

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 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 Mutter oder der Vater pflegebedürftig wird ...

... muss ihr oder sein Leben neu organisiert werden.

Die Angehörigen sind dabei meist die wichtigsten Helfer. Vom Beantragen einer Pflegestufe über die Organisation von ambulanten Diensten bis zur Umgestaltung des Wohnumfeldes reicht die Palette der Dinge, die in Angriff genommen werden müssen.



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



Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Hannover

Wenn die Mutter oder der Vater pflegebedürftig wird ...



Pflegestufe ist die Grundlage

„Das Wichtigste ist, so schnell wie möglich zu klären, ob und welche Pflegestufe vorliegt. Daran hängt die Finanzierung“, rät die Pflegeberaterin. Dieses Prozedere dauert allerdings in der Regel vier bis sechs Wochen.

Erste Ansprechpartnerin ist die Pflegekasse. Sie ist bei der Krankenkasse des nun Pflegebedürftigen angesiedelt, dort stellt der Pflegebedürftige seinen Antrag auf Pflegeleistungen. Mit dem Antrag werden die Weichen für die Art der Pflegeleistungen gestellt: entweder in Richtung Pflege durch die Angehörigen oder Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst oder stationäre Pflege. Wer allein von Angehörigen betreut werden soll, beantragt Pflegegeld. Wer ausschließlich einen ambulanten Dienst beauftragen will, muss Sachleistungen beantragen, die der Dienst direkt mit der Pflegekasse abrechnet. Teilen sich Angehörige und ambulante Dienste die Pflege, werden die Mittel kombiniert.

Beratung zu diesen Fragen bieten Pflegeberatungsstellen, die Pflegekasse oder der Krankenhaussozialdienst. Sie helfen auch den Angehörigen einzuschätzen, was sie selbst leisten können und was sie besser delegieren.

Voraussetzung für die Zuerkennung einer Pflegestufe ist, dass die Pflegebedürftigkeit voraussichtlich mehr als sechs Monate dauert und dass tägliche Hilfe mindestens in zwei der drei Bereiche Körperpflege, Ernährung oder Mobilität erforderlich ist. Zudem muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung von Nöten sein. Ob und in welchem Ausmaß diese Voraussetzungen gegeben sind, darüber entscheidet der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK). Er schickt dazu

an einem vereinbarten Termin einen Gutachter in die Wohnung des Antragstellers.

Organisation der täglichen Pflege

Pflegedienst ist nicht gleich Pflegedienst. Deshalb sollte die Suche nach einem passenden ambulanten Dienst parallel mit der Antragsphase für die Pflegestufe beginnen. Kontaktadressen gibt es unter anderem bei Pflegeberatungsstellen, Seniorenbüros und Wohlfahrtsverbänden. Ein persönliches Kennenlernen von zwei oder drei in Frage kommenden Dienstleistern sowie detaillierte Leistungsangebote sind gute Entscheidungsgrundlagen. Ergänzend zur pflegerischen Betreuung ist möglicherweise weitere Hilfe erforderlich – zum Beispiel Essen auf Rädern.

Pflegestützpunkte als zentrale Ansprechpartner

Bis vor kurzem mussten Pflegebedürftige für all diese Belange viele unterschiedliche Ansprechpartner aufsuchen – für die Betroffenen ein schwer durchschaubarer Dschungel mit zeitraubenden Absprachen und nicht immer optimaler Vernetzung. Das soll nun besser werden: Die Pflegereform vom Juli 2008 sieht vor, dass deutschlandweit interdisziplinäre Pflegestützpunkte eingerichtet werden. Dort werden Betroffene und Angehörige zu allen Aspekten der Pflege kostenlos und trägerunabhängig beraten. Gemeinsam werden zum Beispiel Pflegepläne aufgestellt. Die Mitarbeiter der Stützpunkte helfen auch beim Beantragen von Leistungen, kennen regionale Versorgungs- und Unterstützungsangebote und übernehmen auf Wunsch auch die Absprache und Koordination unterschiedlicher Dienstleister.

Wohnumfeld anpassen

Wenn der Pflegebedürftige künftig auf Hilfsmittel wie einen Rollator angewiesen ist oder wenn er im Haushalt des Pflegenden leben wird, muss Wohnung oder Haus eventuell umgebaut werden. Unterstützung bieten dabei Wohnberatungsstellen, die es in ganz Deutschland gibt. Ihre Mitarbeiter beraten bei Hausbesuchen individuell zu Anpassungsmöglichkeiten, aber auch zu Hilfsmitteln und zu Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten.

Vollmachten ebnen den Weg

Selbst wenn die Abläufe so für die Betroffenen deutlich vereinfacht werden – viele Pflegebedürftige selbst werden damit dennoch überfordert sein. Angehörige können ihnen nur dann die Planung und Organisation abnehmen, wenn sie nachweisen können, dass sie dazu berechtigt sind. Vollmachten ebnen den Weg. Zu den wichtigsten Dokumenten zählen Kontovollmacht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Pflegezeitgesetz schafft Freiräume

Es kostet einige Zeit, die Vorbereitungen für die häusliche Pflege zu treffen – ein Problem für berufstätige Angehörige, vor allem wenn sie nicht vor Ort sind. Für sie bringt das Pflegezeitgesetz vom 1. Juli 2008 (<http://www.gesetze-im-internet.de/pflegezg/index.html>) wesentliche Verbesserungen:

- **Freistellung bei kurzzeitiger Arbeitsverhinderung**
In einer akut aufgetretenen, nachweisbaren Pflegesituation haben Beschäftigte einen Anspruch auf eine bis zu zehntägige Freistellung ohne Lohnfortzahlung. Dies soll ihnen die Möglichkeit geben, eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder die sofortige pflegerische Versorgung des Angehörigen selbst sicherzustellen. Der Anspruch besteht unabhängig von der Zahl der beim Arbeitgeber arbeitenden Beschäftigten, ist jedoch auf nahe Angehörige wie Eltern, Ehepartner, Kinder oder Lebenspartner beschränkt. Es werden keine Beiträge in der Renten-, Arbeitslosen-, Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt, der Versicherungsschutz bleibt jedoch voll bestehen. Wer freiwillig krankenversichert ist, muss seinen vollen Beitrag zahlen.



Pflegezeit

Möchte ein naher Angehöriger die Pflege in der häuslichen Umgebung für eine Übergangszeit selbst übernehmen, so kann er bis zu sechs Monate Pflegezeit in Anspruch nehmen und sich in dieser Zeit ganz oder teilweise von seinem Arbeitgeber freistellen lassen. Einen Anspruch auf Pflegezeit haben nur Mitarbeiter von Firmen mit mindestens 16 regelmäßig Beschäftigten. Die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen muss z.B. von der Pflegekasse bescheinigt sein. Bei völliger Freistellung hat der pflegende Angehörige keinen Anspruch auf Vergütung. Es gibt auch keine dem Elterngeld vergleichbare Sozialleistung. Während der Pflegezeit fällt der Kranken- und Pflegeversicherungsschutz aus dem Beschäftigungsverhältnis weg. Wenn keine Familienversicherung über den Partner möglich ist, muss sich der Pflegendende bei einer Krankenversicherung freiwillig versichern. Dazu steuert die Pflegekasse dann den Mindestbeitrag bei. Falls die Voraussetzungen dafür erfüllt sind, trägt die Pflegekasse auch die Arbeitslosenversicherung. Ist der Pflegendende nach der Rechnung des MDK mindestens 14 Stunden pro Woche pflegerisch tätig und nicht mehr als dreißig Stunden in der Woche erwerbstätig und bezieht er selbst weder Rente noch Pension, so besteht Rentenversicherungspflicht. Die Beiträge übernimmt die Pflegekasse.

Für Beamte, Richter und Soldaten gilt das Pflegezeitgesetz nicht. Beamte können sich nach den beamtenrechtlichen Vorschriften freistellen lassen.

Praktische Vorbereitungen

Die für die Pflege notwendigen Fertigkeiten und Techniken vermitteln kostenlose Pflegekurse, die die Pflegekassen meist in Zusammenarbeit mit einem Pflegedienst anbieten. Alternativ gibt es die Möglichkeit einer häuslichen Schulung in den eigenen vier Wänden (bei der Pflegekasse zu beantragen).

Weihnachten ohne Stress



Ein harmonisches Weihnachtsfest ist für viele Familien ein Höhepunkt des Jahres. Gemeinsam feiern, essen, sich beschenken: Das ist einfach schön.

Ein harmonisches Weihnachtsfest vorzubereiten bedeutet aber auch Stress für den Gastgeber. Die Hauptlast trägt meist die Hausfrau, Ehefrau und Mutter. Besonders schwierig wird ihre Aufgabe, wenn im Haus ein Angehöriger gepflegt wird, dessen besondere Bedürfnisse berücksichtigt werden müssen.

Damit die Feiertage nicht im Streit oder in totaler Erschöpfung enden, sollten Planung und Vorbereitung möglichst frühzeitig beginnen. Das schafft Luft für Erholungsphasen an den Feiertagen.



Anfang November:

- Lange Novemberabende eignen sich bestens für einen Familienrat. Planen Sie gemeinsam mit dem Partner, den Kindern und dem Pflegebedürftigen die Feiertage. Beziehen Sie den Pflegebedürftigen und seine Möglichkeiten realistisch mit ein – auch wenn das die Abkehr von liebgewonnenen Traditionen bedeutet. Für einen Pflegebedürftigen ist ein möglichst stabiler Tagesablauf oft sehr wichtig. Veränderte Essens- oder Schlafenszeiten können ebenso belasten wie starke Reize.
- Teilen Sie jetzt schon die Aufgaben auf.
- Der November ist auch eine gute Zeit, um den Adventskranz oder anderen vorweihnachtlichen Schmuck selbst zu basteln.



Mitte November:

- Wer jetzt schon Plätzchen backt, kann bereits im Advent naschen. Außerdem ist manches Gebäck erst nach einer Lagerzeit von zwei bis vier Wochen so richtig lecker. Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ müssen auch nicht unbedingt zwanzig Sorten Plätzchen gebacken werden. Aus einer größeren Menge eines Basisteigs – etwa für Butterplätzchen – lassen sich viele Varianten zaubern. Sprechen Sie Kekssorten mit Verwandten oder Freunden ab: Jeder übernimmt eine Sorte in großer Menge, dann wird ausgetauscht.

- Besonders aufwändige Naschwerke wie Stollen schmecken auch vom Konditor – das spart Zeit.
- Noch ist in den Geschäften wenig los. Eine gute Zeit, um Advents- und Weihnachtsschmuck oder Baumkerzen zu kaufen.



Bis Ende November:

- Je früher alle Geschenke besorgt sind, umso besser. Wer bereits im Laufe des Jahres Listen mit Geschenkideen geführt hat, ist jetzt im Vorteil.
- Versandhandel und Internetbestellungen sparen Wege und hektischen Einkaufsrummel.
- Dinge, die persönlich ausgewählt werden müssen, sollten möglichst anhand eines Routenplanes an einem Tag oder an zwei Tagen eingekauft werden. Nehmen Sie dafür ruhig eine Pflegevertretung in Anspruch.
- Viele Geschäfte bieten Einpackservice an.
- Notfalls ist ein professioneller Einkaufshelfer eine Überlegung wert.
- Setzen Sie sich selbst ein zeitliches Limit und verpacken Sie z.B. am ersten Adventswochenende alle Geschenke. Am Montag zur Post gebracht – fertig.
- Auch die Weihnachtsgrüße sind am besten bereits Ende November versandfertig. Oder schreiben Sie Jahresendbriefe, mit denen entferntere Freunde oder Verwandte einen Überblick über die vergangenen Monate erhalten. Dann werden nur noch wenige Zeilen mit persönlichen Grüßen und Wünschen ergänzt.

- Wenn Sie über die Feiertage auswärtige Gäste erwarten, sollte deren Anreise und Unterkunft ebenfalls bis Ende November organisiert sein, wenn es geht, in einer nahe gelegenen Pension oder bei Freunden.



Externe Hilfen rechtzeitig planen:

- Übergeben Sie den Großputz in der Woche vor den Feiertagen einer Haushaltshilfe zum Beispiel von einer Sozialstation.
- Für die Pflege können Sie einen ambulanten Dienst im Rahmen der Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Er kann beispielsweise an den Feiertagen die Morgen- oder Abendtoilette übernehmen.
- Wollen Sie an den Feiertagen mit Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen einen Gottesdienst oder ein Restaurant besuchen, so brauchen Sie wahrscheinlich einen Behindertenfahrdienst.

All diese Dienstleistungen sind vor und an den Feiertagen sehr gefragt. Je früher Sie die Haushaltshilfe, den ambulanten Dienst oder den Fahrdienst beauftragen, umso größer die Chance, dass Sie Ihre Wunschtermine erhalten. Denken Sie auch rechtzeitig an einen Termin beim Friseur.



Zwei bis drei Wochen vor Weihnachten:

- Jetzt ist es Zeit für die Menüplanung. Kann das Festessen ganz oder teilweise angeliefert werden – von einem Caterer oder einem nahen Restaurant? Kann jeder etwas mitbringen? Können Sie eine Mahlzeit außer Haus einnehmen? Wird zuhause gekocht, so gilt: Die Speisen sollen allen schmecken, also nicht gar zu ausgefallen sein. Mit Gerichten, bei denen Sie Routine haben, sind Sie auf der sicheren Seite. Wählen Sie außerdem Speisen, die gut vorzubereiten sind und wenig Aufwand erfordern: Die Quarkspeise oder die Eisrolle kann gut und gerne das Tiramisu ersetzen.
- Weihnachtsgans oder -braten muss rechtzeitig bestellt werden.



Eine Woche vor Weihnachten:

- Getränke und alle anderen haltbaren Vorräte können Sie jetzt schon besorgen. Setzen Sie dabei ruhig auf zum Beispiel tiefgekühltes Gemüse.
- Auch den Christbaum können Sie jetzt schon besorgen.

- Wenn die Haushaltshilfe mit ihrer Arbeit fertig ist, beginnen im Weihnachtszimmer die ersten Vorbereitungen: Alles, was nicht gebraucht wird, sollte entfernt werden. Bodenvasen oder Stehlampen sind überflüssige Hindernisse im weihnachtlichen Familiengetümmel.
- Teile des Weihnachtsessens (z.B. Klöße, Tortenboden) lassen sich vorkochen und einfrieren.
- Der Baum sollte langsam von der Winterkälte an die Wohnraumtemperaturen gewöhnt werden: Gönnen Sie ihm ein paar Tage zur Akklimatisierung z.B. im Keller oder kühlen Hausflur. Dann macht er länger Freude im Wohnzimmer.



Am 23.12.

- Haben Sie ein separates Weihnachtszimmer, so kann der Baum schon am 23. dekoriert werden. Bis zum 24. heißt es dann: Tür zu! Die Alternative ist, Kerzen und Schmuck, vielleicht sogar Tischdecke und Geschirr sortiert zurechtzulegen. Dann müssen am Heiligen Abend nur noch wenige Handgriffe erledigt werden.



Am 24.12.

- Alle Frischeinkäufe wie Brot, Salat und Obst können andere Familienmitglieder übernehmen. So haben Sie die Hände frei für letzte Vorbereitungen in der Küche oder im Weihnachtszimmer.

Informationsreihe für pflegende Angehörige



Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung bietet eine sechsteilige Informationsreihe für pflegende Angehörige an. Die Faltblätter, initiiert von der Unfallkasse Berlin, enthalten nützliche Informationen sowohl für Anfänger in der Pflege als auch für erfahrenere Angehörige.

Das Faltblatt „Belastungen in der der häuslichen Pflege – Was Helfer wissen sollten“ befasst sich mit körperlichen, materiellen, zeitlichen, sozialen und psychischen Belastungen in der Pflege. Es zeigt Wege auf, diese Belastungen zu mindern.

Unter der Überschrift „Hilfe für die Helfer – So sind häusliche Pflegepersonen abgesichert“ geht es darum, welche Personen bei welchen pflegerischen Tätigkeiten durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt sind. Außerdem wird erläutert, was im Falle eines Unfalls zu tun ist.

„Häusliche Pflege – Infektion“ informiert über Infektionserkrankungen (z.B. durch Herpesviren) und über den Schutz vor Ansteckung.

Der Titel „Häusliche Pflege – Infektionsschutz“ erklärt den Aufbau und die Funktion gesunder Haut, beschreibt Hauterkrankungen und gibt Tipps zum Hautschutz.

Das Faltblatt „Häusliche Pflege – Rückengerechtes Arbeiten“ stellt drei zentrale Elemente rückengerechten Pflegens vor: das Aktivitas-, das Bobath und das Kinästhetik-Konzept. Hinzu kommen Erläuterungen zur Rückenschule und zur Feldenkrais-Methode, beides Konzepte aus der Bewegungsschulung.

Der Titel „Häusliche Pflege – Kleine Hilfsmittel“ bietet einen Überblick über die sechs wichtigsten kleinen Hilfsmittel im Pflegealltag – von der Bettleiter bis zur Gleitmatte – und gibt Tipps zu ihrem Einsatz.

Die sechs Faltblätter können kostenlos heruntergeladen werden unter www.gesundheitsdienstportal.de.



Serie Hilfsmittel

Patientenlifter

Mit einem Patientenlifter kann eine pflegebedürftige Person ohne Kraftaufwand sicher und komfortabel bewegt werden. Ein Lifter bewahrt damit die Pflegeperson vor Rückenschäden. Je nach Wohnraumsituation und Einsatzzweck kommen unterschiedliche Lifter-Typen in Frage.

Mobile Bodenlifter bestehen aus einem beweglichen Fahrgestell auf Rollen, auf dem ein schwenkbarer Hubarm befestigt ist. Diese Lifter gibt es als Aktiv- und als Passivlifter.

Für Pflegebedürftige, die noch in der Lage sind, beim Aufstehen aktiv mitzuhelfen, sind **Aktivlifter** die richtige Aufstehhilfe: Am Hubarm dieser Lifter befinden sich rutschfeste Armbügel, an denen sich der Patient festhält. Ein Hebeband unterstützt den

Oberkörper, wenn der Pflegebedürftige angehoben wird. Kniestützen bieten zusätzliche Stabilität. Bei stärker eingeschränkten Pflegebedürftigen geht es meist nicht darum, ihnen beim Aufstehen zu helfen. Sie müssen vom Bett in den Rollstuhl oder vom Rollstuhl auf die Toilette gehoben werden. Für solche Transfers eignen sich **Passivlifter**: Der Pflegebedürftige wird mit Hilfe von Gurten, einem Hebetuch oder Bügeln transferiert, die am Hubarm des Lifters eingehängt werden. Bei der Betätigung des Hubarmes wird der ganze Körper des Pflegebedürftigen in einer ergonomisch günstigen Haltung angehoben. So lassen sich auch Höhenunterschiede gut meistern.

Der große Vorteil mobiler Bodenlifter ist ihre Flexibilität. Faltmechanismen erleichtern die Aufbewahrung, aber auch den Transport. So können diese Hilfsmittel gegebenenfalls auch bei einem Verwandtenbesuch oder im Urlaub verwendet werden. Lifter mit flachen Gestellen lassen sich auch unter das Bett schieben. Dennoch brauchen diese Hilfsmittel ausreichend Manövrierfläche im Raum. Auch die Türen zwischen den Wohnräumen müssen breit genug sein. In kleinen Wohnungen bzw. Räumen sind Bodenlifter daher oft nicht anwendbar.

Eine Alternative ist der **Wandlifter**: Sein schwenkbare Hubarm wird an der Wand, an einer Boden-Decken-Stütze oder an einer Boden-Wandstütze montiert – etwa neben dem Bett. Denkbar ist auch, die Wohnung mit zwei Halterungen und Hubarmen auszustatten – zum Beispiel neben dem Bett und neben der Toilette.

Eine andere Möglichkeit ist ein **Deckenlifter**: Gurte oder Hebetücher werden an einem Bügel befestigt, der an einem Fahrwagen hängt und über Schienen durch den oder die Räume geführt wird. Es gibt mittlerweile auch frei stehende Schienen mit Seitenständern. Sie werden beispielsweise rechts und links neben dem Bett positioniert, so dass der Transfer vom Bett in den Rollstuhl ermöglicht wird. Patientenlifter arbeiten entweder mit elektrischem oder hydraulischem Hubantrieb, der in der Regel stufenlos funktioniert. Akkus sorgen für Unabhängigkeit vom Stromnetz. Im Idealfall lassen sie sich zum Aufladen mit einem Kasten aus dem Lifter herausnehmen. Je langlebiger die Akkus sind, umso besser. Eine manuelle Notabsenkung bietet Sicherheit im Falle eines Defekts.



Einsatzmöglichkeiten bestimmen Kaufentscheidung

Wichtige Kenngrößen beim Kauf eines Lifters sind die Länge des Tragarmes, die Hubhöhe, die Fahrstellhöhe (bei mobilen Liftern) und die Belastbarkeit. Üblicherweise beträgt sie rund 150 Kilogramm. Bei der Wahl des Zubehörs – Gurte, Hebetücher, Bügel etc – spielen die Mitwirkungsmöglichkeiten des Patienten eine Rolle, aber auch Materialeigenschaften wie Pflegeleichtigkeit und Haptik.

Soll der Lifter zum Transfer zur Toilette benutzt werden, so sollte ein System ausgesucht werden, bei dem das Gesäß unbedeckt ist. Ist absehbar, dass der Lifter häufig zum Einsatz kommt, sind Zusatzausstattungen wie eine komfortable Kopfstütze eine Überlegung wert.

Sowohl Boden-, als auch Wand- und Deckenlifter sind von den Pflegekassen anerkannte Hilfsmittel und müssen dort beantragt werden. Pflegebedürftige müssen einen Eigenanteil in Höhe von mindestens zehn, höchstens aber 25 Euro zahlen. Den Rest trägt die Pflegekasse. Einzelne Krankenkassen, Sozialämter, Pflegedienste oder auch das Deutsche Rote Kreuz verleihen Lifter. Eine gute Produktübersicht bietet der Hilfsmittelkatalog www.rehadat.de.

Wohnraumanpassung

Wenn Treppen zur Hindernisbahn werden

Im Wohnumfeld eines Pflegebedürftigen bereitet neben dem Bad vor allem das Treppenhaus Schwierigkeiten. Nicht immer ist aber ein großer Umbau nötig. Viele Hindernisse lassen sich mit einfachen Mitteln verringern oder gar beseitigen. Unterschiedlich hohe oder ausgetretene Stufen sollten ersetzt, vorstehende oder stark gerundete Stufenkanten unbedingt ausgeglichen werden. Trittkanten sind mit einer Markierung besser zu erkennen, die einen Kontrast zur Trittfläche bilden, also zum Beispiel eine schwarze Kante bei hellen Holzstufen.

Sicheren Halt bieten beidseitige Handläufe, die am Anfang und am Ende etwa dreißig Zentimeter über die Treppe hinaus ragen sollten. Der Durchmesser des Handlaufs ist mit drei bis 4,5 Zentimetern ideal. Gibt es einen Treppenabsatz oder ein Podest, so bietet sich dort eine stabile Sitzgelegenheit für Pausen an. Ein gut erreichbarer Lichtschalter in etwa 85 Zentimeter Höhe und gute, blendfreie Beleuchtung sind ein Muss.

Unterschiedliche Ansprechpartner und Finanzierungsmöglichkeiten

All diese Maßnahmen erfordern einen nur geringen Aufwand. Mieter müssen jedoch mit dem Eigentümer absprechen und klären, wer sich um die Umsetzung kümmert und wer die Kosten trägt. Für die Ausbesserung der Stufen etwa ist der Eigentümer zuständig. Er kann versuchen, für diese Modernisierung Fördermittel zu bekommen. Passende Darlehensprogramme gibt es zum Beispiel in Nordrhein-Westfalen. Handläufe wiederum sind von der Pflegekasse anerkannte Hilfsmittel. Und wenn irgendwann eine Treppensteighilfe benötigt wird, ist die Krankenkasse der richtige Ansprechpartner. Für viele Pflegebedürftige wird dennoch irgendwann die Treppe zum unüberwindlichen Hindernis. Dann führt kein Weg an einem Aufzug oder einem Treppenlift vorbei. Die Pflegekasse zahlt zu dieser „baulichen Wohnumfeldverbesserung“ einen Zuschuss von bis zu 2.557 Euro.



Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (www.kfw.de) hat jüngst ein zinsgünstiges Darlehensprogramm „Altersgerecht umbauen“ aufgelegt. Es eignet sich für Wohnungseigentümer und für Mieter, die mit Zustimmung der Eigentümer eine Wohnraumanpassung planen.

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.**

Herausgeber:
Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 / 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Tel. 0211 / 9024-0

Redaktionsteam: 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
Bildquellen: Dean Mitchell Photography/istockphoto (Titel), Nerek-photocase (2), Meyra_Orthopädie (2,7), Ramona Heim/Fotolia (3), Digitalvision (4), Werner Münzker/Fotolia (4,5), Sandra Zuerlein/Fotolia (4,5), Claudia Dewald-iStock (6), Lifta (8)
Anregungen & Leserbrief: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)