

## Tipps für Sie

### Pflegende müssen auf sich achten

Richten Sie Ihre Wohnung pflegerecht ein. Keine Stolperfallen durch lose Kabel und Teppiche. Ein Pflegebett scheint nicht so gemütlich, entlastet aber Ihren Rücken. Auch „Bettgalgen“, „Drehscheiben“ und Toilettenstühle bringen Erleichterung. Erkundigen Sie sich beim Pflegedienst oder Sanitätsgeschäft.

### Entspannung statt Dauerstreß

Besuchen Sie weiter Ihre Bekannten und Freunde. Um die Angehörigenbetreuung während dieser Zeit kümmert sich Ihr Pflegedienst. Anschließend haben Sie wieder viel mehr Kraft, Ihren pflegebedürftigen Angehörigen weiter zu betreuen.

### Ein Muss - Freie Stunden und Tage

Eine Kur oder ein Urlaub wird neuen Antrieb bringen für Ihre wichtige Aufgabe. In der Kurzzeitpflege kümmert man sich um Ihren Angehörigen.

### Die Pflege Ihrer Angehörigen macht Sinn

Niemand kann aus der Lebensgeschichte heraus soviel Gefühl in die Pflege einbringen wie Sie. Manchmal ist man erschöpft, vielleicht auch aggressiv. Suchen Sie Ausgleich im Gespräch mit Gleichgesinnten, auch in Gruppen. Der Hausarzt, Pastor oder Pfarrer und die Gemeindeschwester sind auch für Sie da!

## Hilfen für die Pflege Hilfen für Pflegende

### Nutzen Sie Hilfen und Beratung

Bei Ihrer Sozialstation oder Gemeindeschwester sowie bei Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

### Wo gibt es?

- ▶ Essen auf Rädern
- ▶ Fahr- und Einkaufsdienste
- ▶ Wäsche- und Reparaturdienste
- ▶ Nachbarschafts- und Familienhilfen

*Lassen Sie sich Arbeit abnehmen!*

### Es gibt:

- ▶ Sorgentelefone und Treffen für pflegende Angehörige!
- ▶ Auch für Pflegende eine Kur!

*Pflegen Sie sich, damit Sie weiter gut betreuen können!*

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

## Hilfen für die Pflege

## Unterstützung für die Angehörigen

Patienteninformation

## Pflegeversicherungs- gesetz bringt Vorteile

Nach Antrag auf Förderung nach dem Pflegeversicherungsgesetz (über die Pflegeversicherung des Pflegebedürftigen beantragen) wird die häusliche Pflegesituation durch den Medizinischen Dienst beurteilt. Je nach Pflegestufe erhält der Pflegehaushalt 205 • (Stufe 1), 410 • (Stufe 2) oder 665 • (Stufe 3).

Diese Leistungen können (auch teilweise) als **Sachleistungen** für professionelle Pflege in Anspruch genommen werden.

**Die pflegenden Angehörigen** können Rentenzahlungen und Unfallversicherungen über die Pflegeversicherungen erhalten.

**Die Pflegeversicherung** übernimmt bei Bedarf auch Umbauten im Wohnbereich bis zu 2557 • und Hilfsmittel zur Pflegeerleichterung (vom Duschhocker bis zum Badewannenlifter).

**Ein Schwerbehinderten-Ausweis** kann beim Versorgungsamt Ihrer Region beantragt werden.

Pflegenden Angehörigen stehen auch **Leistungen** nach §39 (Verhinderungspflege) und §45 (Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz) zu.

## Informationen für Pflegende

In Buchhandlungen und bei Organisationen wie der Alzheimer-Gesellschaft und der Hirnliga (siehe Einlegeblatt) erhalten Sie eine gute Auswahl von weiterem Informationsmaterial. Diese Bücher und Broschüren sind auch für Pflegedürftige ohne Hirnerkrankung sehr hilfreich.

In Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige, die meistens regelmäßig von Sozialstationen, aber auch von Pflegekassen oder Kirchengemeinden veranstaltet werden, erfahren Sie viel Wissenswertes über die Pflege, können aber auch über Ihre Probleme reden und die der anderen Betroffenen hören. Nutzen Sie diese Angebote!

Die ganze Familie will mehr wissen über die Pflege; bleiben Sie im Gespräch! Gemeinsam sind Probleme besser zu bewältigen. Pflege kann eine große Belastung sein, aber auch ein sinnhafter Teil des Lebens.

Pflegende sollten bei Verlust ihrer oft langjährig Gepflegten Trauerreaktionen als normal annehmen, aber bei starker Problematik auch Hilfe annehmen.

## Hilfen für Pflegende

Bei der Pflege sind Hilfsmittel zur Entlastung der Pflegenden und Vermeidung von eigenen Erkrankungen sehr wichtig. Folgende Hilfsmittel werden in begründeten Fällen u.a. von der Pflegeversicherung finanziert und von der Sozialstation besorgt:

- ▶ **Pflegebett** (sinnvoll auch mit elektrischem Antrieb und Sicherungen vor Herausfallen)
- ▶ **Nachtstuhl** (erleichtert die Pflege und kann - dezent im Aussehen - gleichzeitig als Rollstuhl in der Wohnung benutzt werden)
- ▶ **Badewannenlifter** (sind für die Körperpflege eventuell sinnvolle Hilfen)
- ▶ **eine leicht zu bewegende Drehscheibe** auf dem Fußboden (erleichtert z.B. das Setzen der Pflegebedürftigen).
- ▶ Für Probleme wie Harn- und Stuhlschwäche gibt es Inkontinenz-Artikel (die Gewöhnung an „Windeln“ kann für die Betroffenen nicht immer ganz einfach sein).

Die Finanzierung erfolgt in der Regel über die Kranken- oder Pflegeversicherung.

Kräftechonende Tricks bei der Pflege lernen Sie am besten beim ambulanten Pflegedienst oder in Pflegekursen, die Sozialstationen oder Krankenkassen veranstalten.