

# Zu Hause pflegen

Wichtige Informationen über die häusliche Pflege





## Inhalt

Kommunikation	4
Allgemeine Pflege	6
Der Umgang mit Medikamenten	9
Essen und Trinken	10
Mobilität	13
Der richtige Pflegedienst	17
Literaturtipps	19

Die medizinischen Informationen und Empfehlungen in dieser Broschüre basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung.  
Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Michael Prang, MBA, Arzt und Medizinjournalist, erstellt.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

wer Pflege braucht, will dennoch so weit wie möglich sein Leben selbst bestimmen. Die Voraussetzungen dafür sind erfüllt, wenn die Pflege im vertrauten Zuhause stattfindet und Angehörige, Freunde oder Nachbarn wissen, wie sie dabei helfen können. Meist ist die Situation allerdings für alle Beteiligten ungewohnt. Unsicherheit im Umgang miteinander ist dann natürlich verständlich, führt aber oft zu Missverständnissen und Fehlern bei der Pflege.

Diese Unsicherheit abzubauen, ist deshalb ein wichtiges Anliegen und ganz im Sinne der Pflegebedürftigen – denn wer Pflege braucht, will auch, dass im Alltag möglichst viele Dinge normal bleiben. Ein aufrichtiges Interesse für die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen sowie Offenheit gegenüber Pflegefragen, die zunächst peinlich erscheinen mögen, sind deshalb neben den fachlichen Aspekten besonders wichtig.

Auf den folgenden Seiten geben wir Pflegebedürftigen, Angehörigen, Freunden und Nachbarn Tipps und Anregungen zum partnerschaftlichen Miteinander bei der Pflege zu Hause. Haben Sie nach der Lektüre dieser Broschüre Fragen, beantworten Ihnen diese gern die Mitarbeiter in unseren Servicestellen.

Ihre Pflegekasse bei der KKH

# Kommunikation

**Eine Erkrankung, die in Pflegebedürftigkeit mündet, ist ein schwerer Einschnitt im Leben der Betroffenen. Während für das körperliche Wohl alles Erdenkliche getan wird, droht gleichzeitig die seelische Vereinsamung.**

Mit der oft deutlich eingeschränkten Mobilität verkümmern nach und nach die Kontakte zur Außenwelt. Freunde, Nachbarn und Bekannte beispielsweise kommen immer seltener zu Besuch. Oft sind sie unsicher, wie sie mit dem Pflegebedürftigen umgehen sollen, befürchten, ihn zu überfordern, oder finden immer seltener gemeinsame Gesprächsthemen.

## Kommunikation bedeutet Lebensqualität

Miteinander diskutieren, Small Talk mit Freunden halten, Zeitung lesen, fernsehen, Radio hören, im Internet unterwegs sein – für Pflegebedürftige hat Kommunikation eine herausragende Bedeutung. Denn mit der körperlichen geht nicht automatisch auch eine geistige Behinderung einher. Im Gegenteil: Vor allem über die Sprache, über Mimik und Gestik lassen sich Vertrauen und Hoffnung ausdrücken. Und der Austausch von Meinungen und Informationen zeigt den Pflegebedürftigen, dass sie trotz ihrer Erkrankung immer noch am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Regelmäßige Gespräche ermöglichen einem Pflegebedürftigen außerdem, Ängste, Zweifel, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Gesprächspartner können neben Angehörigen und Freunden auch ehemalige Kollegen, Nachbarn, der Hausarzt oder auch ein Seelsorger sein. Um Ihnen die Kommunikation mit einem Pflegebedürftigen zu erleichtern, haben wir im Folgenden Vorschläge für eine gezielte Kommunikation zusammengestellt.

## Gespräche stärken das Selbstwertgefühl

Ein modernes Krankenbett, ein gut durchdachtes häusliches Umfeld, ein Telefon in Reichweite und eine optimale medizinische Versorgung sind zweifellos wichtig – sie reichen aber nicht aus, damit der Pflegebedürftige sich wohlfühlt. Von großer Bedeutung sind auch soziale Kontakte und – wenn sie sich nicht von allein ergeben – bewusst geführte Gespräche. Bewusst geführte Gespräche ermöglichen dem Pflegebedürftigen, sich mit seiner Situation auseinanderzusetzen und sich von seinem Umfeld verstanden und akzeptiert zu fühlen.



Sie stärken sein Selbstwertgefühl und fördern seine Zuversicht. Der Pflegebedürftige spürt, dass er trotz seiner Einschränkungen nicht völlig aus dem gesellschaftlichen Leben ausgegrenzt wird. Gleichzeitig erfahren Besucher, in welchem seelischen Zustand sich der Kranke befindet, und können besser auf ihn eingehen.

Mit unangenehmen Themen sollte offen umgegangen werden. In Pflegesituationen ist es unvermeidlich, irgendwann auch den Intimbereich mit einzubeziehen. Für den Pflegebedürftigen, aber auch für die Pflegenden bedeutet das, natürliche Hemmungen überwinden zu müssen. Vom Pflegebedürftigen und von den Helfenden wird dabei ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Geduld und Taktgefühl erwartet. Doch das ist gerade in Situationen, die zu nächst als peinlich empfunden werden, nicht immer einfach. Offenheit ist der beste Umgang mit solchen Gesprächsinhalten. Sagen Sie als Helfer ehrlich, wenn Ihnen ein Thema unangenehm ist. Und ermutigen Sie Ihr Gegenüber, das Gleiche zu tun. Oft bauen sich auf diese Weise Hemmungen sehr schnell ab, sodass es leichter fällt, über schwierige Themen wie die Intimtoilette oder Sexualität offen miteinander zu reden.

## Das fördert Gespräche mit Pflegebedürftigen

Um ein Gespräch mit einem Pflegebedürftigen in Gang zu bringen, eignen sich sogenannte „offene Fragen“ und motivierende Aufforderungen am besten. Sie geben dem Kranken die Möglichkeit, so ausführlich zu antworten, wie er es möchte.

Hier einige Beispiele:

- „Was hältst du davon, wenn du ...?“
- „Was meinst du, wenn ich ...?“
- „Wie ist es dir dabei gegangen ...?“
- „Wie war das zu deiner Zeit mit ...?“
- „Was meinst du mit deiner Lebenserfahrung dazu, dass ...?“
- „Wie schätzt du es ein, dass ...?“
- „Erzähle mir, wie du heute Nacht geschlafen hast!“
- „Was hast du heute Nacht geträumt?“
- „Was gab es gestern zu essen?“
- „Erzähle mir, wie du den Film gestern Abend gefunden hast!“

## Das hemmt Gespräche mit Pflegebedürftigen

Eher ungeeignet, um Gespräche mit Pflegebedürftigen zu fördern, sind „geschlossene Fragen“ und sogenannte Entscheidungsfragen, die nur eine kurze Antwort erfordern:

- „Hast du schon gegessen?“
- „Hat dir das Essen geschmeckt?“
- „Hast du gut geschlafen?“
- „Hast du letzte Nacht geträumt?“
- „Hast du gestern Abend den Krimi im Fernsehen gesehen?“

## Kommunikation über die Medien

Gespräche, Diskussionen und Small Talk sind nur einige von vielen Möglichkeiten der Kommunikation mit Pflegebedürftigen. Eine andere wichtige Möglichkeit sind die Medien. Sie versetzen den Kranken in die Lage, das Zeitgeschehen zu verfolgen und sich unter Umständen sogar einzubringen, z. B. als Schreiber eines Leserbriefs. Außerdem können Medien Ablenkung, Unterhaltung und mitunter sogar Lebensinhalt bedeuten. So gibt es Pflegebedürftige, die zu Buchautoren geworden sind. Oft muss nur der Zugang zu den Medien erleichtert werden.

Es gibt also zunächst keinen Grund, warum Pflegebedürftige nicht mehr Zeitung lesen, Radio hören, fernsehen oder im Internet unterwegs sein sollten. Allenfalls kann es erforderlich sein, ihnen den Zugang zu den Medien zu erleichtern. Fragen Sie z. B., was ein Pflegebedürftiger besonders gern liest, welche Sendungen er gern hört oder sieht oder ob ihn vielleicht ein Hörbuch interessieren würde. Und unterstützen Sie ihn gegebenenfalls bei der Beschaffung und Einrichtung dieser Dinge. So sind Printmedien oft auch in Großdruckversionen erhältlich. Das Schriftbild eines Computermonitors kann bei den meisten Geräten stark vergrößert werden. Und bei Schwerhörigkeit lassen sich Radio und Fernseher lauter drehen – zum Schutz der Nachbarn könnte der Pflegebedürftige dann einen Kopfhörer tragen oder über ein Hörgerät nachdenken.

Das alles wird ein Pflegebedürftiger in den seltensten Fällen allein arrangieren können. Hilfe bei der Pflege kann deshalb auch bedeuten, zu Kommunikation zu motivieren und sie zu arrangieren.

# Allgemeine Pflege

**Nicht jeder Pflegebedürftige kann seine Gefühle und Bedürfnisse mit Worten ausdrücken. Deshalb liegt es in der Verantwortung von Pflegekräften, Angehörigen und Besuchern, aus regelmäßigen Beobachtungen Rückschlüsse auf seinen körperlichen und seelischen Zustand zu ziehen.**

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen die wichtigsten Aspekte darstellen, auf die auch medizinische Laien bei einem Pflegebedürftigen leicht achten können.

Hören und sehen Sie dem Pflegebedürftigen zu. Nur so können Sie seine Bedürfnisse erkennen.

## Das Erscheinungsbild

Zu einer guten medizinischen Versorgung gehört auch, das Erscheinungsbild des Pflegebedürftigen im Blick zu haben. Gerade wer dauerhaft krank ist, möchte nicht nur gepflegt sein, sondern auch so aussehen. Hierbei können Angehörige und Besucher echte Unterstützung leisten. Die Haare kämmen, rasieren, eine modische Strickjacke über das Nachthemd ziehen, die Brillengläser putzen, die Nägel reinigen, schminken, die Schuhe putzen – es gibt unendlich viele kleine, aber in der Summe äußerst wirkungsvolle Handreichungen, die einen Pflegebedürftigen gepflegter erscheinen lassen und sein Selbstwertgefühl steigern.

## Auffälligkeiten bei den Vitalzeichen

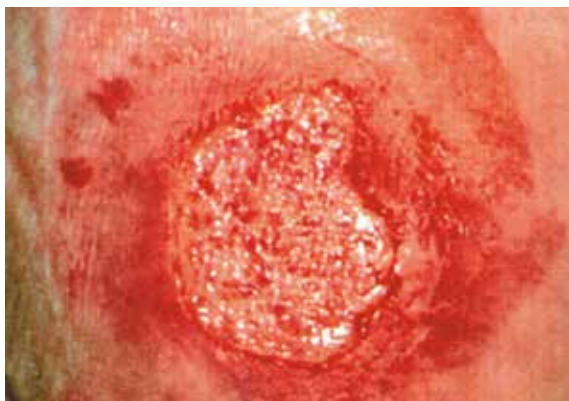
Zu den sogenannten Vitalzeichen gehören vor allem Puls, Blutdruck, Atmung und die Körpertemperatur. Über jedes dieser Zeichen ließen sich umfangreiche Werke zusammenstellen – doch das wäre weit mehr, als ein medizinischer Laie in einer Pflegesituation berücksichtigen könnte. Deshalb sollten Sie bei den Vitalzeichen in erster Linie auf Abweichungen von den „normalen“ Werten achten und außerdem Ihrem gesunden Menschenverstand vertrauen.

Ein Puls, der bei einem Bettlägerigen normalerweise bei 70 Schlägen pro Minute liegt und plötzlich dauerhaft über 100 Schläge zählt, lässt sich unter Umständen noch mit Aufgeregtheit oder Ärger erklären. Sind gleichzeitig jedoch der Blutdruck und die Körpertemperatur deutlich erhöht, könnte eine Infektion die Ursache sein. Dann ist es in jedem Fall das Beste, einen Arzt zu verständigen. Gleiches gilt für die Atmung: Atmet der Pflegebedürftige wie immer oder hat sich etwas auffällig verändert? Im Zweifelsfall sollten Sie immer einen Arzt verständigen.

## Die wichtigsten Hautzustände

Eine zuverlässige Informationsquelle für den Allgemeinzustand des Pflegebedürftigen ist seine Haut. Eine gesunde Haut ist warm, trocken, elastisch und geschmeidig. Die Hautfarbe kann je nach Typ, Situation und Sonnenbestrahlung unterschiedlich ausfallen, denn auch Freude, Angst, Wärme oder z. B. eine Erkrankung verändern sie vorübergehend. Eine Rotfärbung etwa deutet auf eine vermehrte, eine deutliche Blässe auf eine verringerte Durchblutung hin. Nicht jede Hautveränderung muss ein medizinisches Problem ankündigen – doch bei den folgenden Hautzuständen sollten Sie einen Arzt bitten, sich den Kranken anzuschauen.

Hautzustände	
Veränderung	Mögliche Ursache
Blaufärbung (von Lippen, Ohrläppchen, Fingerspitzen)	Mangelnde Durchblutung
Gelbfärbung	Leber- oder Gallenstörung
Ausschlag	Infektionskrankheit
Ausgeprägte Trockenheit (beim Anheben einer Hautfalte bleibt diese stehen)	Flüssigkeitsmangel
Stark gespannte Haut (eine Eindellung per Fingerdruck bildet sich nur langsam zurück)	Flüssigkeitseinspeicherung, Herz- oder Nierenstörung



Dekubitus im 2. Stadium

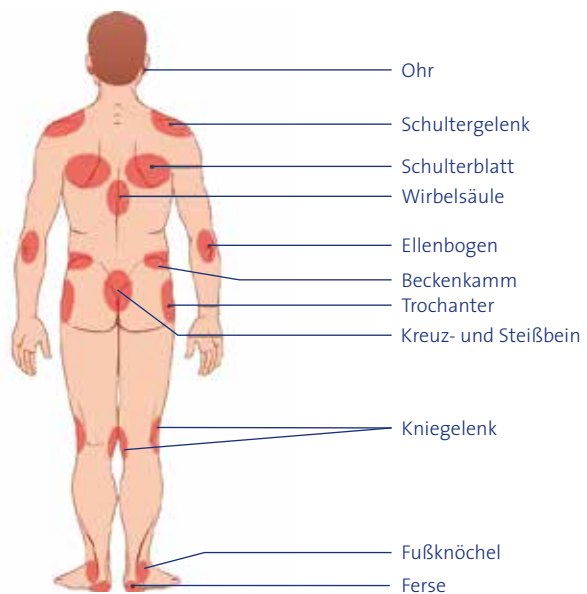
## Das Wichtigste über Dekubitus (Wundliegen)

Zu den schwersten und gleichzeitig häufigsten Problemen bei Pflegebedürftigen gehört das Druckgeschwür (lateinisch: Dekubitus). Ein Dekubitus entsteht, wenn Hautregionen über mehrere Stunden nicht ausreichend durchblutet werden und das Gewebe deshalb nach und nach abstirbt. Gefährdet sind vor allem Pflegebedürftige, die täglich viele Stunden im Bett oder Rollstuhl verbringen müssen. Durch das bewegungslose Verharren in immer der gleichen Position werden die Blutgefäße an den Auflagestellen des Körpers dauerhaft zusammengedrückt. Anfällig für einen Dekubitus sind in erster Linie die Körperstellen, die keine dicke Hautpolsterung über dem Knochen haben, wie z. B. die Fersen oder das Steißbein.

Ist eine Hautstelle einmal von einem Dekubitus betroffen, ist medizinische Hilfe nur noch schwer möglich oder zumindest sehr langwierig. Bewegung ist das einzige Mittel, einen Dekubitus zu verhindern. Pflegebedürftige sollten deshalb mindestens alle zwei Stunden das Bett oder den Rollstuhl für eine kurze Weile verlassen oder ihre Lage verändern. Ihre helfende Rolle könnte darin bestehen, dies zu ermöglichen oder zu unterstützen. Nur so lässt sich die Durchblutung auch an den kritischen Körperstellen aufrechterhalten. Achten Sie außerdem beim Waschen und Auskleiden routinemäßig darauf, ob die Haut des Pflegebedürftigen noch in Ordnung ist.

## Allgemeine Hygiene

Jeder Mensch hat morgens nach dem Aufwachen seine individuellen Gewohnheiten. Zur Toilette gehen, waschen, duschen, rasieren, Zähne putzen, kämmen, anziehen – all das läuft bei den meisten Menschen nach einem fest verinnerlichten Muster ab. Solange diese Routine selbstständig vorgenommen werden kann, schenkt man ihr keine besondere Beachtung. Doch das ändert sich bei Pflegebedürftigkeit. Zum einen gestaltet sich die Körperpflege für Pflegebedürftige oft problematisch, sie kostet außerdem viel Zeit und muss sorgfältig geplant werden. Zum anderen steigert gerade die Selbstständigkeit bei der Körperpflege das Selbstwertgefühl und ist deshalb von großer Bedeutung für den Betroffenen.



Gefährdete Körperregionen

Sinnvoll für alle Beteiligten in dieser Situation ist es, dem Pflegebedürftigen die jeweiligen Utensilien so weit wie möglich bereitzustellen und nur bei Bedarf Unterstützung anzubieten. Es hat sich bewährt, wenn dabei die folgenden Grundsätze beachtet werden:

- Haben Sie Geduld! Die Körperpflege kann sehr lange dauern, wenn sie selbstständig durchgeführt wird.
- Beachten Sie die individuellen Bedürfnisse und Gewohnheiten des Kranken.
- Kündigen Sie alle unterstützenden Pflegemaßnahmen an und erläutern Sie diese.
- Fragen Sie, ob die Temperatur des Wassers und die Pflegemittel angenehm sind.
- Entkleiden Sie den Pflegebedürftigen nicht unnötig und trocknen Sie ihn nach dem Waschen gut ab.

## Tabuthema Ausscheidungen

Besonders für medizinische Laien sind Ausscheidungen die unangenehmsten Begleiterscheinungen der Pflege. Auch das ist verständlich, denn Urin, Stuhl, Erbrochenes und Auswurf gehören zwar zu den alltäglichen, aber eben auch zu den intimsten Dingen des Lebens. Alle diese Begleiterscheinungen haben allerdings eine wichtige Funktion, denn wie bei den Vitalfunktionen liefern auch Abweichungen von den „üblichen“ Ausscheidungen wertvolle Hinweise auf das Befinden des Kranken. So kann etwa eine sehr dunkle Urinfarbe wichtige Informationen über den Flüssigkeitshaushalt des Pflegebedürftigen geben.

Schamgefühle und Ekel, die ein Pflegebedürftiger mit Sicherheit genauso empfindet, sollten deshalb nicht unterdrückt werden – sie könnten die Beobachtungsfähigkeit beeinträchtigen und zu Pflegefehlern führen. Besser ist es, sie in freundlichen und diplomatischen Worten auch zu äußern. Eine intime Angelegenheit verliert häufig schon ihren peinlichen Charakter, wenn sie deutlich beim Namen genannt wird, etwa: „Das ist jetzt für uns beide nicht so angenehm, aber wir werden das zusammen schaffen.“

## Hilfe bei Inkontinenz

Wer unkontrolliert Urin oder Stuhl verliert, einfach so oder nur beim Husten, Lachen, Niesen oder Treppensteigen, ist inkontinent. Manche Pflegebedürftige leiden auf Dauer unter einer Inkontinenz, andere nur zeitweise. In jedem Fall ist eine Inkontinenz für den Betroffenen ausgesprochen unangenehm und belastend. Ist keine Heilung oder Besserung zu erwarten, sollte man sich auf den Umgang mit der Inkontinenz konzentrieren. Dabei steht vor allem die Hygiene im Vordergrund, denn Urin und Stuhl schädigen die Haut – und in diesem Fall ist Sauberkeit noch wichtiger als sonst.

Die folgende Liste soll Ihnen helfen, die gängigen kleinen Helfer zu berücksichtigen, um eine Inkontinenz für alle Beteiligten so sozialverträglich wie möglich zu machen:

- Ein Toilettenstuhl gleich neben dem Bett und Klettverschlüsse an der Kleidung können bei „großer Eile“ die Verschmutzung der Kleidung oft noch verhindern.
- Windeln, Einlagen und Windelhosen gibt es in verschiedenen Größen und Passformen. Eine gute Beratung durch den Sanitätsfachhändler kann dafür sorgen, dass ein entzündungsförderndes Nassliegen selten oder gar nicht mehr vorkommt.
- Auch sogenannte Urinableitungshelfer (z. B. Beutel und Katheter) können sinnvoll sein. Weil sie unterschiedlich gut vertragen werden, sollten Sie hier den Arzt oder den Fachhändler fragen.
- Um unangenehme Gerüche zu vermeiden, sind regelmäßiges Säubern, Waschen, Auswechseln und Lüften besser geeignet als Raumsprays.
- Besprechen Sie am besten gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen, einem Sanitätsfachhändler und einem Arzt, welche Hilfsmittel bei Inkontinenz eingesetzt werden sollen. Ein solches Gespräch schafft Vertrauen und nimmt dem Problem viel von seiner Peinlichkeit.



# Der Umgang mit Medikamenten

**Wenn ein Arzt ein Medikament verordnet, dann will er damit erreichen, dass die Beschwerden seines Patienten gelindert oder ganz beseitigt werden.**

Dabei ist er darauf angewiesen, dass der Patient das Medikament genau so einnimmt, wie es verordnet wurde. Nur dann kann die Behandlung auch erfolgreich sein. Besonders wichtig ist das bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus, Asthma und Herzschwäche. Natürlich kann es mitunter schwierig sein, eine ärztliche Verordnung genau zu befolgen. Etwa, wenn es sich um ein neues Medikament handelt und die Einnahmeverordnungen noch ungewohnt sind. Als Angehöriger oder Besucher können Sie auch hier dem Pflegebedürftigen eine wertvolle Hilfe sein. Achten Sie darauf, dass die folgenden Regeln eingehalten werden, und besprechen Sie diese auch mit dem Pflegebedürftigen:

## **Nur der Arzt verordnet Medikamente**

Alle Medikamente, auch rezeptfreie und pflanzliche Medikamente, können starke und sogar tödliche Nebenwirkungen haben. Medikamente sollten deshalb ausschließlich durch den Arzt verordnet und abgesetzt werden. Das gilt auch für rezeptfreie und pflanzliche Medikamente.

## **Lesen Sie stets die Gebrauchsanweisung**

Lesen Sie bei jedem Medikament die Gebrauchsanweisung. Achten Sie besonders auf mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Bei Unsicherheit sollten Sie immer einen Arzt fragen.

## **Arztanweisung geht vor Gebrauchsanweisung**

Ermuntern Sie den Pflegebedürftigen zur regelmäßigen Einnahme der verordneten Medikamente. Achten Sie dabei auch darauf, dass die Dosierung korrekt ist. Die Anweisungen des Arztes haben dabei immer Vorrang vor den Angaben in der Gebrauchsanweisung. Medikamente sollten außerdem nie zusammen mit Alkohol eingenommen werden.



## **Dosiersysteme erhöhen die Sicherheit**

Muss ein Pflegebedürftiger über den Tag verteilt mehrere Medikamente einnehmen, können in Stunden oder Wochentage eingeteilte Dosiersysteme (in der Apotheke erhältlich) für mehr Übersicht und Sicherheit bei der Einnahme sorgen.

## **Beachten Sie die Aufbewahrungsvorschriften**

Viele Medikamente müssen kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert werden, damit für die Dauer der Haltbarkeit die volle Wirkung erhalten bleibt. Für andere Medikamente wie bestimmte Tropfen, Säfte, Salben und beispielsweise Insulinpräparate gibt es spezielle Aufbewahrungsvorschriften. Sie sollten unbedingt beachtet werden! Medikamente müssen außerdem für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden.

## **Auf das Haltbarkeitsdatum achten**

Medikamente, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist, können wirkungslos oder auch gesundheitsschädlich sein. Achten Sie deshalb besonders bei Medikamenten, die eine Zeit lang in der Hausapotheke gelagert wurden, auf das Verfallsdatum. Es ist meist auf der Verpackung aufgedruckt. Lassen Sie sich gegebenenfalls in der Apotheke beraten.

## **Bei Nebenwirkungen den Arzt fragen**

Grundsätzlich sollten Medikamente nicht ohne Zustimmung des Arztes abgesetzt werden. Bei Problemen benachrichtigen Sie am besten so schnell wie möglich einen Arzt. Nur ein Arzt kann klären, ob ein anderes Medikament benötigt wird.

Beachten Sie die Anweisungen Ihres Hausarztes. Bei jedem Medikament.



## Essen und Trinken

**Der Mensch muss essen, weil der Körper nur aus der Nahrung die Energie herstellen kann, die er zum Leben braucht.**

Ohne Nachschub an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen rührt sich bald kein Muskel mehr. Außerdem werden weder verbrauchte Hormone und Enzyme wieder aufgefüllt noch alte Zellen erneuert. Und auch das Gehirn hört ohne Kohlenhydrate schnell auf, fehlerfrei zu arbeiten. Aber auch wenn nur der Nachschub an Flüssigkeit ausbleibt, beginnt der Kreislauf nach kurzer Zeit zu schwächeln, die Zellen schalten auf Notprogramme um und der Mineralhaushalt gerät durcheinander.

Es ist deshalb leicht zu verstehen, dass für Pflegebedürftige regelmäßiges Essen und Trinken von großer Bedeutung sind. Ihr geschwächter Organismus würde auf eine Mangelernährung, bei der auch die Trinkmenge unter dem täglichen Minimum liegt, besonders empfindlich reagieren. Relativ oft kommt es z. B. vor, dass Ärzte als Ursache der plötzlichen Verwirrtheit eines älteren Menschen „Austrocknung“ feststellen.

### Was genau ist eine ausgewogene Ernährung?

Der Begriff „ausgewogene Ernährung“ wird oft gebraucht, doch kaum jemand weiß genau, was sich dahinter verbirgt. Dabei gibt es zehn einfache Regeln für eine ausgewogene Ernährung, die auch für Pflegebedürftige gelten:

### 10 Regeln für eine ausgewogene Ernährung

1. Viele verschiedene Lebensmittel in kleinen Portionen essen
2. Das Essen geschmackvoll und schonend zubereiten
3. Öfter mal mit Kräutern würzen statt immer Salz zu verwenden
4. Mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen
5. Mit Fett sparsam umgehen
6. Tierisches Eiweiß, also beispielsweise Fleisch, nicht zu häufig essen
7. Öfter und regelmäßig Vollkornprodukte essen
8. Reichlich Kartoffeln, Gemüse und Obst essen
9. Sich ab und zu Süßigkeiten gönnen, aber nicht in großen Mengen
10. Ausreichend trinken, dabei aber wenig Alkohol zu sich nehmen

Weitere Informationen zu allen wichtigen Ernährungsthemen finden Sie unter [kkh.de/ernaehrung](http://kkh.de/ernaehrung) und [aid.de](http://aid.de)

## Darauf kommt es beim Essen und Trinken an

Viele Pflegebedürftige neigen dazu, wenig zu trinken, weil sie kaum Durst verspüren. Außerdem essen sie nur noch spärlich, weil ihnen Motivation, Hungergefühl und Appetit fehlen. Oft bleibt dann neben der Nahrungsmenge auch die Ausgewogenheit der Ernährung auf der Strecke. Wer von seinem Mittagessen immer nur die Kartoffeln isst und Fisch, Fleisch und Gemüse liegen lässt, bekommt irgendwann die Folgen dieser Fehlernährung zu spüren und wird immer schwächer und kranker.

Als Angehöriger eines Pflegebedürftigen können Sie eine wichtige Unterstützung sein, wenn es um eine ausreichende Ernährung und Trinkmenge geht. Besprechen Sie bei Herzkranken aber bitte vorher mit dem Arzt, wie hoch die Trinkmenge pro Tag genau sein sollte.

- Achten Sie täglich bewusst darauf, dass der Pflegebedürftige ausreichend trinkt. Ein Anzeichen für eine zu geringe Trinkmenge ist eine sehr trockene Haut.
- Ermuntern Sie den Pflegebedürftigen immer wieder zum Trinken und erläutern Sie ihm, warum das so wichtig ist. Fragen Sie auch nach seinem Lieblingsgetränk und sorgen Sie dafür, dass immer genug davon in seiner Reichweite steht. Niemand trinkt gern immer nur Mineralwasser, wenn er eigentlich viel lieber Pfefferminztee oder Orangensaft mag.

- Helfen Sie dem Pflegebedürftigen, sich ausgewogen zu ernähren, und berücksichtigen Sie dabei seine kulinarischen Vorlieben, so weit es geht. Wer dauerhaft ans Bett oder an den Rollstuhl gebunden ist, hat einen geringeren Tagesbedarf an energieliefernden Kohlenhydraten und Fetten. Der Bedarf an Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen ist jedoch kaum geringer als sonst.
- Bieten Sie dem Pflegebedürftigen immer wieder mal Melonen, Äpfel, Birnen, Tomaten, Gurken oder Blattsalate an. Sie enthalten viel Flüssigkeit und sind gute Vitaminlieferanten.
- Um einen Überblick über die Trinkmenge zu erhalten, ist ein schriftliches Trinkprotokoll hilfreich.
- Passen Sie bei Beiß- und Kauproblemen nicht auf Dauer die Nahrung an, sondern forschen Sie nach den Ursachen (Ist die Zahnprothese defekt?).

Bei einigen Erkrankungen können medizinisch notwendige Beschränkungen bei der Menge, der Art oder auch der Zubereitungsform der Nahrung bestehen. Sprechen Sie gegebenenfalls darüber mit dem behandelnden Arzt des Pflegebedürftigen.



## Gemeinsam essen bedeutet Lebensqualität

Im Idealfall bedeuten Essen und Trinken auch für einen Pflegebedürftigen Genuss und Lebensqualität. Besonders dann, wenn in Gemeinschaft gegessen wird und das Essen appetitlich aufbereitet ist. In jedem Fall stellt das Essen eine Unterbrechung des eher monotonen Tagesablaufs dar.

Um Sie dabei zu unterstützen, gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen das Essen zu genießen, haben wir ein paar Tipps zusammengestellt:

- Planen Sie grundsätzlich genug Zeit ein.
  - Setzen Sie den Pflegebedürftigen auf, waschen Sie seine Hände und stellen Sie gegebenenfalls den Betttisch, eine Serviette, Getränke und Medikamente bereit.
  - Servieren Sie dem Pflegebedürftigen Portionen, die er auch wirklich schaffen kann.
  - Geben Sie dem Pflegebedürftigen die Esshilfen (z. B. eine Schnabellasse), die er braucht, aber bieten Sie ihm keine übertriebene Hilfe an.
  - Zerkleinern Sie – falls überhaupt nötig – das Essen erst vor seinen Augen.
  - Wünschen Sie einen „Guten Appetit“ und ermuntern Sie den Pflegebedürftigen immer mal wieder zum Essen und Trinken.
  - Helfen Sie dem Pflegebedürftigen bei der Nahrungsaufnahme, wenn er nicht selbst essen kann. Achten Sie dabei aber auf ein mögliches Verschlucken.
  - Fragen Sie nach dem Essen, ob es geschmeckt hat, und ermuntern Sie ihn zu Menüwünschen für die nächsten Mahlzeiten.
  - Räumen Sie das Geschirr langsam weg – so bleibt dem Pflegebedürftigen das Erlebnis des gemeinsamen Essens länger erhalten.
  - Waschen Sie Gesicht und Hände des Pflegebedürftigen und lagern Sie ihn wieder bequem im Bett.
- Führen Sie regelmäßig eine Mundhygiene durch. Am besten nach jeder Nahrungsaufnahme, ganz gleich, ob diese über den Mund oder per Sonde erfolgt. Individuelle Maßnahmen zur Mundpflege sollten Sie mit Ihrem Arzt oder einer Pflegekraft besprechen.

## So lässt sich eine Verstopfung verhindern

Alles zwischen einmal pro Tag und einmal pro Woche ist beim Stuhlgang normal, so lautet zumindest eine Faustregel. Ob das auch für einen Pflegebedürftigen gilt, hängt allerdings vom individuellen Fall ab. Weil es ernste gesundheitliche Konsequenzen haben kann, eine vermeintliche Verstopfung mit einem Abführmittel zu behandeln – oder eine tatsächliche Verstopfung zu übersehen –, sollten Sie im Zweifelsfall einen Arzt zurate ziehen.

Die folgenden Tipps sollen helfen, eine Verstopfung von vornherein zu vermeiden.

- Vollkornbrot, Obst, Gemüse und Trockenfrüchte enthalten viele Ballaststoffe und können so den oft schon sehr trägen Darm wieder in Gang bringen. Auch Buttermilch, Leinsamen und Joghurt fördern die Verdauung.
- Ist der Pflegebedürftige an Abführmittel gewöhnt, besprechen Sie mit ihm und seinem Arzt, wie der Darm davon entwöhnt werden kann. Abführmittel führen bei langjähriger Einnahme paradoxerweise zu Verstopfung.
- Ermuntern Sie den Pflegebedürftigen, zum Essen viel zu trinken. Bei Flüssigkeitsmangel würde der Stuhl hart und trocken bleiben und so eine Verstopfung begünstigen.
- Richten Sie die Pflegesituation so ein, dass der Kranke zur Toilette gehen kann, wenn er den Drang dazu spürt. Stellen Sie gegebenenfalls einen Toilettenstuhl neben sein Bett.
- Unterstützen Sie den Pflegebedürftigen dabei, sich möglichst viel zu bewegen, denn Bewegungsmangel begünstigt eine Verstopfung.

# Mobilität

**Das Thema „Bewegung“ hat für Pflegebedürftige in doppelter Hinsicht eine besondere Bedeutung.**

Zum einen verhindert regelmäßige Bewegung, dass weitere Gesundheitsprobleme entstehen. So ist Bewegung das beste Mittel, um beispielsweise Druckgeschwüre, Venenthrombosen und Gelenkversteifungen zu verhindern. Zum anderen bedeutet Bewegung Selbstständigkeit und Lebensqualität. Im Sinne eines selbstbestimmten Lebens wollen Pflegebedürftige nur so weit an das Bett oder den Rollstuhl gebunden sein, wie es erforderlich ist. Auch wenn dabei Hilfe nötig sein sollte: Aufzustehen, zu laufen oder im Rollstuhl durch den Park zu fahren, kann für einen Kranken eine Abwechslung sein, die sein seelisches und körperliches Wohl steigert.

## **Bewegung anstelle von Thrombosespritzen**


Eine Thrombose bedeutet, dass ein Blutgefäß – meist in den Venen der Beine und des Beckens – durch einen Pfropf verstopft ist. Löst sich der Pfropf und wandert durch das Blutgefäßsystem, kann es zu Unterbrechungen der Blutversorgung und zu einem Schlaganfall, einer Lungenembolie oder einem Herzinfarkt kommen.

Neben Austrocknung ist ein Mangel an Bewegung ein Risikofaktor für Thrombosen. Weil sich Bewegungsmangel bei Erkrankungen aber oft nicht vermeiden lässt, verordnen Ärzte Thrombosestrümpfe und Thrombosespritzen. Beide können verhindern, dass eine Thrombose entsteht.

Besser als eine Thrombosespritze oder als -strümpfe ist natürlich trotzdem Bewegung. Wenn regelmäßiges Aufstehen und Umherlaufen nicht möglich sind, können die folgenden Übungen sinnvoll sein:

- Mit den Beinen Rad fahren
- Mit Armen und Beinen kreisen
- Die Knie anziehen und wieder strecken
- In der Luft Kreisbewegungen mit den Füßen durchführen
- Die Zehen krallen und wieder strecken
- Die Fußspitzen in Richtung Kopf ziehen
- Mit den Füßen im Wechsel gegen das Bettende drücken und wieder loslassen

Ob damit die Thrombosespritzen und -strümpfe überflüssig werden, muss aber der Arzt entscheiden.



Einige Erkrankungen können Beschränkungen bei der Mobilität des Pflegebedürftigen mit sich bringen. Sprechen Sie gegebenenfalls darüber mit dem behandelnden Arzt oder – sofern vorhanden – mit der zuständigen Pflegekraft.



## Gelenkversteifung mit gezielter Bewegung vermeiden

Bei Pflegebedürftigen, die sich aus eigener Kraft nicht mehr bewegen können, besteht die Gefahr, dass sich nach und nach die Muskeln zurückbilden und die Gelenke versteifen. Behutsames, aber regelmäßiges Bewegen der Arme und Beine kann dies weitgehend verhindern. Grundsätzlich ist das die Aufgabe von Physiotherapeuten oder professionellen Pflegekräften. Auch als Angehöriger können Sie hierbei eine wertvolle Unterstützung sein. Die folgenden drei Schritte sollen Ihnen dabei helfen:

- Lassen Sie sich die korrekte Ausführung der Bewegungsübungen (aktiv/passiv) von einem Physiotherapeuten zeigen.
- Bewegen Sie alle Muskeln und Gelenke des Pflegebedürftigen mindestens zweimal am Tag (allerdings nie gegen Widerstand bzw. bei Schmerzen).
- Berücksichtigen Sie dabei alle Bewegungsmöglichkeiten des Gelenkes – meist sind das Beugen, Strecken und Drehen.

## So lassen sich Stürze vermeiden

Im hohen Alter und bei Pflegebedürftigkeit birgt ein Sturz ein hohes Risiko für einen Knochenbruch. Wenn Sie gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen die folgenden Punkte durchgehen, lässt sich das Sturzrisiko deutlich verringern:

- Alle Teppiche rutschfest befestigen
- Läufer und Brücken ganz aus der Wohnung entfernen
- Glatte Fußböden mit rutschfestem Material beschichten

- Stolperverdächtige Türschwellen entfernen lassen
- Lose Kabel und andere stolperverdächtige Gegenstände entfernen
- Alle Treppen auf beiden Seiten mit Handläufen ausstatten
- Gegebenenfalls einen Treppenlift einbauen lassen
- An den „Gehstrecken“ der Wohnung Handläufe anbringen lassen
- In Bade- und Duschwanne rutschfeste Matten auslegen
- Lose Matten vor Waschbecken und Toilette entfernen
- Griffe nahe der Wanne und der Toilette installieren lassen
- Einen Toilettenaufsatz installieren lassen (erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen von der Toilette)
- Gute Lichtverhältnisse in allen Räumen schaffen
- Ein Nachtlicht im Schlafzimmer anbringen, das bei der Orientierung während nächtlicher Toilettenbesuche hilft

Unterstützen Sie den Pflegebedürftigen auch dabei, seine Selbstständigkeit so weit wie möglich zu bewahren. Mit gezielten Übungen lassen sich Gangsicherheit und Gleichgewichtsgefühl deutlich verbessern. Die folgenden fünf Übungen sollten mindestens einmal am Tag durchgeführt werden. Dazu muss der Pflegebedürftige auf einem Hocker oder Stuhl sitzen:

### Vorschläge für Anti-Sturz-Übungen

1. Die Arme nach oben strecken und dann langsam nach vorn absenken
2. Die Arme hängen lassen, dann den Körper abwechselnd leicht nach links und rechts neigen und versuchen, hinunterzugreifen
3. Beide Arme schräg nach oben strecken, dann den Oberkörper und die Arme abwechselnd nach rechts und links drehen
4. Mit beiden Händen so weit wie möglich in den Nacken greifen
5. Den Bauch einziehen und vorsichtig mit beiden Armen kreisen

## Die wichtigsten Techniken zum richtigen Heben, Tragen und Lagern

Einige der schwierigsten Tätigkeiten bei der Pflege zu Hause sind das richtige Heben, Tragen und Lagern des Pflegebedürftigen. Was professionelle Pflegekräfte beherrschen, kann für Angehörige, Freunde und Besucher schwierig sein und sie leicht überfordern.

Auf den nächsten Seiten haben wir für Sie die wichtigsten Techniken zusammengestellt, die auch unerfahrenen Helfern das Heben, Tragen und Lagern eines Kranken erleichtern.

Geordnet haben wir diese Techniken nach Situationen, auf die gerade Angehörige und Besucher von Pflegebedürftigen sehr häufig treffen. Wie bei allen Pflegemaßnahmen gilt auch hier der Grundsatz: Was der Pflegebedürftige noch selbst kann, sollte er auch selbst tun und dabei von Ihnen gefördert werden. Wenn möglich, sollten Sie sich die folgenden Techniken von einer professionellen Pflegekraft zeigen lassen und sie einmal in ihrer Gegenwart ausführen. So können Sie relativ sicher sein, keine schwerwiegenden Fehler zu machen.

### 1. Den Pflegebedürftigen zurück ans Kopfende des Bettes ziehen



Bitte Sie den Pflegebedürftigen, zum Kopfende einer Seite zu schauen, sich dann mit der Hand der anderen Seite am Kopfende festzuhalten und das Bein der zu bewegenden Seite aufzustellen. Drücken Sie dann sein Gesäß in Richtung der anderen Seite und bitten Sie ihn, sich zum Kopfende zu ziehen und dabei mit dem aufgestellten Bein abzurücken. Sollte der Arm nicht an das Kopfende heranreichen, kann ein Gürtel als Verlängerung eingesetzt werden.

### 2. Den Pflegebedürftigen im Bett aufsetzen



Bitte Sie den Pflegebedürftigen, ein Bein aufzustellen. Unterstützen Sie ihn an Arm und Kopf so, dass er sich zur Seite dreht und mit seinem Unterarm abstützt. Wechseln Sie dann mit Ihrer Unterstützungshand zum Rücken des Pflegebedürftigen und stützen ihn dort so lange, bis er die Sitzposition erreicht hat.

### 3. Den Pflegebedürftigen von der Bettkante auf einen Stuhl setzen



Stützen Sie das Knie des Pflegebedürftigen mit Ihrem Knie ab. Legen Sie außerdem Ihre Schulter an seinem Brustbein und Ihren Kopf an der Außenseite seines Oberarmes ab. Bitten Sie den Pflegebedürftigen, seinen Kopf auf Ihren Rücken zu legen. Legen Sie Ihre Hand unter sein Gesäß, auf der Seite, auf der Sie das Knie stützen.



Ziehen Sie das Gewicht des Pflegebedürftigen auf seine Füße. Halten Sie dabei seinen Körper eng an Ihre Schulter gedrückt. Sobald Sie spüren, dass der Pflegebedürftige sein Gewicht auf die Füße verlagert hat und sich aufrichtet, unterstützen Sie dies, indem Sie über Ihre Schulter seinen Brustkorb nach oben ziehen, mit der Hand sein Gesäß zu sich heranholen und mit Ihren Knien sein Bein langsam in die Streckung drücken. Wenn der Pflegebedürftige vollständig auf eigenen Beinen steht, bitten Sie ihn, den Kopf zu heben und von Ihrer Schulter wegzunehmen.



Für die Drehung zum Stuhl halten Sie den Körper des Pflegebedürftigen eng an Ihrem eigenen Körper fest. Halten Sie dabei seine Oberschenkel zwischen Ihren Oberschenkeln; Ihr Becken befindet sich dabei seitlich etwas verschoben am Becken des Erkrankten. In dieser Position können Sie mit einer eigenen Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den anderen auch eine Gewichtsverlagerung bei dem Pflegebedürftigen und damit die Drehung zum Stuhl durchführen. Zum Absetzen auf den Stuhl schieben Sie das Becken des Pflegebedürftigen von sich weg. Bringen Sie dabei den Pflegebedürftigen in eine Beugung und setzen Sie ihn langsam auf dem Stuhl ab. Begleiten Sie die Bewegung des Pflegebedürftigen nach unten.



# Der richtige Pflegedienst

**Den richtigen Pflegedienst zu finden, ist oft schwer. Die Auswahl ist groß, doch bei einem genauen Blick auf die individuellen Bedürfnisse des Pflegebedürftigen schrumpft sie meist deutlich. Nicht jeder Pflegedienst passt zu jedem Kranken.**

Um den richtigen Pflegedienst zu finden, haben sich drei Schritte bewährt

Eine Auswahl an möglichen Fragen haben wir nachfolgend für Sie zusammengestellt.

## Schritt 1: Kriterien finden

Legen Sie fest, welche Kriterien der Pflegedienst erfüllen muss. Überlegen Sie zusammen mit dem Pflegebedürftigen und dem Arzt, welche Hilfen benötigt werden. Treffen Sie auch die endgültige Entscheidung für einen bestimmten Pflegedienst gemeinsam.

## Schritt 2: Erfahrungen recherchieren

Erkundigen Sie sich bei Nachbarn, Freunden oder beim Hausarzt über die infrage kommenden Pflegedienste. Welche Erfahrungen haben diese Personen gemacht? Fragen Sie z. B. nach

- dem Gesamteindruck,
- dem Ausbildungsstand des Pflegepersonals,
- dem Kontakt zwischen Arzt und Pflegedienst,
- der Erreichbarkeit rund um die Uhr, auch an Feiertagen,
- der Beständigkeit der Pflegekräfte (häufiger Wechsel?),
- der Einhaltung der individuellen Bedürfnisse des Pflegebedürftigen.

## Schritt 3: Pflegedienste kennenlernen

Stellen Sie den Mitarbeitern der Pflegedienste, die in der engeren Wahl sind, ein paar kritische Fragen. So können Sie relativ sicher sein, dass die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen später tatsächlich berücksichtigt werden. Entscheiden Sie nach Ihrer Lebenserfahrung und Ihrem gesunden Menschenverstand, welche Fragen für Sie die wichtigsten sind.

- Ist der Pflegedienst auch für die medizinische Behandlungspflege (SGB V) zugelassen?
- Bietet er ein ausführliches und kostenloses Informationsgespräch in den Räumen des Pflegebedürftigen an?
- Hat sich der Pflegedienst auf die Pflege bestimmter Personengruppen spezialisiert – z. B. auf Kinder, Alzheimer-Erkrankte oder Aidskranke?
- Informiert er umfassend und verständlich über die Finanzierung der Pflege und über selbst zu tragende Kosten?
- Erstellt der Pflegedienst kostenlos einen schriftlichen Kostenvoranschlag?
- Bietet er zusätzliche pflegerische Leistungen an oder kann er solche Leistungen vermitteln?
- Kann er Ihnen eine aktuelle Preisliste vorlegen?
- Hat der Pflegedienst einen Standort in der Nähe des Aufenthaltsortes des Pflegebedürftigen?
- Bietet er Unterstützung bei der Formulierung von Ansprüchen gegenüber Kostenträgern an?
- Berät der Pflegedienst über spezielle Leistungen der Kostenträger wie beispielsweise Pflegehilfsmittel oder Wohnraumanpassung?
- Arbeitet der Pflegedienst überwiegend mit Stammpersonal?
- Welche Arbeiten werden überwiegend von Pflegefachkräften erbracht und welche vom Hilfspersonal?
- Werden Freiwillige im Bundesfreiwilligendienst (BFD) beschäftigt? Wofür werden sie eingesetzt?
- Werden alle Mitarbeiter regelmäßig geschult?
- Gibt es einen festen Ansprechpartner für Fragen und Beschwerden?
- Wird der Pflegebedürftige von einem festen Pflegeteam betreut? Wie groß ist dieses Team?
- Kann der Pflegebedürftige zwischen weiblichen und männlichen Pflegekräften wählen oder einzelne Pflegekräfte ablehnen?
- Wie ist die Zusammenarbeit der Pflegekräfte untereinander?

## Der KKH Pflegelotse

Bei der Suche nach geeigneten ambulanten Pflegediensten oder stationären Pflegeheimen unterstützt Sie der Pflegelotse der KKH. Mit dem Pflegelotsen finden Sie Informationen über Angebote von Leistungserbringern im Bereich der ambulanten und stationären Pflege. Er enthält Angaben zu Struktur, Preisen und Anschriften sowie weitere wichtige Informationen über die Qualität der Pflegeeinrichtungen – die sogenannten Pflegenoten.

Den KKH Pflegelotsen finden Sie unter [kkh.de/pflegelotse](http://kkh.de/pflegelotse)



- Stellt der Pflegedienst den Pflegeplan gemeinsam mit Angehörigen und dem Arzt auf?
- Finden die individuellen Bedürfnisse des Pflegebedürftigen Berücksichtigung?
- Werden Angehörige in die Pflege einbezogen?
- Führt der Pflegedienst Schulungen für Angehörige durch oder vermittelt er solche?
- Hat sich der Pflegedienst ein Pflegeleitbild gegeben?
- Ist der Pflegedienst rund um die Uhr erreichbar? Auch an Sonn- und Feiertagen?
- Wie schnell ist im Notfall Hilfe da?
- Arbeitet der Pflegedienst mit anderen Pflegediensten zusammen? Wenn ja, in welchen Bereichen?
- Übernimmt der Pflegedienst kurzfristige Entlastungs- und auch Urlaubsvertretung?
- Ist die Pflegedokumentation übersichtlich, verständlich und jederzeit einsehbar?
- Wird automatisch eine Kopie des monatlichen Abrechnungsblattes zur Verfügung gestellt?
- Ist das Abrechnungsverfahren für Sie verständlich und nachvollziehbar?
- Wird der Wohnungsschlüssel des Pflegebedürftigen so verwahrt, dass nur befugte Personen Zugriff haben?
- Bietet der Pflegedienst einen schriftlichen Vertrag an?

## So finden Sie das richtige Pflegeheim

So schwer es oft ist, den passenden Pflegedienst zu finden, so sehr kann es auch eine Herausforderung sein, eine stationäre Pflegeeinrichtung zu finden, die den Bedürfnissen des Pflegebedürftigen gerecht wird. Auch bei Pflegeheimen ist die Auswahl groß, doch schon wegen der eher langfristigen Bindung ist hier besondere Sorgfalt angebracht. Um das richtige Pflegeheim zu finden, haben sich analog die drei Schritte bewährt, die schon bei der Suche nach einem Pflegedienst hilfreich waren.

Stellen Sie auch hier den Verantwortlichen der infrage kommenden Pflegeheime einige (oder alle) der nachfolgenden Fragen:

- Ist ein Probewohnen in der stationären Pflegeeinrichtung möglich?
- Sind die Bewohner an der Organisation in der Pflegeeinrichtung beteiligt?
- Gibt es – zur Mitgestaltung des Lebens in der Pflegeeinrichtung – einen Heimbeirat?
- Ist eine Kündigung des Vertrages mit der Einrichtung ohne triftige Gründe möglich?
- Ist eine kurzfristige Kündigung des Vertrages möglich?
- Wird beim Einzug eine Kautions- oder ein Darlehen verlangt?
- Werden neben der Monatsmiete Nebenkosten erhoben? Gibt es dazu Preislisten?

- Muss das Waschen der eigenen Wäsche extra bezahlt werden?
- Sind alle anfallenden Kosten aufgeschlüsselt und verständlich dargestellt?
- Muss bei Urlaub oder Krankheit der volle Preis weitergezahlt werden? Ab welchem Tag kommt es zur Preisminderung?
- Sind die Urlaubszeiten begrenzt?
- Wie lange vorher muss der Urlaub angemeldet werden?
- Erhalten die Bewohner einen Haustürschlüssel?
- Müssen längere Abwesenheitszeiten oder auch ein kurzes Verlassen der Pflegeeinrichtung vorher angemeldet werden?
- Gibt es Gästezimmer für Angehörige und Besucher?
- Werden Einzelzimmer angeboten?
- Kann eigenes Mobiliar mitgebracht werden?
- Wie ist die übliche Zimmergröße und Bettenzahl je Zimmer?
- Wie viele Betreuer versorgen wie viele Bewohner?
- Wie lange wird jemand im Zimmer oder Apartment bei Krankheit betreut?
- Gibt es ein Pflegeleitbild im Haus?
- Haben die Bewohner die freie Arztwahl?
- Gibt es einen Speiseplan mit Menü-Auswahl?  
Gibt es Diät- oder Schonkostmenüs?
- Wie sind die Essenszeiten?
- Gibt es im Haus ein Hallenbad, medizinische Bäder oder Einrichtungen für Massage und Gymnastik?
- Ist die Einrichtung behindertenfreundlich?  
Gibt es in ausreichendem Umfang Griffe und Geländer, rutschfeste Böden und Fahrstühle?
- Gibt es eine Wechselsprech- oder Telefonanlage zur Kommunikation im Haus?
- Haben die Bewohner ein eigenes Telefon?
- Gibt es Einkaufsmöglichkeiten im Haus?
- Gibt es in der näheren Umgebung Geschäfte, Gaststätten und Cafés?
- Ist die Pflegeeinrichtung gut ans Verkehrsnetz angebunden?
- Hat die Pflegeeinrichtung einen Bus, der auch auf Wunsch Fahrten übernimmt?
- Gibt es in erreichbarer Nähe ein Kino, ein Theater oder andere Veranstaltungsorte sowie eine Post, eine Kirche und Ärzte?
- Bietet die Pflegeeinrichtung ein gutes Unterhaltungs- und Freizeitprogramm an?
- Gibt es eine gut ausgestattete Bibliothek?
- Dürfen Bewohner morgens so lange schlafen, wie sie wollen?
- Sind Haustiere erlaubt?

Bei Fragen steht Ihnen die Pflegeberatung gern zur Verfügung. Kontakt über die KKH Gesundheitshotline 089 950084188 oder per E-Mail unter [gesundheits hotline@kkh.de](mailto:gesundheits hotline@kkh.de)

## Literaturtipps

### **Der große Caritas-Ratgeber Hauskrankenpflege**

Ingeburg Barden

Trias-Verlag; 11., vollständig überarbeitete Auflage, 2010

### **So gelingt Pflege zu Hause: Ein Ratgeber für pflegende Angehörige**

Claudia Keller, Karin Schels

Ernst Reinhardt Verlag, 1. Auflage, 2013



**Die Pflegekasse bei der KKH**

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

kkh.de