

3. DGUV-Fachgespräch Gesundheitsdienst 27./28. März 2019, Fulda

Alexander Bach
Unfallkasse Baden-Württemberg

Häusliche Pflege

Broschüre für pflegende Angehörige

UK BW SVLFG KNAPPSCHAFT



Prävention von Erkrankungen -
Informationen für pflegende Angehörige

DGUV
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

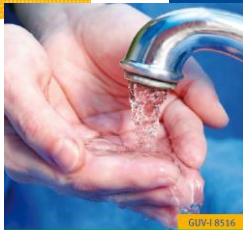


Unfallversicherungsschutz
bei der häuslichen Pflege



GUV-I 8513

Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege
Kleine Hilfsmittel



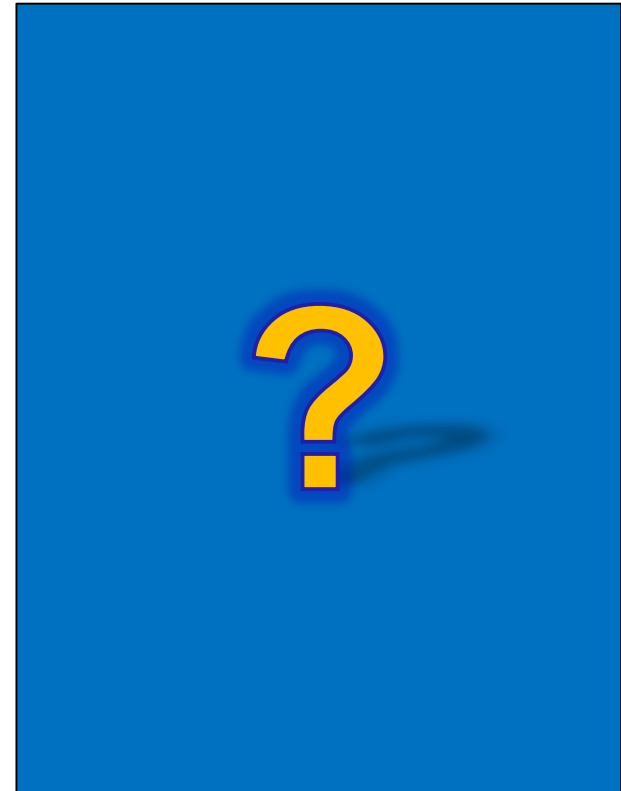
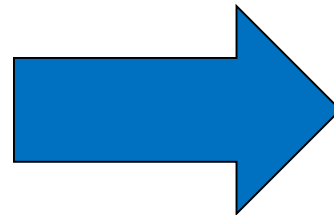
GUV-I 8516

Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege
Hautschutz



GUV-I 8608

Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege
Belastungen bei der Pflege



Lebenssituation pflegender Angehöriger

- **Pflege entspricht einer Vollzeitstelle**
- **Ständiger „Bereitschaftsdienst“**
- **Viele organisatorische Aufgaben**

Lebenssituation pflegender Angehöriger

- **Mangelnde Zeit für Entspannung, Urlaub, Hobbys und Schlaf**
- **Soziale Beziehungen verringern sich, Freunde und Bekannte reduzieren den Kontakt**
- **Psychische Belastungen - z.B. Rollenkonflikte, schlechtes Gewissen**

Zahlreiche Belastungen I

- **Zu wenig Zeit für sich selbst, stets „In-Bereitschaft-Sein“ („Full-Time-Job“), „Nicht-Abschalten-Können“**
- **Veränderung der vertrauten Person, der Beziehung, familiäre Konflikte**
- **Mangelndes Verständnis und Unterstützung**

Zahlreiche Belastungen II

- **Einstellen auf neue Situation (Mangel an Wissen, Lernen durch Probieren)**
- **Angst/Sorgen/Unsicherheiten**
- **Einschnitte im Privatleben / Veränderungen im Wohnumfeld**
- **Vereinbarkeit mit dem Beruf**
- **Bürokratische Hürden**

Repräsentative Forsa-Befragung

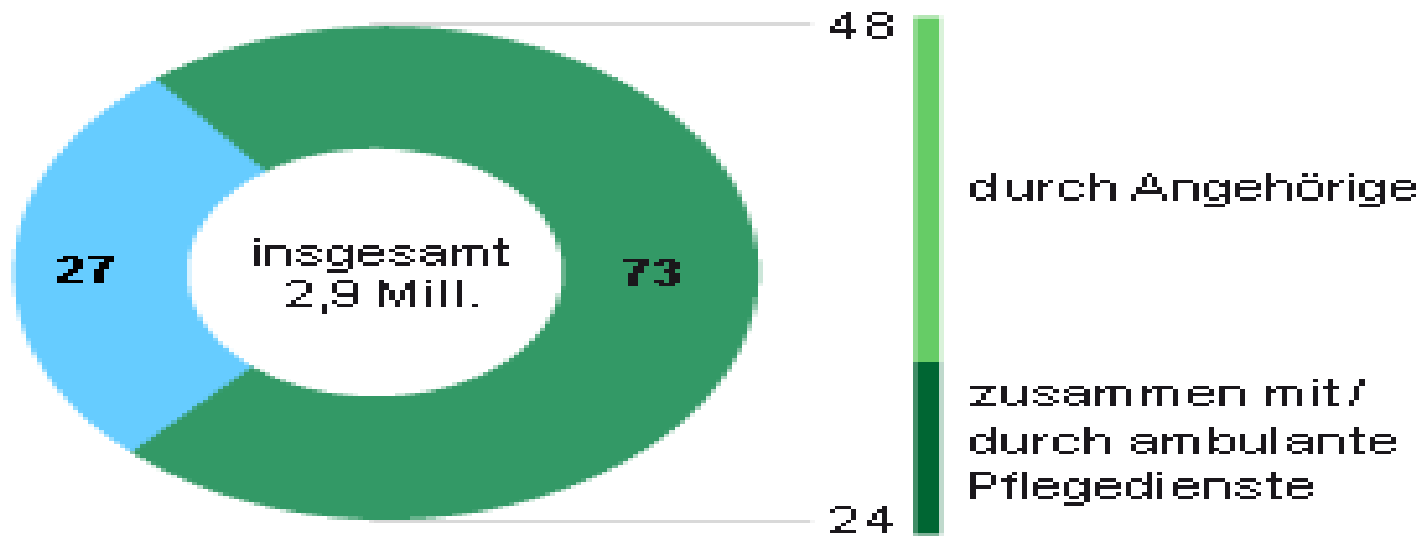
- 50% sind körperlich
- 68% sind psychisch
- 71% sind zeitlich **belastet**

Pflegebedürftige nach Versorgungsart 2015

%

■ vollstationär im Heim

■ zu Hause versorgt



©  Statistisches Bundesamt (Destatis), 2017

Was wünschen sich pflegende Angehörige?

- **Mehr Information und Beratung (wenn möglich vor Ort im Pflegehaushalt)**
- **Mehr Begleitung**
- **Vereinbarkeit von Pflege und Beruf**
- **Mehr Mitbestimmung / Abbau von Bürokratie**

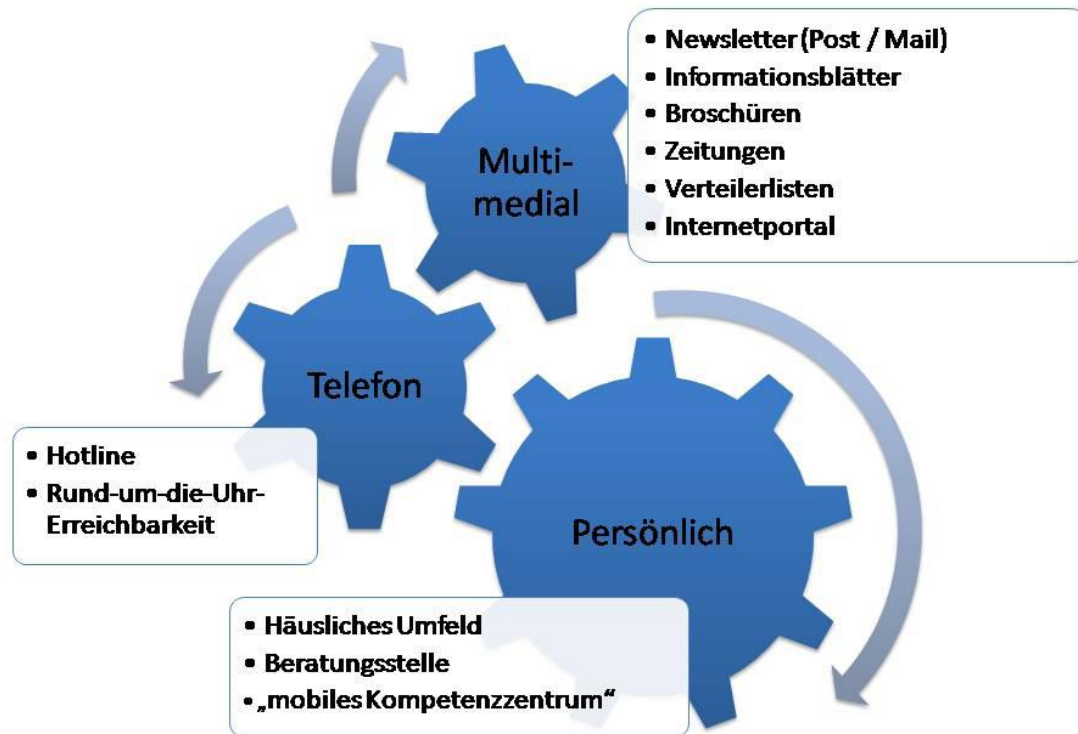
(Ergebnisse der EUROFAMCARE Studie 2006)

Was wünschen sich pflegende Angehörige?

- **Reduzierung der Kosten für die Familie**
- **Mehr Entlastung / Auszeiten**
- **Mehr gesellschaftliche Anerkennung**

(Ergebnisse der EUROFAMCARE Studie 2006)

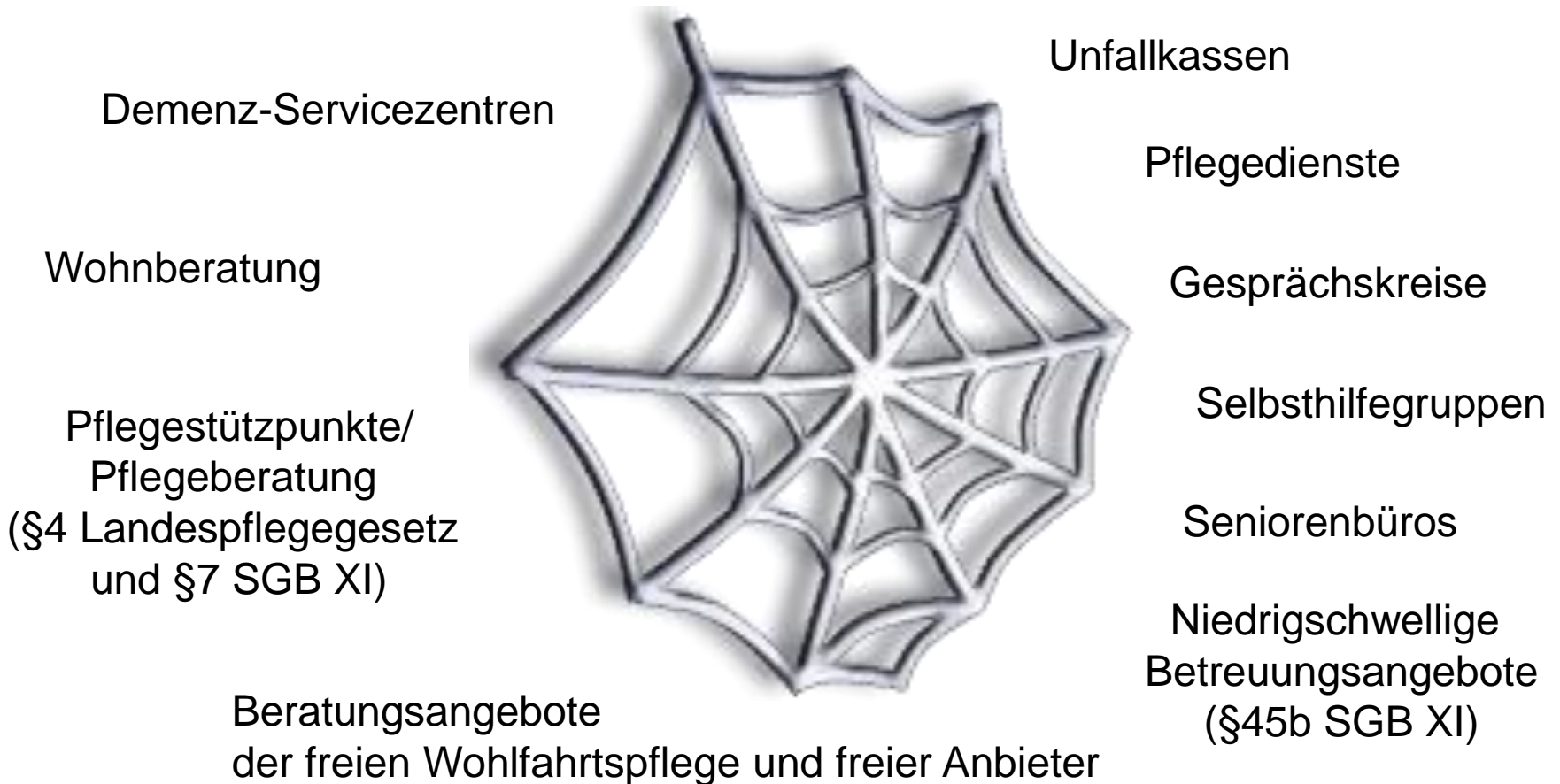
Wünsche an Beratung aus Sicht der Pflegenden Angehörigen



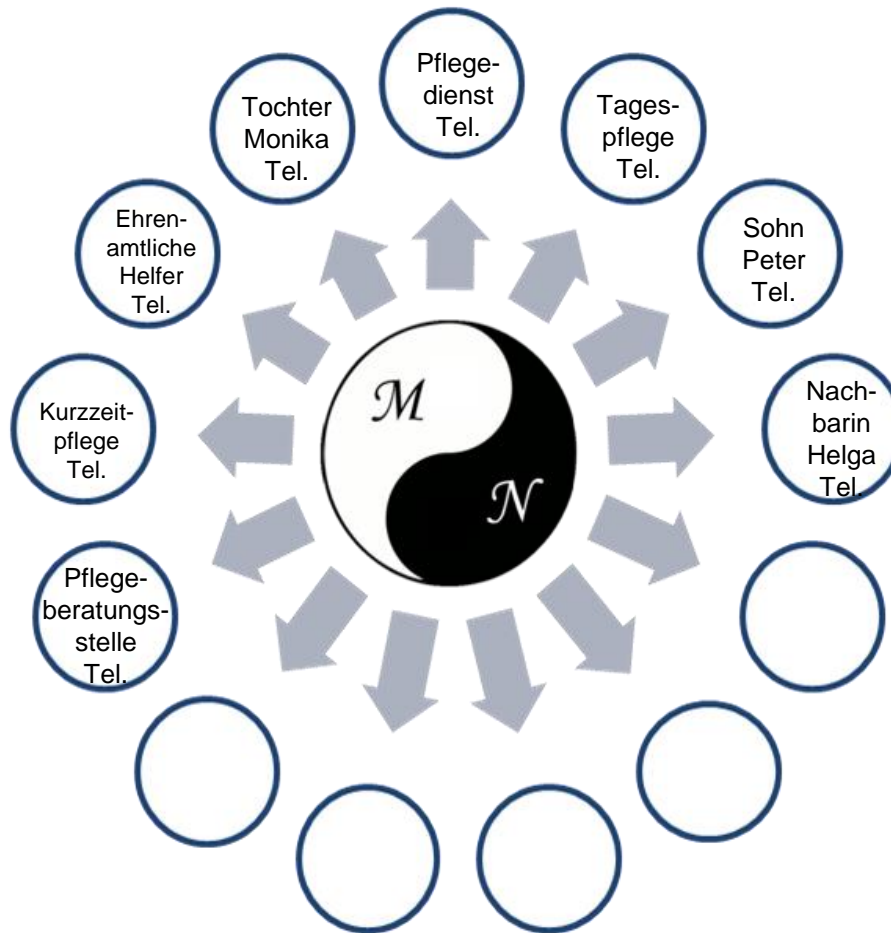
Mischke, C.; Meyer, M.: « Am Ende habe ich gewusst, was ich am Anfang gerne gewusst hätte » Beratung Pflegender Angehöriger – Pflegeberatungsbedarfe im Verlauf von ‚Pflegendenkarrieren‘ aus der Perspektive Pflegender Angehöriger, Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes, Saarbrücken 2008

Pflegende Angehörige...

brauchen ein gutes Netzwerk an Informationen, Beratung sowie Unterstützungs- und Entlastungsangeboten



„Mein individuelles Netzwerk“ rund um die Pflege zu Hause



Themen der Unfallversicherungsträger

Unfallversicherung



Prävention



Rehabilitation



Was soll die Broschüre bewirken?

- Informieren
- Beraten
- Unterstützen
- Vermitteln
- Wegweiser sein
- Wertschätzung ausstrahlen
- Neugierig machen

Allgemeine Vorgaben für die Broschüre

Zielgruppe der Broschüre:

Autorenteam:

Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

Silke Niewohner, Coaching – Beratung – Fortbildung

Alexander Bach, Unfallkasse Baden-Württemberg

Ingrid Rüschemschmidt, Stadt Herten

Martin Schieron

- **Nicht erwerbsmäßig Pflegende und Multiplikatoren**

Besondere Berücksichtigung

- **Sprache möglichst allgemeinverständlich**
- **Positive Formulierungen**
- **Schriftgröße 12**
- **Mehrsprachig geplant**

Allgemeine Vorgaben für die Broschüre

Inhaltliche Besonderheiten

- **Fallbeispiele**
- **Gedicht**
- **Notizzettel mit wichtigen Botschaften**
- **Zitate/ Sprüche/ Lebensweisheiten zum Thema häusliche Pflege**
- **Bilder**
- **Einkaufslisten**

Zahlen / Pflegeversicherung

- **Ohne Zahlen (Aktualisierung schwierig)**

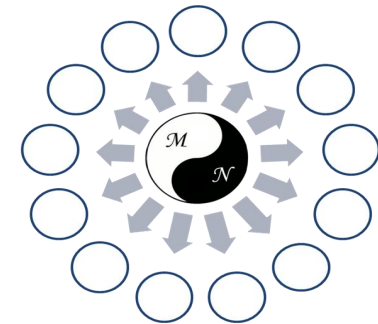
Inhalt der Broschüre

Einleitung	5
1 Was Pflege zu Hause bedeuten kann – positive Erfahrungen, Herausforderungen und Belastungen	6
1.1 Mit Herausforderungen und Belastungen umgehen	8
2 Das können Sie für sich tun – Selbstsorge ..	11
2.1 Wege zur Selbstsorge	12
2.2 Entlastung durch Achtsamkeit und Entspannung	13
3 Den neuen Alltag gestalten – Organisation der häuslichen Pflege	17
3.1 So schaffen Sie Ihr eigenes Netzwerk	18
3.2 Ihr Tages- und Wochenplan	19


4	So können Sie Risiken vermeiden – Wege zur sicheren Pflege!	21
4.1	Richtig gekleidet für die Pflege	21
4.2	So bleibt Ihr Rücken gesund!	22
4.3	Pflegende Hände benötigen selbst Pflege! ...	28
4.4	So schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten	30
5	Eine sichere Umgebung schaffen – den Wohnraum anpassen	34
5.1	Achtung Sturzgefahr	34
5.2	Hilfsmittel sinnvoll einsetzen	36
5.3	Pflege zu Hause	37
5.4	Qualifizierte Wohnberatung	38

6	Das sichert Sie ab – darauf haben Sie Anspruch!.....	39
6.1	Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege	39
6.2	Entlastung für pflegende Angehörige.....	41
6.3	Berufstätig sein und gleichzeitig pflegen.....	45
6.4	Schwerbehinderung.....	46
6.5	Vorsorgen für den Ernstfall.....	47
7	Nachwort.....	48

Anhang 1	
Schaubild Netzwerke	49
Anhang 2	
Tagespläne	51
Anhang 3	
Checkliste Organisation der häuslichen Pflege	52
Anhang 4	
Internetadressen inkl. Notfallnummern	54
Bundesweite Hilfs- und Beratungsangebote	54



Bundesweite Hilfs- und Beratungsangebote

	Das Pflegetelefon ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr unter der Rufnummer 030 2017 9131 und per E-Mail an info@wege-zur-pflege.de zu erreichen.
	Beratungsangebot für privat Versicherte: COMASS Private Pflegeberatung kostenfreies Beratungstelefon: 6900 101 88 00, Mo - Fr 8-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr www.compass-pflegeberatung.de
	Zentrum für Qualität in der Pflege Datenbank zur Suche von Beratungsangeboten rund um das Thema Pflege, Pflegestützpunkte und weitere Beratungsangebote von Bund und Ländern, Kommunen und Einrichtungen der Wohlfühlpflege, Wohnen und weiteren Institutionen https://bzq.zqp.de
	Internetforum zum Austausch für Pflegenden Angehörige, Jüfr pflegen zu Hause*, www.pflegendenangehoerige.info/forum.php
	Sozialverband VdK Deutschland e.V. Sozialrechtliche Beratung für Mitglieder www.vdk.de
	Sozialverband Deutschland (SoVD) e.V. Sozialrechtliche Beratung für Mitglieder www.sovd.de
	Netzwerk pflegebegleitung Ein Hilfsangebot für pflegende Angehörige in mehreren Bundesländern www.pflegebegleiter.de
	Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend www.weg-zur-pflege.de
	Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Umfassende Informationen und Adressen zum Thema Demenz www.weg-zur-demenz.de
	Bundesministerium der Gesundheit www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungen-helfec.html
	Unfallkasse NRW Neuhelfer für Pflege, Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige

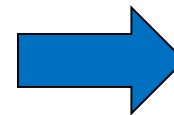
207-026

DGUV Information 207-026



**Zu Hause pflegen –
so kann es gelingen!**
Ein Wegweiser für pflegende Angehörige

Dezember 2018



Marketing !

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !**