



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

 **BS GUV**
Braunschweiger
Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Gesetzliche Unfallversicherung

 **GUV OL**
Gemeinde-
Unfallversicherungsverband
Oldenburg

 **UK Bremen**
Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Pflege daheim

Ausgabe 1 | Sommer 2023

Magazin für pflegende Angehörige



Der zweite Abschied

Wenn der Haushalt eines
Angehörigen aufgelöst werden muss

Empathie und klare Worte:
So gelingt der Dialog mit
Demenzkranken

**Apps für pflegende
Angehörige. Welche
unterstützen wirklich?**

Kein Durstgefühl?
So können Pflege-
bedürftige zum Trinken
motiviert werden

Editorial

Liebe Leserin und lieber Leser,

wenn die Eltern sterben, muss irgendwann ihr Haushalt aufgelöst werden. Töchter und Söhne, längst erwachsen und mitten im eigenen Leben stehend, empfinden diese intimen Momente des Aufräumens oft als sehr bewegend. Erinnerungen kommen hoch, Szenen aus der Kindheit werden noch einmal durchlebt, fröhliche, aber auch traurige, Momente der Nähe, aber auch von Zorn und Wut.

In dieser Ausgabe von „Pflege daheim“ schildern die Schwestern Claudia Stiller-Wüsten und Regina Stiller-Saul, wie es Ihnen bei der Auflösung des Haushalts ihrer Mutter erging. Zum Beispiel, als sie gerührt auf sorgsam aufbewahrte Bastelstücke aus ihrer Grundschulzeit stießen. Oder als Liebesbriefe ans Tageslicht kamen, die sie eigentlich gar nichts angingen. Claudia Stiller-Wüsten hat daraus eine Lehre für sich gezogen: Sie wird sich demnächst von einigen ihrer Tagebücher und Briefe trennen.

Ihre
Susanne Woelk



Dr. Susanne Woelk
Geschäftsführerin
Aktion Das sichere
Haus e. V. (DSH)

Viele Angehörige erleben Pflege positiv

Wer Angehörige pflegt, erlebt die Zeit nicht nur als Belastung, sondern auch als Gewinn und verbindet mit der häuslichen Pflege positive Seiten. Das ist das Ergebnis einer Befragung von mehr als 900 Pflegenden in Bayern durch ein Forschungsteam der Universität Erlangen.



61,7 Prozent der Befragten sei durch die Pflege deutlicher geworden, welche Werte ihnen persönlich wichtig sind. 41 Prozent der Befragten hätten gelernt, ihre Zeit besser zu organisieren. Weitere pflegende Angehörige berichteten, sie seien geduldiger und reifer geworden, erlebten mehr Wertschätzung von anderen oder hätten eine positivere Einstellung zum Leben.

Woe

Inhalt

Kurz berichtet

Ratgeber „Das Pflegegutachten“ 3

Fahrtüchtig trotz Demenz? 3

Den Pflegealltag meistern

Wie ein zweiter Abschied 4

Ein Leben lang Pflegende:
Aus Liebe zur Schwester 7

„in.kontakt“ – die App der Interessensvertretung und Selbsthilfe „wir pflegen!“ 9

Gespräche mit Demenzkranken richtig führen 10

Gesund leben

Kein Durstgefühl? So lassen sich Pflegebedürftige zum Trinken motivieren ... 12

Recht

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht. 13

Schlussworte

Zur Entspannung mal eine Patience legen ... 15

Zwischendurch den Rücken stärken 15

Tipps gegen Haushaltsunfälle 15

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Impressum

Fahrtüchtig trotz Demenz?

Am Beginn einer Demenz sind viele Menschen noch in der Lage, sicher Auto zu fahren. Die selbstständige Mobilität gibt ihnen Unabhängigkeit und die Chance, am Leben und an Aktivitäten teilzuhaben. Mit Fortschreiten der Erkrankung lässt die Fähigkeit allerdings nach. Warnzeichen sind unter anderem ein auffällig langsames Fahren, Desorientiertheit an Kreuzungen und das Ignorieren von Verkehrsschildern.



Pflegende Angehörige, die diese Veränderungen bemerken, sollten die Probleme möglichst frühzeitig ansprechen und versuchen, mit der erkrankten Person die Aufgabe des Autofahrens zu besprechen – nicht ohne Alternativen aufzuzeigen wie zum Beispiel Fahrgemeinschaften und -angebote durch Verwandte, Freunde und Nachbarn. Dies rät die Deutsche Alzheimer Gesellschaft in ihrem Informationsblatt 19 „Autofahren und Demenz“.

Gewissheit über die fahrerischen Fähigkeiten gibt eine Fahrverhaltensprobe auf der Straße, abgenommen durch eine fachkundige Person, etwa einen Fahrlehrer oder eine Fahrlehrerin. Eine Überprüfung der Fahreignung von Amts wegen kann bei der Stadt oder Kommune angemeldet

werden, wenn Zweifel an der Fahreignung bestehen. Die Behörden sind verpflichtet, einem solchen Hinweis nachzugehen.

Wichtig ist grundsätzlich die individuelle ärztliche Abklärung. Erkrankte mit einer Frontotemporalen Demenz neigen zum Beispiel zu einem aggressiven, risikofreudigen und zu schnellen Fahrstil. Diese Menschen sollten das Autofahren so schnell wie möglich einstellen, um das eigene und das Leben anderer nicht zu gefährden.

Informationsblatt zum Download: www.deutsche-alzheimer.de, Suchbegriff: Auto.

Woe

Ratgeber „Das Pflegegutachten“

„Das Pflegegutachten. Antragstellung, Begutachtung, Bewilligung“ heißt der aktualisierte Ratgeber der Verbraucherzentrale zur Vorbereitung eines Gutachtertermins. Der Ratgeber gibt einen Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung und lotst durch die Antragsstellung bis hin zu einem möglichen Widerspruch gegen den Bescheid. Alle Regelungen werden verständlich erklärt. Eine Pflege-Checkliste, die gesondert heruntergeladen werden kann, rundet das Informationsangebot ab.

Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes verschaffen sich einen Eindruck, wie gut eine Person ihren Alltag bewältigen kann und welche Unter-

stützung bei Alltagsaktivitäten sowie der Selbstversorgung notwendig ist. Von dieser Beurteilung hängt die Einstufung in einen Pflegegrad und damit auch die Höhe der Pflegeleistungen ab.

Der Ratgeber kostet 9,90 Euro zzgl. Versandkosten. Bestellung: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de



Woe

Wie ein zweiter Abschied

Wenn Pflegebedürftige sterben, müssen früher oder später deren persönliche Dinge gesichtet und entsorgt werden. Für pflegende Angehörige ist es oft nicht leicht, nach einer intensiven Zeit noch einmal in das Leben ihrer Liebsten einzutauchen. Claudia Stiller-Wüsten beschreibt, wie es ihr dabei erging.

Hinter Claudia Stiller-Wüsten liegt eine herausfordernde Zeit. Drei Jahre lang hatte die Hamburgerin zusammen mit ihrer Schwester Regina Stiller-Saul ihre an Demenz erkrankte Mutter gepflegt; im Sommer 2020 starb die Mutter. Neben der Trauer um die Verstorbene galt es nun, deren Haushalt aufzulösen. Keine leichte Aufgabe, denn die ältere Dame hatte trotz ihrer Demenzerkrankung bis zuletzt im eigenen Haus gelebt und dort im Laufe ihres 80-jährigen Lebens Unzähliges angesammelt.

Zeitaufwand unterschätzt

Am Anfang standen die Schwestern vor allem vor Fragen wie: Welche Sachen behalten wir? Wer nimmt was? Was eignet sich vielleicht noch zum Verkauf? Was kommt weg? „Das physische Auflösen hatte eher logistische Aspekte und war bei uns nicht so schwierig“, erinnert sich die Abteilungsleiterin. So waren sich die Schwestern schnell einig, wenn eine von ihnen ein bestimmtes Schmuckstück oder eine besondere Teetasse als Erinnerungsstück mitnehmen wollte. Auch die Aufteilung organisatorischer Aufgaben wie alte, unbrauchbare Dinge zum Sperrmüll zu bringen, klappte zwischen den Schwestern und ihren Ehemännern gut.



Geldscheine in Büchern, alte Liebesbriefe – beim Entrümpeln des Haushalts ihrer verstorbenen Mutter erlebten die Schwestern Claudia Stiller-Wüsten und Regina Stiller-Saul immer wieder Überraschungen.



„Was wir jedoch völlig unterschätzt hatten war der Zeitaufwand, zumal wir beide berufstätig sind und somit vieles erst nach Feierabend oder an den Wochenenden erledigen konnten“, so die Hamburgerin. Durch die Demenzerkrankung ihrer Mutter war beiden klar, dass sie ihre Sachen besonders sorgfältig würden durchschauen müssen. Schließlich war schon zu ihren Lebzeiten immer mal wieder Geld verschwunden, das die Töchter ihr gegeben hatten und sie noch in „Verstecken“ vermuteten. Trotzdem waren beide überrascht, wie aufwändig sich das Sichten gestaltete. So mussten die Geschwister beispielsweise Buch für Buch durchblättern, da sich zwischen den Seiten immer wieder Geldscheine befanden.

Entrümpeln: langwieriger als vermutet

Durch mehrmalige Zeitungsinserate und zwei Haus-Flohmärkte konnten Dinge verkauft werden, die noch im guten Zustand waren. Für das Aus-

räumen der nicht mehr brauchbaren Möbelstücke wurde ein Entrümpelungsunternehmen beauftragt. Insgesamt entpuppte sich das Auflösen des Haushaltes langwieriger als vermutet. „Es hat ein halbes Jahr gedauert, bis wirklich alles abgeholt war“, berichtet die 57-Jährige. Glücklicherweise gab es keinen Zeitdruck, da ihrer Mutter das Haus gehört hatte und nicht zu einem bestimmten Termin geräumt sein musste.

Die Eltern noch einmal anders kennengelernt

Für Claudia Stiller-Wüsten war die „Logistik“ weniger belastend als die Tatsache, beim Aussortieren auch auf intime Dinge ihrer Mutter zu stoßen, die sie eigentlich nichts angingen. So entdeckte sie alte Liebesbriefe ihres Vaters, aber auch solche von früheren Freunden, die ihre Mutter nie erwähnt hatte. „Ich war peinlich berührt, aber gleichzeitig neugierig, die Briefe zu lesen. Ich konnte meine Eltern dadurch noch einmal anders

kennenlernen.“ Sehr gerührt war sie, auch eigene Briefe von Klassenfahrten an die Eltern oder Bastelarbeiten aus Kindertagen zu finden. „Es hatte etwas Wertschätzendes und Tröstliches, dass unsere Mutter dies alles aufgehoben hat.“

Ratgeber

Alles, was Recht ist: Erbinnen und Erben müssen einige gesetzliche Regelungen beachten, bevor sie ihr Erbe antreten oder auch ablehnen. Hilfreiche Tipps enthält der Ratgeber „Vererben und Erben“ der Stiftung Waren-test: www.test.de, Stichwort: Vererben.



❖ Hausverkauf – der zweite Abschied

Besonders emotional war für Claudia Stiller-Wüsten der Moment, als sie alleine den letzten Teppich weggeräumt hatte und das Haus ihrer Mutter nunmehr komplett leer war. „Da war mir klar: Jetzt geben wir das Haus an jemand anderen und es ist nichts mehr

von meiner Mutter da. Das war wie ein zweiter Abschied.“ Das Erlebte hat die 57-Jährige zum Nachdenken über ihren eigenen Tod gebracht. „Die Vorstellung, dass mein Sohn irgendwann einmal kommt und alles weggibt, was mir selbst wichtig war, ist teilweise schwer auszuhalten.“ Das Gleiche gilt für das Gefühl, dass er dabei – ebenso wie sie bei ih-

rer Mutter – auf intime Dinge stoßen könnte. Daher überlegt Claudia-Stiller Wüsten, sich demnächst von Dingen wie Tagebüchern oder Briefen zu trennen. „Schöne Erinnerungen hat man ja sowieso im Herzen und muss sie nicht immer wieder nachlesen.“

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.

Am besten schon zu Lebzeiten ausmisten

Diplom-Psychologe Thomas Weber ist Geschäftsführer des Zentrums für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) in Köln.

Wie reagieren Angehörige, die nach der Pflege den Haushalt des Verstorbenen auflösen müssen?

Thomas Weber: Die Menschen reagieren sehr unterschiedlich. Bei längerer Pflege ist es vielen Angehörigen oftmals ein Anliegen, diesen Teil schnell hinter sich zu bringen, weil die Beschäftigung damit sie an die Pflegesituation erinnert. Dagegen ist bei einem plötzlichen Tod eher das Festhalten an den Sachen der verstorbenen Person typisch. Es gibt jedoch kein Richtig oder Falsch.

Warum ist die Auflösung des Haushaltes für viele Angehörige so schwierig?

Für viele Menschen bedeutet das Aussortieren und Wegwerfen der persönlichen Habseligkeiten eines Angehörigen, den sie womöglich lange gepflegt haben, etwas Endgültiges. Der Verlust wird dadurch noch greifbarer. Es verschwindet immer mehr von dem Menschen, den ich einmal geliebt habe. Dieses Weggeben fällt daher manchen unheimlich schwer. Denn Loslassen bedeutet: Ich komme der Endgültigkeit dieses Todes immer näher.

Gerade ältere Pflegebedürftige haben im Laufe ihres Lebens eine Menge an Gegenständen angesammelt. Wie schaffen Angehörige die Balance zwischen Weggeben und Behalten?

Es kommt leider sehr häufig vor, dass Angehörige sich zerstreiten, wenn es um die Frage geht, welche Dinge weggegeben, welche behalten werden sollen oder wollen. Problematisch wird es darüber hinaus dann, wenn zwei Parteien einen Anspruch auf bestimmte Dinge erheben. Hier kann es hilfreich sein, sich relativ schnell zusammzusetzen und in Ruhe zu beraten, wer was behält und was weggegeben wird.

Wie kann man selbst gut mit dem Gedanken umgehen, dass irgendwann eigene Angehörige Dinge entsorgen, die einem heute wichtig sind?

Der Tod von nahen Angehörigen erinnert uns an unsere eigene Sterblichkeit und führt uns deutlich vor Augen: Auch wir werden irgendwann sterben. Sich darauf vorzubereiten, uns mit Sterben und Tod auseinanderzusetzen und für den eigenen Tod „vorzusorgen“ kann dann auch beinhalten, über den



Verbleib persönlicher Gegenstände nach dem Tod mit Angehörigen zu sprechen.

Sollte man sich rechtzeitig von Dingen trennen oder sie weitergeben?

Viele ältere Menschen entrümpeln den Dachboden oder ordnen ihre Papiere. Tatsächlich ist es sinnvoll, sich darüber klar zu werden, was mit den eigenen Sachen geschehen soll. Manche Menschen geben bereits zu Lebzeiten persönliche Gegenstände an Angehörige weiter. Sie stellen damit sicher, dass diese an „die richtige Stelle“ kommen. Zudem müssen sich die Angehörigen im Ernstfall nicht mehr den Kopf darüber zerbrechen, denn dem Willen des Verstorbenen konnte Genüge getan werden. Für viele Menschen ist dies ein sehr beruhigender Gedanke.

Das Interview führte Stella Cornelius-Koch.

Ein Leben lang Pflegende: Aus Liebe zur Schwester



Wie schafft man es, ein Familienmitglied dauerhaft zu pflegen, wenn kein anderer diese Rolle übernimmt und der geliebte Mensch nicht in einem Pflegeheim leben soll? Die 59-jährige Kerstin Bauer pflegt seit vielen Jahren ihre geistig und körperlich behinderte Schwester, mit der sie aufgewachsen ist, bei sich zu Hause.

Kerstin Bauer war vier Jahre alt, als ihre Schwester Ani im August 1967 gesund zur Welt kam. Acht Monate später nahm das Leben der Familie eine dramatische Wendung: Kerstin hatte sich im Kindergarten mit Masern infiziert und ihre Schwester angesteckt. Ani bekam hohes Fieber. Der Hausarzt sah keinen Grund zur Sorge. Aber wenige Tage später nahm der Säugling kaum noch am Leben teil.

Später wurde eine schwere Hirnhautentzündung festgestellt, Ärzte prognostizierten, dass Ani nie würde laufen und sprechen können. Den Eltern wurde geraten, sie in eine Ein-

richtung für schwer- und schwerstbehinderte Kinder zu bringen. Doch das kam für die Familie nicht infrage.

Enge Bindung seit der Kindheit

Auch für Kerstin Bauer war eine Trennung unvorstellbar. „Es war Liebe auf den ersten Blick“, beschreibt sie die enge Bindung zu ihrer Schwester, der sie sogar das Laufen beibrachte: „Ich habe vor ihr auf dem Boden gelegen und mit jeder Hand einen ihrer Füße vor den anderen gesetzt, um ihr zu zeigen, wie sie laufen muss.“ Mit Erfolg: Ani lernte laufen und sprechen

und konnte die Schule besuchen. Kerstin Bauer war 14 Jahre alt, als sie ihren Vater zum ersten Mal sagen hörte: „Was mag wohl sein, wenn wir nicht mehr sind?“ Ein Schlüsselmoment: Für Kerstin Bauer stand fest, dass sie ihre Schwester später zu sich zu nehmen würde. Nach dem Tod ihres Vaters im Jahr 2010 holte die gelernte Altenpflegerin ihre Schwester und ihre Mutter zu sich nach Ostfriesland. 2016 starb die Mutter und Ani blieb bei ihrer Schwester: „Sie kennt hier alles und hat Familienanschluss an meine zwei Kinder und inzwischen drei Enkelkinder“, berichtet Kerstin Bauer.

Gut organisierter Alltag

Der Alltag im Hause Bauer ist klar gegliedert. Tagsüber arbeitet die heute 55 Jahre alte Ani in einer Beschäftigten- und Wohnstätte. Kerstin Bauer geht in der Zeit ihrer Teilzeittätigkeit nach.

Zu Hause benötigt Ani Bauer bei vielen Aufgaben Unterstützung, etwa bei der Körperhygiene oder bei der Alltagsorganisation. Doch sie hat auch ihre festen Pflichten, etwa den Müll herauszubringen oder die Wäsche zusammenzulegen.

Zweifel? Nur einmal

Kerstin Bauer kann sich nicht vorstellen, ohne ihre Schwester zu leben. Nur einmal, im Jahr 2017, kamen ihr Zweifel. Während eines Familientreffens begann Ani wie aus heiterem Himmel, mit einer Gardinenstange um sich zu schlagen. Sie war nicht zu beruhigen. Die Familie wusste sich nicht anders zu helfen, als Ani in die geschlossene Psychiatrie einweisen zu lassen. „Ich habe überlegt: Ist es so richtig, was ich mache? Will ich das noch? Ist ihr Verhalten noch berechenbar, wenn meine Enkelkinder da sind?“, erinnert sich Kerstin Bauer.

Die Familie wartete die weitere Entwicklung ab. Die Diagnose ergab, dass Ani Bauer an einer Sonderform der Epilepsie leidet. Diese ist mit bewährten Methoden wie Körpernähe und beruhigenden Worten inzwischen gut beherrschbar. Die Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung ist seitdem kein Thema mehr.

Kraftquellen Musik, Natur – und Schreien

Auch Kerstin Bauer wird manchmal alles zu viel. Kraft schöpft sie aus Hobbys wie Singen und Musikhören. „Oder ich stelle mich auf den nahen Deich und schreie ein paar Mal laut drauflos.“ Ihr Lebensgefährt ist

„Zweifel gehören dazu“

Alexandra Evers ist Psychologin, Systemische Therapeutin und Entspannungscoach

Die Angehörigenpflege kann auch eine ungeliebte Aufgabe sein. Wie sollte man am besten damit umgehen?

Alexandra Evers: Die Arten der Belastungen und Herausforderungen in der Angehörigenpflege sind sehr hoch. Es ist leichter, die Last zu tragen, wenn man davon überzeugt ist, es zu können und zu wollen.

Verspürt man Zweifel, ist es empfehlenswert, sie einzugestehen, zu benennen, zu besprechen und Erwartungen abzugleichen. Bleiben die Zweifel oder ist man sich sicher, die Pflege nicht übernehmen zu können, ist es meiner Meinung nach äußerst verantwortungsvoll, die Pflege in andere Hände zu geben.

Wie schafft man es, gerade bei einer langjährigen Pflege, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu beachten?

Langandauernde Belastungen überfordern unser Nervensystem und wirken sich auf unseren Körper aus. Beispielsweise spürt man verringerte Belastbarkeit, Ohnmacht, Wut, Verzweiflung, Traurigkeit, Angst oder Panik. Oder man ist müde, antriebslos, verspannt und leidet unter einem geschwächten Immunsystem. Oder man merkt, dass man ungewöhnlich gereizt, ungeduldig oder unruhig ist. Nehmen Sie diese Warnsignale ernst und sorgen Sie



gut für sich. Pflege ist ein Marathon. Um durchzuhalten, ist es wichtig, die Kräfte einzuteilen und ab und zu Pausen einzulegen.

Was kann man tun, wenn man trotz einer engen Bindung an den Angehörigen zwischendurch an der Entscheidung zweifelt?

Überlegen Sie, welcher Aspekt der Angehörigenpflege Sie zweifeln lässt, tauschen Sie sich aus mit vertrauten Menschen und finden Sie neue Lösungen. Bei Überforderung könnte eine Lösung sein, mehr Selbstfürsorge zu betreiben oder mehr Hilfe anzunehmen. Oder Sie stellen fest, dass Sie aus unterschiedlichsten Gründen der Aufgaben der Angehörigenpflege nicht (mehr) gerecht werden können. Dann ist es empfehlenswert, dies mit allen Beteiligten zu besprechen und gemeinsam nach neuen Lösungen zu suchen.

Das Interview führte Stella Cornelius-Koch.

eine große Hilfe und ein sehr guter Zuhörer. Zusätzlich helfen Telefonate mit ihren Töchtern oder Freundinnen. Trotz der hohen Belastung war die Pflege ihrer Schwester für Kerstin Bauer nie eine Pflicht. „Sonst bekä-

me ich es nicht hin. Ich hänge nach wie vor sehr an meiner Schwester. Für mich ist es auch ein Liebesdienst.“

Von Stella Cornelius-Koch.



„in.kontakt“ – die App der Interessensvertretung und Selbsthilfe „wir pflegen!“

Pflegende Angehörige wünschen sich von einer App, die sie im Pflegealltag unterstützt, übersichtliche und verständliche Informationen zu Pflegethemen. Wichtig ist ihnen aber auch der Austausch mit anderen darüber, wie sie mit ihrer Pflegesituation umgehen. Dies ist das Ergebnis eines Projektes zu „Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige – OSHI-PA“, der Interessensvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger „wir pflegen!“. Entwickelt wurde daraufhin die App „in.kontakt“.

Sie bietet aktuell vier Themenfelder. Herzstück der App ist das Feld „Chat“ mit verschiedenen Chat-Kanälen. Wer sie nutzen möchte, muss ein Profil anlegen, um sich als Nutzerin oder Nutzer der App zu registrieren. Danach stehen verschiedene Kanäle zum Austausch offen, etwa „Pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“ oder „Distance Caregivers“. Auf



Wunsch können weitere Chat-Gruppen eingerichtet werden. So wird die App ständig weiterentwickelt und aktualisiert.

Weitere Themenfelder sind „Über uns“ mit Informationen über den Verein „wir pflegen e.V.“. Das Feld „Veranstaltungen“ informiert über öffentlich zugängliche Veranstaltungen für pflegende Angehörige, aber auch über digitale Selbsthilfegruppen und Austauschforen. Wer sich dort anmeldet, kann sich mit anderen Personen in ähnlicher Situation austauschen, zum Beispiel im „Digitalen Austauschfo-

rum für pflegende Eltern“ und im „Digitalen Café für pflegende Angehörige“. Hinter dem Feld „Wissenswertes“ stehen viele Materialien der Interessensvertretung zur Verfügung – auch solche, die sich mit Forderungen an politische Akteurinnen und Akteure richten.

Die App kann kostenlos im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen und mit dem Smartphone oder einem Tablet genutzt werden.

*Von Martin Schieron,
Pflegerwissenschaftler, Düsseldorf.*



Es gibt aktuell nur wenige Apps, die pflegende Angehörige in der häuslichen Pflegesituation sinnvoll unterstützen. Die Verbraucherzentrale rät daher darauf zu achten, dass:

- es sich um eine deutschsprachige App handelt, die auch inhaltlich für Deutschland gilt.
- die App Informationen zur Pflegeversicherung, aber auch zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige sowie praktische Hilfen und Checklisten enthält.
- die letzte Aktualisierung nicht länger als ein Jahr her ist.
- die App kostenfrei ist.

Weitere Informationen:

www.verbraucherzentrale.de

Suchbegriff: App Pflegende

„Es gibt ein paar einfache Grundregeln“

So gelingen Gespräche mit Demenzkranken



Gespräche zwischen Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen verlaufen im Alltag oft schwierig. Doch die Kommunikation lässt sich verbessern. Wie, das erläutert Susanne Brose. Die promovierte Heilpädagogin mit Schwerpunkt Gerontologie entwickelte und erforschte an der Universität Köln ein Kommunikationstraining für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

Frau Dr. Brose, wie klappt die Kommunikation mit Menschen mit Demenz besser?

Eine Grundvoraussetzung besteht darin, zu akzeptieren, dass sich die Kommunikationsweise der Erkrankten verändert – sie können die Situation mit Fortschreiten der Erkrankung nicht mehr erfassen. Das Geschehen in der Welt von Menschen mit Demenz ist für sie so stimmig, wie sie es sich überlegt haben. Es bringt daher nichts, ihnen zu widersprechen oder Dinge korrigieren zu wollen. Sie fühlen sich dadurch bloß angegriffen und die Situation eskaliert.

Es gibt zudem ein paar Grundregeln, die man einfach erlernen kann.

Welche Regeln sind das?

Um eine gute, das heißt ruhige Atmosphäre für ein Gespräch zu schaffen, sollte man alle störenden Geräusche



Susanne Brose, Heilpädagogin

ausschalten, zum Beispiel das Radio oder die Spülmaschine, die im Hintergrund läuft. Menschen mit Demenz ist es nicht möglich, das auszublenden. Alle Einflüsse kommen bei ihnen

sozusagen ungefiltert im Gehirn an, und dann kann die Gesprächssituation stressig werden. Ein klassisches Beispiel sind Geburtstagskaffeerunden für den demenziell Erkrankten. Man denkt, man tut dem- oder derjenigen einen Gefallen und lädt nochmals Familie, Freunde und Nachbarn ein. Dann sitzen zehn Menschen am Tisch und das Geburtstagskind – also in dem Fall die Person mit Demenz – sagt irgendwann gar nichts mehr, weil sie einfach überfordert ist, da so viele Gespräche am Tisch das Gehirn einfach überlasten.

Am besten also keine Geräuschkulisse.

Ja. Außerdem ist es wichtig, Blickkontakt herzustellen, um die Aufmerksamkeit zu gewinnen und zu halten. Wenn ich irgendetwas von hinten in den Raum rufe, wo meine demenzer-

Grundregeln für Gespräche mit demenziell Erkrankten

- Sorgen Sie für eine ruhige Gesprächsatmosphäre.
- Schalten Sie störende Hintergrundgeräusche möglichst aus.
- Suchen und halten Sie Blickkontakt mit Ihrem Gegenüber.
- Pro Satz nur eine Information.
- Machen Sie Pausen zwischen den Sätzen.
- Wiederholen Sie gegebenenfalls einen Satz im selben Wortlaut.
- Formulieren Sie Bitten konkret.

krankte Mutter im Sessel sitzt, um mich nebenbei mit ihr ein bisschen zu unterhalten, funktioniert das nicht. Ich muss mich dazu setzen und auch den Blickkontakt halten.

Gibt es noch weitere Regeln?

Mit fortschreitender Demenz kommt es darauf an, kürzere Sätze mit jeweils nur einer Information zu verwenden und Pausen zwischen den Sätzen einzulegen. Denn das Arbeits- und Kurzzeitgedächtnis funktioniert aufgrund der Krankheit nicht mehr so gut und schnell wie früher. Vielleicht muss man auch Dinge wiederholen – am besten mit derselben Formulierung. Wenn ich zum Beispiel wissen möchte: ‚Was möchtest Du trinken? Möchtest Du Apfelsaft oder Wasser trinken?‘, und ich bekomme keine Antwort, frage ich wieder genauso. Einfach, damit das Gehirn ein bisschen Zeit hat, das zu verarbeiten. Wenn man Wörter aufgreift, die der andere verwendet, unterstützt man ihn dabei, dass die Kommunikation einfacher wird. Das können beispielsweise auch Begriffe aus dem Dialekt sein.

Was ist im Gespräch mit Demenzerkrankten sonst noch zu beachten?

Generell sollte man nicht zu viel erwarten. Im mittleren Demenzstadium sollte man mit einem fünf- bis zehnminütigen Gespräch zufrieden sein. Das ist schon eine ziemlich lange Zeitspanne, alles andere ist für die er-

krankte Person von der Aufmerksamkeit her viel zu anstrengend.

Gut ist außerdem, seine oder ihre noch vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen und sie im Alltag einzubeziehen, so dass es immer wieder kleine Momente gibt, in denen er oder sie sich als kompetent erlebt.

Können Sie dafür bitte ein Beispiel nennen?

Es müssen keine gewichtigen Dinge sein. Es kann etwas sein, was die Person gut konnte oder immer noch gut kann oder gern gemacht hat. Oder ich überlege mir, was kann die Person mit Demenz im Haushalt tatsächlich noch selbst tun? Entscheidend ist dabei, die Bitte konkret zu formulieren. Also anstatt ‚Deck bitte mal den Tisch‘ zu sagen: ‚Stellst Du bitte Gläser auf den Tisch?‘ Einzelschritte also gezielt zu benennen. Das ist eine Information, die das Gehirn besser verarbeiten kann als etwas Abstrakteres wie ‚Tisch decken‘. Da könnte ich auch Blumenvasen und Bilderrahmen hinlegen.

Letztlich sind Demenzerkrankte von früh bis spät mit ihren eigenen Grenzen konfrontiert, da ist es hilfreich, wenn Angehörige versuchen, immer wieder solch kleine Erfolgsmomente zu erschaffen.

Das Interview führte Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.



Buijsen, Huub: **Die magische Welt von Alzheimer: 30 Tipps, die das Leben mit Demenzerkrankten leichter und erfüllter machen.** Beltz Verlag, 5., erweiterte und neu ausgestattete Auflage 2021, 176 Seiten, 14,95 Euro.

Der Klinische Psychologe und Psychogerontologe berät seit Jahren Angehörige von Menschen mit Demenz. Das Buch beruht auch auf seinen persönlichen Erfahrungen mit seinen dementen Eltern.



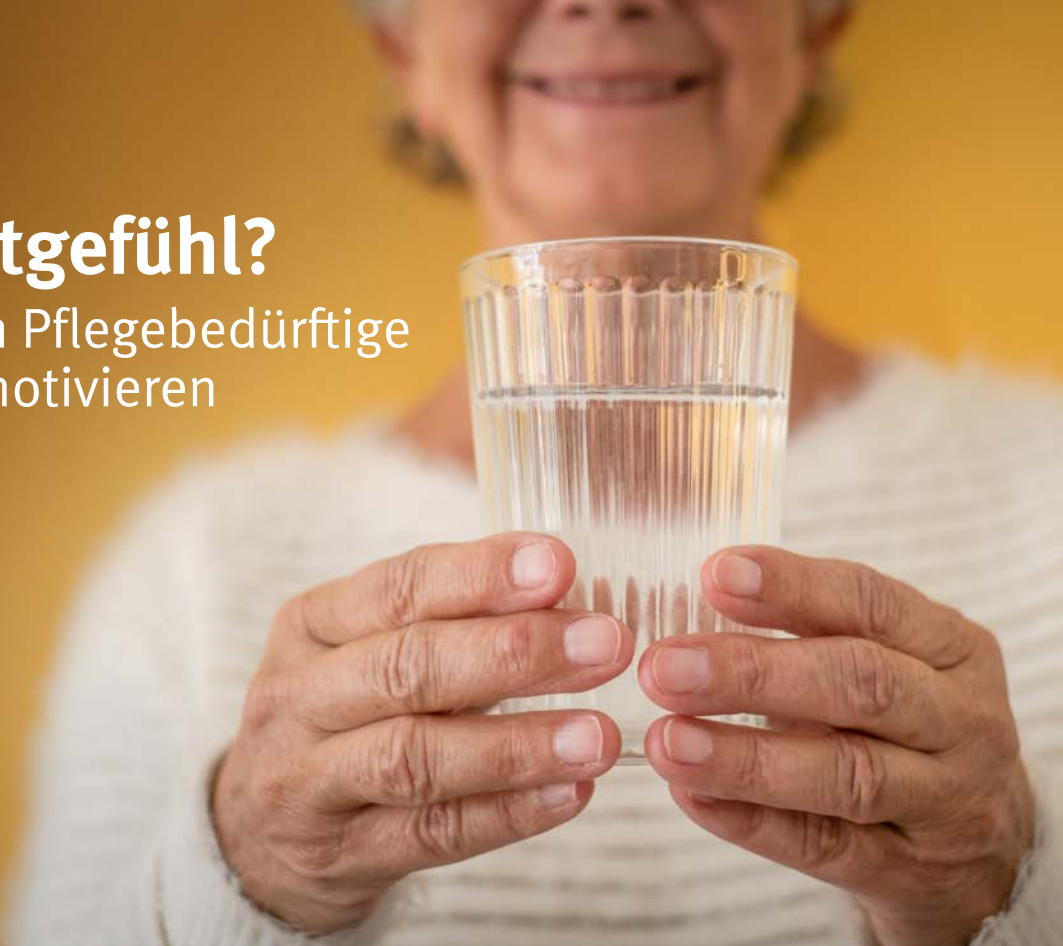
Buijsen, Huub: **Demenz und Alzheimer verstehen. Erleben, Hilfe, Pflege: Ein praktischer Ratgeber.** Beltz Verlag, 11., überarbeitete und erweiterte Auflage 2019, 17,95 Euro.

In diesem Buch erläutert der Autor den Verlauf der Krankheit, gibt Tipps für den Umgang mit schwierigem Verhalten Demenzerkrankter und geht auf die Gefühle der pflegenden Angehörigen und das Thema Selbstfürsorge ein.

Kein Durstgefühl?

So lassen sich Pflegebedürftige zum Trinken motivieren

„Trink doch noch ein bisschen“, müssen pflegende Angehörige oft sagen. Denn ältere Menschen nehmen oft zu wenig Flüssigkeit zu sich.



Die Ursachen können ein nachlassendes Durstgefühl, Schluckbeschwerden oder motorische und geistige Einschränkungen sein. Allerdings ist bei Pflegebedürftigen die Gefahr besonders hoch, dass der Körper zu wenig Flüssigkeit erhält und die Gesundheit Schaden nimmt.

Starke Warnzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sind unter anderem Müdigkeit und Schwäche, Kopfschmerzen, Schwindel und Verwirrtheit sowie Verstopfung. Bleibt die Haut auf dem Handrücken bei leichtem Anheben stehen, ist das ein deutliches Warnzeichen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Flüssigkeitsmenge von 1,3 bis 1,5 Liter. Bei Hitze, starker Mobilität oder bestimmten Krankheiten eher mehr.

Tipp

Praxistipps zum Essen und Trinken in der Pflege:

www.zqp.de

(Suchwort: Essen und Trinken)

Pflegende Angehörige sollten deshalb versuchen, herauszufinden, warum die zu pflegende Person nicht trinken will (oder kann), um die passende Unterstützung anbieten zu können.

Diese Tipps helfen dabei:

Keine Lust zu trinken?

- abwechslungsreiche Getränkeauswahl (v. a. Wasser, Saftschorlen, ungesüßte Tees, Kaffee)
- Lieblingsgetränke anbieten
- angenehmen Rahmen schaffen (z. B. schöne Gefäße, anstoßen, bewusst Zeit nehmen)
- Gurke, Melone oder Suppe versorgen den Körper ebenfalls mit Flüssigkeit

Vergessen zu trinken?

- volle Gläser bereitstellen (z. B. am Esstisch, am Bett, in der Küche)
- ans Trinken erinnern
- Rituale einführen (z. B. Morgenkaffee oder Nachmittagstee)
- ggf. Trinkprotokoll führen

Motorische Einschränkungen?

- gut greifbare Trinkgefäße nutzen (z. B. rutschfest, mit Henkel, Vertiefungen)

- Trinkhilfen nach Bedarf (z. B. Schnabeltasse, Trinkhalm)
- Bewegungsablauf unterstützen

Schluckbeschwerden?

- Entzündungen in Mund- und Rachen behandeln
- Flüssigkeit andicken (gegen Verschlucken)
- Getränk darf nicht zu heiß oder zu kalt sein
- in kleinen Schlucken trinken

Keinen Zwang ausüben

Sollten Pflegebedürftige das Trinken verweigern, dürfen Angehörige trotz guter Absichten keinen Zwang ausüben, betont Daniela Sulmann vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). „Insbesondere, wenn die Person im juristischen Sinne entscheidungsfähig ist, sind deren Wünsche zu beachten – auch wenn damit Gesundheitsrisiken verbunden sind.“ In diesem Fall sollten Angehörige ärztlichen Rat einholen.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht



Krankheit oder hohes Alter können dazu führen, dass jemand nicht mehr selbst Entscheidungen treffen und handeln kann. Dafür lassen sich aber Vorkehrungen treffen.

Die meisten Menschen befassen sich nicht gern mit Papierkram – und erst recht nicht mit dem Gedanken, dass sie aufgrund eines Unfalls, einer Erkrankung oder Pflegebedürftigkeit nicht mehr in der Lage sein könnten, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. Damit aber der eigene Wille beachtet wird, ist es ratsam, eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung zu erteilen und ein oder mehrere Personen zu benennen, die im Bedarfsfall handeln sollen.

Zwar gibt es seit Jahresbeginn 2023 das „Notvertretungsrecht“ für Ehe- und Lebenspartner, das aber beschränkt sich auf Gesundheitsangelegenheiten und Entscheidungen über eine kurzfristige freiheitsentziehende Maßnahme wie etwa das

Hochstellen der Bettgitter. Außerdem gilt es nur für längstens sechs Monate. Danach muss, wenn keine Vollmacht vorliegt, eine Betreuerin oder ein Betreuer bestellt werden. „Wer keine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung erteilt, riskiert, dass stattdessen ein fremder Betreuer vom Gericht bestellt wird“, stellt Verena Querling von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen klar. Die Juristin ist auf Pflegerecht spezialisiert.

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Mit einer Betreuungsverfügung lassen sich die eigenen Wünsche festlegen, etwa welche Person als Betreuer

oder Betreuerin ausgewählt werden soll – oder auf keinen Fall. Grundsätzlich gilt auch eine mündliche Äußerung dieser Wünsche. Allerdings ist es zu Beweis Zwecken und für den Fall, dass man akut keine Entscheidung treffen kann, besser, sie schriftlich zu verfassen – mit Datum und Unterschrift. Sie gilt erst bei Bedarf und berechtigt nicht zur Vertretung bei Rechtsgeschäften.

Ein Betreuer oder eine Betreuerin wird immer offiziell vom Gericht bestellt, selbst wenn es sich um Verwandte handelt. Das Gericht legt auch die Aufgabengebiete des Betreuenden im Einzelnen fest, soweit es erforderlich ist. Dazu wird regulär die zu betreuende Person zuvor persönlich angehört. Außerdem wird der

❖ Betreuer oder die Betreuerin kontrolliert. So sind etwa die Ausgaben für die betreute Person darzulegen; die Betreuung endet automatisch mit deren Tod.

Während bei der Betreuungsverfügung das Gericht entscheidet, wer als Betreuungsperson eingesetzt wird, bestimmt bei einer Vorsorgevollmacht der Vollmachtgebende selbst, wer bevollmächtigt wird und in welchem Umfang sie gilt. „Eine Generalvollmacht, die mit einem Satz alle Angelegenheiten auf den Bevollmächtigten überträgt, kann zu kurz sein“, sagt Verena Querling. „Eine Gesundheitsvollmacht setzt zum Beispiel eine bestimmte Formulierung voraus.“ Der Expertin zufolge ist es sinnvoll, die Vorsorgevollmacht um die Klausel zu ergänzen, dass sie über den Tod hinaus gilt. Dann kann der oder die Bevollmächtigte zum Beispiel Verträge wie etwa den Mietvertrag der verstorbenen Person kündigen.

Für Vorsorgevollmachten gibt es keine gesetzlichen Formvorschriften, aber wegen der Beweiskraft ist es ratsam,

- sie schriftlich abzufassen,
- Namen, Geburtsdatum und Anschrift des Vollmachtgebenden anzugeben,
- sie mit Ort, Datum und Unterschrift zu versehen,

Denn diese Vollmachtsurkunde dient als Beweis im Rechtsverkehr.

Als Bevollmächtigte oder Bevollmächtigter kann jede geschäftsfähige Person benannt werden. Falls mehrere Personen für dieselben Aufgaben bestimmt werden, ist zu beachten, dass jede auch einzeln entscheidungsfähig ist. „Die Bevollmächtigten müssen sonst immer gemeinsam auftreten und entscheiden“, warnt die Juristin für Pflegerecht. „Sind sie sich uneins, kann keiner handeln.“ Außerdem sollte geregelt werden, wer bei Unstimmigkeiten die Entscheidungsgewalt hat. Es ist auch möglich, eine Person als Ersatzbevollmächtigten zu benennen, etwa als Urlaubs- oder Krankheitsvertretung. Die Expertin empfiehlt, die Vollmacht mit der Person, der sie erteilt wird, zu besprechen. Der oder die Bevollmächtigte sollte sie auch unterschreiben und ein Original der Vollmachtsurkunde ausgehändigt bekommen.

„Mit der Vollmacht werden weitreichende Befugnisse übertragen.“

Die Vorsorgevollmacht wird sofort wirksam; Bevollmächtigte werden nicht vom Gericht beaufsichtigt und kontrolliert. „Mit der Vollmacht werden weitreichende Befugnisse übertragen“, sagt Verena Querling. „Man sollte daher nur Personen bevollmächtigen, denen man hundertprozentig vertraut.“ Einschränkungen und zusätzliche Vereinbarungen im sogenannten „Innenverhältnis“ sollten nicht in der Vollmacht selbst, sondern in einem gesonderten Dokument festgelegt werden – etwa die Anweisung, von der Vollmacht erst

Weitere Informationen und ein Buchtipp finden sich unter:

www.verbraucherzentrale.nrw/vorsorgevollmacht



Das Bundesministerium für Justiz stellt auf seiner Website in der Rubrik „Themen“ kostenfrei die Broschüre **„Betreuungsrecht“** sowie Formulare für Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht zum Herunterladen bereit: www.bmj.de

Gebrauch zu machen, wenn die vollmachtgebende Person nicht mehr selbst entscheiden kann. Eine Vollmacht kann widerrufen oder das Original geändert werden.

Eine Beglaubigung ist gesetzlich nicht generell vorgeschrieben – für Grundstücksgeschäfte und Immobilienverkauf ist sie jedoch zwingend erforderlich. Die Betreuungsbehörden beglaubigen die Unterschrift des Vollmachtgebenden gegen eine geringe Gebühr. Allerdings wird eine Vollmacht, die ab dem 1. Januar 2023 von einer Betreuungsbehörde beglaubigt wurde, laut Gesetz mit dem Tod des Vollmachtgebers wirkungslos. Wenn Vermögen oder Grundbesitz vorhanden ist oder es komplizierte Regelungen oder Streit in der Familie gibt, empfiehlt die Expertin, rechtlichen Rat einzuholen.

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.

Infos

Vorsorgedokumente online erstellen

Mit dem Onlineservice **„Selbstbestimmt“** lassen sich Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung mit ein paar Mausklicks bequem und individuell erstellen. Das kostenfreie Angebot der Verbraucherzentralen aller Bundesländer leitet die Nutzerinnen und Nutzer durch das Thema, bis sie am Ende das Dokument nur noch ausdrucken und unterschreiben müssen.

www.verbraucherzentrale.de/selbstbestimmt

Zwischendurch den Rücken stärken

Rückenbeschwerden gehören für viele pflegende Angehörige zum Alltag. Linderung geben Ausgleichsübungen für zwischendurch. Sie lockern die Muskulatur und reduzieren so die Ursache für Verspannungen. Acht einfache Anleitungen zum Dehnen, Recken und Strecken bietet das Plakat „Ausgleichsübungen“ der Aktion Das sichere Haus. Zwei Beispiele:

Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beines auf dem Stuhl ab. Das Bein bleibt gestreckt, der Fuß wird angezogen. Beugen Sie sich langsam nach vorne. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann die Seite wechseln.



Brustmuskel stärken

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben, die Ellbogen nach außen. Die Schultern werden nach unten gezogen. Ziehen Sie das Handtuch auseinander. Position kurz halten, dann lockern.

Ausgleichsübungen

Zeit für mich... Durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Sie Ihren Rücken für die körperlichen Anforderungen. Trainierte Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung. Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



1

Recken und Strecken

Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



2

Schultern lockern

Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreiseln Sie mit den Ellbogen rückwärts, dabei große und kleine Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



3

Brustmuskel dehnen

Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Nehmen Sie den wandnahen Fuß nach vorn. Verlagern Sie das Gewicht langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung spüren. Kurz halten, dann Seite wechseln.



4

Nacken dehnen

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten. Hand leicht ausstrecken. Dehnung wirken lassen, dann Seite wechseln.



5

Schultern kräftigen

Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewirkt nach unten. Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach lösen und lockern.



6

Brustmuskel stärken

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben. Ellbogen nach außen. Schultern runterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Position kurz halten, dann lockern.



7

Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beins auf dem Stuhl ab. Das Bein bleibt gestreckt, der Fuß wird angezogen. Beugen Sie sich langsam nach vorne. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



8

Entspannen

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlleiste und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Biegen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung im Rücken spüren. Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam wieder auf.



SCAN MICH

Mehr Infos zum Unfall- und Gesundheitsschutz in Heim und Freizeit:
Aktion DAS SICHERE HAUS
Deutsches Institut für Sicherheit im Heim und Freizeit (DSH)
www.das-sichere-haus.de

Stand März 2022

Das Plakat „Ausgleichsübungen“ kann kostenlos hier bestellt werden:

www.das-sichere-haus.de, Stichwort: Rückenplakat

Zur Entspannung mal eine Patience legen

Mit dem Legen einer Patience kommt man selbst nach einem anstrengenden Tag gut zur Ruhe. Wer sich voll darauf konzentriert, die kleinen Karten in ein bestimmtes Muster zu legen, entspannt sich fast automatisch und schult Geduld und Kombinationsvermögen.

Patiencekarten, auch mit größeren Zeichen für ältere Menschen und eingeschränkt Sehende, sowie Anleitungen gibt es schon für unter 15 Euro. Eine schöne Geschenk-idee. Woe



Tipps gegen Haushaltsunfälle

Mehr als 13.000 Menschen sterben pro Jahr durch einen Unfall in den eigenen vier Wänden. Am häufigsten sind ältere Menschen betroffen, die zu Hause stürzen. Viele Tipps und ein kostenloses Senioren-Sicherheitspaket finden Sie auf der Webseite der Aktion Das sichere Haus (DSH). Einfach den QR-Code scannen. Woe



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.

Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

• Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen

Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflege Tätigkeit 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 Pflege Tätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Für ab Januar 2017 neue Pflegepersonen gilt, dass sie mindestens zehn Stunden pro Woche, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage, pflegen müssen.

Weitere Informationen bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

Download: www.dguv.de, Stichwort: häusliche Pflege

Braunschweigischer GUV
Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig
Telefon 0531 27374-0
info@bs-guv.de, www.bs-guv.de

GUV Oldenburg
Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg
Telefon 0441 77909-0
info@guv-oldenburg.de,
www.guv-oldenburg.de

UK Bremen
Konsul-Smidt-Str. 76a, 28217 Bremen
Telefon 0421 35012-0
office@ukbremen.de, www.ukbremen.de

Print-ISSN 2510-1641 Online-ISSN 2510-165X

Herausgeber:

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

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Moskauer

Straße 18, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungerer-

straße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0
Redaktionsteam: 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 und Autoren: Stella Corneliuss-Koch,
Carolin Grehl, Martin Schieron, Mirjam Ulrich

Produktion: Bonifatius-Verlag, Paderborn

Bildquellen: ©DSH (2); ©shutterstock.com/CameraCraft(3)/
sirtravelalot (5 r.) / JAZ STUDIO(5 l.) / pikselstock(10 o.) /
Lucigerma(12) / Daisy Daisy (13) / avemario (16); Robert Kneschke
(16); ©istockphoto.com/Jelena Danilovic (Titel) / valentinrussanov
(7) / FredFroese (16) / kupicoo (16); ©freepik.com (2 u., 9, 15);
Stephan Wallocha (4); ZTK Köln (6); Haroc Marcard (8); Michael
Schick (10 u.)

Zur Illustration der Beiträge in „Pflege daheim“ verwenden die
Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung
und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich
Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.

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