



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



**GUVH**  
Gemeinde-Unfallversicherungsverband  
Hannover

# Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Magazin für  
pflegende Angehörige

**Reportage Beruf und Pflege**  
„Die Lösung ist immer  
individuell!“

**Pflegen lernen per Computer**

**Muss eine Vorsorgevollmacht  
notariell beglaubigt sein?**

**Machen Sie Urlaub im Kopf**

Ausgabe 1 | Sommer 2016



## Editorial



Dr. Susanne Woelk  
Geschäftsführerin  
Aktion DAS SICHERE  
HAUS e. V. (DSH)

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, Ihnen heute unser neues und erweitertes Magazin „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ präsentieren zu können. Wir haben viel Energie und Kreativität in unser runderneueretes Angebot gesteckt, denn Sie verdienen es!

Sie betreuen einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause und sorgen mit hohem persönlichen Einsatz dafür, dass er weiterhin in seiner vertrauten Umgebung bleiben kann. Während Ihrer Pflegetätigkeit sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert. Welche Leistungen damit verbunden sind, erfahren Sie in diesem Magazin. Gleichzeitig möchten wir Ihnen dabei helfen, bei der Pflege gesund zu bleiben, und hoffen, Ihnen interessante Fakten, hilfreiche Tipps und spannende Reportagen rund um den Pflegealltag zu bieten und Ihnen so etwas zurückzugeben für das, was Sie jeden Tag leisten.

Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Birgit Schäler ihren Pflegealltag ganz individuell meistert, und erfahren Sie, welche rechtlichen Rahmenbedingungen bei einer Vorsorgevollmacht zu beachten sind.

Ich hoffe, dass Sie unser Magazin „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ in neuem Design gerne lesen, und würde mich freuen, von Ihnen zu hören, wie es Ihnen gefällt.

# Inhalt

## Neuigkeiten und Interessantes 4



- Pflegen lernen per Computer . . . . . 4
- Gute Seiten im Netz. . . . . 4
- Lesetipps . . . . . 5

## Tipps und Hilfen 6



- Das aufblasbare Haarwaschbecken. . . . . 6
- Online-Videos rund ums Thema „Pflege“ . . . . . 6

## Beruf und Pflege 7



„Die Lösung ist immer individuell!“ . . . . . 7

## Recht 10

**Oft gefragt:** Muss eine Vorsorgevollmacht notariell beglaubigt sein? . . . . . 10



- Kurzzeitpflege auch ohne Pflegestufe? . . . . . 11
- Im Urlaub gesetzlich unfallversichert? . . . . . 11

## Was den Alltag leichter macht 12



- Kleine Auszeiten im Alltag . . . . . 12
- Schreiben Sie in Ihr Glückstagebuch . . . . . 12
- Massieren Sie Ihre Hände. . . . . 13
- Mixen Sie sich einen Power-Drink . . 13
- Verwöhnen Sie Ihre Füße . . . . . 14
- Spielen Sie mal wieder . . . . . 14
- Machen Sie Urlaub im Kopf . . . . . 15
- Befreien Sie sich von Überflüssigem . . . . . 15

## Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige 16

# Pflegen lernen per Computer

Wie kann ich meinen Rücken schonen? Auf welche Leistungen der Kasse habe ich Anspruch? Solche und ähnliche Fragen will der Online-Pflegecoach beantworten. Wie gut ist dieses neue Angebot?

Wer die Pflege für einen Angehörigen übernimmt, braucht Know-how und Unterstützung. Deshalb gibt es bundesweit kostenlose Pflegekurse.

Doch offenbar sehen viele Pflegenden keine Möglichkeit, solch einen Kurs zu besuchen. Deshalb bietet die Ersatzkasse DAK seit Herbst 2015 zusätzlich einen digitalen Pflegekurs an. Er ist ebenfalls kostenlos für alle gesetzlich Krankenversicherten und ermöglicht flexibles Lernen von zu Hause aus.

Das Anmelden geht ruckzuck. Mailadresse, Passwort – schon kann es losgehen. Die Kapitel sind übersichtlich angelegt, heißen allerdings nicht Kapitel, sondern Module. Das Navigieren darin ist ein wenig gewöhnungsbedürftig, weil man sich durch ein einmal geöffnetes Modul Schritt für Schritt durcharbeiten muss. Es ist nicht möglich, mittendrin einzusteigen oder etwas zu überspringen. Das stört insbesondere dann, wenn man sich nur für einige Aspekte interessiert. Neben vielen praktischen Tipps zeigen insgesamt 45 Videos, worauf es in der Pflege ankommt. Leider wurde hier aber nicht immer genau genug hingeschaut. Ein Pfleger etwa zeigt, wie man einen Pflegebedürftigen auf die Seite dreht, und schiebt dafür seinen Arm unter ihn – allerdings vergisst er, vorher seine Armbanduhr abzunehmen. Das kann schmerzhafte Folgen haben. Und: Der Hinweis, dass Schmuck und Ähnliches vor solchen Handgriffen abgelegt werden müssen,

ist ein Grundprinzip in der Pflege. Weiterer Kritikpunkt: Die Sprache ist oft nicht sehr einfühlsam. So wird im Kursteil „Für sich selbst sorgen“ formuliert, dass man sich Zeit für sich selbst reservieren „muss“, sonst werde man bald „ausgelaugt, enttäuscht und unglücklich sein“. Selbst wenn das inhaltlich korrekt sein mag, klingt es auf diese Weise eher bedrohlich als unterstützend.

Trotz dieser Schwächen ist der Online-Kurs informativ und eine Alternative für alle, die keinen Pflegekurs vor Ort besuchen können. Bei dieser Form des Lernens entfällt allerdings das Üben unter fachlicher Anleitung und der direkte Austausch mit anderen Pflegenden.

„Wir sind mit der Resonanz auf das neue Angebot zufrieden“, sagt DAK-Pressesprecherin Nina Osmers, will aber keine konkreten Nutzerzahlen nennen. Das Forum, das den Austausch untereinander ermöglichen sollte, wurde bisher noch nicht freigeschaltet.

Den Online-Pflegekurs hat die Berliner Agentur Töchter und Söhne entwickelt und bereits im März 2015 unter dem Namen „curendo“ ins Netz gestellt. Er ist mit dem DAK-Angebot identisch, liefert allerdings keine Videobeispiele und kostet 99 Euro.

→ Den Online-Pflegekurs finden Sie unter: [www.dak.de/pflegecoach](http://www.dak.de/pflegecoach)



## Gute Seiten im Netz

Palliativmediziner unterstützen unheilbar Kranke dabei, ihre letzten Monate, Wochen und Tage mit einer möglichst hohen Lebensqualität selbstbestimmt zu erleben. Wer die Unterstützung dieser Fachärzte und -ärztinnen braucht, ist auf schnelle und zuverlässige Informationen angewiesen. Darum hat die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin ein Online-Portal eingerichtet, das benötigte Auskünfte sofort liefern kann. Auf [www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de](http://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de) sind alle Einrichtungen der Palliativ- und Hospizversorgung mit aktuellen Angeboten und Adressen aufgelistet – benutzerfreundlich und unkompliziert.

Auf die Seite [www.zqp.de](http://www.zqp.de) stößt man eher durch Zufall. Die Buchstabenfolge der Seite [www.zqp.de](http://www.zqp.de) verrät (auf den ersten Blick) nicht viel. Dahinter verbirgt sich die Stiftung „Zentrum für Qualität in der Pflege“, die hier neueste Informationen zum Thema Pflege bündelt. Es werden zum Beispiel die unterschiedlichen Siegel in der Altenpflege vorgestellt, politische Entscheidungen eingeordnet und es gibt jede Menge Tipps für pflegende Angehörige – verständlich, übersichtlich, hilfreich.

## Lesetipp: Wenn Oma plötzlich anders ist



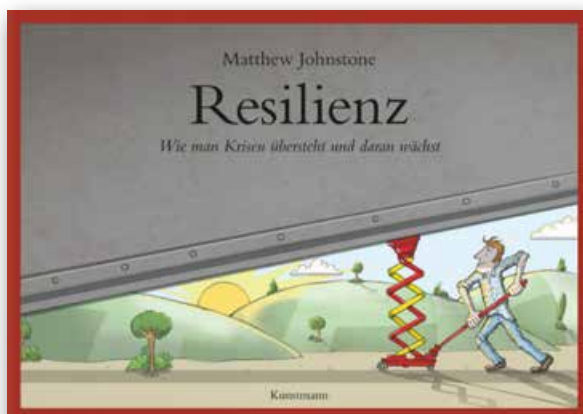
Am Anfang steht ein Missverständnis: „Oma isst Zement“ hat das kleine Mädchen verstanden und fragt seine Eltern verwundert, ob sie davon die grauen Haare bekommen habe. Nein, sagt der Vater, die Oma isst nicht Zement, sie ist demenz. Aber wie erklärt man Kindern, warum sich Oma nun manchmal so merkwürdig verhält oder sich nicht mehr an das Gespräch von vorhin erinnern kann?

Kinder spüren sehr schnell, wenn sich etwas ändert. Und wie alle in der Familie müssen auch sie lernen, damit umzugehen. Dazu kann das Buch „Oma isst Zement“ beitragen. In kind-

gerechter Sprache und mit liebevollem Blick wird erklärt, was Demenz bedeutet. Aber vor allem wird deutlich: Mit der Oma kann man weiterhin viel Schönes erleben. Darum schreibt auch Dr. Jürgen Gohde, Vorsitzender des Kuratoriums Deutsche Altershilfe, im Nachwort: „Die wichtigste Botschaft des Buches lautet: Die Oma bleibt Oma, ein Mensch mit Gefühlen und mit dem man Spaß haben kann.“

→ Daniel Kratzke, „Oma isst Zement!“, für Kinder ab 4 Jahren, arsEdition, 12,95 Euro

## Lesetipp: Die innere Stärke entdecken



Manche Menschen machen uns fast sprachlos. Sie strahlen Zuversicht und Freude aus, obwohl sie schwere Schicksalsschläge wegstecken mussten. Wie schaffen sie das?

Dieser Frage geht der australische Bestseller-Autor Matthew Johnstone in seinem neuen Buch „Resilienz“

nach. Er beschreibt und zeichnet in wunderbar kluger und humorvoller Weise, wie wir sie finden, diese innere Stärke, die uns trotz widriger Umstände einen optimistischen Blick bewahren lässt. Denn genau das meint Resilienz: Hinnehmen, dass wir meistens nichts ändern können an den Verwerfungen des Lebens. Aber eben auch anerkennen, dass wir es in der Hand haben, wie wir mit Problemen umgehen. Das ist entscheidend.

Der Autor, der selbst schon einiges durchmachen musste, sagt nicht, dass es einfach ist, das Leben in je-

der Lage ins Positive zu steuern. Er eröffnet vielmehr den Blick für neue Möglichkeiten und zeigt, wie wir uns zum Beispiel durch Selbstmitgefühl, aufrichtig geführte Gespräche und eine gute Portion Egoismus schützen können vor depressiven Verstimmungen und Ängsten, die zu Monstern werden. „Das Geheimnis“, schreibt Matthew Johnstone, „besteht darin, das Problem in überschaubare Brocken zu zerlegen.“ Er verspricht: „Bei diesem Vorgang wird der eine oder andere Edelstein zu Tage gefördert.“

→ Matthew Johnstone: „Resilienz – Wie man Krisen übersteht und daran wächst“, Verlag Antje Kunstmann, 16 Euro

### Alltagshelfer vorgestellt

## Das aufblasbare Haarwaschbecken



Frisch gewaschenes und sauberes Haar vermittelt den meisten Menschen ein angenehmes Gefühl von Sauberkeit und Gepflegtsein.

Auch der Vorgang selber – das Erlebnis des warmen Wassers, der Duft des Shampoos, die sanfte Berührung einer Kopfmassage – beschert schöne Sinneseindrücke, die gerade für bettlägerige Personen eine willkommene Abwechslung sein können.

Eine praktische Hilfe für die Haarwäsche von Personen, die ans Bett gebunden sind, kann ein aufblasbares Haarwaschbecken sein. Von verschiedenen Herstellern angeboten, bestehen diese aus einer oder mehreren aufblasbaren Luftkammern, die den Kopf der Patientin oder des Patienten im Nacken sanft, aber sicher stützen und das Washwasser sicher auffangen. Zur einfachen Entleerung werden diese Becken häufig mit einem Schlauch geliefert, über den man

im Anschluss an die Wäsche das gebrauchte Wasser ablassen kann.

Erhältlich im Fachhandel und bei großen Internet-Versandhäusern, Preis: ca. 25 bis 30 Euro.

Was Sie für eine Haarwäsche mit einem aufblasbaren Haarwaschbecken zusätzlich noch brauchen:

- Handtücher oder eine wasserdichte Unterlage
- Plastikmessbecher zum Befüllen des Beckens und für die Haarwäsche selber
- Eimer zum Ablassen des Wassers

**Tipp:** Keiner unserer Sinne ist so eng mit unserem Gedächtnis verknüpft wie unser Geruchssinn. Hat die zu pflegende Person vielleicht einen Lieblingsduft oder über Jahre hinweg das gleiche Pflegeprodukt benutzt? Fragen Sie doch mal nach und machen Sie ihm oder ihr eine kleine Freude.

### Schon gewusst?

## Online-Videos rund ums Thema „Pflege“



Auf [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de) finden Sie in der Rubrik „Pflegende Angehörige“ jetzt auch kurze Videoclips. Unter dem Motto „Zeig mir Pflege“ berichten dort pflegende Angehörige ganz persönlich aus ihrem Lebensalltag, mit allen Höhen und Tiefen, authentisch und mit Herz. Experten geben wertvolle Tipps – von „Hilfsangebote“ bis hin zu „Burn-out-Signale erkennen“. Das Zeig-mir-Pflege-Team zeigt in anschaulichen Anleitungen viele praktische Handgriffe und Techniken, die Sie direkt in Ihrem Pflegealltag anwenden können.

Das Besondere: Die Filme sind nicht nur für pflegende Angehörige, sondern auch mit ihnen entstanden. Schauen Sie doch mal rein und schreiben Sie uns Ihre Meinung. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

### „Zeig mir Pflege“-Videos im Internet

[www.das-sichere-haus.de/pflegende-angehoerige/videos-zeig-mir-pflege](http://www.das-sichere-haus.de/pflegende-angehoerige/videos-zeig-mir-pflege)  
Kontakt:  
[info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de)

# „Die Lösung ist immer individuell!“

**Birgit Schäler,  
pflegende Angehörige und Ärztin**

Seit fast sieben Jahren pflegt Birgit Schäler ihren blinden Vater und ist dabei immer berufstätig geblieben. Der Spagat zwischen Pflege und Beruf ist jeden Tag eine neue Herausforderung, hält aber auch viele schöne Momente bereit.

Es passiert vor sieben Jahren, aus heiterem Himmel: Von einem Tag auf den anderen wird der Vater von Birgit Schäler zum Pflegefall. Mitte 70 und eigentlich noch ganz fit, löst eine hypertensive Krise bei ihm einen Schlaganfall aus. Mit weitreichenden Folgen: Er leidet nicht nur an Wortfindungsstörungen, sondern auch sein Kurzzeitgedächtnis ist betroffen. Birgit Schälers Vater kann sich an Gespräche und Ereignisse selbst aus der jüngsten Vergangenheit nicht mehr erinnern. Was aber noch schwerer wiegt: Er erkrankt an einer sogenannten Rindenblindheit, bei der die Sehrinde im Gehirn durch eine Durchblutungsstörung zerstört wird. Augen und Sehnerv bleiben zwar intakt, die Sehreize können aber nicht mehr weiterverarbeitet werden. Birgit Schälers Vater ist unwiderruflich erblindet.

Wie es so oft der Fall ist, trifft die Situation auch Birgit Schäler und ihre Familie völlig unvorbereitet: „Es war für unsere Familie erst mal ein Schock. Man musste sich um alles kümmern, ich wusste ja von nichts!“, erinnert sie sich. Während ihr Vater im Krankenhaus und anschließend in einer Rehabilitationsklinik versorgt wird, fängt für sie die Suche nach Lösungen an. Kurzfristig wird der lang geplante Auslandsurlaub umgebucht.

Birgit Schäler, die als Ärztin halbtags im Gesundheitsamt ihrer Heimatstadt arbeitet, stößt bei Arbeitgeber





sowie Kolleginnen und Kollegen auf viel Verständnis. Dass sie durch das **Pflegezeitgesetz** Anspruch auf eine **Arbeitsfreistellung** von bis zu zehn Tagen hat, wusste sie damals nicht. Rückblickend hätte das gerade die Anfangszeit sicherlich erleichtert, meint sie. So aber geht sie mal früher oder kommt später, besucht Pflegestützpunkte und Beratungsstellen, sucht sich mühsam Informationen zusammen. Über eine private Zeitungsannonce findet sie eine Pflegerin, die ihren Vater unter der Woche in seiner alten Wohnung versorgt. Am Wochenende kümmert sich Birgit Schäler selbst um ihn. Eine Lösung, die fast ein Jahr funktioniert – bis die Pflegerin sich über Nacht auf und davon macht, Haushaltsgeld inklusive.

Familie Schäler ist geschockt, gibt aber nicht auf. Birgit Schäler nimmt ihren Vater erst einmal zu sich. Ihren Job ganz an den Nagel zu hängen, kommt für sie aber nie in Frage.

### Der Job – Ausgleich und Zeit zum Durchatmen

„Mein Beruf ist auch meine Insel. Das macht mir Spaß, deshalb höre ich auch nicht auf zu arbeiten. Das macht mir Freude und gibt mir einen Ausgleich.“ Für sie ist die Zeit, die sie auf ihrer Arbeitsstelle im Gesundheitsamt verbringt, eine Zeit, in der sie auch einmal durchatmen kann. Gelegentlich übernimmt sie darüber hinaus auch Dienste auf dem Notarztwagen. Einfach ist dieser Spagat zwischen Familie, Pflege und Beruf jedoch nicht. Um ihren Vater während ihrer Arbeitszeit gut versorgt zu wissen, macht sie sich auf die Suche nach einer Tagespflegeeinrichtung. Sie schnappt sich das Telefonbuch – und hat Glück: Die erste **Tagespflegeeinrichtung**, die kurzfristig einen Platz für ihren Vater frei hat, entpuppt sich als Volltreffer. Mit nur zwölf Patienten klein, persönlich und überschaubar, liegt sie nur zehn Minuten entfernt und erweist sich darüber hinaus als überaus flexibel in Bezug auf kurzfristige Unterbringung außer der Reihe.

### Birgit Schälers Lösung: Pflege zu Hause im „Teilzeitmodell“

Parallel dazu sucht sie noch einmal über eine private Anzeige nach Personen, die ihren Vater zeitweise in seiner eigenen Wohnung betreuen – und hat auch hier Erfolg. So findet sich schließlich ein ganz individuelles Versorgungsmodell, das es Birgit Schäler erlaubt, ihren Vater zu pflegen und dabei weiterhin ihrem Beruf nachzugehen. Zwei Wochen im Monat wird er von privaten Pflegekräften und mit zusätzlicher Unterstützung aus der Nachbarschaft in seiner eigenen Wohnung versorgt. Danach kommt er für zwei Wochen zu Birgit Schäler und ihrer Familie. Dort wird er morgens gegen 8.30 Uhr von einem Taxi\* abgeholt und zur Tagespflege gefahren. Um 17.00 Uhr nimmt Birgit Schäler ihn von dort aus wieder mit nach Hause. So hat sie nach der Arbeit noch Zeit für Einkäufe, Haushalt, ihre Familie – oder sich selbst.





## Die Kunst, auch mal loslassen zu können

„Ich glaube, es ist unheimlich wichtig, auch mal loszulassen, mal Urlaub zu machen, um dem Angehörigen – das kostet ja auch Kraft – diese Versorgung bieten zu können. Wenn man selbst vor die Hunde geht, kann man keinen mehr pflegen. Das geht gar nicht.“ Dass das nicht immer leichtfällt, kennt Birgit Schäler aber auch aus eigener Erfahrung. Obwohl sie ihren Vater in ihrer Abwesenheit gut versorgt weiß – sei es in der Tagespflege, in den Händen privater Pflegekräfte oder in der Kurzzeitpflege –, sind die Gedanken doch immer bei ihm: Wie geht es ihm, wird er gut versorgt?

Zweifel an ihrer Entscheidung, ihren Vater zum Teil selber zu Hause zu pflegen, hatte sie – und auch ihre Familie – nie. „Für uns war von Anfang an klar: Mein Vater kommt zu uns, der Opa gehört dazu!“

Diese Liebe und Zuneigung zu ihrem Vater sieht sie auch als eine wichtige Grundvoraussetzung an, um den täglichen Herausforderungen, die diese Situation mit sich bringt, gewachsen zu sein. Wobei für Birgit Schäler das Positive überwiegt: Sie hadert nicht mit dem Schicksal, sondern sieht die schönen Momente. Sie ist dankbar, dass sie ihren Vater versorgen kann und darf, dass sie sich in gesicherter finanzieller Lage befindet und eine Familie hat, die sie unterstützt. Eine „Luxussituation“, wie sie selber findet.

## Beruf und Pflege – die Lösung ist immer individuell

Und doch gibt es auch nach sieben Jahren Pflege immer wieder kleine Tücken und Hindernisse: Regelungen, die sich ändern; Briefe in Amtsdeutsch, die nur schwer verständlich sind; wichtige Informationen, die einfach fehlen. Sie empfiehlt daher allen pflegenden Angehörigen: Dranbleiben! Immer wieder bei den Pflegeberatungsstellen nachfragen, welche

Neuerungen es gibt, was einem zusteht, welche Hilfen man in Anspruch nehmen kann.

Denn: Die eine Lösung für ein funktionierendes Lebensmodell, in dem sich die Pflege eines Angehörigen mit dem eigenen Beruf vereinbaren lässt, gibt es eben nicht. Neben der guten Kenntnis der gesetzlichen Regelungen ist auch Organisationstalent und Kreativität gefragt. Und die Einsicht und Bereitschaft, Hilfe und Unterstützung aktiv zu suchen und dann auch anzunehmen. Dann ist der Beruf neben der Pflege keine Belastung. Sondern wird unter Umständen sogar zur Insel.

### → Birgit Schäler im Videointerview

Ganz persönliche Einblicke in ihren Alltag als pflegende Angehörige gibt Birgit Schäler auch in einem unserer „Zeig mir Pflege“-Videos, zu finden unter [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de) unter der Rubrik „Pflegende Angehörige“.

\* Tipp: Je nach Pflegestufe werden die Taxikosten teilweise oder sogar komplett von der Krankenkasse übernommen. Fragen Sie doch mal bei der Pflegeberatung Ihrer Krankenkasse nach!



## Muss eine Vorsorgevollmacht notariell beglaubigt sein?

Ivonne Festerling arbeitet seit vielen Jahren beim Pflegestützpunkt in Hamburg-Rahlstedt. Sie kennt die Sorgen von pflegenden Angehörigen – und ihre Fragen. Einige werden ihr oft gestellt. Hier ihre Antwort.

Nein, in der Regel ist das nicht notwendig. Wenn allerdings Schwierigkeiten in der Familie auftreten könnten, ist eine Beglaubigung vom Notar empfehlenswert. Leider kommt es häufiger zu Streitigkeiten, als man denkt. Deshalb ist es ratsam, die Vollmacht von einem Notar absichern zu lassen, wenn es zu Zwist kommen kann. Ansonsten reicht es, wenn beide – Vollmachtgeber und Bevollmächtigter – unterschreiben. Wichtig: Ort und Datum nicht vergessen.

Hinzugezogen werden muss der Notar, wenn Verkäufe von Grundstücken bevorstehen, etwa, um die Pflege zu finanzieren. Dann ist eine notarielle Beglaubigung sogar Pflicht.

Nicht notwendig ist, dass vorgefertigte Formulare für die Vollmacht verwendet werden. Im Gegenteil: Je individueller die Vollmacht formuliert wird, desto weniger anfechtbar ist sie. Gegen die Verwendung einzelner Textbausteine ist allerdings nichts einzuwenden. Dies betrifft besonders die Aussagen, die in jeder Vorsorgevollmacht vorkommen müssen, damit sie wirksam werden kann.

Eindeutig muss formuliert werden, dass der Vollmachtgeber zum Zeitpunkt der Erteilung der Vollmacht



Ivonne Festerling, Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Hamburg-Rahlstedt.

aus freiem Willen handelte und geschäftstüchtig war. Außerdem muss natürlich der Bevollmächtigte mit vollständigem Namen, Geburtsdatum und Adresse eingesetzt werden. Ferner muss angegeben werden, für welche Angelegenheiten die Vollmacht gilt.

Grundsätzlich empfehle ich, die Vollmacht rechtzeitig zu verfassen. Vielleicht braucht man sie jahrelang nicht. Aber wenn sie in der Schublade liegt, ist das im Notfall für alle Beteiligten von Vorteil. Falls man es sich doch noch einmal anders überlegt, ist auch das kein Problem: Eine Vollmacht kann jederzeit widerrufen werden.

Grundsätzlich können Betreuungsvereine beim Aufsetzen von Vollmachten helfen. Welcher Betreuungsverein in Ihrer Nähe ist, finden Sie unter Ihrer Postleitzahl und dem Suchbegriff „Betreuungsverein“ im Internet. Ansonsten hilft Ihnen auch der nächstgelegene Pflegestützpunkt weiter.

## Finanztest Spezial Pflege



Wichtige Tipps rund um das Thema „Vorsorgen und Pflege organisieren“ bietet das Heft „Finanztest Spezial Pflege“ der Stiftung Warentest.

Es kostet 8,50 Euro und informiert zum Beispiel über verschiedene Wohnformen im Alter, über staatliche Hilfen sowie rechtliche und finanzielle Vorsorge.

Broschüren und Ratgeber zum Thema Vorsorgevollmacht finden Sie unter: [www.Hamburg.de/Betreuungsrecht](http://www.Hamburg.de/Betreuungsrecht)

## Kurzzeitpflege auch ohne Pflegestufe?

Kurzzeitpflege ohne Pflegestufe, das ist seit Anfang 2016 möglich. Allerdings nur unter strengen Voraussetzungen. Dennoch wurde dadurch eine Versorgungslücke für Menschen geschlossen, die wegen eines Unfalls oder einer schweren Krankheit kurzfristig Pflege brauchen und nicht zu Hause versorgt werden können.

Patienten, Angehörige, aber auch Ärzte kennen das Dilemma: Ein älterer Mensch könnte aus dem Krankenhaus entlassen werden, aber ganz allein kommt er noch nicht zurecht. Wenn sich dann kein Familienmitglied kümmern kann, ist die Frage: Wie soll das gehen? Wo könnte er sonst hin?

Seit Anfang des Jahres gibt es eine neue Antwort auf diese Fragen. Denn nun können Menschen, die kurzfristig Pflege brauchen und keine Pflegestufe haben, auch eine Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen – als sogenannte Übergangspflege. Voraussetzung ist, dass diese Pflege unbedingt notwendig und eine Betreuung im häuslichen Umfeld unmöglich ist.



Maximal vier Wochen pro Kalenderjahr werden bezuschusst. Dieser Zuschuss kommt von der Krankenkasse und nicht – wie bei einer Kurzzeitpflege mit Pflegestufe – von der Pflegekasse. Wobei die Krankenkasse nicht die kompletten Kosten für die Kurzzeitpflege übernimmt. Sie erstattet grundsätzlich nur bis zu 1.612 Euro für die pflegebedingten Kosten. Alles andere, etwa Kosten für Zimmer und Verpflegung, muss vom Patienten selbst getragen werden. Da die Pflegeeinrichtungen sehr unterschiedliche Sätze berechnen, ist es ratsam,

sich vorab genau darüber zu informieren, welche finanzielle Belastung auf einen zukommt, wenn man diese Leistung in Anspruch nehmen würde.

Beantragt wird die Kurzzeitpflege ohne Pflegestufe bei der Krankenkasse. Wenn diese Form der Übergangspflege direkt nach einem Klinikaufenthalt notwendig wird, übernimmt dies oft schon der Sozialdienst des Krankenhauses. Aber auch der Patient selbst, Angehörige oder ein Pflegedienst können den Antrag stellen.

## Im Urlaub gesetzlich unfallversichert?

Die Urlaubszeit naht. Zur Vorfreude gesellen sich Vorbereitungen. Auch die Frage nach dem Versicherungsschutz muss geklärt werden. Gut zu wissen: Angehörige, die mit einem Pflegebedürftigen verreisen, stehen in den Ferien unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, wenn sie sich während einer Pflegetätigkeit verletzen – und dies kos-

tenfrei und ohne Anmeldung. In solchen Fällen trägt die Unfallkasse die Kosten für medizinisch notwendige Heilbehandlungen und Therapien. Wichtig ist allerdings, dass dem Arzt gleich nach dem Unfall genau geschildert wird, wie es zu der Verletzung kam, und dass sie bei der Pflege geschehen ist. Denn der Schutz der Unfallversicherung gilt nicht

„rund um die Uhr“, sondern nur während der Ausübung der Pflege. Deshalb sollte vor Reiseantritt geklärt werden, ob ein ausreichender Versicherungsschutz besteht oder Zusatzversicherungen ratsam wären – auch für die pflegebedürftige Person. Denn für sie gilt der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung grundsätzlich nicht.

# Kleine Auszeiten im Alltag

Sie haben ? Minuten Zeit?

... 5 Minuten Zeit?

## Schreiben Sie in Ihr Glückstagebuch

Was das ist? Ein schönes Buch mit leeren Seiten. Auf denen halten Sie möglichst täglich kurz fest, was Ihnen Freude bereitet hat. Das können ganz kleine Dinge sein: das Lächeln einer Passantin beispielsweise, der Anruf einer Freundin oder die neue Blüte Ihrer Pflanze auf dem Balkon. Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir nämlich, dass es selbst an trüben Tagen häufig kleine Lichtblicke gibt. Psychologen wissen: Wenn wir diese Juwelen des Alltags sammeln und uns damit bewusster machen, sind wir auch in belastenden Situationen zufriedener.

### Das brauchen Sie:

- ein schönes Buch
- einen offenen Blick für kleine, schöne Momente

**Extratipp:** Dieses Buch sollte wirklich besonders sein. Lassen Sie es sich doch einfach zum nächsten Geburtstag oder Weihnachtsfest schenken.

Urlaub ist wunderbar, doch leider viel zu selten. Kleine und größere Auszeiten kann man aber auch im Alltag organisieren. Hier kommen Ideen und Anregungen, leicht zu arrangieren und mit keinen großen Kosten verbunden. Damit Sie sich auch zu Hause immer mal wieder von der anstrengenden Pflege erholen können.

### ... 10 Minuten Zeit?

## Massieren Sie Ihre Hände

Das wirkt wohltuend und belebend. Denn auch in den Händen haben wir – ähnlich wie in den Füßen – Reflexzonen. Wenn sie angeregt werden, tankt der Körper neue Kräfte.

#### So geht's:

- Legen Sie den Schmuck ab, den Sie an den Händen und Handgelenken tragen.
- Massieren Sie zuerst die linke Hand, wenn Sie Rechtshänder sind.
- Verteilen Sie Massageöl auf der gesamten Hand.
- Massieren Sie die Handinnenfläche

mit kreisenden Bewegungen des rechten Daumens.

- Gehen Sie dann mit sanftem Druck über die komplette Handfläche, auch außen, bis hoch zu den Fingern.
- Massieren Sie nacheinander die Finger vom Handteller bis zur Fingerspitze. Streichen Sie sie jeweils zum Schluss kräftig aus.
- Im Ballen des Daumens sind wichtige Reflexpunkte angesiedelt. Nehmen Sie sich genug Zeit für ihn und massieren Sie ihn ausgiebig mit dem Daumen der anderen Hand.
- Kneten Sie zum Schluss die ganze

Hand kräftig durch, indem Sie sie mit der anderen Hand umschließen, so als würden Sie sich selbst „Guten Tag“ sagen.

- Gönnen Sie Ihrer anderen Hand danach dieselbe Massage.

#### Das brauchen Sie:

- Massageöl
- einen gemütlichen Platz zum Sitzen

**Extratipp:** So eine Massage funktioniert auch mit einer Handcreme zwischendurch, zum Beispiel im Wartezimmer eines Arztes.

### ... 20 Minuten Zeit?

## Mixen Sie sich einen Power-Drink

Dass Obst und Gemüse gesund sind, wissen wir seit langem. Dass man sich aus ihnen aber auch einen Drink machen kann, ist noch nicht so lange in Mode. Doch diese sogenannten Smoothies sind echte Zauberge Getränke. Je nachdem, welche Zutaten man wählt, können sie Energie spenden oder für bessere Laune sorgen.

Mixen Sie sich ein großes Glas mit diesem Wundermittel aus der Natur, kuscheln Sie sich in Ihre Lieblingsecke und genießen Sie Ihren Smoothie Schluck für Schluck in Ruhe. Das ist gesund, schmeckt lecker und hebt die Stimmung.

#### Das brauchen Sie:

- Zutaten je nach Rezept
- einen Smoothie-Mixer (Geräte, die alles schonend zerkleinern, kosten etwa 200 Euro. Oft tut es aber auch der Aufsatz einer herkömmlichen Küchenmaschine oder ein Pürierstab.)
- einen dicken Strohhalm

**Extratipp:** Für alle, die nicht lange suchen wollen, hier ein Grundrezept für Smoothies: Ein süßes und ein saures Obst, ein grünes Gemüse (zum Beispiel Grünkohl oder Spinat), 300 Milliliter Wasser und zum Abschmecken etwas Honig und/oder Zitronensaft.



Weitere Rezepte gibt es im Internet, zum Beispiel bei [www.kuechengoetter.de](http://www.kuechengoetter.de) oder [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de), jeweils unter dem Stichwort „Smoothie“.

### ... 30 Minuten Zeit?

## Verwöhnen Sie Ihre Füße



Entspannung auf Knopfdruck gibt es nicht. Aber wenn wir unsere Füße baden, ist das eine wunderbare Wohltat, die sehr entspannend wirkt. Schon unsere Vorfahren wussten, dass so manches Kraut gegen Zipperlein und Beschwerden an den Füßen hilft.

Leiden Sie unter müden Füßen? Dann lösen Sie zwei Handvoll Salz im Wasser auf. Möchten Sie, dass das Fußbad insgesamt eine belebende Wirkung hat? Dann kochen Sie einen kräftigen Sud aus Rosmarin und schütten ihn ins Badewasser. Werden Sie von einer Erkältung gequält, von Migräne oder Kopfschmerzen? Dann hilft Senf. Aber nicht der aus der Tube, sondern Senfmehl. Das kann man in einem Gewürzladen, einer Apotheke oder im Internet kaufen. Aber Achtung: Senfmehl ist nichts für Schwangere und Menschen mit empfindlicher Haut.

#### Und so geht's:

Bereiten Sie eine große Schüssel mit handwarmem Wasser und den gewünschten Zutaten vor. Lassen Sie sich auf einem Sitz nieder, der es Ihnen bequem erlaubt, die Füße

nachher abzutrocknen. Dann baden Sie Ihre Füße zusammen oder nacheinander so lange, wie es Ihnen angenehm ist, und trocknen sie danach gründlich ab. Schön ist es, anschließend in warme Wollsocken zu schlüpfen.

#### Das brauchen Sie:

- eine große Schüssel oder einen breiten Eimer
- 37 Grad warmes Wasser
- Salz, Kräuter oder Senf
- ein Handtuch
- eventuell Wollsocken

**Extratipp:** Vergessen Sie nicht, ein Handtuch neben sich zu legen. Sonst müssen Sie mit nassen Füßen ins Bad laufen. Das kann rutschig und kalt werden.

### ... 45 Minuten Zeit?

## Spielen Sie mal wieder

Gehören Sie zu den Menschen, die meinen, Spielen sei Zeitverschwendung? Weit gefehlt. Denn wenn wir etwas tun, worauf wir uns ganz konzentrieren müssen, vergessen wir für eine Weile den Alltag und unsere Sorgen. Und wenn das, was wir tun, auch noch Spaß bringt, schalten wir nicht nur ab, sondern bekommen auch noch bessere Laune.

**Also:** Wann haben Sie zuletzt etwas gespielt? Sie brauchen keine Spielpartner, es gibt schöne Spiele, die man auch allein spielen kann.

Legen Sie eine Patience, puzzeln Sie mal wieder oder raten Sie die richtige Zahlenfolge beim Sudoku – wichtig ist nur: Es sollte Ihnen Spaß bringen.

#### Das brauchen Sie:

- ein doppeltes Kartenspiel oder
- ein Sudoku-Rätselheft oder eine kostenlose App für das Tablet oder das Smartphone oder
- ein schönes Puzzle mit mindestens 500 Teilen oder
- jedes andere Spiel, das Ihnen Spaß macht



**Extratipp:** Gönnen Sie sich auch mal kürzere Pausen mit einem Spiel. Regelmäßiges Spielen sorgt für mehr Ausgeglichenheit.

### ... 60 Minuten Zeit?

## Machen Sie Urlaub im Kopf

Warmer Sand und kristallklares Wasser oder knallblauer Himmel und glitzernder Schnee: Jeder von uns hat Sehnsuchtsbilder im Kopf, hat eine Vorstellung von einer Umgebung, die gut tut. Das Tolle ist, dass wir diese Bilder überall aktivieren können, und zwar durch Fantasiereisen.

Reisen dieser Art sind wie eine Meditation. Wir legen uns hin, lassen uns die Geschichten vorlesen und genießen die Bilder, die entstehen. Sie sorgen für Tiefenentspannung und Stressabbau. Deshalb ist es besonders schön, wenn man sich nach der etwa 20- bis 30-minütigen Fantasiereise noch Zeit nimmt, um langsam wieder in den Alltag zurückzukehren.

Fantasiereisen finden Sie im Internet zum Beispiel auf [www.youtube.de](http://www.youtube.de), Suchwort: Fantasiereise.



Eine Sinnesreise bietet auch die Unfallkasse NRW auf ihrer Homepage an: [www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige), Stichwort „Ausgleichsübungen“.

Oder Sie kaufen eine CD, hier einige Empfehlungen: „Deine Seele ist frei – fünf Fantasiereisen“ von Susanne Hühn, CD, ca. 14 Euro, „Dies ist ein Moment für dich – 15 Fantasiereisen zur Stressbewältigung, Gesundheitsvorsorge und Entspannung“ von Anne-Katrin Müller, ca. 14 Euro, „Hei-

lende Phantasiereisen: Mehr Lebensfreude durch die Kraft innerer Bilder“ von Niklas Panholzer, ca. 13 Euro.

#### Das brauchen Sie:

- CD-Player oder Computer/Laptop mit Lautsprechern
- eventuell CDs mit Fantasiereisen
- kuschelige Decke
- Ruhe

**Extratipp:** Legen Sie Ihr Telefon in ein anderes Zimmer oder schalten Sie es leise.

### ... 90 Minuten Zeit?

## Befreien Sie sich von Überflüssigem

Diese Anregung erstaunt vielleicht auf den ersten Blick. Sie lautet nämlich: Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus. Was das mit Wohlfühlen und Entspannung zu tun hat? Eine ganze Menge. Denn wenn wir entrümpeln, wegschmeißen und aussortieren, befreien wir uns von Altem. Wir entschlacken sozusagen äußerlich, schaffen Klarheit, Ordnung, treffen Entscheidungen. All das führt dazu, dass wir uns gut fühlen. Zumal man bei solchen Akti-

onen meist ungeahnte Schätze entdeckt und danach oft auf absehbare Zeit kein Geld mehr fürs Shoppen ausgeben muss. Außerdem kann das Aussortierte gespendet werden, wenn es noch gut erhalten ist. Helfen zu können, tut der Seele immer gut.

#### Das brauchen Sie:

- große, stabile Tüten
- eine kräftige Portion Entschlusskraft



**Extratipp:** Nicht nur der Kleiderschrank – alle Schränke eignen sich für so eine Entrümpelungskur!

# Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige



Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen.

Der Versicherungsschutz bezieht sich auf Tätigkeiten der Pflegebereiche Körperpflege, Ernährung, Mobilität sowie der hauswirtschaftlichen Versorgung, wenn diese überwiegend dem Pflegebedürftigen zugutekommen.

## 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 auch, dass Sie den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegen. Der zeitliche Umfang der übernommenen Pflegetätigkeit ist für den Versicherungsschutz nicht von Bedeutung.

Gemeinde-Unfallversicherungsverband  
Hannover  
Am Mittelfelde 169  
30519 Hannover  
Telefon 0511 8707-0  
info@guvh.de  
www.guvh.de

#### Herausgeber:

**Unfallkasse Berlin**, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 7624-0

**Unfallkasse Nordrhein-Westfalen**, Sankt-Franziskus-Straße 146, 40470 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0

**Kommunale Unfallversicherung Bayern**, Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0

**Redaktionsteam:** Ivonne Festerling, Ulrike Renner-Helfmann, Martin Schieron, Claudia Stiller-Wüsten, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap

**Projektbetreuung:** Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

**Realisation:** Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

**Autorinnen:** Silke Baumgarten, Bernadette McNeill

**Bildquellen:** kobayashi-film GmbH (Titel, 2, 7, 8, 9), Gathmann Michaelis und Freunde (2, 6), ©photocase.de/L.Koch (2, 4)/dommy.de (2, 11)/emoji (13)/inkje (14 o.) / suze (2, 15 beide) Cattari Pons (14 u.), Festerling privat (10), ©shutterstock.com/IAKOBCHUK VIACHESLAV (12)/Robert Kneschke (16)

**Anregungen und Leserbrief:** Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61, Fax 040 298104-71, E-Mail info@das-sichere-haus.de, Internet www.das-sichere-haus.de