



Rummelsberger
Diakonie

Ratgeber Pflege. Rummelsberger Altenhilfe



Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

Angebote für Senior*innen – auch in Ihrer Nähe



Inhalts-Verzeichnis

Ernährung im Alter

Wie kann man eine Mangel-Ernährung erkennen?	6
Wieso haben ältere Menschen häufig Mangel-Ernährung?	7
Wieviel Nahrung brauchen Sie?	8
Wie können Ihre Bezugspersonen unterstützen?	9
Wie ist das im Alter mit dem Trinken?	10
Welche Möglichkeiten gibt es, um ausreichendes Trinken zu unterstützen?	11
Wieviel sollten Sie am Tag trinken?	12

Schmerz

Was ist Schmerz?	14
Wie können Sie Ihre Schmerzen beschreiben?	15
Wie erkennt man Schmerzen bei Betroffenen, die sich nicht mehr äußern können?	17
Wie können Sie Ihre Schmerzen ohne Medikamente bekämpfen?	19
Haben Schmerzmittel Nebenwirkungen oder machen sie abhängig?	20

Sturz

Warum machen wir uns Gedanken über Stürze?	23
Wie können Stürze vermieden werden?	23
Welche Körper-Übungen können Ihnen helfen?	26

Kompressions-Therapie

Was ist eine Kompressions-Behandlung?	29
Was ist ein Kompressions-Verband?	30
Was ist ein Kompressions-Strumpf?	31
Was sollten Sie beim Anziehen von Kompressions-Strümpfen beachten?	32
Wann müssen Sie die Kompressions-Strümpfe wechseln oder ausziehen?	33
Wie können Sie sich Kompressions-Strümpfe verordnen lassen?	34
Was können Sie selbst tun?	35

Gelenk-Versteifungen

Was sind Kontrakturen?	38
Welche Gelenke können gefährdet sein?	39
Was können Sie dagegen tun?	40
Welche Hilfsmittel können hilfreich sein?	41

Dekubitus	
Was ist ein Dekubitus?	43
Wie erkennen Sie einen Dekubitus?	44
Wie können Sie einem Dekubitus vorbeugen?	45
So können Sie die Heilung unterstützen	46

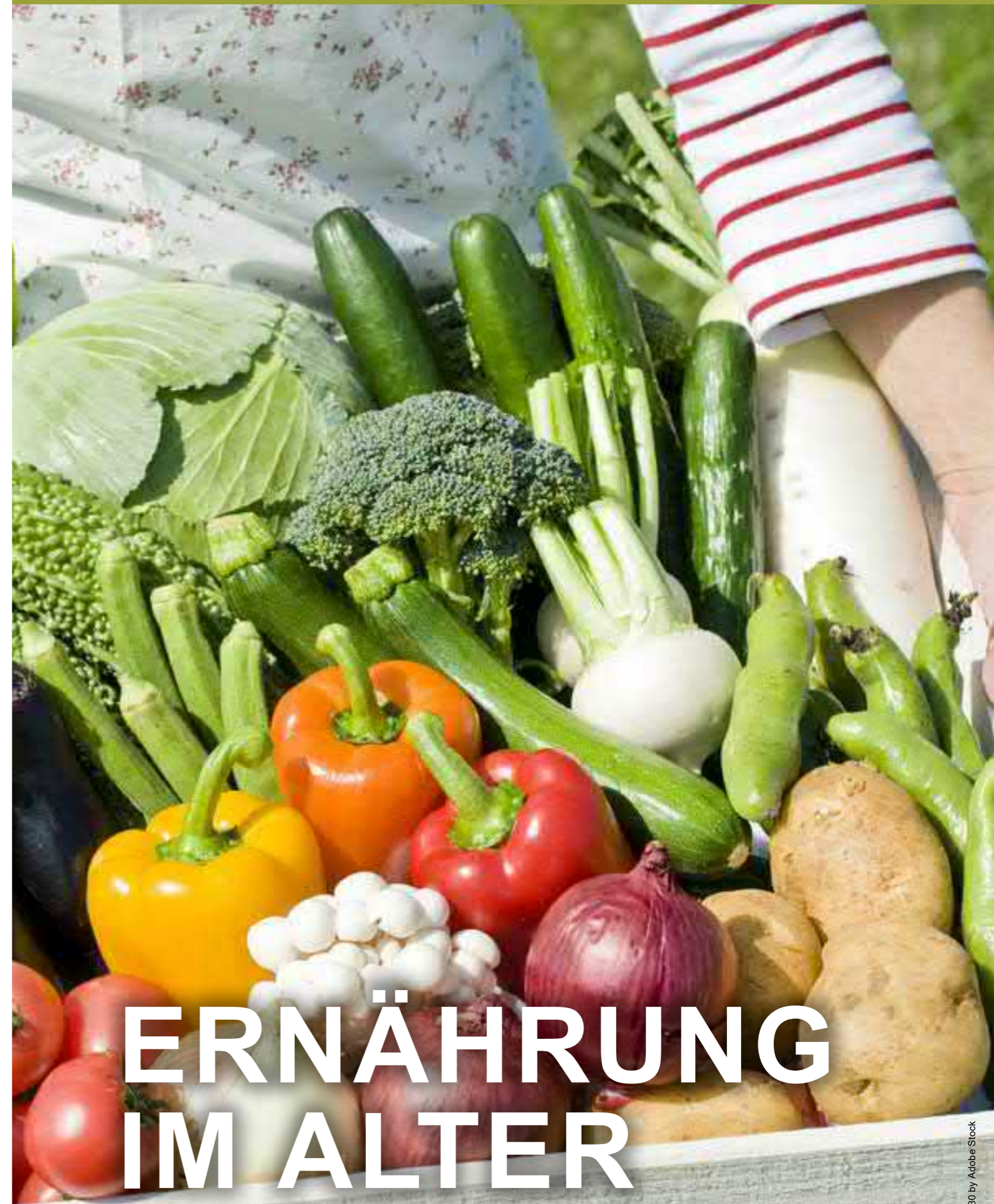
Inkontinenz und Obstipation	
Was ist Inkontinenz?	48
Tipps für den Umgang mit der Krankheit	49
Es gibt vier verschiedene Arten von Harn-Inkontinenz	50
Was ist Obstipation?	53
Was sind die Ursachen von Verstopfung?	53
Was kann bei Verstopfung helfen?	54
Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?	55

Demenz	
Was ist Demenz?	57
Wie können Sie einer Demenz vorbeugen?	58
Wie gehen Sie mit an Demenz erkrankten Personen um?	58

Pflegeversicherung	
Pflegeversicherung	60
Welche Pflegegrade gibt es?	61
Welche Leistungen können Sie bekommen?	61
Sie haben Fragen zu den Leistungen der Pflegeversicherung?	63

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	
Was ist eine Vorsorge-Vollmacht?	65
Was ist eine Betreuungs-Verfügung?	65
Was ist eine Patienten-Verfügung?	67

Palliative Care	
Pflege und Versorgung am Lebensende	69



ERNÄHRUNG IM ALTER

Ernährung im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich einiges im Körper. Die Muskelmasse nimmt ab, genauso wie die Knochenmasse. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und die körperliche Bewegung wird weniger. Das alles führt dazu, dass der Energiebedarf eines älteren Menschen sinkt. Gleichzeitig bleibt aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unverändert. Der Bedarf an Vitamin D nimmt sogar zu. **Als Folge kann Mangel-Ernährung entstehen.**

KURZ GESAGT

Im Alter sinkt der Energiebedarf.
Deswegen haben viele alte Menschen weniger Hunger.
Der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen bleibt aber gleich.
Vitamin D braucht man im Alter sogar mehr.
Das bedeutet, dass in weniger Nahrung jetzt mehr Vitamine und Mineralstoffe sein müssen.
Es kann deswegen leicht zu Mangel-Ernährung kommen.

Anzeichen dafür können sein:

- ➔ Gewichtsveränderung
- ➔ Müdigkeit und Erschöpfung

Ist dies der Fall, sollten Sie sich Rat und Hilfe holen.
Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder unsere Pflegekräfte.



Wie kann man eine Mangel-Ernährung erkennen?

Eine Mangel-Ernährung ist häufig durch Gewichtsveränderung zu bemerken. Deshalb sollten Sie darauf achten, ob Ihre Kleidung zu weit oder auch zu eng wird. Und es ist hilfreich sich regelmäßig zu wiegen.

Mangel-Ernährung kann aber auch bei **Normal- oder Übergewicht möglich sein.**

Deswegen achten Sie auch auf Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Auch diese können ein Hinweis auf Mangel-Ernährung sein.

Sind Sie sich unsicher, ob Ihre Ernährung ausreichend ist?

Dann fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder unsere Pflegekräfte.

Wieso haben ältere Menschen häufig Mangel-Ernährung?

Im Alter kommen viele Faktoren zusammen, die dann gemeinsam zu einer Mangel-Ernährung führen.

Solche Faktoren können sein:

Ein verändertes Hungergefühl:

Der Appetit nimmt im Alter häufig ab. Dies wird durch einen Verlust des Partners oft sehr verstärkt. Aber auch der Geruchs- und der Geschmackssinn verändern sich. Lebensmittel, die früher gerne gegessen wurden, werden jetzt auf einmal abgelehnt.

Zahn- oder Prothesenprobleme:

Wenn die Prothese schlecht sitzt oder es zu anderen Kauproblemen kommt, wird das Essen schmerzhaft und deswegen wird weniger gegessen. Auch Zahn- oder andere Probleme im Mundraum können zu Schmerzen beim Essen führen. Lassen Sie dies von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt überprüfen.

Schluckstörungen:

Viele ältere Menschen haben Probleme mit dem Schlucken. Das kann eine Auswirkung eines Schlaganfalls sein. Aber im Alter wird auch weniger Speichel produziert, was ebenfalls zu Schluckbeschwerden führen kann. Zudem werden auch die Reflexe und die Motorik beim Husten schwächer, dadurch steigt die Angst sich zu verschlucken. Deswegen wird lieber weniger gegessen.

Nebenwirkungen von Medikamenten:

Einige Medikamente haben als Nebenwirkung eine Abnahme des Appetits oder können auch zu Verdauungsproblemen führen.

Verwirrtheit oder Demenz:

Bei Verwirrtheit oder Demenz haben die betroffenen Menschen zum Teil kein Hungergefühl mehr. Die Erinnerung an das Essen fehlt und auch der Sinn des Essens wird nicht mehr verstanden.

KURZ GESAGT

Bei älteren Menschen kommen häufig mehrere Gründe zusammen.

Wie zum Beispiel:

- ➔ Weniger Hunger
- ➔ Veränderter Geschmacks- und Geruchs-Sinn
- ➔ Probleme mit den Zähnen oder der Prothese
- ➔ Schluckstörungen
- ➔ Nebenwirkungen von Medikamenten
- ➔ Verwirrtheit und Demenz



Wieviel Nahrung brauchen Sie?

Empfehlungen gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Generelle Mengeneempfehlungen gibt es nicht. Es geht um die Zusammensetzung der täglichen Nahrung. Damit es nicht zu einseitiger Ernährung kommt.

KURZ GESAGT

Sie brauchen jeden Tag:

- ➔ eine warme Mahlzeit
- ➔ eine Portion Obst
- ➔ eine Portion Gemüse oder Salat
- ➔ eine Scheibe Vollkornbrot
- ➔ ein Glas Milch
- ➔ eine Portion Joghurt, Quark oder Käse
- ➔ ein Stück Fleisch, Fisch oder ein Ei



Wie können Ihre Bezugspersonen unterstützen?

Es gibt viele kleine Möglichkeiten das Essen im Alter zu unterstützen. Neben den schon erwähnten Tipps, ist es wichtig, daran zu denken, dass sich im Alter durchaus veränderte, individuelle Essgewohnheiten entwickeln können.

Ihre Bezugspersonen sollten sich überlegen:

- Welche Gewohnheiten hat der zu betreuende Mensch beim Essen?
- Was mag sie oder er gerne essen?
- Was mag sie oder er überhaupt nicht essen?
- Was hat sich an den Gewohnheiten verändert?
- Wie können Sie es unterstützen, dass das Essen wieder Freude macht?

Und denken Sie auch daran, dass die **Geschmacksrichtung Süß** die ist, die am besten erhalten bleibt. Nutzen Sie das, um den Appetit anzuregen.

KURZ GESAGT

Hier ein paar Tipps, an die Sie denken sollten:

- ➔ Planen Sie feste Essenzeiten ein.
- ➔ Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.
- ➔ Stellen Sie sich immer eine Kleinigkeit zum Essen hin. Zum Beispiel geschnittenes Obst oder Kekse, Schokolade oder auch Käsewürfel.
- ➔ Prüfen Sie Ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen.
- ➔ Würzen Sie Ihr Essen so, dass es Ihnen Appetit macht.
- ➔ Sie können im Alter ruhig etwas mehr Sahne, Butter oder hochwertige Öle verwenden.
- ➔ Schneiden Sie Ihr Essen ruhig klein oder weichen Sie es etwas ein.
- ➔ Essen Sie im Sitzen. So können Sie besser schlucken.
- ➔ Kontrollieren Sie, ob Ihre Zahnprothese richtig sitzt und hält.
- ➔ Lassen Sie sich zu Hilfsmitteln beraten.



Es gibt eine Vielzahl an Hilfsmitteln.

Zum Beispiel können eine Anti-Rutsch-Folie, eine Tellerranderhöhung oder auch ein therapeutisches Besteck motorische Unsicherheiten ausgleichen, und so das selbstständige Essen weiterhin ermöglichen.

Aber auch mit spezieller Ergänzungskost kann man Mangel-Ernährung vorbeugen. Hier gibt es eine große Auswahl an Produkten.

Bei bestimmten Erkrankungen werden die Kosten für eine solche Ergänzungskost auch von der Krankenkasse übernommen.

Fragen Sie unsere Pflegekräfte oder wenden Sie sich direkt an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Wie ist das im Alter mit dem Trinken?

Es ist vielen bekannt, dass ältere Menschen weniger Durst haben. Es ist jedoch auch wichtig zu wissen, dass zu wenig Flüssigkeitsaufnahme zu Beschwerden führen kann.

Die Funktion von Herz, Gehirn und der Niere ist abhängig von genügend Flüssigkeitszufuhr.

Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass Sie ausreichend trinken.

KURZ GESAGT**Ältere Menschen trinken oft viel zu wenig.****Woran liegt das?**

- ➔ Das Durstgefühl lässt im Alter nach.
- ➔ Sorge, dass man zu oft auf die Toilette muss.
- ➔ Sorge, dass Probleme mit der Inkontinenz oder bei Prostata-Beschwerden schlimmer werden.
- ➔ Angst vor Verschlucken aufgrund von Schluckstörungen.
- ➔ Schwierigkeit, alte Erziehungs-Grundsätze, wie „Beim Essen wird nicht getrunken“ aufzugeben.
- ➔ Vergesslichkeit nimmt zu, auch das Trinken wird dann vergessen.

Welche Möglichkeiten gibt es, um ausreichendes Trinken zu unterstützen?

Wie beim Essen ist es auch beim Trinken wichtig, dass Ihre Bezugspersonen sich überlegen:

- Welche Gewohnheiten hatte der zu betreuende Mensch bisher beim Trinken?
- Was hat sich verändert?
- Welche Vorlieben und Abneigungen hat der zu betreuende Mensch?
- Wird eine Unterstützung beim Trinken gebraucht?
Hat der zu betreuende Mensch Schluckstörungen?
Fällt ihm das Trinken aus einem Glas schwer?

Bei Schluckstörungen kann es hilfreich sein, die Getränke anzudicken. Dafür gibt es spezielle Pulver ohne Geschmack. So kann ein Verschlucken beim Trinken verhindert werden. Liegt das Problem eher beim Heranführen des Glases gibt es auch hier Hilfsmittel. Unsere Pflegekräfte können Ihnen hier Tipps geben.

KURZ GESAGT**Hier ein paar Tipps an die Sie denken sollten:**

- ➔ Stellen Sie sich am Morgen schon die Trinkmenge für den Tag bereit.
- ➔ Führen Sie feste Trink-Rituale ein.
Zum Beispiel ein Glas Saft zum Frühstück, einen Kaffee am Nachmittag...
- ➔ Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk.
- ➔ Füllen Sie leer getrunkene Gläser gleich wieder voll.
- ➔ Nehmen Sie einen Strohhalm zum Trinken, wenn es Ihnen das Trinken leichter macht.
- ➔ Benutzen Sie Gläser und Tassen, die Sie besonders gerne mögen und die Ihnen durch ihre Farbe ins Auge fallen.

Wieviel sollten Sie am Tag trinken?

Da es schwierig ist, genau im Blick zu haben, wieviel man schon getrunken hat, ist es hilfreich ein Trink-Protokoll zu führen. Ein Trink-Protokoll ist für Sie selbst, aber auch für die Personen, von denen Sie unterstützt werden. Es ist eine gute Erinnerungshilfe. Wieviel habe ich schon getrunken und wann habe ich das letzte Mal etwas getrunken?

Unsere Pflegekräfte geben Ihnen gerne ein Trink-Protokoll und zeigen Ihnen, was Sie beim Ausfüllen beachten müssen.

KURZ GESAGT

1,5 Liter sollten pro Tag getrunken werden.
Und im Sommer, wenn es sehr heiß ist noch mehr.
Immer wenn Sie viel schwitzen, müssen Sie auch mehr trinken.

Sind Sie krank?
Haben Sie Durchfall oder Fieber?
Dann müssen Sie auch deutlich mehr trinken.



SCHMERZ

Was ist Schmerz?

Schmerz ist eine unangenehme und teilweise leidvolle Empfindung. Schmerzen können sich in dem betroffenen Bereich, der Art, der Stärke und der Dauer des Schmerzes unterscheiden.

Dies hängt von körperlichen, psychischen, kulturellen, sozialen, alters- und geschlechtsabhängigen Faktoren ab. Manchmal können keine körperlichen Ursachen für einen Schmerz nachgewiesen werden.

KURZ GESAGT

Schmerzen sind unangenehm. Sie äußern sich unterschiedlich.

Sie können zum Beispiel:

- ➔ unterschiedlich stark sein,
- ➔ verschiedene Körper-Bereiche betreffen,
- ➔ kurze oder lange Zeit andauern.

Jede Person nimmt Schmerzen unterschiedlich wahr. Das hängt von verschiedenen Umständen ab.

Zum Beispiel:

- ➔ vom Alter der Person
- ➔ von der seelischen Verfassung der Person
- ➔ oder von der körperlichen Verfassung der Person

Es gibt 2 Schmerz-Arten:

- ➔ Einmaliger und kurz andauernder Schmerz,
- ➔ dauerhafter oder ständig wiederkehrender Schmerz.

Lassen Sie die Ursache des Schmerzes immer von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abklären.



Schmerz lässt sich in 2 Schmerzarten unterteilen:

1. Akuter Schmerz

Das ist ein plötzlich auftretender Schmerz. Dieser Schmerz dauert nur kurze Zeit an. Dieser hat eine Alarm- und Schutzfunktion: Er warnt Sie vor Verletzungen oder Erkrankungen. So lösen zum Beispiel Verletzungen und Entzündungen Schmerzen aus. Ist die Ursache behoben, bildet sich auch der Schmerz rasch wieder zurück.

2. Chronischer Schmerz

Dieser Schmerz kann Monate bis Jahre andauern. Der Schmerz entwickelt sich zu einer eigenen Erkrankung. Oft kommen noch weitere körperliche oder seelische Begleiterscheinungen hinzu.

Schmerzen können auch ein Hinweis auf eine Tumorerkrankung sein.

Lassen Sie deshalb die Ursache von Schmerzen immer von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abklären. Zum Beispiel: Durch eine Chemotherapie ist eine Schleimhautentzündung entstanden.

Der empfundene Schmerz wird dann auch tumorbedingter Schmerz genannt.

Bei Tumorerkrankungen treten häufig akute und chronische Schmerzen gleichzeitig auf.

Wie können Sie Ihre Schmerzen beschreiben?

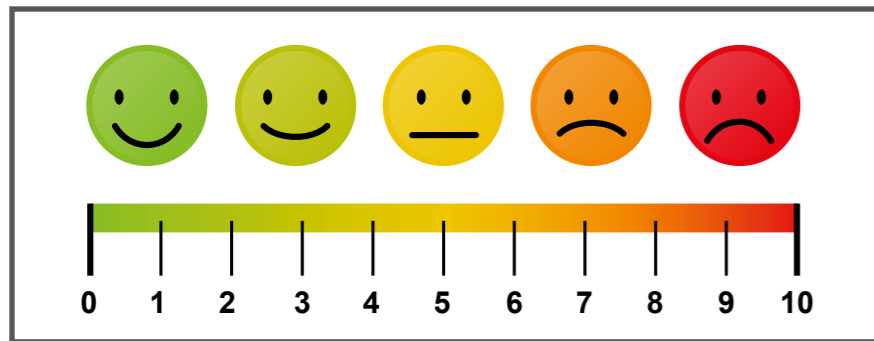
Schmerzen sind nicht nur in ihrer Stärke, sondern auch in ihrer Form unterschiedlich. Bei der Beschreibung von Schmerzen sind folgende Fragestellungen hilfreich:

- **Wo** haben Sie Schmerzen?
Geben Sie Information über die betroffene Körperstelle.
Strahlt der Schmerz aus oder ist er auf eine Stelle begrenzt?
- **Wie** empfinden Sie die Schmerzen?
Sind es zum Beispiel brennende, bohrende, stechende oder ziehende Schmerzen?
Beschreiben Sie möglichst genau, wie sich der Schmerz anfühlt.
- **Wann** haben Sie Schmerzen?
Zu welcher Tageszeit oder bei welcher Aktivität verschlimmern oder verbessern sich die Schmerzen?
Betroffene Personen klagen zum Beispiel oft über Schmerzen nach dem Aufstehen.
- **Wie stark** sind die Schmerzen?
Um die Schmerz-Stärke zu dokumentieren ist eine Schmerz-Skala sehr hilfreich.
Diese erhalten Sie von unseren Pflegekräften.

Es ist wichtig, viele verschiedene Informationen über den Schmerz festzuhalten.

Deshalb stellen Ihnen unsere Pflegekräfte gerne ein Schmerz-Tagebuch zur Verfügung. Sie können darin alles über Ihre Schmerzen festhalten.

Auch unsere Pflegekräfte dokumentieren Ihre Schmerzen.



Die von Ihnen geführte Schmerz-Skala und das Schmerz-Tagebuch helfen unseren Pflegekräften bei der Beurteilung, ob Ihre Schmerzmittel noch ausreichend sind. In Rücksprache mit Ihnen können unsere Pflegekräfte so auch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über Ihre Schmerzen sprechen.

KURZ GESAGT

Bei der Beschreibung von Schmerzen helfen Ihnen folgende Punkte:

- ➔ **Wo** haben Sie Schmerzen?
- ➔ **Wie** empfinden Sie die Schmerzen?
- ➔ **Wann** haben Sie Schmerzen?
- ➔ **Wie stark** sind die Schmerzen?
Sie können eine Schmerz-Skala benutzen.

Unsere Pflegekräfte stellen Ihnen gerne eine Schmerz-Skala und ein Schmerz-Tagebuch zur Verfügung.

Es ist wichtig, alles über den Schmerz festzuhalten.

Wie erkennt man Schmerzen bei Betroffenen, die sich nicht mehr äußern können?

Bei manchen Betroffenen ist eine Schmerz-Äußerung nicht möglich: Zum Beispiel bei beatmeten Menschen, Menschen im Wachkoma oder bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz.

Dann sind Angehörige oder Pflegekräfte auf Beobachtungen angewiesen: Denn oft zeigen Betroffene bei erhöhten Schmerzen auch ein verändertes Verhalten.

Folgende Punkte können beispielsweise auf Schmerzen hinweisen:

- **Laut-sprachliche Anzeichen**
 - bitten, alleine gelassen zu werden
 - mehr als üblich reden
 - abgehackte Sprache
 - stöhnen, jammern, seufzen, weinen oder schreien
- **Mimische Anzeichen**
 - Gesicht verziehen
 - Zähne zusammenbeißen
 - zusammengekniffene Lippen
 - in Falten geworfene Stirn
 - trauriger Gesichtsausdruck
- **Anzeichen im Verhalten**
 - körperliche Unruhe, angespannte Körperhaltung
 - bestimmte Körperteile festhalten oder reiben
 - Schonhaltung
 - häufiger Lagerungswechsel
 - Appetitlosigkeit
 - depressive Verstimmung
 - sich langsamer bewegen
 - unerklärliche Aggressionen
 - Abwehrhaltung bei Berührungen



- **Körperliche Anzeichen**

- veränderte Atmung (zum Beispiel Kurzatmigkeit)
- die Vitalzeichen wie zum Beispiel Blutdruck und Puls sind verändert
- Steifheit des gesamten Körpers
- Blässe, Schwitzen, Erbrechen, Zittern
- Schwellungen der Gelenke oder Knöchel
- Blutspuren auf der Kleidung

Angehörige haben manchmal das Gefühl, der Betroffene leidet unter Schmerzen. Dann können sich die Angehörigen an unsere Pflegekräfte wenden. In diesem Fall stehen den Pflegekräften Hilfsmittel zur Verfügung, um zu einer Schmerz-Einschätzung zu gelangen.

KURZ GESAGT

Es gibt Menschen, die ihre Schmerzen nicht mehr äußern können. Zum Beispiel:

- ➔ Beatmete Patienten
- ➔ Patienten im Wachkoma

Angehörige und Pflegekräfte sind dann auf Beobachtungen angewiesen. Folgende Punkte können auf Schmerzen hinweisen:

- ➔ **Anzeichen in der Laut-Sprache**
Zum Beispiel: Stöhnen, jammern, seufzen, weinen oder schreien.
- ➔ **Anzeichen im Gesichts-Ausdruck**
Zum Beispiel: Gesicht verziehen oder Zähne zusammen-beißen.
- ➔ **Anzeichen im Verhalten**
Zum Beispiel: Appetitlosigkeit, Schon-Haltung oder Abwehr-Haltung.
- ➔ **Körperliche Anzeichen**
Zum Beispiel: Veränderte Atmung, Blässe, Schwitzen, Zittern, Blut-Spuren.

Wie können Sie Ihre Schmerzen ohne Medikamente bekämpfen?

Neben der Behandlung von Schmerzen mit Medikamenten gibt es auch noch andere Möglichkeiten zur Schmerzbekämpfung. Zum Beispiel:

- **Bewegung**
Bewegung lockert Ihre Muskulatur und verhindert weitere Schmerzen, die zum Beispiel durch Gelenk-Versteifungen entstehen können.
- **Kranken-Gymnastik oder Massagen**
Dadurch werden die Durchblutung und die Beweglichkeit der betroffenen Stellen gefördert.
- **Behandlung mit Kälte oder Wärme**
Spezielle Bäder, Wickel oder Auflagen können schmerzlindernd wirken. Diese Behandlungsmethoden verwendet man nicht bei akuter Gelenkentzündung!
- Verschiedene **Entspannungstechniken** helfen Ihnen ebenfalls bei der Bekämpfung von Schmerzen.

KURZ GESAGT

Die Schmerz-Bekämpfung ist auch ohne Medikamente möglich. Es gibt folgende Möglichkeiten:

- ➔ **Bewegung**
Diese lockert die Muskeln.
- ➔ **Kranken-Gymnastik oder Massagen**
Diese fördern die Durchblutung und die Beweglichkeit
- ➔ **Kälte oder Wärme**
Zum Beispiel Bäder, Wickel oder Auflagen
- ➔ Verschiedene **Entspannungs-Übungen.**

Haben Schmerzmittel Nebenwirkungen oder machen sie abhängig?

Machen Sie sich bei einer Schmerzmittel-Einnahme Sorgen?
Denken Sie, Schmerzmittel könnten Nebenwirkungen haben oder abhängig machen?
Sprechen Sie mit unseren Pflegekräften darüber. Diese nehmen Ihre Sorgen ernst.

Denken Sie, dass starke Schmerzmittel besonders viele Nebenwirkungen haben? **Das ist falsch.**
Die Sorge vor eventuellen Nebenwirkungen sollte Sie nicht vor einer Schmerzbehandlung abhalten!
Trotzdem treten gerade bei starken Schmerzmitteln einige Nebenwirkungen häufiger auf.
Die meisten davon können Sie aber gut selbst in den Griff bekommen:

- **Müdigkeit**
Es kann sein, dass Sie in den ersten Behandlungstagen müde sind.
Sie sollten sich dann auch tagsüber verstärkt Ruhe gönnen. Eine Kalt-Warm-Dusche kann Ihnen helfen. Nach einigen Tagen lässt die Müdigkeit nach.
- **Übelkeit**
Auch Übelkeit tritt nur am Anfang der Schmerzbehandlung auf.
Vermeiden Sie unangenehme Gerüche.
Sie können auch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt ansprechen. Dieser kann Ihnen Medikamente gegen die Übelkeit verschreiben.
- **Verdauungsprobleme**
Häufig kommt es zu Verstopfung und Darmträgheit.
Bei mangelnder Bewegung kann sich dieses Problem noch verstärken.
Dann sollten Sie viel trinken und auf eine ballaststoffreiche Ernährung achten.
Manchmal sind zusätzlich verdauungsfördernde Medikamente notwendig.
Auch hier kann Ihnen der Hausarzt oder die Hausärztin weiterhelfen.
- **Atemnot**
Bei Atemnot sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt einbeziehen, um die Ursache und eine passende Behandlung zu finden. Nicht-medikamentös können Ihnen folgende Punkte helfen:
Fenster öffnen, atem-stimulierende Einreibung, Duft-Öle wie Zeder, Minze oder Zitrone, Luftbefeuchtung oder Lagerung.
- **Mundtrockenheit**
Achten Sie bei Mundtrockenheit auf eine ausgiebige Mund- und Lippenpflege:
Besonders, wenn Sie wenig Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehmen.
Die Mund- und Lippenpflege sollte mehrmals täglich durchgeführt werden.
Auch Eiswürfel, die im Mund zergehen, können helfen.

Machen Schmerzmedikamente abhängig?

Viele Personen denken, Schmerzmittel haben etwas mit Drogen zu tun und machen abhängig.
Die Erfahrung zeigt jedoch, dass diese Angst unbegründet ist.

Wichtig ist jedoch: Schmerzmittel müssen immer so eingenommen werden, wie sie die Ärztin oder der Arzt verordnet.

KURZ GESAGT

Manche Schmerz-Mittel haben Neben-Wirkungen.
Manche Neben-Wirkungen werden nach einigen Tagen weniger.
Sie können auch etwas gegen die Neben-Wirkungen tun.
Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

Neben-Wirkungen sind zum Beispiel:

- ➔ **Müdigkeit**
- ➔ **Übelkeit**
- ➔ **Verdauungs-Probleme**
- ➔ **Atem-Not**
- ➔ **trockener Mund**

Haben Sie Angst, dass die Schmerz-Mittel abhängig machen?
Die Erfahrung zeigt: Sie brauchen keine Angst haben.

Wichtig

Nehmen Sie Schmerz-Mittel immer genau so ein, wie die Ärztin oder der Arzt sie verordnet!



STURZ

KURZ GESAGT

Ältere Menschen stürzen leichter.
Im Alter ist die Verletzungs-Gefahr größer.
Ältere Menschen bewegen sich weniger,
weil sie Angst vor Stürzen haben.

Unser Ziel ist es:

- ➔ Stürze und die Verletzungs-Folgen zu vermeiden.
- ➔ Die Bewegungs-Fähigkeit und die Bewegungs-Freude zu erhalten!

Warum machen wir uns Gedanken über Stürze?

Etwa ab dem 70. Lebensjahr ändert sich das Gangbild eines Menschen. Die Schritte werden kleiner und die Füße bleiben näher am Boden. Und auch der Gleichgewichtssinn nimmt im Alter ab.

Das führt dazu, dass ältere Menschen ein höheres Risiko haben zu stürzen. Das führt häufig auch zu körperlichen Verletzungen. Aber es führt auch dazu, dass sich die älteren Personen dann weniger bewegen und sich zurückziehen. Unsere Aufgabe ist es, dem entgegen zu wirken, indem wir Stürze vermeiden.

Wie können Stürze vermieden werden?

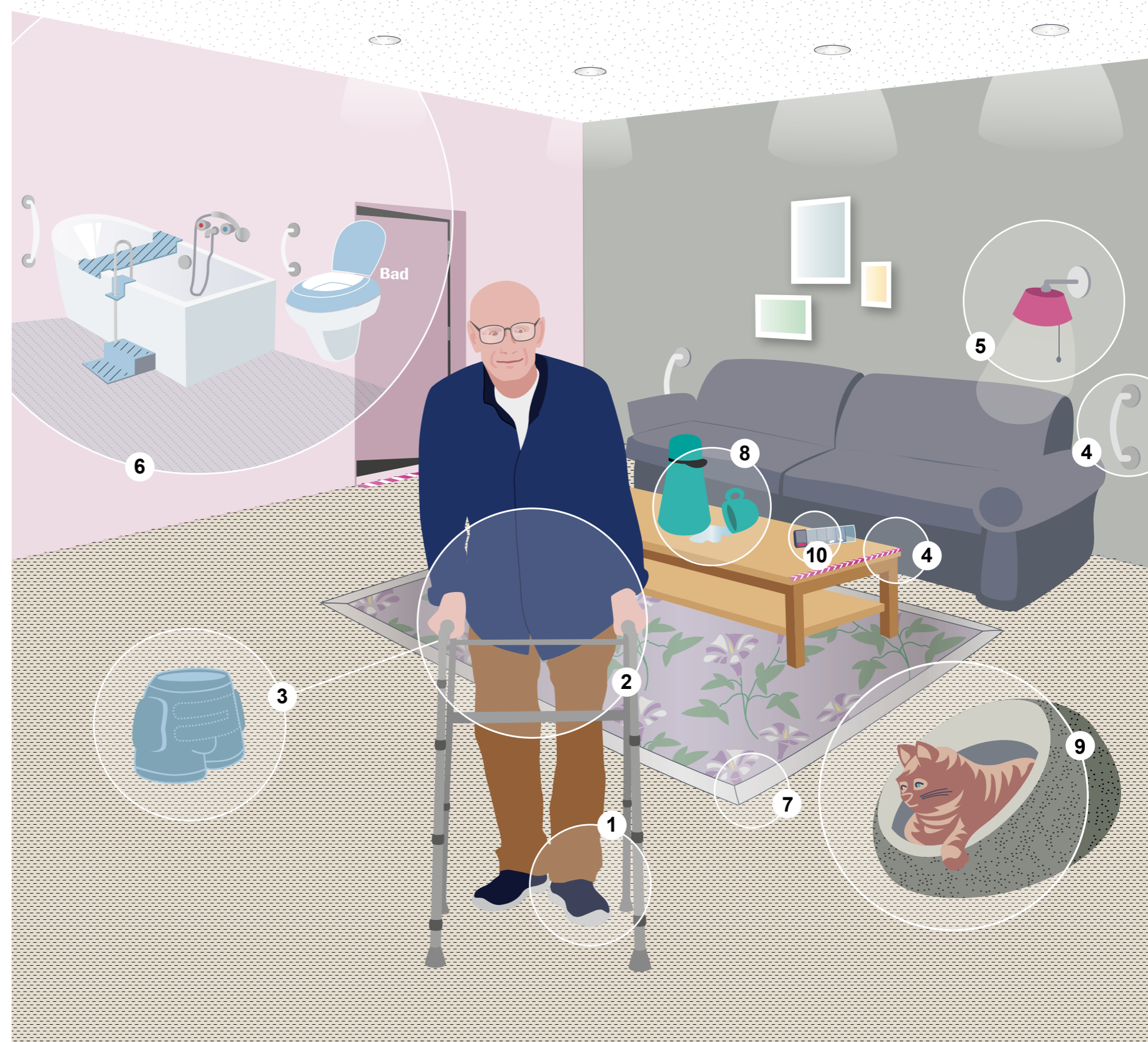
KURZ GESAGT

Achten Sie unbedingt auf folgende Dinge:

- ➔ Ihre Kleidung und Schuhe müssen passen und sollten einfache Verschlüsse haben.
- ➔ Hilfsmittel können Ihnen helfen, zum Beispiel: Haltegriffe, Sitzerhöhungen, Einstieghilfen für die Badewanne aber auch Schutz-Protektoren für die Hüfte.
- ➔ Stolper-Fallen müssen entfernt werden.
- ➔ Die Beleuchtung in den Räumen muss sehr gut sein.
- ➔ Haustiere müssen lernen nicht zwischen den Beinen herum zu laufen.
- ➔ Medikamente, die zu Schwindel oder Müdigkeit führen, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Mit den Tipps auf den folgenden Seiten möchten wir helfen, dass Sie Ihr Sturzrisiko im Alltag minimieren können. Oft sind es einfache Maßnahmen, durch die sich Stürze vermeiden lassen.

1. Achten Sie bei Ihren **Schuhen auf die richtige Größe, Passform und Sohle**. Der Schuh soll Ihnen durch Passform und Sohle einen guten Halt bieten. Klettverschlüsse sind leichter zu nutzen als Schnürsenkel. Wenn Sie keine guten Hausschuhe haben, empfehlen wir Anti-Rutsch-Socken.
2. Die Kleidung darf Sie nicht in Ihrer **Bewegungsfreiheit** einschränken und sollte leicht zu öffnen, sowie an- und auszuziehen sein.
3. Es gibt speziell für Senioren **Hüftprotektoren**, die Sie bei Stürzen vor Brüchen schützen können.
4. Ihr Wohnraum sollte über ausreichend **Haltemöglichkeiten** verfügen. Es ist möglich **Haltegriffe** oder **auch Handläufe** nachträglich anzubringen. Auch Gehhilfen können Ihnen im Wohnraum, aber auch außerhalb, viel Sicherheit bieten und Stürze vermeiden.
5. Ihre Wohnräume müssen ausreichend **gut beleuchtet** sein. Achten Sie darauf, dass mögliche Stolperfallen wie zum Beispiel Möbelkanten, Türschwellen oder Stufen so gekennzeichnet sind, dass Sie diese auch im Dunkeln gut erkennen können.
6. Das Badezimmer sollte mit allen notwendigen Hilfen ausgestattet werden. Es gibt neben **Toilettensitzerhöhung** und **Einstiegs-Hilfen für Badewanne und Dusche** noch mehr Hilfsmittel. Fragen Sie unsere Pflegekräfte oder im Sanitätshaus.
7. Der Fußboden in Ihrem Wohnraum darf **keine Stolperfallen** aufweisen. Achten Sie darauf, dass keine **Kabel** über dem Fußboden liegen und auch die **Teppichkanten** so gesichert sind, dass diese kein unnötiges Hindernis sind.
8. Es sollte möglich sein, dass Sie **heruntergefallene Dinge** oder **Flüssigkeiten** möglichst schnell und selbstständig beseitigen können. Sie könnten dazu ein Hilfsmittel wie eine **Greifzange** oder einen kleinen Stabwischer nutzen. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit jemanden um Hilfe zu bitten, zum Beispiel durch einen **Rufknopf**.
9. Haben Sie Haustiere? Dann achten Sie darauf, dass von den **Tieren keine Sturzgefahr** ausgeht, weil sie sich in den Weg legen oder zwischen den Beinen herumlaufen.
10. **Medikamente** sollten nicht zu **Schwindel** oder **Müdigkeit** führen. Wenn Sie sich schwindelig oder oft sehr müde erleben, dann sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber reden. Vielleicht brauchen Sie nur ein anderes Medikament.



Welche Körper-Übungen können Ihnen helfen?

1. Freies Aufstehen

Was benötigen Sie dazu? Einen Stuhl möglichst ohne Armlehnen.

So geht's: Stehen Sie von einem Stuhl auf, ohne dass Sie dabei Ihre Arme nutzen. Gehen Sie ein paar Schritte vorwärts, drehen Sie sich dann langsam um und gehen wieder zum Stuhl zurück und setzen sich dort wieder hin. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Wozu ist das gut? Diese Übung hilft Ihrem Gleichgewicht und stärkt Ihre Ganzkörper-Spannung beim Aufstehen.



2. Füße aufstellen

Was benötigen Sie dazu? Einen Stuhl möglichst ohne Armlehnen.

So geht's: Suchen Sie sich eine stabile Sitzmöglichkeit. Während Sie sitzen, stellen Sie Ihre Füße kräftig auf den Boden, als ob Sie mit den Füßen aufstampfen wollten. Sie können dies abwechselnd mit den Füßen machen oder auch mal mit beiden Füßen gleichzeitig. Auch hier mehrere Wiederholungen.

Wozu ist das gut? Diese Übung stärkt Ihre Beinmuskulatur.



3. Kniebeugen

Was benötigen Sie dazu? Einen Stuhl möglichst ohne Armlehnen. In einer Einrichtung können Sie diese Übung auch gut an einem Handlauf durchführen.

So geht's: Stellen Sie sich vor ein Geländer und halten Sie sich am Handlauf fest. Oder stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten sich an der Lehne fest. Nun schieben Sie Ihr Gesäß langsam nach hinten, während Sie Ihre Knie in einen 90 Grad-Winkel beugen. Achten Sie darauf, dass Sie den ganzen Fuß belasten. Dann kommen Sie langsam wieder in den Stand und wiederholen die Übung mehrmals.

Vorsicht, dass der Stuhl nicht kippt.

Wozu ist das gut? Diese Übung kräftigt Ihre Muskulatur und unterstützt Ihre Haltung und Beweglichkeit.



4. Arm-Kräftigung

Was benötigen Sie dazu? Einen Stuhl möglichst ohne Armlehnen und zwei kleine Wasserflaschen.

So geht's: Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, nehmen Sie die zwei kleinen Wasserflaschen in die Hände und lassen die Arme neben dem Körper ausgestreckt nach unten hängen. Dann heben Sie langsam die ausgestreckten Arme seitlich hoch, bis die Arme auf der Höhe Ihrer Schulter sind. Anschließend lassen Sie die Arme langsam wieder sinken und wiederholen die Übung mehrmals.

Wozu ist das gut? Diese Übung kräftigt Ihre Armmuskulatur und unterstützt auch Ihren Halteapparat.



Info

Weitere Übungs-Anleitungen finden Sie unter:
www.aelter-werden-in-balance.de

KURZ GESAGT

Sie können selbst mithelfen! Es gibt viele einfache Übungen. Damit können Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stärken.

Was können Sie tun?

1. Bleiben Sie in Bewegung. Ein Spaziergang muss nicht lang sein, lieber kurze Spaziergänge und dafür häufiger.
2. Viele Gymnastik-Übungen können Sie auch im Sitzen durchführen. Oder indem Sie sich irgendwo festhalten.
3. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung.
4. Bei Schwindel oder Unwohlsein sollten Sie die Übung abbrechen.

Auf dieser Seite finden Sie ein paar Übungs-Anleitungen: Es gibt viele Übungen, die Sie selbst oder in der Gruppe durchführen können.



KOMPRESSIONS- THERAPIE

KURZ GESAGT

Im menschlichen Körper fließt das Blut durch Blut-Gefäße.

Im Alter wird das Blut oft nicht mehr ausreichend in Herz-Richtung gepumpt.

Das kann Folgen haben:

- ➔ geschwollene Beine
- ➔ Wunden
- ➔ Thrombosen
- ➔ ein offenes Bein

Eine Behandlung durch Kompressionen kann helfen.

Kompression bedeutet Zusammenpressen oder Zusammendrücken.

Kompressions-Strümpfe und Kompressions-Verbände bauen Druck auf die Gefäße auf.

Das Blut fließt dann wieder schneller zum Herzen.

Die gesundheitlichen Beschwerden nehmen ab.

Sie haben Interesse an einer Kompressions-Behandlung?

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Was ist eine Kompressions-Behandlung?

Eine Kompressions-Therapie ist eine Behandlung bei überlasteten Venen: Das Blut wird nicht mehr ausreichend zum Herz gepumpt. Geschwollene Beine, Wunden, offene Beine oder Thrombosen können die Folge sein. Die Behandlung durch Kompressionen hilft dem defekten Venensystem. Kompressions-Strümpfe oder Kompressions-Verbände bauen einen Druck auf die Venen auf. Das Blut fließt dann wieder schneller zum Herzen.

Der erzeugte Druck wird unterschieden in:

- **Ruhedruck:** Das ist der Druck im Ruhezustand.
- **Arbeitsdruck:** Das ist der Druck bei Bewegung.

Was bewirkt die Kompressions-Therapie?

- Die Funktionsfähigkeit der gestörten Venenklappen wird wieder hergestellt.
- Das umliegende Gewebe wird entlastet.
- Angesammelte Gewebeflüssigkeit wird abtransportiert.
- Eine erneute Flüssigkeitseinlagerung im Körpergewebe wird vorgebeugt.
- Bei einer Thrombose lagert sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß. Durch Kompression wird eine Thrombosebildung vermieden.

Sie haben Interesse an einer Kompressions-Therapie?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen diese Therapie verordnen.



Was ist ein Kompressions-Verband?

Kompressions-Verbände werden bei der Kompressions-Therapie eingesetzt. Kompressions-Verbände können von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet werden, wenn Sie keine Kompressions-Strümpfe tragen können. Zum Beispiel dann, wenn das Bein eine Wunde hat. Eine optimale Wirkung hat der Verband nur mit der richtigen und guten Wickeltechnik. Daher ist es wichtig, dass Ihnen eine Fachkraft den Verband anlegt.

Wird ein Verband angelegt, ist Folgendes zu beachten:

- Die beste Zeit zum Anlegen ist kurz vor dem Aufstehen. Die Beine sind dann noch relativ entstaут.
- Sie werden ambulant betreut und die Fachkraft kommt erst im Laufe des Tages? Legen Sie die Beine eine halbe Stunde vor der Wicklung hoch.
- Ein fachgerechter Kompressions-Verband besteht in der Regel aus 2 Binden. Diese werden mit nach oben abnehmendem Druck angelegt.
- Lassen Sie den Kompressions-Verband von einer Fachkraft anlegen.
- Eine unsachgemäße Wicklung der Beine kann unangenehme Folgen haben, wie zum Beispiel: Einschnürungen, Absterben von Hautzellen, Druckschäden und Stauungen.

KURZ GESAGT

Ein Kompressions-Verband baut Druck auf das Bein auf. Das Blut fließt dann schneller zum Herzen. Die gesundheitlichen Beschwerden nehmen ab.

Sie haben eine Wunde am Bein?
Dann können Sie vermutlich keine Kompressions-Strümpfe tragen. Der Kompressions-Verband kommt zum Einsatz.

Wichtig

Eine Fachkraft muss den Kompressions-Verband anlegen damit keine negativen Folgen entstehen.

Was ist ein Kompressions-Strumpf?

Neben Kompressions-Verbänden werden auch Kompressions-Strümpfe bei der Kompressions-Therapie eingesetzt. Bevor Ihnen ein Kompressions-Strumpf verschrieben wird, findet eine Untersuchung statt. Danach wird entschieden, welchen Strumpf in welcher Kompressions-Klasse Sie benötigen. Es gibt vier Klassen, von einer leichten, bis zu einer sehr kräftigen Kompression.

Sie haben Fragen? Unsere Pflegekräfte beraten Sie gerne. Auch Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt oder ein Sanitätshaus bietet Beratung an.

KURZ GESAGT

Ein Kompressions-Strumpf baut Druck auf das Bein auf. Das Blut fließt dann schneller zum Herzen. Die gesundheitlichen Beschwerden nehmen ab.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschreibt Ihnen den geeigneten Kompressions-Strumpf. Beratung bekommen Sie auch im Sanitätshaus.



Was sollten Sie beim Anziehen von Kompressions-Strümpfen beachten?

Achten Sie darauf, dass Ihre Haut vor dem Anziehen des Strumpfes komplett trocken ist und legen Sie die Beine eine halbe Stunde hoch.
Haben Sie vorher geduscht? Dann trocknen Sie sich gut ab. Benutzen Sie eine Creme oder Hautlotion? Achten Sie auf Pflegeprodukte, die für Kompressions-Strumpf-Träger geeignet sind.

Gehen Sie mit dem Strumpfgewebe vorsichtig um. Um es nicht zu beschädigen, sollten Sie vor dem Anziehen Ihren Schmuck ablegen. Dehnen Sie das Gewebe beim An- und Ausziehen nicht mehr als unbedingt nötig. Am Besten sind Kompressions-Strümpfe gleich morgens anzuziehen. Zu dieser Zeit sind die Füße noch nicht angeschwollen.

Ihnen fällt das Anziehen dennoch schwer? Dann lassen Sie sich beim Anziehen helfen. Oder lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine Anziehhilfe mitverordnen. Es gibt verschiedenartige Anziehhilfen, beispielsweise ein Gestell oder spezielle Gummihandschuhe. Diese erleichtern Ihnen das Anziehen der Strümpfe. Bei Interesse können Sie sich von Ihrem Anbieter auch über Anzieh-Hilfen und Pflegemittel beraten lassen.

KURZ GESAGT

- ➔ Ziehen Sie sich die Strümpfe täglich morgens vor dem Aufstehen an.
- ➔ Ihre Haut muss vor dem Anziehen trocken sein.
- ➔ Gehen Sie mit dem Strumpf-Gewebe sehr vorsichtig um.
- ➔ Spezielle Anzieh-Hilfen erleichtern das Anziehen.



Wann müssen Sie die Kompressions-Strümpfe wechseln oder ausziehen?

In der Regel werden Kompressions-Strümpfe nach 6 Monaten ausgetauscht. Befinden sich allerdings Laufmaschen oder Löcher in Ihrem Strumpf, so müssen diese schon eher gewechselt werden. Auch wenn Ihr Strumpf ausgeleiert ist, sollten Sie diesen wechseln.

Das Tragen der Strümpfe verursacht bei Ihnen Komplikationen?

Dann sollten Sie Ihre Strümpfe sofort ausziehen. Folgende Beschwerden sollten Sie ernst nehmen:

- Zunehmende starke Schmerzen
- Starke Schwellungen
- Rote oder heiße Stellen
- Blaue oder weiße Verfärbungen an Füßen oder Beinen
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln
- Plötzlich auftretende Bewegungseinschränkungen

Nachdem Sie den Strumpf ausgezogen haben, informieren Sie bitte unverzüglich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

KURZ GESAGT

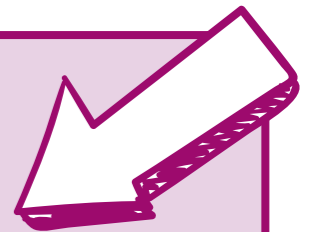
In der Regel sollten Sie Ihre Kompressions-Strümpfe nach 6 Monaten wechseln.

Ziehen Sie die Strümpfe sofort aus bei:

- ➔ Schmerzen oder Schwellungen
- ➔ Verfärbungen an den Beinen
- ➔ Taubheits-Gefühl oder Kribbeln
- ➔ Bewegungs-Einschränkungen

Wichtig

Informieren Sie bei diesen Beschwerden sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Wie können Sie sich Kompressions-Strümpfe verordnen lassen?

Hier erhalten Sie einige Tipps:

- Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder an eine Fachärztin/einen Facharzt. Er/Sie verordnet Ihnen auf einem separaten Rezept die gewünschten Kompressions-Strümpfe. Mit einer geringen Zuzahlung müssen Sie rechnen.
- Im Rahmen der Erstversorgung stehen Ihnen aus hygienischen Gründen die Strümpfe in 2-facher Ausführung zu. So können Sie jederzeit ein Paar Strümpfe waschen, und das zweite Paar tragen.
- Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren Ihnen halbjährlich ein neues Paar Kompressions-Strümpfe.
- Bei übermäßigem Verschleiß oder körperlichen Veränderungen können Sie schon eher neue Strümpfe beantragen. Zum Beispiel wenn Sie stark zu- oder abgenommen haben.
- Sie können sich eine Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst verordnen lassen. Dieser übernimmt dann das An- und Ausziehen Ihrer Kompressions-Strümpfe.

KURZ GESAGT

- ➔ Kompressions-Strümpfe bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordnet.
- ➔ Beantragen Sie bei der ersten Verordnung 2 Paar Strümpfe.
- ➔ Bei übermäßiger Abnutzung können Sie neue Strümpfe auch eher beantragen.
- ➔ Bei körperlichen Veränderungen ist das auch möglich.
- ➔ Ein Pflegedienst kann Ihnen beim Anziehen und Ausziehen helfen.

Was können Sie selbst tun?

Unterstützen Sie die Kompressions-Therapie durch ausreichende Bewegung:

Durch den aufgebauten Druck verengt eine Kompressions-Therapie die Gefäße. Dadurch wird die Fließgeschwindigkeit des Blutes gesteigert. Dieses gewünschte Ergebnis kann nur eintreten, wenn Sie sich auch selbst bewegen. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie sich mit Ihrer angelegten Kompression bewegen.

Es gilt hier die „**3 S- und 3 L-Regel**“: **S**itzen und **s**tehen ist **s**chlecht, lieber **l**aufen und **l**iegen!

Folgende Übungen können die Wirkungsweise der Kompression unterstützen:

- Füllen Sie eine Wanne bis zur Wadenhöhe mit kaltem Wasser. Heben Sie die Beine abwechselnd aus dem Wasser.
- Im Sitzen abwechselnd mit den Zehen und der Ferse den Boden berühren.
- Greifen Sie mit dem Fuß nach Gegenständen, zum Beispiel nach einem Stift oder Tuch.

KURZ GESAGT

Was können Sie selbst tun:

- ➔ Bewegen Sie sich mit angelegter Kompression so viel wie möglich.
- ➔ Sitzen und Stehen ist schlecht. Laufen und Liegen ist besser.
- ➔ Machen Sie kalte Fuß-Bäder.
- ➔ Gehen Sie sorgfältig mit dem Kompressions-Material um.
- ➔ Regelmäßige Fuß-Pflege und Haut-Pflege ist wichtig.
- ➔ Benutzen Sie gutes Schuh-Werk.

Unterstützen Sie die Kompressions-Therapie durch einen sorgfältigen Umgang mit dem Kompressions-Material

Sie nutzen einen Kompressions-Verband?

- Pflegen Sie Ihren Kompressions-Verband durch regelmäßiges Waschen.
- Beachten Sie grundsätzlich die Herstellerangaben.
- Ersetzen Sie den Verband, falls dieser ausgeleiert ist.

Sie nutzen Kompressions-Strümpfe?

- Waschen Sie die Strümpfe regelmäßig auf Links bei maximal 40 Grad.
- Benutzen Sie dabei handelsübliches Feinwaschmittel oder Spezialwaschmittel für Kompressions-Strümpfe.
- Verwenden Sie keinen Weichspüler.
- Spülen Sie die Strümpfe gut aus. Vermeiden Sie Scheuern oder Auswringen der Strümpfe.
- Trocknen Sie die Strümpfe flachliegend an der Luft, aber nicht in der Sonne, oder im Schongang des Trockners.
- Bügeln Sie die Strümpfe niemals.
- Trocknen Sie die Strümpfe nicht auf der Heizung.
- Strümpfe mit Silikon-Haftbändern dürfen nicht mit Salbe, Creme oder Waschlotion in Berührung kommen. Die Haftfähigkeit wird dadurch beeinträchtigt.

Unterstützen Sie die Kompressions-Therapie durch eine gute Fuß- und Hautpflege

- Achten Sie unbedingt auf eine regelmäßige Fußpflege.
- Wählen Sie gutes Schuhwerk.
- Benutzen Sie bei Ihrer Hautpflege spezielle Produkte, die schnell in die Haut einziehen.



GELENK- VERSTEIFUNGEN

KURZ GESAGT

Kontraktur ist das Fachwort für Gelenk-Versteifung. Bei einer Gelenk-Versteifung lassen sich die Gelenke nicht mehr so gut bewegen. Sie können das Gelenk nicht mehr richtig beugen oder strecken. Das Gelenk kann auch ganz steif werden.

Die Hauptursache ist zu wenig Bewegung. Nehmen Sie alle Anzeichen ernst.

Zum Beispiel:

- ➔ Sie haben Schmerzen im Gelenk?
- ➔ Die Beweglichkeit eines Gelenkes wird weniger?
- ➔ Sie vermeiden eine bestimmte Bewegung?
- ➔ Sie versuchen durch eine andere Körperhaltung, den Schmerz in einem Gelenk zu vermeiden?

Bitte informieren Sie unsere Pflegekräfte, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!



Was sind Kontrakturen?

Kontrakturen (Gelenk-Versteifungen) sind dauerhafte Verkürzungen von Sehnen, Muskeln oder Bändern. Die Folgen davon reichen von einer bleibenden Einschränkung der Beweglichkeit bis zur völligen Versteifung des Gelenks.

Die betroffenen Gelenke lassen sich nur noch sehr schwer oder in geringem Maße bewegen.

Welche Formen der Kontrakturen gibt es?

- Beugekontrakturen
- Streckkontrakturen (zum Beispiel beim Spitzfuß)
- Abduktionskontrakturen (beim Abspreizen eines Körperteils)
- Adduktionskontrakturen (beim Heranführen eines Körperteils)

Welche Risikofaktoren gibt es?

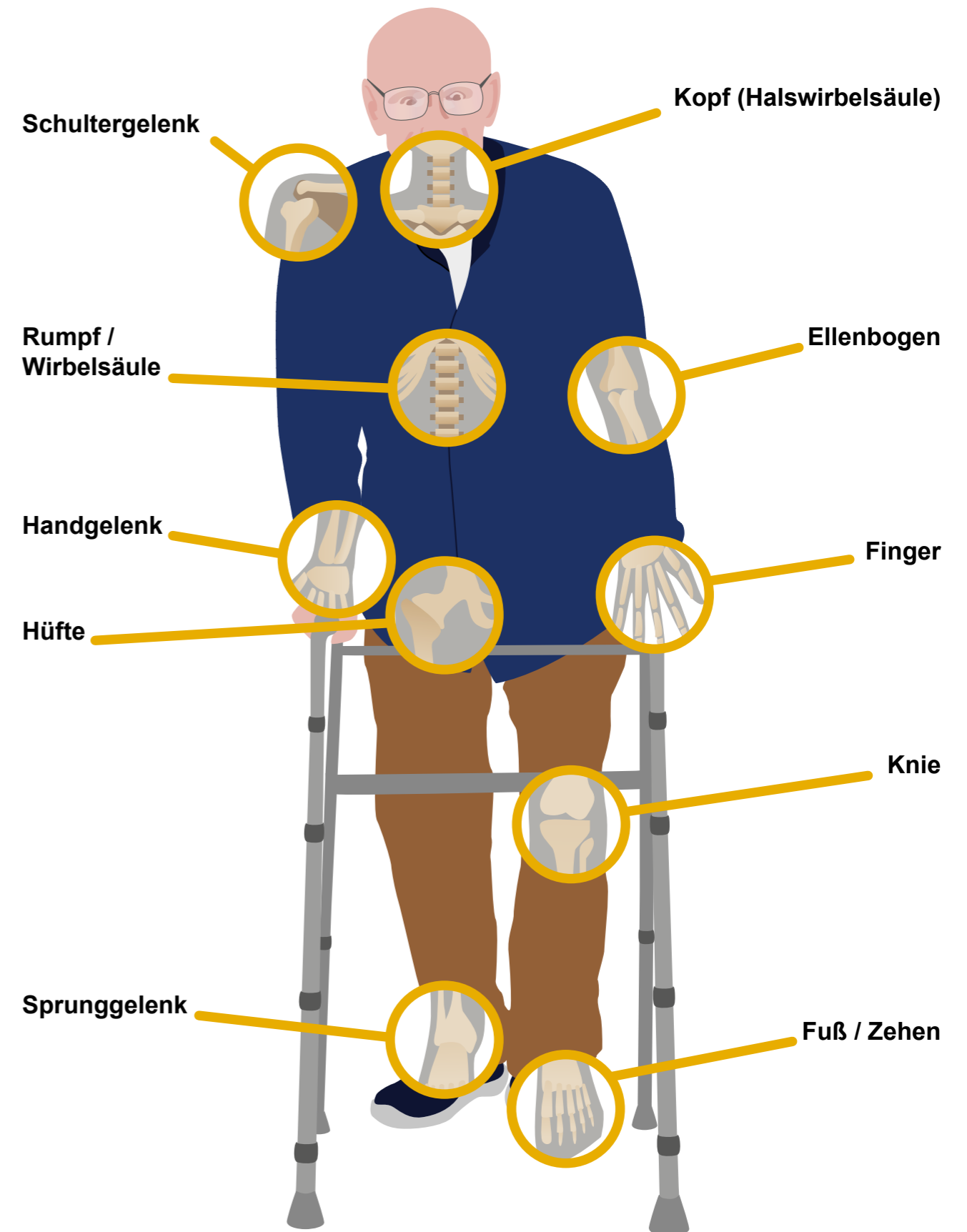
- „Bettlägrigkeit“, also langfristige Unbeweglichkeit
- Inaktivität, damit ist eine deutliche Bewegungsvermeidung gemeint
- Schonhaltungen, um dadurch Schmerzen zu vermeiden
- Lähmungen, zum Beispiel durch einen Schlaganfall
- Schlechte Lagerung
Zum Beispiel kann der dauerhafte Druck der Bettdecke zum „Spitzfuß“ führen.
Beim Spitzfuß ist das Fußgelenk überstreckt, die Beugung des Gelenkes, um den Fuß gut aufstellen zu können, ist dann eingeschränkt.

Wir achten auf alle Symptome, die auf eine Kontraktur hinweisen.
Deswegen ist es wichtig, dass Sie als Patient selbst, aber auch Ihre Angehörigen uns über alle Beobachtungen informieren.

Was kann man beobachten:

- Zwangs- oder Schonhaltungen
- Schmerzen oder Schmerzäußerungen
- Bewegungseinschränkungen
- Unharmonische Bewegungsabläufe

Welche Gelenke können gefährdet sein?



Was können Sie dagegen tun?

Schon der Volksmund sagt: „**Wer rastet der rostet!**“

Denn die Ursache aller Kontrakturen ist mangelnde Bewegung. Demnach ist Bewegung das A und O zur Vorbeugung von Kontrakturen. Oft sind es schon kleine Schritte, die weiterhelfen. Bewegen Sie mehrmals am Tag ganz bewusst Ihre Fuß- und Handgelenke. Gelenke können auch passiv bewegt werden, das heißt, Sie lassen sich die Gelenke von jemand anderen „durchbewegen“. Die Person, die Ihre Gelenke durchbewegt muss sehr vorsichtig sein. Nicht gegen Widerstände im Gelenk arbeiten und auf Ihre Schmerzäußerungen achten.

Wichtig ist, dass der Tagesablauf so aktiv wie möglich bleibt.

KURZ GESAGT

Bewegung ist das Wichtigste!
Bewegung beugt Gelenk-Versteifung vor.
Bewegung hilft aber auch, wenn es schon Einschränkungen gibt.

Was können Sie selbst tun:

- ➔ Bleiben Sie in Bewegung, finden Sie Möglichkeiten sich zu motivieren.
- ➔ Wechseln Sie immer wieder Ihren Sitzplatz. Dafür sollten Sie mindestens 2 bequeme Sitzmöglichkeiten haben.
- ➔ Wechseln Sie bewusst Ihre Tages- und Nacht-Kleidung.
- ➔ Bleiben Sie möglichst nicht im Bett liegen.
- ➔ Sie müssen länger im Bett liegen? Dann setzen Sie sich immer wieder an die Bettkante. Aber bitte nur mit Hilfe von unseren Pflegekräften oder Ihren Angehörigen.
- ➔ Bewegen Sie ganz bewusst Ihre Fuß- und Handgelenke. Achten Sie auf Ihre Schmerzgrenze.
- ➔ Nutzen Sie Hilfsmittel. Fragen Sie unsere Pflegekräfte, welche Hilfsmittel Ihnen helfen könnten.

Achten Sie auf folgende Tipps:

- Motivieren Sie sich zu Aktivität und Bewegung.
- Bleiben Sie selbstständig! Sie sollten solange wie möglich die kleinen Wege oder auch Aktivitäten wie An- und Ausziehen selber erledigen. Aber achten Sie auf Ihre Schmerz-Grenze!
- Dazu gehört auch, dass Sie sich morgens Tageskleidung anziehen und erst abends wieder die Nachtkleidung anziehen.
- Vermeiden Sie es auch tagsüber viel im Bett zu liegen. Dazu brauchen Sie bequeme Sitzgelegenheiten sowohl in Ihrem Zimmer als auch außerhalb.
- Müssen Sie doch einmal länger im Bett liegen, denken Sie daran sich trotzdem häufig an der Bettkante aufzusetzen, um den Kreislauf anzuregen. Holen Sie sich auf jeden Fall Hilfe, es kann Ihnen dabei leicht schwindlig werden.

Welche Hilfsmittel können hilfreich sein?

Es gibt eine große Vielfalt an Hilfsmitteln. Am besten Sie lassen sich von uns oder von einem Sanitätshaus beraten.

Es gibt zum Beispiel

- Fußstützen
- Knierollen
- Strickleitern zum Hochziehen
- Gumminoppenbälle für ein Griff-Training
- Und viele andere....





DEKUBITUS

KURZ GESAGT

Dekubitus ist das Fachwort für Wundliegen. Manchmal nennt man es auch Druckgeschwür. Wunden können entstehen:

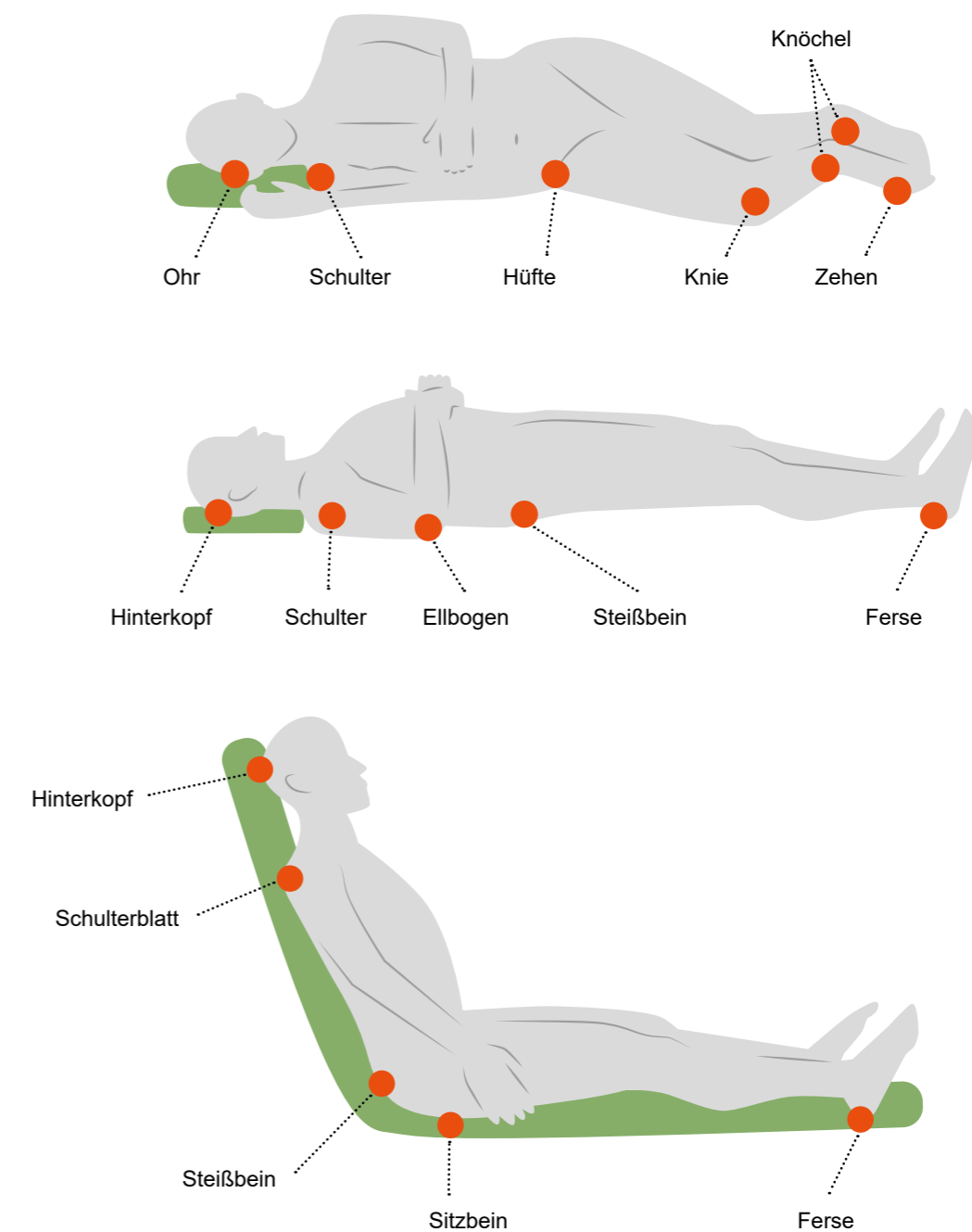
- ➔ Wenn Sie lange Zeit sitzen müssen.
- ➔ Wenn Sie lange Zeit liegen müssen.
- ➔ Wenn Sie sich nicht mehr selbst bewegen können.



Was ist ein Dekubitus?

Menschen, die lange Zeit sitzen oder liegen müssen, können Wundliegen. Die Wunde nennt man Dekubitus oder auch Druckgeschwür. Das passiert, wenn zu viel Druck auf einer Stelle ist. Besonders gefährdet sind die Stellen, an denen die Haut direkt über dem Knochen liegt.

An diesen Stellen kann es schnell zu einem Dekubitus kommen:



Wie erkennen Sie einen Dekubitus?

Ein erstes Anzeichen für einen Dekubitus ist eine rote Hautstelle. Mit dem Fingertest können Sie prüfen, ob es eine normale Hautrötung ist oder ob es sich um einen Dekubitus handeln könnte.

So machen Sie den Fingertest:

Drücken Sie mit dem Finger für einige Sekunden auf die gerötete Hautstelle.

Beobachten Sie die Stelle:

Die Stelle wird erst weiß und nimmt dann die Hautfarbe an.

→ Es handelt sich um eine normale Hautrötung.

Die Stelle bleibt rot.

→ Es kann ein Dekubitus sein.

Lassen Sie die Hautstelle von einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen.

KURZ GESAGT

Wie erkennen Sie einen Dekubitus?

Sie haben eine rote Hautstelle.
Drücken Sie mit dem Finger für einige Sekunden auf die rote Hautstelle.
Beobachten Sie die Hautstelle:

Die Haut wird erst weiß.

Dann wird die Farbe wieder normal.

➔ Es ist alles in Ordnung.

Die Haut bleibt rot.

➔ Es kann ein Dekubitus sein.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Wie können Sie einem Dekubitus vorbeugen?

Machen Sie Bewegungsübungen. Wenn Sie das nicht mehr selbst können, lassen Sie sich bewegen.

- Achten Sie auf eine gute Körperpflege. Trocknen Sie sich gut ab. Benutzen Sie milde Seifen und Cremes.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich. Dann ist der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt.

KURZ GESAGT

Wie können Sie Wundliegen verhindern?

- ➔ Machen Sie Bewegungsübungen.
- ➔ Lassen Sie sich bewegen.
- ➔ Pflegen Sie Ihre Haut.
- ➔ Sie soll nicht feucht sein.
- ➔ Aber Sie soll auch nicht ausgetrocknet sein.
- ➔ Essen Sie gesund und abwechslungsreich.



So können Sie die Heilung unterstützen:

- Wechseln Sie spätestens alle 2 Stunden Ihre Position. Lassen Sie sich bewegen. Unsere Pflegekräfte zeigen Ihnen und Ihren Angehörigen die richtige Technik.
- Polstern Sie harte Stellen ab.
- Verwenden Sie atmungsaktive Bett- und Nachtwäsche aus Baumwolle.
- Achten Sie auf ein glattes Bettlaken ohne Falten.
- Sie können eine spezielle Antidekubitus-Matratze nutzen.
- Die Matratze soll von unten gut belüftet sein.
- Lüften Sie mehrmals täglich das Zimmer.
- Verwenden Sie spezielle Wundverbände. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschreiben Ihnen den passenden Verband.



KURZ GESAGT

So unterstützen Sie die Heilung:

- ➔ Lassen Sie sich etwa alle 2 Stunden bewegen.
- ➔ Tragen Sie Kleidung aus Baumwolle.
- ➔ Benutzen Sie Bettwäsche aus Baumwolle.
- ➔ Achten Sie darauf, dass gefährdete Stellen weich gelagert sind.



INKONTINENZ

Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz ist eine Krankheit, die im Alter oft vorkommt. Betroffene schaffen es nicht rechtzeitig auf die Toilette. Sie können ihren Urin oder Stuhlgang nicht mehr zurückhalten.

Inkontinenz ist für viele Menschen mit einem Schamgefühl besetzt. Bei den Betroffenen können Ängste entstehen. Zum Beispiel davor, in der Gesellschaft aufzufallen. Oder sie haben Angst, plötzlich auf die Toilette zu müssen, wenn sie unterwegs sind.

Manche Menschen ziehen sich dann mehr und mehr zurück. Viele Menschen verheimlichen die Krankheit und wollen keine Hilfe. Manche verstecken sogar die eingeweichte oder eingekotete Wäsche im Schrank oder Müll.

Daher ist es wichtig, dem Problem nichts Schlimmes zu geben: Inkontinenz kommt im Alter häufig vor. Sind Sie selbst betroffen? Dann wissen Sie, dass man als betroffene Person in Bezug auf die Erkrankung sehr verletzlich ist.

KURZ GESAGT

Inkontinenz ist eine Krankheit, die im Alter oft vorkommt.

Betroffene schaffen es nicht rechtzeitig auf die Toilette.

Sie können ihren Urin oder Stuhlgang nicht mehr zurückhalten.

Was sind die Folgen?

- ➔ Betroffene schämen sich.
- ➔ Sie wollen nicht auffallen.
- ➔ Sie ziehen sich zurück.
- ➔ Sie sprechen nicht gerne über das Thema.

Tipps für den Umgang mit der Krankheit

Was sollten Bezugspersonen beachten?

- Gespräche über dieses Thema in Gegenwart von anderen sind unangenehm. Suchen Sie für Gespräche über dieses Thema einen geschützten Rahmen.
- Überlegen Sie gemeinsam Vermeidungsstrategien. Was kann vorbeugend unternommen werden und wie sollen Sie mit eventuellen Missgeschicken umgehen? Dadurch können Sie verhindern, dass Ängste entstehen, sich in der Gesellschaft zu bewegen.
- Machen Sie sich bewusst: Inkontinenz ist eine Krankheit und kein Fehlverhalten. Von daher braucht die betroffene Person Hilfe und Verständnis.

KURZ GESAGT

Sie sind von Inkontinenz betroffen?

Diese Tipps können Ihnen helfen:

- ➔ Gespräche über dieses Thema sind Ihnen unangenehm. Sie möchten dabei keine Zuhörer haben? Sagen Sie das Ihren Bezugs-Personen.
- ➔ Passiert Ihnen ein Missgeschick in Gesellschaft? Verlassen Sie zusammen mit Ihrer Begleitung still den Raum.
- ➔ Finden Sie gemeinsam Lösungen. So müssen Sie keine Angst haben, wenn Sie unterwegs sind.

Mit diesem Problem sind Sie nicht alleine. Inkontinenz ist nichts Schlimmes und muss Ihnen nicht peinlich sein.

Es gibt vier verschiedene Arten von Harn-Inkontinenz

Dranginkontinenz

Sie spüren einen starken Drang Urin zu lassen? Sie müssen häufig zur Toilette – auch wenn die Blase nur wenig gefüllt ist? Dann haben Sie eine Dranginkontinenz.

Welche Hilfen gibt es?

- Beckenboden-Training: Es gibt leichte Übungen, welche die Beckenboden-Muskeln stärken. Zum Beispiel: 4 bis 5-mal schnell hintereinander die Beckenboden-Muskeln anspannen.
- Kontinenz-Training: Hier werden Ihre Trinkgewohnheiten ermittelt. Es wird ein persönlicher Plan erstellt, wann Ihre Toilettengänge stattfinden sollten.
- Für eine medikamentöse Therapie wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder Ihre Urologin/Ihren Urologen.

Stress- oder Belastungsinkontinenz

Sie verlieren bei Stress oder Belastung unfreiwillig Urin? Zum Beispiel beim Husten, Niesen oder schweren Heben. Diese Art von Inkontinenz nennt sich Stress- oder Belastungsinkontinenz.

Welche Hilfen gibt es?

- Beckenboden-Gymnastik
- Beugen Sie Verstopfung vor: Bei Verstopfung drückt zu harter Stuhlgang im Darm gegen die Blase. Dann verlieren Sie Urin. Es gibt verschiedene Mittel gegen Verstopfung. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.
- Wenn Sie eine medikamentöse Therapie wünschen, wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder Ihre Urologin/Ihren Urologen.
- Durch eine Operation kann der Verschluss der Blase wieder hergestellt werden.

Reflexinkontinenz

Sie verspüren meistens gar keinen Harndrang. Ihre Blase entleert sich im Reflex, wenn sie bis zu einem bestimmten Punkt gefüllt ist. Sie haben dann keine Möglichkeit, die Toilette rechtzeitig zu erreichen. Diese Art von Inkontinenz wird als Reflexinkontinenz bezeichnet.

Welche Hilfen gibt es?

- Regelmäßige Blasenentleerung
- Für eine medikamentöse Therapie oder eine Operation wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder Ihre Urologin/Ihren Urologen.

Überlaufinkontinenz

Sie verlieren unwillkürlich und plötzlich Urin? Der Urin geht ab, wenn der Druck der Urinmenge den Druck des Schließmuskels übersteigt. Dann sind Sie von der sogenannten Überlaufinkontinenz betroffen.

Welche Hilfen gibt es?

- regelmäßige Blasenentleerung
- Blasenkatheter
- Operationen, um die Ursache zu beseitigen

KURZ GESAGT

Welche Arten von Inkontinenz gibt es?

Es gibt vier verschiedene Arten von Harn-Inkontinenz:

- ➔ **Drang-Inkontinenz:**
Sie müssen häufig auf die Toilette.
Auch wenn die Blase nur wenig gefüllt ist.
- ➔ **Inkontinenz bei Stress oder Belastung:**
Sie verlieren Urin beim
 - Husten und Niesen
 - Heben von schweren Gegenständen
- ➔ **Reflex-Inkontinenz:**
Sie haben gar keinen Harn-Drang.
Die Blase entleert sich reflex-artig.
Also ganz unerwartet.
- ➔ **Überlauf-Inkontinenz:**
Die Blase ist maximal gefüllt und läuft über.
Der Betroffene verliert unbeabsichtigt und plötzlich Urin.

Aber es gibt Hilfen für alle diese Fälle.

Informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!



OBSTIPATION

KURZ GESAGT

Was ist Obstipation?

Obstipation bedeutet „Verstopfung“.

Welche Probleme haben Betroffene?

- ➔ Der Darm entleert sich ungenügend
- ➔ Der Stuhl ist hart
- ➔ Der Stuhlgang schmerzt

Was ist Obstipation?

Obstipation wird umgangssprachlich auch „Verstopfung“ genannt.

Die Betroffenen leiden unter einer verzögerten oder mangelhaften Darmentleerung. Verstopfung ist eine der häufigsten Beschwerden älterer Menschen.

Was sind die Ursachen von Verstopfung?

Ursachen für Verstopfung gibt es verschiedene. Am häufigsten liegt es wohl an falscher Ernährung, meist werden zu wenige Ballaststoffe zu sich genommen. Dazu kommt wenig Flüssigkeitseinnahme und Bewegungsmangel und schon kann es zu einer Verstopfung kommen.

Auch Stress und seelische Beschwerden können die Darmtätigkeit verlangsamen.

Und auch die Einnahme von manchen Medikamenten begünstigt Verstopfung.

Schmerzmittel, die Opioide als Wirkstoff beinhalten, führen häufig zur Darmträgheit. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

KURZ GESAGT

Was sind die Ursachen von Verstopfung?

- ➔ Falsche Ernährung
- ➔ zu wenig Flüssigkeits-Aufnahme
- ➔ Bewegungs-Mangel
- ➔ Erkrankungen
- ➔ Stress und seelische Belastung



Was kann bei Verstopfung helfen?

Der Toilettengang selbst ist auch ein wichtiger Faktor. Nehmen Sie sich genug Zeit dafür und unterdrücken Sie den Stuhldrang nicht. Am Besten Sie gewöhnen sich einen regelmäßigen Toilettengang an. Zum Beispiel jeden Morgen nach dem Frühstück. So kann sich der Darm daran gewöhnen.

Und nehmen Sie sich regelmäßig Zeit zum Entspannen. Zum Beispiel durch autogenes Training. Oder machen Sie warme Bauchwickel. Oder eine Bauchdeckenmassage. Auch das kann bei einer beginnenden Verstopfung helfen.

Auch einfache Hausmittel können bei Verstopfung helfen:

- Kaffee kann die Darmentleerung anregen.
Das funktioniert leider nicht bei gewohnheitsmäßigen Kaffeetrinkern.
- Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser oder Saft.
- Pflaumen, Feigen und Sauerkraut können die Darmtätigkeit fördern.
- Morgendliche Bauchmassagen vor dem Aufstehen können den Darm anregen.

KURZ GESAGT

Was hilft gegen Verstopfung?

- ➔ Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse. Vollkorn-Produkte sind wichtig! Pflaumen, Feigen, Buttermilch oder Sauerkraut können helfen.
- ➔ Nehmen Sie sich genug Zeit zum Essen.
- ➔ Trinken Sie 1,5 - 2 Liter täglich. Trinken Sie zusätzlich morgens ein Glas Saft oder lauwarmes Wasser.
- ➔ Bewegen Sie sich so viel wie möglich im Alltag.
- ➔ Gewöhnen Sie sich eine feste Zeit für den Toilettengang an. Zum Beispiel jeden Morgen nach dem Frühstück.
- ➔ Unterdrücken Sie den Drang auf die Toilette zu müssen nicht. Nehmen Sie sich genügend Zeit für den Toilettengang.
- ➔ Entspannung durch Wärme oder Massage. Nutzen Sie Bauchwickel.

Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?

Wenn eine Änderung des Lebensstils und alle anderen Hilfsmittel nicht helfen, dann sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie/Er kann Sie zu weiteren Möglichkeiten beraten.

Zum Beispiel zu Abführmitteln, Darmspülungen oder anderem.

KURZ GESAGT

Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?

- ➔ Abführ-Mittel
- ➔ Darm-Spülung
- ➔ Entleerung des End-Darmes durch eine Ärztin oder einen Arzt

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was Ihnen helfen kann.





DEMENZ

Was ist Demenz?

Menschen werden mit zunehmendem Alter vergesslich. Das ist normal. Es könnte sich um eine Demenz handeln, wenn

- Sie nicht mehr wissen, was Sie vor Kurzem getan haben.
- Sie sich nicht mehr gut orientieren können.
- Ihnen selbst einfache Wörter nicht mehr einfallen.
- sich Ihr Verhalten ändert, Sie lustlos, ängstlich oder wütend sind.

Demenz ist ein Oberbegriff für viele Krankheitsbilder. Alle haben gemeinsam, dass die Gedächtnisleistungen nachlassen. Zu Beginn ist das Kurzzeitgedächtnis gestört und Sie können sich Dinge schwerer merken. Im weiteren Verlauf der Erkrankung ist auch das Langzeitgedächtnis betroffen. Sie verlieren Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie während Ihres Lebens gelernt haben. Zudem verändert sich auch Ihre Wahrnehmung, Ihr Verhalten und Ihr Erleben.

Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer-Erkrankung. Dabei sterben Nervenzellen im Gehirn ab. Die meisten Formen der Demenz sind nicht heilbar, jedoch können Medikamente das Fortschreiten verzögern. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Je nach Fortschritt der Krankheit, können Sie trotz Demenz noch ein selbstständiges Leben führen. Es gibt viele verschiedene Hilfsmittel.

Lassen Sie sich beraten durch:

- Ihren Arzt oder Ihre Ärztin
- Einen Pflegedienst
- Ihre Krankenkasse

KURZ GESAGT

Bei einer Demenz verändert sich Ihre Gedächtnis-Leistung. Sie vergessen, was Sie vor Kurzem getan haben.

Zum Beispiel, was Sie heute gegessen haben. Sie können sich Dinge schwerer merken.



Wie können Sie einer Demenz vorbeugen?

- Gestalten Sie Ihr Leben aktiv, mit viel Bewegung und geistigen Aktivitäten wie Lesen oder Musizieren.
- Pflegen Sie Freundschaften und Kontakte zu anderen Menschen.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung.

Wie gehen Sie mit an Demenz erkrankten Personen um?

Eine Demenz betrifft alle Familienmitglieder. Die an Demenz erkrankte Person verändert sich. Es kann schwierig sein, mit ihr ein Gespräch zu führen. Manchmal sind die Betroffenen traurig, verwirrt oder aggressiv.

KURZ GESAGT

Wie gehen Sie mit an Demenz erkrankten Personen um?

- ➔ Halten Sie bei Gesprächen Blickkontakt.
- ➔ Verwenden Sie einfache und kurze Sätze.
- ➔ Bleiben Sie geduldig.
- ➔ Nehmen Sie Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- ➔ Fördern Sie die Fähigkeiten der Person.
- ➔ Sorgen Sie für Bewegung, zum Beispiel durch Spaziergänge.
- ➔ Lassen Sie Erinnerungen aufleben, zum Beispiel durch Musik oder Fotos.



**PFLEGE-
VERSICHERUNG**

Pflegeversicherung

Alle Personen, die gesetzlich krankenversichert sind, sind in der Pflegeversicherung versichert. Privat Krankenversicherte müssen eine private Pflegeversicherung abschließen.

Benötigen Sie Pflege, können Sie Leistungen aus der Versicherung in Anspruch nehmen. Dazu müssen Sie einen Antrag bei der Pflegekasse stellen. Diese befindet sich bei der Krankenkasse.

Die Pflegekasse beauftragt den **Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK)** oder einen unabhängigen Gutachter zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Privat Versicherte stellen einen Antrag bei ihrer Versicherung. Die Begutachtung erfolgt dann durch Gutachter des Medizinischen Dienstes MEDICPROOF.

Der Gutachter oder die Gutachterin stellt den Pflegegrad fest. Dazu wird ermittelt:

- Was können Sie im Alltag noch selbst leisten?
- Wie selbstständig sind Sie?
- Welche Fähigkeiten sind vorhanden?
- Wo benötigen Sie Hilfe?

KURZ GESAGT

Jede Pflegebedürftige und jeder Pflegebedürftige bekommt Leistungen aus der Pflegeversicherung. Die Versicherung übernimmt einen Teil der Kosten für die Pflege.

Wie erhalten Sie die Leistungen?

Sie müssen einen Antrag bei der Pflege-Kasse stellen.
Die Pflege-Kasse ist bei Ihrer Krankenkasse.
Ein Gutachter stellt den Pflege-Grad fest.
Es gibt die Pflege-Grade 1 bis 5.
Menschen mit Pflege-Grad 1 brauchen nur wenig Hilfe.
Menschen mit Pflege-Grad 5 brauchen bei fast allen Dingen Hilfe.



Welche Pflegegrade gibt es?

Die **fünf Pflegegrade** sind abgestuft – von geringen Einschränkungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten bis zu schwersten Einschränkungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten. Der Pflegegrad entscheidet, welche Leistungen Sie aus der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen können.

Welche Leistungen können Sie bekommen?

Jeder Mensch soll selbstbestimmt leben können. Das Ziel ist, dass Sie selbst entscheiden, wo Sie leben und wer Sie pflegt. Deshalb gibt es verschiedene Leistungen.

Wenn Sie zu Hause wohnen

Wenn Sie zu Hause gepflegt werden, können Sie einen **Entlastungsbetrag** bekommen. Die Pflegeversicherung zahlt pro Monat maximal 125 Euro in allen fünf Pflegegraden. Das Geld soll Sie und Ihre Angehörigen unterstützen. Es kann zum Beispiel für eine Haushaltshilfe oder eine Tagespflege verwendet werden.

Wenn Sie zu Hause wohnen und mindestens Pflegegrad 2 haben, können Sie **Pflegegeld** beziehen. Dieses wird direkt an Sie gezahlt. Sie können es an die Person weitergeben, die Sie pflegt, zum Beispiel an einen Angehörigen.

Die Pflegeversicherung bezuschusst den **Umbau Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung**, so dass Sie weiterhin selbstständig wohnen können oder die Pflege erleichtert wird. Finanzielle Unterstützung gibt es zum Beispiel beim Umbau des Badezimmers oder dem Einbau eines Treppenlifters. Der Zuschuss beträgt bis zu 4.000 Euro.

Sie haben einen Anspruch auf **Pflegehilfsmittel**. Dazu gehören zum Beispiel ein Pflegebett, ein Notrufsystem, Einmalhandschuhe oder Betteinlagen.

Kann der/die pflegende Angehörige zum Beispiel wegen Krankheit oder Urlaub die Pflege nicht leisten, kann **Verhinderungspflege** in Anspruch genommen werden. Ab Pflegegrad 2 übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten für maximal sechs Wochen.

Sie können auch einen **ambulanten Pflegedienst** nutzen. Die Mitarbeitenden des Pflegedienstes unterstützen zum Beispiel bei der Körperpflege, bei der Einnahme von Medikamenten, beim Wechseln von Verbänden oder beim Kochen oder Reinigen der Wohnung.

Sie können eine **Tagespflege** oder **Nachtpflege** besuchen. Das nennt man auch teilstationäre Pflege, denn Sie besuchen für eine bestimmte Zeit eine Pflegeeinrichtung, wohnen aber noch zu Hause.

Die genaue **Höhe der Leistungen** ist immer vom Pflegegrad abhängig. Beratung und weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegeberaterin oder Ihrem Pflegeberater der Pflegekasse.

Wenn Sie im Pflegeheim wohnen

In einem Pflegeheim werden Sie rund um die Uhr von Fachpersonal unterstützt und gepflegt. Abhängig vom Pflegegrad zahlt die Pflegeversicherung pauschale Leistungen. Meistens reichen sie jedoch nicht aus, um die vollen Kosten für die Pflege im Pflegeheim zu decken. Dann müssen Sie einen Eigenanteil zahlen. Hinzu kommen Kosten für Unterbringung und Verpflegung. Diese sind in den verschiedenen Einrichtungen unterschiedlich hoch.

Verbringen Sie nur eine gewisse Zeit in einem Pflegeheim, spricht man von **Kurzzeitpflege**. Dies kann zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall sein. Die Pflegeversicherung gewährt ab Pflegegrad 2 Leistungen für die Kurzzeitpflege.

Wenn Sie in einer anderen Wohnform wohnen

Beim **betreuten Wohnen** oder auch **Service-Wohnen** leben Sie selbstständig in einem eigenen Apartment. Sie erhalten dort durch einen ambulanten Dienst bestimmte Hilfsleistungen, zum Beispiel in der Pflege oder im Haushalt.

Ähnlich ist es in **Pflege-Wohngemeinschaften**. Dort leben Senior*innen zusammen in einer Wohnung. Jede Person hat ein eigenes Zimmer als Rückzugsort. Solche ambulant betreuten Pflege-Wohngemeinschaften werden extra gefördert. Neben den sonstigen Leistungen wie dem Pflegegeld kann hierfür ein Wohngruppenzuschlag beantragt werden.

In **Mehrgenerationenhäusern** leben Jung und Alt gemeinsam und helfen sich gegenseitig. Dies ist auch das Konzept bei „**Wohnen für Hilfe**“. Hier wird eine Wohnung oder ein Zimmer an eine Studentin oder einen Studenten vermietet, der Sie unterstützt, zum Beispiel im Haushalt oder beim Einkaufen, und dafür weniger Miete zahlt.

KURZ GESAGT

Welche Leistungen gibt es?

Die Leistungen der Pflege-Versicherung sind abhängig:

- ➔ vom Pflege-Grad,
- ➔ von der Wohn-Form.

Sie sollen selbst entscheiden, wo Sie leben.

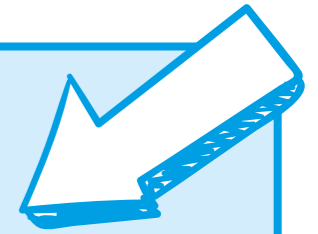
Zum Beispiel zu Hause oder in einem Pflegeheim.

Sie sollen selbst entscheiden, wer Sie pflegt.

Zum Beispiel ein Familienmitglied oder ein Pflegedienst.

Die Pflegeversicherung zahlt zum Beispiel:

- ➔ den Umbau des Hauses.
- ➔ ein Pflege-Badezimmer.
- ➔ Pflege-Hilfsmittel.
- ➔ ein Pflegebett.
- ➔ einen ambulanten Pflegedienst.
- ➔ ein Pflegeheim.



Sie haben Fragen zu den Leistungen der Pflegeversicherung?

Hier bekommen Sie Beratung und Hilfe:

- Bei Ihrer Pflegeberaterin oder Ihrem Pflegeberater der Pflegekasse
- Bei Pflegestützpunkten
- Bei den Mitarbeitenden der ambulanten Pflegedienste oder der Pflegeeinrichtungen





VORSORGE- VOLLMACHT UND PATIENTEN- VERFÜGUNG

Was ist eine Vorsorge-Vollmacht?

Eine Vorsorge-Vollmacht ist eine schriftliche Willenserklärung. Sie erlauben einer anderen Person, dass diese Person Entscheidungen entsprechend Ihrem Willen treffen kann. Das wird spätestens dann notwendig, wenn Sie nicht mehr selbst in der Lage sind, Ihren Willen zu äußern oder Entscheidungen zu treffen. In der Vorsorge-Vollmacht regeln Sie den Inhalt und den Umfang, in dem Ihre bevollmächtigte Person für Sie entscheiden kann.

Zum Beispiel:

- medizinische Maßnahmen, zum Beispiel künstliche Beatmung
- finanzielle Angelegenheiten
- Entscheidungen über den Einzug in ein Pflegeheim

Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Denken Sie in Ruhe darüber nach, welche Person für Sie in Frage kommen könnte. Sie können sich beraten lassen, zum Beispiel bei:

- einem Betreuungsverein
- einem Hospizdienst
- einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt
- einer Notarin oder einem Notar

Was ist eine Betreuungs-Verfügung?

In einer Betreuungs-Verfügung können Sie festlegen, wer Ihre Betreuung übernehmen soll. Es kann sein, dass Sie niemanden haben, den Sie bevollmächtigen möchten. Dann können Sie in der Betreuungs-Verfügung festlegen, wer auf keinen Fall Ihre Betreuung übernehmen darf. Lassen Sie sich dazu bei einem Betreuungsverein beraten.

KURZ GESAGT

In einer Vorsorge-Vollmacht steht:
Eine andere Person darf Entscheidungen für Sie treffen.
Diese Entscheidungen sollen Ihrem Willen entsprechen.

Sie bestimmen selbst:

- ➔ Wer diese Person ist.
- ➔ Was darf die Person entscheiden.

Es geht um verschiedene Themen.

Zum Beispiel:

- ➔ Welche medizinischen Maßnahmen möchten Sie?
- ➔ Wofür soll Ihr Geld verwendet werden?
- ➔ Wollen Sie in einem Pflegeheim wohnen oder nicht?

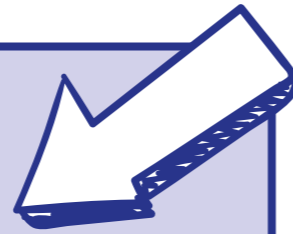
Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.

Hilfe finden Sie auch bei:

- ➔ einem Betreuungs-Verein
- ➔ einem Hospiz-Dienst
- ➔ einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt
- ➔ einer Notarin oder einem Notar

Nehmen Sie sich viel Zeit.

Denken Sie auch in Ruhe darüber nach,
welcher Person Sie vertrauen können.



Was ist eine Patienten-Verfügung?

In einer Patienten-Verfügung legen Sie Ihren Willen fest. Sie beschreiben darin konkrete Situationen. Für diese Situationen legen Sie fest, welche medizinischen Behandlungen Sie in diesem Fall ablehnen oder befürworten. Sie wird wichtig, wenn Sie nicht mehr selbst in der Lage sind, Ihren Willen zu äußern oder Entscheidungen zu treffen.

Konkrete Situationen sind zum Beispiel:

- Sie befinden sich im Endstadium einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit.
- Ihr Gehirn ist zum Beispiel durch einen Unfall oder eine Gehirnblutung so geschädigt, dass Sie keine Entscheidungen mehr treffen können.

Medizinische Behandlungen sind zum Beispiel:

- Reanimation und künstliche Beatmung.
- dauerhafte künstliche Ernährung zum Beispiel über eine Magensonde.
- Schmerzbehandlung durch starke Medikamente.

Eine von Ihnen bevollmächtigte Person oder Ihre gesetzliche Betreuung muss prüfen, ob Ihre Regelungen in der Patienten-Verfügung auf Ihre konkrete Situation zutreffen. Dann müssen sich Ärzt*innen und das Pflegepersonal an Ihre Patienten-Verfügung halten.

Denken Sie in Ruhe darüber nach. Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Lassen Sie sich bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beraten. Informieren Sie Ihre bevollmächtigte Person und Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber, wenn Sie eine Patienten-Verfügung erstellt haben.

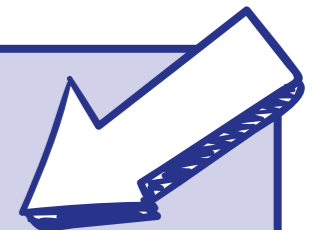
KURZ GESAGT

In einer Patienten-Verfügung steht:
Welche medizinischen Maßnahmen Sie möchten,
wenn Sie sehr schwer krank werden.

Die Patienten-Verfügung soll Ihnen helfen, so medizinisch
behandelt zu werden, wie Sie es sich wünschen.

Medizinische Maßnahmen sind zum Beispiel:

- ➔ Sie bekommen starke Medikamente.
- ➔ Sie werden wiederbelebt.
- ➔ Sie werden künstlich beatmet.
- ➔ Sie werden über eine Magen-Sonde ernährt.



PALLIATIVE CARE

KURZ GESAGT

Manche Erkrankungen sind unheilbar.
Sie führen zum Tod.
Palliative Care lindert die Symptome der Erkrankung.

Symptome sind zum Beispiel:

- ➔ Atemnot
- ➔ starke Schmerzen
- ➔ Übelkeit
- ➔ Unruhe
- ➔ Angst

Pflege und Versorgung am Lebensende

Was ist Palliative Care?

Palliative Care umfasst die Begleitung und Versorgung von Menschen am Lebensende. Palliativ geschulte Ärzt*innen, Pflegefachkräfte, Seelsorger*innen und viele mehr, arbeiten eng zusammen, um der Patientin oder dem Patienten beizustehen. Alle Menschen sollen bis zum Ende mit der bestmöglichen Lebensqualität leben können. Im Vordergrund stehen dabei die körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse der Patientin, bzw. des Patienten. Palliative Care hilft bei der Linderung von Symptomen wie zum Beispiel Atemnot, starke Schmerzen, Übelkeit, Unruhe und Angst.

Wie helfen ambulante Hospizdienste?

Die letzten Monate, Wochen und Tage erlebt jeder Mensch unterschiedlich. Wichtig ist dabei:

- Das Alter.
- Die Symptome einer unheilbaren Erkrankung.
- Die persönlichen Sichtweisen und die Einstellung zum Ende des Lebens.

Ambulante Hospizdienste bieten palliative Beratung und Unterstützung an. Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen sind für die Patienten und ihre Angehörigen da. Dieses Angebot ist kostenlos.

Wie hilft SAPV?

Die Abkürzung SAPV steht für **s**pezialisierte **a**mbulante **p**alliative **V**ersorgung.

In manchen Fällen kann es sein, dass die Symptome der Erkrankung besondere medizinische oder pflegerische Unterstützung erfordern. Dann kann das SAPV-Team dazu geholt werden. Speziell dafür ausgebildete Ärzt*innen beziehungsweise Pflegekräfte sind rund um die Uhr erreichbar. Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt oder das Krankenhaus stellen dazu ein Rezept aus. Das SAPV-Team arbeitet eng mit den ambulanten Hospizdiensten zusammen.

Wie hilft die Palliativ-Station?

Die Palliativ-Station ist eine besondere Station in einem Krankenhaus. Ihr Hausarzt, Ihre Hausärztin oder das SAPV-Team kann Sie einweisen. Auf der Palliative-Station steht die Linderung von Symptomen im Vordergrund. Die Krankheit kann nicht mehr behandelt werden. Die Pflegekräfte begleiten Sie bis zum Ende Ihres Lebens.

Was bedeutet stationäres Hospiz?

Das stationäre Hospiz ist eine Einrichtung für schwerkranke Menschen an ihrem Lebensende. Voraussetzung ist:

- Die Krankheit ist weit fortgeschritten. Das Lebensende ist zu erwarten.
- Der medizinische Dienst Ihrer Krankenkasse muss die Aufnahme genehmigen.

Es gibt nicht viele Hospize. Das nächste Hospiz kann weit entfernt sein.

Tipp

Vielen Menschen fällt es schwer, über das Sterben und den Tod zu sprechen. Überwinden Sie Ihre Furcht und sprechen Sie offen mit Ihren Nahestehenden über das Thema, über Ihre Ängste, aber auch über Ihre Hoffnungen.

KURZ GESAGT**Wer hilft Ihnen am Lebensende?**

Ambulante Hospiz-Dienste können helfen:

- ➔ Sie begleiten Menschen an ihrem Lebensende.
- ➔ Sie sind Ansprechpartner für die sterbenden Menschen und ihre Angehörigen.

Sie können ein stationäres Hospiz besuchen:

- ➔ Kurz vor Ihrem Lebensende.
- ➔ Wenn die Versorgung zu Hause nicht möglich ist.

Ein SAPV-Team hilft:

- ➔ Wenn Sie besondere medizinische oder pflegerische Unterstützung brauchen.
- ➔ SAPV steht für ausgebildete Fachkräfte, die Tag und Nacht für Sie da sind.

Wenn Sie nicht mehr zu Hause bleiben können oder wollen, kann Sie Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder das SAPV-Team in eine Palliative-Station einweisen. Eine Palliative-Station ist eine besondere Station in einem Krankenhaus.

Impressum**RDA Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter gemeinnützige GmbH**

Rummelsberg 20a | 90592 Schwarzenbruck
Telefon 09128 50-2412 | Fax 09128 50-2076 | altenhilfe@rummelsberger.net

rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

Herausgeber: Karl Schulz (Geschäftsführer)
Fachliche Leitung: Peter Kraus

Verantwortlich: Diakonin Christine Meyer
Redaktion: Kathrin Eibisch, Silvio Hirsch, Michael Kaiser, Iris Schneider, Anja Pudelko, Claudia Kestler, Daniela Freytag

Gestaltung: Berufsbildungswerk Rummelsberg, Areal K3

Bildnachweis: Alle nicht gekennzeichneten Fotos Rummelsberger Diakonie, stock.adobe.com, pixelio.de, pixabay.com

Auflage 4.000 Exemplare, November 2021



Diese Broschüre wurde auf der Messe Altenpflege 2019 in der Kategorie „Aktiveren“ ausgezeichnet.

Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.



Kompetenz-Zentrum für Barrierefreiheit der Rummelsberger Diakonie

E-Mail info@capito-nordbayern.de
Telefon 0170 70 85 442
Webseite www.capito-nordbayern.de

Texte mit diesem Gütesiegel sind leicht verständlich.

Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich



Rummelsberger
Diakonie

Menschen an unserer Seite.

TRAUMBERUF RENNFAHRERIN?



**GIBT'S BEI UNS
OHNE CO2-
EMISSIONEN.**

Sandra
Pflegefachkraft im Alten-
und Pflegeheim Lenzheim

**Werde Pflegefachkraft (m/w/d)
bei den Rummelsbergern.**

Jetzt bewerben:
traumberufe-rummelsberger.de