

Zu Hause pflegen

Wichtige Informationen über die häusliche Pflege



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



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.

Liebe Lesende,

die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben – auch wenn sie ihren Alltag nicht mehr alleine bewältigen können und auf Unterstützung angewiesen sind. Tatsächlich wird in Deutschland mehr als die Hälfte der Pflegebedürftigen durch Angehörige zu Hause versorgt.

Das verlangt Einfühlungsvermögen, aber auch jede Menge Wissen darüber, wie man mit den verschiedenen körperlichen und psychischen Einschränkungen pflegebedürftiger Menschen am besten umgehen kann.

In dieser Broschüre haben wir daher Informationen und Tipps rund um die häusliche Pflege zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihnen damit den Pflegealltag erleichtern, und wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Pflegekasse bei der KKH

Kommunikation

Eine Erkrankung, die in Pflegebedürftigkeit mündet, ist meist ein schwerer Einschnitt im Leben der Betroffenen. Wie gut sie mit dieser Situation zurechtkommen, hängt nicht nur von der medizinischen Versorgung ab, sondern auch davon, ob sie ihre sozialen Kontakte aufrecht erhalten können.

Mit der oft deutlich eingeschränkten Mobilität wird es zunehmend schwieriger, am sozialen Leben teilzunehmen. Menschen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis sind sich unsicher, wie sie mit der pflegebedürftigen Person umgehen oder über welche Themen sie sprechen sollen. Deshalb suchen sie den persönlichen Kontakt nur noch selten.

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 teilhaben.

Pflegebedürftige haben – vielleicht noch mehr als andere Menschen – das Bedürfnis, mit vertrauten Personen über ihre Wünsche, Ängste oder Zweifel zu sprechen. In dieser Broschüre haben wir zusammengestellt, wie Pflegenden und Pflegebedürftigen gut in Kontakt kommen und im Gespräch miteinander bleiben können.

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 die pflegebedürftige Person sich wohlfühlt. Von großer Bedeutung sind auch soziale Kontakte und das persönliche Gespräch.



Wenn Pflegebedürftige spüren, dass sie trotz ihrer Einschränkungen nicht sozial ausgegrenzt werden, stärkt das ihr Selbstwertgefühl und gibt ihnen neue Zuversicht. Gleichzeitig erfährt ihr Gegenüber mehr darüber, wie sie sich fühlen. Das kann für die nächste Begegnung gleich als Anknüpfungspunkt dienen.

Auch bei der Körperpflege sollte das Gespräch gesucht werden. Wie möchte die pflegebedürftige Person zum Beispiel gewaschen werden? Wie darf oder soll der Intimbereich einbezogen werden? Hier müssen in vielen Fällen Hemmschwellen überwunden werden. Das verlangt von beiden Seiten ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Geduld und Taktgefühl. Doch das ist gerade in Situationen, die zunächst als peinlich empfunden werden, nicht immer einfach. Offenheit ist der beste Umgang mit solchen Gesprächsinhalten. Sagen Sie als helfende Person 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.

So fördern Sie Gespräche mit Pflegebedürftigen

Um ein Gespräch mit einem Pflegebedürftigen in Gang zu bringen, eignen sich offene Fragen und motivierende Aufforderungen am besten. Denn sie lassen offen, wie ausführlich die Antwort ausfallen soll.

Hier einige Beispiele:

- „Was hältst Du davon, wenn Du ...?“
- „Was meinst Du, wenn ich ...?“
- „Wie ist es Dir bei ... 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 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. Darüber kann die Person das Zeitgeschehen verfolgen und sich vielleicht sogar einbringen, etwa mit einem Leserbrief oder einem Anruf beim Radiosender. Außerdem können Medien Ablenkung, Unterhaltung und mitunter sogar Lebensinhalt bedeuten. So gibt es Pflegebedürftige, die angefangen haben, selbst zu schreiben. 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 bei der pflegebedürftigen Person nach, was sie besonders gern liest, welche Sendungen sie gern verfolgt und ob sie vielleicht Interesse an einem Hörbuch hat. Unterstützen Sie sie dann nicht nur bei der Anschaffung, sondern auch beim Einrichten der Geräte. Stellen Sie etwa bei Monitoren eine extra große Schriftgröße ein oder besorgen Sie einen Kopfhörer, damit Schwerhörige die Lautstärke nach Belieben regeln können, ohne andere zu stören. Vielleicht käme auch ein Hörgerät in Betracht.

Allgemeine Pflege

Nicht immer können Pflegebedürftige ihre Gefühle und Bedürfnisse mit Worten ausdrücken. Doch vielfach lassen sich bei regelmäßiger und genauer Beobachtung Rückschlüsse auf ihren körperlichen oder seelischen Zustand ziehen.

Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen zusammengestellt, worauf Sie achten können.

Hören und sehen Sie der pflegebedürftigen Person zu. Nur so können Sie ihre Bedürfnisse erkennen.

Das Erscheinungsbild

Zu einer guten medizinischen Versorgung gehört auch, das Erscheinungsbild der pflegebedürftigen Person im Blick zu haben. Gerade wer dauerhaft krank ist, möchte nicht nur gepflegt sein, sondern auch so aussehen. Dabei können andere Menschen mit einfachen Mitteln 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 eine pflegebedürftige Person gepflegter erscheinen lassen und ihr Selbstwertgefühl steigern.

Auffälligkeiten bei den Vitalzeichen

Zu den sogenannten Vitalzeichen gehören vor allem Puls, Blutdruck, Atmung und die Körpertemperatur. Ziehen Sie medizinisches Fachpersonal hinzu, wenn Ihnen auffällt, dass diese Werte sich ungewöhnlich stark verändern. Dafür brauchen Sie keine aufwendigen Messungen vorzunehmen. Vertrauen Sie einfach auf Ihre gesunde Beobachtungsgabe.

Ein Puls, der bei einer bettlägerigen Person normalerweise bei 70 Schlägen pro Minute liegt und plötzlich dauerhaft über 100 Schläge zählt, lässt sich unter Umständen noch mit Aufregtheit 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, dies ärztlich abzuklären. Gleiches gilt für die Atmung: Atmet die pflegebedürftige Person wie immer oder hat sich etwas auffällig verändert? Im Zweifelsfall sollten Sie medizinischen Rat einholen.

Die wichtigsten Hautzustände

Eine zuverlässige Informationsquelle für den Allgemeinzustand pflegebedürftiger Menschen ist ihre 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 zum Beispiel 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 eine ärztliche Untersuchung anfordern.



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)	Flüssigkeitseinlagerung, Herz- oder Nierenstörung



Dekubitus im 2. Stadium

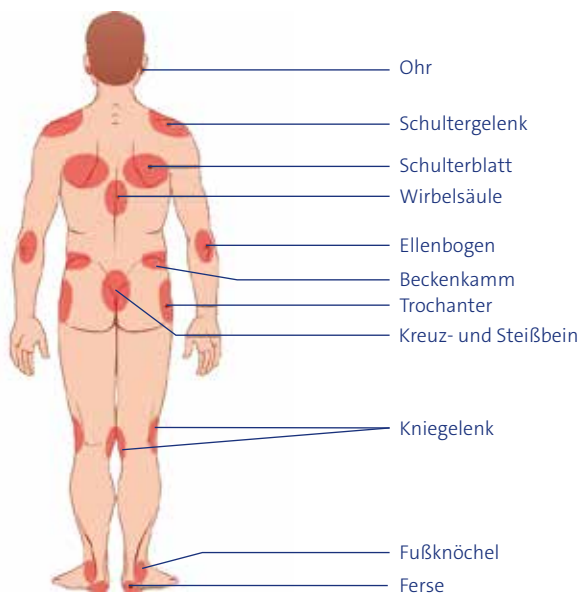
Das Wichtigste über Dekubitus (Wundliegen)

Zu den schwersten und gleichzeitig häufigsten Problemen bei Pflegebedürftigen gehört das Druckgeschwür (lateinisch: Dekubitus). Es 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. Besonders betroffen sind die Körperstellen, die keine dicke Hautpolsterung über dem Knochen haben, wie zum Beispiel 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 der pflegebedürftigen Person noch in Ordnung ist. Für mehr Informationen schicken wir Ihnen gern unsere Broschüre zum Thema Dekubitus zu.

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, der pflegebedürftigen Person 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.
- Kündigen Sie alle unterstützenden Pflegemaßnahmen vorher an und erläutern Sie diese.
- Fragen Sie, ob die Temperatur des Wassers und die Pflegemittel angenehm sind.
- Entkleiden Sie die pflegebedürftige Person nicht unnötig und trocknen Sie den Körper nach dem Waschen gut ab.

Tabuthema Ausscheidungen

Die größten Schwierigkeiten haben pflegende Personen in der Regel, wenn sie mit menschlichen Ausscheidungen zu tun haben. 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 normalen Ausscheidungen wertvolle Hinweise auf das Befinden. So kann etwa eine sehr dunkle Urinfarbe wichtige Informationen über den Flüssigkeitshaushalt der pflegebedürftigen Person geben.

Schamgefühle und Ekel, die eine pflegebedürftige Person 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 die 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.

Wir haben einige Tipps für den Umgang mit Inkontinenz:

- 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 im Sanitätshaus 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, sollte vorab eine Beratung durch den Fachhandel oder die ärztliche Praxis stattfinden.
- Um unangenehme Gerüche zu vermeiden, sind regelmäßiges Säubern, Waschen, Auswechseln und Lüften besser geeignet als Raumsprays.
- Wenn möglich, führen Sie die Beratungsgespräche über geeignete Inkontinenzmaterialien im Beisein der pflegebedürftigen Person. Ein solches Gespräch schafft Vertrauen und nimmt dem Problem viel von seiner Peinlichkeit.

Informationen zu unterschiedlichen Aspekten der Pflege finden Sie bei uns auch online – in unserem Pflege-Podcast und dem Online-Coach Pflege unter: kkh.de/pflege

Der Umgang mit Medikamenten

Viele Beschwerden lassen sich durch Medikamente lindern oder sogar beseitigen.

Voraussetzung dafür ist die regelmäßige Einnahme nach ärztlicher Verordnung. Nur dann kann die Behandlung auch erfolgreich sein. Besonders wichtig ist das bei chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus, Asthma und Herzschwäche. Wenn Sie in Kontakt mit der pflegebedürftigen Person stehen, können Sie dabei eine wertvolle Hilfe sein. Achten Sie darauf, dass die folgenden Regeln eingehalten werden, und besprechen Sie diese auch mit der pflegebedürftigen Person:

Jedes Medikament braucht eine ärztliche Verordnung

Alle Medikamente, auch rezeptfreie und pflanzliche Medikamente, können starke und sogar tödliche Nebenwirkungen haben. Medikamente sollten deshalb ausschließlich ärztlich 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 ärztlichen Rat einholen.

Ärztliche Anweisung geht vor Gebrauchsanweisung

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



Dosiersysteme erhöhen die Sicherheit

Muss eine pflegebedürftige Person 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.

Nebenwirkungen ärztlich abklären lassen

Grundsätzlich sollten Medikamente nicht ohne ärztliche Anordnung abgesetzt werden. Sollten Sie bei einem Medikament Nebenwirkungen feststellen, fragen Sie in Ihrer ärztlichen Praxis nach, ob es durch ein anderes Medikament ersetzt werden soll.



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. Selbst 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.

Aus diesem Grund ist regelmäßiges Essen und Trinken für pflegebedürftige Menschen außerordentlich wichtig. Ihr geschwächter Organismus würde auf eine Mangelernährung, bei der auch die Trinkmenge unter dem täglichen Minimum liegt, besonders empfindlich reagieren. Relativ oft kommt es zum Beispiel vor, dass die plötzliche Verwirrtheit eines älteren Menschen auf Austrocknung zurückzuführen ist.

Was genau ist eine ausgewogene Ernährung?

Der Begriff „ausgewogene Ernährung“ lässt sich mit zehn einfachen Regeln erklären, 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 finden Sie unter kkh.de/ernaehrung und aid.de oder bestellen Sie unsere Broschüre zum Thema Ernährung im Alter.

Darauf kommt es beim Essen und Trinken an

Viele Pflegebedürftige trinken zu wenig, 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.

Angehörige können wichtige Unterstützung leisten, wenn es um eine ausreichende Ernährung und Trinkmenge geht. Herzkrankte sollten ihre tägliche Trinkmenge an der ärztlichen Vorgabe ausrichten.

- Achten Sie täglich bewusst darauf, dass die pflegebedürftige Person ausreichend trinkt. Ein Anzeichen für eine zu geringe Trinkmenge ist eine sehr trockene Haut.
- Ermuntern Sie die pflegebedürftige Person immer wieder zum Trinken und erläutern Sie ihr, warum das so wichtig ist. Am besten stellen Sie sicher, dass immer ein Glas mit dem Lieblingsgetränk in Reichweite steht. Das erhöht die Chance, dass eine ausreichend große Menge getrunken wird. Sorgen Sie immer mal für Abwechslung und verfeinern Sie Getränke mit Obst, Gemüse oder Kräutern. Zitrone, frische Minze oder Gurke bieten sich hier an.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich ausgewogen zu ernähren, und berücksichtigen Sie dabei ihre 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 der pflegebedürftigen Person 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. Lassen Sie sich in diesem Fall ärztlich beraten.



KKH

START

Trink dich
fit mit
der KKH!

1 Glas = ca.
250–300 ml



2

Stunden →



4

Stunden →

Schon wieder das Trinken vergessen?

Gern senden wir Ihnen auf Anfrage unseren Trinkmanager zu. Er erklärt, warum es so wichtig ist, ausreichend zu trinken, und gibt Tipps, wie Sie Ihr Soll am besten erreichen. Die praktische Skala zum Aufkleben auf Getränkeflaschen unterstützt Sie zusätzlich.

Gemeinsam essen bedeutet Lebensqualität

Im Idealfall bedeuten Essen und Trinken auch für pflegebedürftige Menschen 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.

Damit das gemeinsame Essen zum Genuss wird, haben wir ein paar Tipps zusammengestellt:

- Planen Sie grundsätzlich genug Zeit ein.
- Setzen Sie die pflegebedürftige Person auf, waschen Sie ihre Hände und stellen Sie gegebenenfalls den Betttisch, eine Serviette, Getränke und Medikamente bereit.
- Servieren Sie die passende Portionsgröße.
- Stellen Sie die benötigten Ess- und Trinkhilfen zur Verfügung, aber bieten Sie keine übertriebene Hilfe an.
- Zerkleinern Sie das Essen – falls nötig – erst, wenn Sie es bereitstellen, nicht vorher.
- Wünschen Sie einen „Guten Appetit“ und ermuntern Sie die pflegebedürftige Person immer mal wieder zum Essen und Trinken.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person bei der Nahrungsaufnahme, wenn sie nicht selbst essen kann. Achten Sie dabei aber auf ein mögliches Verschlucken.
- Fragen Sie nach dem Essen, ob es geschmeckt hat, und ermuntern Sie zu Menüwünschen für die nächsten Mahlzeiten.
- Räumen Sie das Geschirr langsam weg – so bleibt der pflegebedürftigen Person das Erlebnis des gemeinsamen Essens länger erhalten.
- Waschen Sie Gesicht und Hände der pflegebedürftigen Person und lagern Sie sie 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 ärztlich absprechen oder mit einer Pflegekraft klären.

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 eine pflegebedürftige Person 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 ärztlichen Rat einholen.

Die folgenden Anregungen können helfen, eine Verstopfung von vornherein zu verhindern:

- Viel Vollkornbrot, Obst, Gemüse, Haferflocken und Trockenfrüchte essen. Diese Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe und können einen trägen Darm wieder in Gang bringen.
- Auch Abführmittel können bei langjährigem Einsatz zu einer Verstopfung führen. Wer den Darm davon entwöhnen möchte, sollte sich vorher unbedingt ärztlich beraten lassen.
- Zu jeder Mahlzeit und über den Tag verteilt jeweils ein Glas Wasser trinken. Nur so können die Ballaststoffe im Darm aufquellen und ihre verdauungsfördernde Wirkung entfalten. Bei einem Flüssigkeitsmangel bleibt der Stuhl hart und trocken, was eine Verstopfung begünstigt.
- Bei Stuhldrang immer gleich zur Toilette gehen. Für Bettlägerige oder Menschen, die nachts öfter mal raus müssen, eventuell einen Toilettenstuhl neben das Bett stellen.
- Für möglichst viel Bewegung sorgen oder regelmäßig Gymnastik machen, denn Bewegung fördert die Verdauung.
- Täglich Lebensmittel wie Joghurt, Buttermilch oder Kefir essen. Die darin enthaltene Milchsäure regt die Darmtätigkeit an. Schokolade, Kakao, hart gekochte Eier und Weißbrot können dagegen eine Verstopfung fördern.
- Bewusst essen und gründlich kauen, denn: Gut gekaut ist halb verdaut!

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 eine kranke Person eine Abwechslung sein, die ihr 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, werden Thrombosestrümpfe und Thrombosespritzen verordnet. 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 ärztlich entschieden werden.



Einige Erkrankungen können Beschränkungen bei der Mobilität der pflegebedürftigen Person mit sich bringen. Lassen Sie sich dazu ärztlich beraten oder sprechen Sie die zuständige Pflegekraft an.



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 Angehörige können dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Die folgenden drei Schritte sollen Ihnen dabei helfen:

- Lassen Sie sich die korrekte Ausführung der Bewegungsübungen (aktiv/passiv) von einer physiotherapeutischen Fachkraft zeigen.
- Bewegen Sie alle Muskeln und Gelenke der pflegebedürftigen Person 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 der pflegebedürftigen Person 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 Toilettengänge hilft

Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person auch dabei, ihre 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 die pflegebedürftige Person auf einem Hocker oder Stuhl sitzen:

Übungen zur Sturzvermeidung

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

Zu den schwierigsten Tätigkeiten bei der Pflege zu Hause gehört das richtige Heben, Tragen und Lagern der pflegebedürftigen Person. Was professionelle Pflegekräfte beherrschen, kann für andere Personen schwierig sein und sie leicht überfordern.

Auf den nächsten Seiten haben wir für Sie die wichtigsten Techniken zusammengestellt, die auch Unerfahrenen das Heben, Tragen und Lagern einer kranken Person erleichtern.

Wie bei allen Pflegemaßnahmen gilt auch hier der Grundsatz: Was die pflegebedürftige Person noch selbst kann, sollte sie 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. Die pflegebedürftige Person zurück ans Kopfende des Bettes ziehen



Bitte Sie die pflegebedürftige Person, zum Kopfende einer Seite zu schauen, sich dann mit der Hand der anderen Seite am Kopfende festzuhalten und das Bein der zu bewegendem Seite aufzustellen. Drücken Sie dann ihr Gesäß in Richtung der anderen Seite und bitten Sie sie, 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. Die pflegebedürftige Person im Bett aufsetzen



Bitte Sie die pflegebedürftige Person, ein Bein aufzustellen. Unterstützen Sie sie an Arm und Kopf so, dass sie sich zur Seite dreht und mit ihrem Unterarm abstützt. Wechseln Sie dann mit Ihrer Unterstützungshand zum Rücken der pflegebedürftigen Person und stützen Sie sie dort so lange, bis sie die Sitzposition erreicht hat.

3. Die pflegebedürftige Person von der Bettkante auf einen Stuhl setzen



Stützen Sie das Knie der pflegebedürftigen Person mit Ihrem Knie ab. Legen Sie außerdem Ihre Schulter an ihrem Brustbein und Ihren Kopf an der Außenseite ihres Oberarmes ab. Bitten Sie die pflegebedürftige Person, ihren Kopf auf Ihren Rücken zu legen. Legen Sie Ihre Hand unter ihr Gesäß, auf der Seite, auf der Sie das Knie stützen.



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



Für die Drehung zum Stuhl halten Sie den Körper der pflegebedürftigen Person eng an Ihrem eigenen Körper fest. Halten Sie dabei ihre Oberschenkel zwischen Ihren Oberschenkeln; Ihr Becken befindet sich dabei seitlich etwas verschoben am Becken der erkrankten Person. In dieser Position können Sie mit einer eigenen Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den anderen auch eine Gewichtsverlagerung bei der pflegebedürftigen Person und damit die Drehung zum Stuhl durchführen. Zum Absetzen auf den Stuhl schieben Sie das Becken der pflegebedürftigen Person von sich weg. Bringen Sie dabei die pflegebedürftige Person in eine Beugung und setzen Sie sie langsam auf dem Stuhl ab. Begleiten Sie die Bewegung der pflegebedürftigen Person 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 der pflegebedürftigen Person schrumpft sie meist deutlich.

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

Schritt 1: Kriterien finden

Legen Sie fest, welche Kriterien der Pflegedienst erfüllen muss. Überlegen Sie zusammen mit der pflegebedürftigen Person und ihrer ärztlichen Praxis, welche Hilfen benötigt werden. Treffen Sie auch die endgültige Entscheidung für einen bestimmten Pflegedienst gemeinsam.

Schritt 2: Erfahrungen recherchieren

Erkundigen Sie sich in der hausärztlichen Praxis bzw. im Familien- und Freundeskreis über die infrage kommenden Pflegedienste. Welche Erfahrungen haben diese Personen gemacht? Fragen Sie zum Beispiel nach

- dem Gesamteindruck,
- dem Ausbildungsstand des Pflegepersonals,
- dem Kontakt zwischen ärztlichen Praxen und Pflegedienst,
- der Erreichbarkeit rund um die Uhr, auch an Feiertagen,
- der Beständigkeit der Pflegekräfte (häufiger Wechsel?),
- der Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse der pflegebedürftigen Menschen.

Schritt 3: Pflegedienste kennenlernen

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

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

- Ist der Pflegedienst auch für die medizinische Behandlungspflege (SGB V) zugelassen?
- Bietet er ein ausführliches und kostenloses Informationsgespräch in den Räumen der pflegebedürftigen Person an?
- Hat sich der Pflegedienst auf die Pflege bestimmter Personengruppen spezialisiert – zum Beispiel 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 der pflegebedürftigen Person?
- 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 Mitarbeitenden regelmäßig geschult?
- Gibt es eine feste Ansprechperson für Fragen und Beschwerden?
- Wird die pflegebedürftige Person von einem festen Pflegeteam betreut? Wie groß ist dieses Team?
- Kann die pflegebedürftige Person 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 unser Pflegelotse. 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.

Sie finden unseren Pflegelotsen unter:
kkh.de/pflegelotse



- Stellt der Pflegedienst den Pflegeplan gemeinsam mit Angehörigen und der ärztlichen Praxis auf?
- Finden die individuellen Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person Berücksichtigung?
- Werden Angehörige in die Pflege einbezogen?
- Führt der Pflegedienst Schulungen für Angehörige durch oder vermittelt 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 der pflegebedürftigen Person 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 der pflegebedürftigen Person 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

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

Überlebens Tipps für Elternkümmerer

Petra Wieschella



Die Pflegekasse bei der KKH

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

kkh.de

