einmal zu erzählen oder eine positive Ablenkung zu bekommen. Auch Hobbys und eigene Interessen bleiben auf der Strecke. Die eigenen Wünsche werden hinten angestellt.

**Gut pflegen kann jedoch nur, wer sich selbst gut pflegt.** Insofern sollten Sie – als pflegende Angehörige – dafür sorgen, dass Sie sich trotz der Pflege auch noch Zeit für sich selbst nehmen. Sie können dann die Pflege viel entspannter leisten und senken die Gefahr, sich zu überfordern. Letztendlich hat auch der zu Pflegende etwas davon: Wenn Sie entspannter sind, wird er es merken und sich auch besser fühlen.

**Nutzen Sie die verschiedenen Möglichkeiten, sich eine Auszeit zu gönnen. Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, z.B. über Urlaubs- und Verhinderungspflege. Pflegeberatungsstellen können Ihnen ebenfalls weiterhelfen.**

*Stefan Frenay*



# Erkältung und Grippe

Der Winter bringt neben kalter Luft meist auch große Erkältungswellen mit sich. Überall wird geniest, geschnupft und gehustet. Da bleibt es oft nicht aus, dass man sich ansteckt.

Es ist jedoch ein großer Unterschied, ob man sich eine Erkältung (= grippaler Infekt) oder eine richtige Grippe (= Influenza) zuzieht. Beide werden durch Viren ausgelöst, die leicht von einem auf den anderen Menschen übertragen werden. Hustet, niest oder spricht ein erkrankter Mensch, so wirbelt er aus seinem Körper Viren in die Luft, die dann ein gesunder Mensch über die Atemwege aufnimmt. Die Viren bleiben in seiner Nasen- und Rachenschleimhaut haften, die dann vermehrt Sekret produzieren. Die Folge: Die Nase läuft oder wir müssen verstärkt Sekret aus den Lungen abhusten. Dazu kommen Abgeschlagenheit, Fieber oder andere Beschwerden.

Während eine Erkältung nach einigen Tagen von selbst wieder abklingt, dauert die echte Grippe bei weitaus stärkeren Beschwerden meist länger. Anfangs noch relativ harmlos, können sich durch Ausbreitung der Viren und zusätzlichen Bakterienbefall schwere Erkrankungen entwickeln.

Während junge und gesunde Erwachsene Erkältungen und auch die Grippe meist unbeschadet überstehen, sind



Foto: Daniel Pfarr

Kinder und ältere Menschen mit Vorerkrankungen oder Abwehrschwäche von Grippe besonders bedroht. Sie sollten den Aufrufen von Krankenkassen und Ärzten folgen und sich vorbeugend gegen Grippe impfen lassen. Da die Viren, die die Grippe auslösen, sich ständig verändern, muss der Impfschutz jährlich erneuert werden.

**Was können Sie tun, um sich und Ihre Pflegebedürftigen zu schützen?** Meiden Sie zu Erkältungszeiten große Menschenansammlungen und achten Sie auf eine vitaminreiche Ernährung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über dieses Thema, denn die hier vorgestellten Informationen können die individuelle Beratung durch einen Mediziner nicht ersetzen.

*Martin Schieron*

## TIPP:

Bei der Pflege anderer Menschen besteht immer die Gefahr, dass der Pflegenden sich eine Infektionskrankheit zuzieht.

Ihre Gesetzliche Unfallversicherung hat weitere Informationen zu diesem Thema, z.B. das Falblatt „Infektionsschutz“ in der häuslichen Pflege.

Das Falblatt können Sie auch aus dem Internet herunterladen:

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de) / Versicherte / pflegende Angehörige



# Kurz gemeldet

## Buchtipps

Alter, Sterben und Tod sind für viele Menschen immer noch Tabu-Themen. Umso wichtiger ist das Buch von P. J. Knörrich: „Dem Alter souverän begegnen. Ein Ratgeber für Söhne, Töchter, Enkel und Senioren“. Es behandelt in kompakter, anschaulicher Weise gesundheitliche, organisatorische, finanzielle und rechtliche Fragen und Probleme, die im Zusammenhang mit den äußeren Umständen des Alterns auftreten können.

Knörrich behandelt Themen wie „Wohnen im Alter“, „Wenn es zuhause nicht mehr geht“, „Pflegebedürftig werden“ oder „Finanzen“. Dabei geht es zum Beispiel im Kapitel „Pflegebedürftig werden“ nicht nur um die Möglichkeiten der häuslichen Pflege oder um verschiedene Pflegearten. Der Autor geht auch ein auf den erhöhten Betreuungsaufwand bei der häuslichen Pflege verwirrter und depressiver Menschen. Außerdem nennt er Adressen von Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten, mit ihnen in Kontakt zu treten. Ein breit angelegter Anhang und ein Stichwortregister runden das Buch ab.



*P. J. Knörrich: „Dem Alter souverän begegnen. Ein Ratgeber für Söhne, Töchter, Enkel und Senioren“.*  
Deutscher Taschenbuch Verlag,  
ISBN: 3-423-34261-7.

## Impressum

### Herausgeber:

**Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband**  
Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089 / 36093-0.

### Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 / 7624-0.

### Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt/M., Tel. 069 / 29972-440.

### Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband

Heyestraße 99, 40625 Düsseldorf, Tel. 0211 / 2808-0.

### Redaktionsteam:

Senta Knittel, Ulrike Renner-Helfmann, Martin Schieron,  
Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk

### Projektbetreuung:

Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
Tel. 040 / 29 81 04 61, Fax 040 / 29 81 04 71  
E-Mail: info@das-sichere-haus.de, Internet: www.das-sichere-haus.de

### Layout und Produktionsabwicklung:

Bodendörfer | Kellow

### Anregungen & Leserbrief:

Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)



Kurz vorgestellt:

## Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern 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.**