



Pflege zu Hause

Viele Tipps fördern die aktivierende Pflege und stärken Eigenständigkeit sowie das Selbstwertgefühl, (Folge-)Erkrankungen werden vermieden.

Hinweis:

Ihr(e) Pflegeberater(in) unterstützt und begleitet Sie, wenn es um Sozialleistungen und Hilfsangebote für Menschen mit Pflege-, Versorgungs- und Betreuungsbedarf geht.

Informationen finden Sie auch unter

- Bundesministerium für Gesundheit · Stichwort „Pflege“
www.bmg.bund.de – www.pflegestaerkungsgesetz.de
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
www.wege-zur-pflege.de
- GKV-Spitzenverband · Stichwort „Pflegeversicherung“
www.gkv-spitzenverband.de

Inhalt

Der Pflegebedürftige und seine Umgebung Wohnen und Schlafen Kommunikation – Kreativität Aktiv Liegen und Sitzen	4
Veränderungen wahrnehmen und beobachten Partner des Arztes Wichtige Signale und Hinweise	7
Erkrankungen vorbeugen Druckgeschwür Lungen-/Venenentzündung Gelenkversteifungen	10
Gesunde Ernährung Vielseitig – und viel trinken	12
Natürliche Heilmittel	15
Medikamente richtig einnehmen	17
Körperpflege ist Gesundheitspflege Selbstständig?! Waschen, Duschen, Baden Mundpflege, Haare, Rasur Darm- und Blasenentleerung	19
Bettlägerige pflegen Aktivierende Pflege Tipps für den Rücken Das Bett verlassen Höherlegen, Wenden, Lagern	21
Die Pflegekasse Leistungen Pflegeberatung	23



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Ein ganz natürlicher Verlauf unseres Lebens, gerade wenn Menschen immer älter werden!

Wenn jeder nur denkbare Teil der Selbstständigkeit gefördert wird, stärkt dies nicht nur die Eigenständigkeit und das Selbstwertgefühl, sondern beugt (weiteren) Behinderungen vor und entlastet so auch Angehörige sowie Pflegepersonen. Aktivitäten fördern auch die Gesundheit und die geistige Beweglichkeit.

Mit zunehmendem Alter kann vieles langsamer gehen und länger dauern als in jüngeren Jahren. Deshalb gilt: Geduld haben, nicht vorschnell und unnötigerweise helfen bzw. helfen lassen! Unselbstständig und abhängig kann der Mensch sonst sein Leben nicht mehr selbst bestimmen. Zunehmend der eigenen Verantwortung entzogen altert er in der Regel schneller als aktive Menschen.

Deshalb sollten nur bestimmte Aufgaben an andere delegiert bzw. von anderen erledigt werden. Der ältere Mensch wählt also aus, was er allein nicht mehr beherrscht und widmet sich mit aller Kraft den verbleibenden Fähigkeiten.

Im Sinne dieser Partnerschaft vermittelt diese Broschüre Tipps rund um die Pflege zu Hause.

Ihre **BKK Pflegekasse**



Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung fördert vorrangig diese häusliche Pflege; viele Leistungen sind bereits bei geringen Beeinträchtigungen (Pflegegrad 1) vorgesehen.

Lassen Sie sich individuell beraten.



Der Pflegebedürftige und seine Umgebung

Wohnen und Schlafen

Das Zimmer sollte in erster Linie nach den Wünschen des Pflegebedürftigen gestaltet sein: zum Wohlfühlen! Zur wohnlichen Ausstattung zählen neben dem Bett ein nicht zu kleiner Nachttisch, bequeme Sitzmöbel für Besucher und ein Tisch. Helle Wände, farbige Vorhänge, Stoffbezüge und Bettwäsche sowie Wandschmuck sorgen für Behaglichkeit und erfreuen das Auge.

Grünpflanzen sind ein Stück Natur und gut für ein gesundes Raumklima. Wenn sie zeitversetzt blühen, sind die Jahreszeiten auch im Zimmer lebendig.

Weitere Tipps: Sind Bad und Toilette leicht erreichbar, ist die Sicherheit im Zimmer und auf den Gängen gewährleistet? Ist der Blick zum Fenster und darüber hinaus ins Freie möglich? Sind Heizung und Belüftung optimal, ist die Beleuchtung ggf. regulierbar und gibt es ver-

schiedene Lichtquellen? Kann sich der Kranke auch nachts bemerkbar machen?

Kommunikation – Kreativität

Es gilt, nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu bleiben. Viele Anregungen dazu finden Sie unter „Geistig fit“.

Medien können allerdings intensive Gespräche und Diskussionen auch über Ereignisse des Tages, nicht ersetzen. Den Gesprächsfluss fördern dabei offene Fragen, leicht zu erkennen an den „W“ Fragewörtern. Beispiele: Wie hast du heute...?, wie war der Inhalt von...?, was hast du...?, wie fühlst du dich...?, was hältst du davon...?

Besuche von Familienangehörigen, Freunden, Bekannten oder Nachbarn bringen zusätzlich Abwechslung und natürlich geistige Anforderung.

Kreative Betätigungen können eine willkommene Abwechslung sein. Zum Gedächtnisstraining eignen sich auch Rätsel, Schulaufgaben der Kinder und Fotos.



Geistig fit

- Medien (Radio, Fernseher mit DVD/ Blu-ray, Zeitschriften, Bücher, CD-Player)
- (Tablet-)Computer (Spiele, Internet)
- Telefon, Smartphone
- (Bewegungs-)Spiele
- Basteln, Stricken
- Malen
- Haustiere

Wohlfühlen im Bett

Einerseits soll sich der Pflegebedürftige wohlfühlen, andererseits soll die Pflegeperson Vorrichtungen optimal ausführen können. Je nach Intensität und Dauer der Pflegebedürftigkeit kann ein Normalbett nicht mehr ausreichend und ein Pflegebett erforderlich sein.

Die Vorteile: Kopf- und Fußteil lassen sich verstellen, ein Bettbügel hilft beim Aufrichten, Rollen haben Bremsen und eventuell erforderliche Seitengitter können eingehängt werden.

Die Höhenverstellbarkeit erleichtert Pflegepersonen das Betten, Umbetten, Aufrichten, die Behandlung und die Mobilisierung des Pflegebedürftigen.

Lassen Sie sich auch über die richtige Matratze beraten. Sie sollte nicht zu weich, eher härter sein. Neben ausreichend Kissen (auch Stützkissen), Matratzenschoner und Bettuch gehören Stecklaken und Bettschutzeinlage zum Standard jedes Pflegebettes.

Aktiv Liegen und Sitzen

Bewegen ist Leben: Gesunde Menschen sind während des Tages ständig in Bewegung. Diese für die Gesundheit so wichtigen Aktivitäten sollen auch beim Kranken gefördert werden. Gelegenheit dazu bieten auch Körperpflege, Nahrungsaufnahme und Kommunikation.

Verschiedene Hilfsmittel erleichtern diese Mobilität: Verstellbares Kopf- bzw. Fußteil des Bettes, Bettbügel, Rückenstütze, Kissen oder Nackenrolle; eine verstellbare Fußstütze gibt den nötigen Halt und erleichtert das Aufrichten zusammen mit der vorstehend erwähnten Vorrichtung. Ein verstellbarer Bettisch, ggf. mit Leselampe, ist nicht nur für Nahrungsaufnahme und Körperpflege hilfreich, sondern ermöglicht eine Vielzahl von Aktivitäten, insbesondere im kreativen oder kommunikativen Bereich.

К

К



Veränderungen wahrnehmen und beobachten

Partner des Arztes

Zwischen Pflegeperson und Pflegebedürftigem ist ein gegenseitiger Austausch über Wahrnehmungen und Beobachtungen sehr wichtig. Sie geben auch wertvolle Hinweise für den Arzt. Prophylaktische Maßnahmen können rechtzeitig eingeleitet oder Verschlimmerungen vermieden werden.

Sprechen Sie mit dem Arzt über Anzeichen von geistiger Verwirrtheit. Die Ursachen können Krankheiten (wie z. B. Zuckerkrankheit oder der Blutgefäße) oder mangelnde Flüssigkeitszufuhr sein.

Die Haut gibt wichtige Signale

Eines der wichtigsten Organe ist die Haut. Sie ist der „Schutzmantel“ des Körpers und auch am Stoffwechsel beteiligt.

Durch einen veränderten Hautgeruch können sich Krankheiten, insbesondere durch Stoffwechselstörungen, ankündigen.

Hautrötungen sind Signale für Fieber, Entzündungen, Bluthochdruck, Infektionskrankheiten oder Druckgeschwüre. Eine blasse Haut bedeutet eine mangelnde Durchblutung.

Eine Gelbfärbung kann auf eine gestörte Leberfunktion zurückzuführen sein, blau gefärbte Lippen und Nägel sind Anzeichen für Unterkühlung oder Herz-Kreislaufkrankungen. Ist der Pflegebedürftige auffallend blass, deutet dies auf einen beginnenden Kreislaufschock

(Ohnmacht) hin, kann jedoch auch durch Blutarmut und Blutverlust bedingt sein.

Wasseransammlungen im Gewebe führen zu erhöhter Hautspannung (Folge von Erkrankungen des Herzens, der Nieren oder der Leber); desgleichen Entzündungen oder Blutergüsse.

Zur richtigen Hautpflege sowie zur Erkennung und Behandlung von Druckgeschwüren finden Sie Anregungen im nächsten Kapitel.

Mit Ausscheidungen umgehen

Der richtige Umgang mit Ausscheidungen ist bereits der erste Schritt zur Hilfe. Veränderungen an den normalen Ausscheidungen sind wichtige Hinweise, auch für den Arzt.

Der Urin

Normaler Urin ist hellgelb und klar, etwa ein bis eineinhalb Liter täglich. Anzeichen für Krankheiten sind geringe Menge oder gar Ausbleiben, Zusammensetzung und Beimengungen. Farbliche Veränderungen des Urins können durch Medikamente oder bestimmte Nahrungsmittel verursacht sein. Beobachten Sie auch, ob Schwierigkeiten bei der Harnentleerung bestehen.

Stuhl

Normaler Stuhl ist braun und weich; Entleerung etwa alle 1-3 Tage. Bei Verstopfung denken Sie an ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vollwertige Ernährung mit viel Ballaststoffen