



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



GUVH

Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Hannover

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Magazin für
pflegende Angehörige

Tipps für trübe Tage

Mit Bewegung gegen den Novemberblues

**Was den Alltag leichter macht –
Esshilfen**

Pausen und Auszeiten müssen sein!

**Nachpflege – eine weithin
unbekannte Option**



Editorial



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer kennt das nicht: der Blick aus dem Fenster in dieser Jahreszeit bietet oftmals wenig Erfreuliches. Das Wetter ist trüb und grau. Es macht wenig Freude, vor die Tür zu gehen. In der vorliegenden Ausgabe unseres Magazins „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ zeigen wir auf, wie pflegende Angehörige eine düstere Herbst-Stimmung vermeiden können. Wir haben für Sie Tipps zusammengestellt, die alle Sinne fordern und einbeziehen. Dann hat der Novemberblues keine Chance. Außerdem stellen wir praktische kleine Helfer für die Nahrungsaufnahme vor. Mit kleinen Mitteln aber großer Wirkung können Sie jede Mahlzeit entspannter gestalten, auch für sich selbst.

Bei der Organisation der häuslichen Pflege stellt Zeitmangel oft ein großes Problem dar. Bei den vielen zu erledigenden Aufgaben vernachlässigen pflegende Angehörige nicht selten ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen. Hier kann ein klug aufgestellter Zeitplan helfen, die eigene Gesundheit bei der häuslichen Pflege nicht aus dem Blick zu verlieren. Wie ein solcher Zeitplan am besten strukturiert werden kann und über welche Fragen Sie sich im Vorfeld Gedanken machen sollten, lesen Sie ab Seite 4.

Fakt

Die Pflegekasse zahlt Personen, die eine Vollrente beziehen und nicht erwerbsmäßig häuslich pflegen, Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung – allerdings grundsätzlich nur bis zum Erreichen der Regelaltersgrenze. Mit der Wahl einer Teilrente von 99 Prozent kann der Personenkreis jedoch erreichen, dass die Pflegekasse weiterhin Beiträge zur Rentenversicherung zahlt. Dadurch können Personen, die neben dem Bezug einer Altersrente einen Angehörigen pflegen, ihre Rente durch diese Pflegetätigkeit erhöhen.

Der Verzicht auf einen Prozent der Rente kann sich lohnen, da die Beiträge der Pflegekasse jeweils zum 1.7. des Folgejahres im Rahmen der Rentenanpassung die Rente erhöhen. Nach Beendigung der Pflegetätigkeit kann die Rentnerin oder der Rentner wieder den Wechsel in die dann höhere Vollrente beantragen.

Inhalt

Neuigkeiten und Interessantes 4



Was vom Tage übrig bleibt 4

Lesetipp 5

Tipps und Hilfen 6



Was den Alltag leichter macht – Hilfen beim Essen 6

Nachtpflege 7



Gute Nacht! Nachtpflege ist möglich, wird aber kaum genutzt 7

„Pausentaste“ – Beratungsprojekt für pflegende Kinder und Jugendliche 9

Recht 10



Oft gefragt: Was ist bei Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung zu beachten? 10

Gut vorgesorgt 11

Was den Alltag leichter macht 12



Mit Bewegung gegen den Novemberblues 12

Tipps für trübe Tage 14

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige 16

Was vom Tage übrig bleibt

Die häusliche Pflege von Angehörigen nimmt meist viel Zeit in Anspruch. Die Bedürfnisse und Interessen der Pflegenden kommen dabei oft zu kurz. Für die eigene Gesundheit ist es aber wichtig, Pausen und Freiräume für sich fest einzuplanen.

Einen Angehörigen zu pflegen, ist oft zeitaufwendiger als ein Vollzeitjob. Meist übernimmt eine Person den größten Teil der häuslichen Pflege und wendet im Schnitt knapp 50 Stunden in der Woche dafür auf. Diese Zahl nennt eine aktuelle Studie im Auftrag der Hans-Böckler-Stiftung, die im Juni dieses Jahres veröffentlicht wurde. Doch während im Berufsleben gesetzliche Vorschriften Pausen, Freizeit und Urlaub regeln, gestatten sich Pflegende häufig keine verlässlichen



Auszeiten. Wer permanent für andere da ist, riskiert jedoch, die eigene Gesundheit zu ruinieren.

„Oftmals bemerken die Betroffenen zu spät, dass sie, wenn sie sich selbst nicht gut pflegen, auch den

anderen nicht gut pflegen können“, sagt der Pflegewissenschaftler Martin Schieron. Pflegende Angehörige brauchen aber Zeiten, in denen sie nicht pflegende Angehörige sind, sondern Individuen mit eigenen Wünschen. Pausen von der Pflege müssen sein, um Hobbys nachzugehen, Freundinnen und Freunde zu treffen und sich um das eigene Wohlergehen zu kümmern. „In vielen Fällen müssen sie aber erst lernen, solche Zeiten verlässlich einzuplanen.“ Schieron forscht als wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Bielefeld zum Thema „Familiale Pflege“, zuvor arbeitete er 15 Jahre bei der Unfallkasse NRW.

Die Broschüre „Handlungshilfen für pflegende Angehörige“ der Unfallkasse NRW (siehe Infokasten) zeigt praxisnah auf, wie sich pflegende Angehörige die nötigen Freiräume schaffen können. Vor der konkreten Zeitplanung stehen dabei eine Reihe von Fragen zu verschiedenen Themen, etwa zu Gründen und Motiven,

Info

Unfallkasse NRW (Hrsg.): „**Handlungshilfen für pflegende Angehörige – Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege und der Selbstsorge**“,

4., durchgesehene Auflage 2016. Die Broschüre kann kostenfrei heruntergeladen werden: www.gesundheitsdienstportal.de

Hilfreiche Informationen bietet auch die Broschüre „**Entlastung**



für die Seele – ein Ratgeber für pflegende Angehörige“, herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung e.V. (DPTV).

BAGSO-Publikation Nr. 31, 6. Auflage 2014. Die Broschüre kann kostenfrei heruntergeladen werden:

www.bagso.de,
Suchbegriffe: Entlastung Seele.





Der Kopf vergisst, das Herz nicht



Menschen, die an Demenz erkrankt sind, haben nicht alles vergessen. Vielmehr sind in ihrem Herzen und ihrem Körper unzählige Gerüche, Gefühle, Handlungen und Personen bruchstückhaft abgespeichert. Das heißt: Auch Demenzkranke nehmen ihre Umwelt wahr und verbinden sie mit verloren geglaubten Erinnerungen – wenn auch nicht so leicht und strukturiert wie Gesunde.

Wer zum Beispiel mit einem Demenzkranken Plätzchen backen will, erhält auf die Frage nach einem bestimmten Rezept wahrscheinlich keine Antwort. Doch später dann weckt der Duft von frisch Gebackenem die Erinnerung. Und auf einmal ist alles wieder da – selbst die Zutatenliste.

Diese Plätzchen-Szene ist eine von vielen berührenden, aber auch lustigen oder überraschenden Momentaufnahmen, die die Autoren Udo Baer

und Gabi Schotte-Lange in dem Buch „Das Herz wird nicht dement“ zusammengetragen haben. Lesenswert ist das Buch des Pädagogen und der Sozialpädagogin schon deshalb allemal.

Wertvoll für Pflegende aber ist die Erkenntnis, die die Autoren ziehen: Wer mit Geduld und Empathie die sinnlichen Reaktionen eines Demenzkranken zu verstehen lernt und wer eine würdevolle und eher intuitive Form der Kommunikation mit ihm entwickelt, erlebt auch mitten im fordernden Pflegealltag beglückende Momente.

DSH

→ „Das Herz wird nicht dement“,
Udo Baer & Gabi Schotte-Lange
ISBN: 978-3-407-85966-2
Preis: 12,95 Euro

❖ (weiter von Seite 4)

den anderen zu pflegen, den damit verbundenen zeitlichen, körperlichen und finanziellen Belastungen, aber auch dazu, was der oder die Pflegende täglich, wöchentlich oder unregelmäßig für sich selbst tun könnte. Das bietet den Vorteil, sich zunächst über die eigene Situation klar werden zu können, denn „oft rutscht man in diese Pflegesituation rein“, sagt Schieron.

Ein weiterer Fragenkomplex beschäftigt sich damit, welche konkreten Aufgaben aufgeteilt oder delegiert werden können und wer in welchem Umfang dabei helfen könnte: zum Beispiel andere Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, ehrenamtliche

Besuchsdienste oder professionelle Pflegedienste. Dann gilt es, mit allen Beteiligten darüber zu sprechen – die Familie muss dabei an einen Tisch, auch die pflegebedürftige Person. Möglicherweise entstehen im Familienrat noch weitere Ideen, die sich umsetzen lassen. Auf jeden Fall sollten auch diese Ergebnisse aufgeschrieben werden. „Es schriftlich festzuhalten, macht es sowohl für einen selbst als auch für die einbezogenen Personen verbindlicher“, sagt Schieron. Falls die pflegebedürftige Person aufgrund ihres Gesundheitszustands nicht am Familienrat teilnehmen kann, müssen ihr – wenn möglich – die Veränderungen ebenfalls erläutert werden.

Die Broschüre enthält einen Musterzeitplan sowie Vordrucke für alle Wochentage. Die Empfehlung lautet, mindestens einmal pro Woche einen freien Nachmittag oder Abend für sich zu verbringen und von vornherein im Monat mindestens fünf solcher Freiräume einzuplanen. Im strukturierten Tagesplan steht dann zum Beispiel für Mittwoch: 15 bis 17 Uhr ehrenamtlicher Besuchsdienst. Zugleich notiert sich die Pflegeperson, was sie in der Zeit für sich macht, zum Beispiel: Friseurtermin.

*Mirjam Ulrich, Journalistin,
Wiesbaden*



Was den Alltag leichter macht – Hilfen beim Essen

Körperliche und geistige Veränderungen können selbst alltägliche Routinen wie die Nahrungsaufnahme erheblich beeinträchtigen. Aber es gibt Hilfsmittel, um Einschränkungen beim Essen zu kompensieren und damit möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben beizubehalten.



Besteck

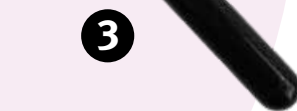
Nachträglich angebrachte **Griffverdickungen 1** aus Schaumstoff oder Gummi sorgen dafür, dass Löffel, Gabel oder Messer nicht so einfach aus der Hand rutschen.

Ein **Besteckhalter 2** hilft, wenn das Festhalten stärker eingeschränkt ist. Dabei fixiert ein Riemen das Besteck in der Handfläche. Der Nachteil ist, dass das Besteck nicht selbstständig losgelassen werden kann, dafür ist die Hilfe der zweiten Hand oder einer weiteren Person notwendig.

Bestecke mit **gebogenem oder gewinkeltem Griff 3** gleichen Bewegungseinschränkungen der Hand oder des Armes aus. Mit einer leichten Bewegung kann das Essen zum Mund geführt werden.

Bestecke mit **Kugelgriff 4** sind schick und zugleich hilfreich bei Einschränkungen der Handmotorik, denn der Griff wird mit der gesamten Handfläche festgehalten. Das Besteck gibt es auch aus Edelstahl, sodass es weniger wie ein Hilfsmittel wirkt.

Einige Besteckvarianten sind auch kombiniert erhältlich – gewinkelte Bestecke haben zum Beispiel häufig einen dickeren Griff.



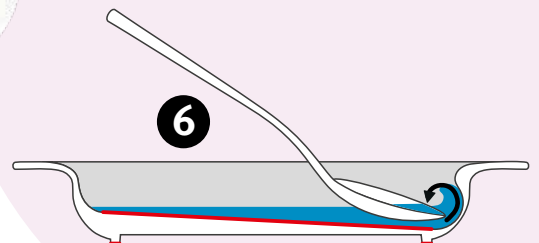
Fotos: www.wgp-shop.de

Geschirr

Es gibt nur begrenzte Möglichkeiten, das bisher verwendete Essgeschirr an die Bedürfnisse Pflegebedürftiger anzupassen. Aber auch hier gibt es Lösungen:

Mit einer **Antirutschmatte** können Teller und Schälchen kaum noch wegrutschen. Den gleichen Effekt hat Geschirr mit integriertem Saugnapf.

Aufsteckbare **Tellerränderhöhungen 5** verhindern, dass beim einhändigen Essen etwas vom Teller rutscht. Eine Alternative sind Teller mit besonders steilem Rand oder einer integrierten Schiebekante.



Thermoteller oder -schälchen halten das Essen länger warm, wenn etwas mehr Zeit für die Nahrungsaufnahme nötig ist.

Suppenteller mit schrägem Boden 6 erleichtern das Aufnehmen von Flüssigkeiten mit dem Löffel.

Die Kostenübernahme eines Hilfsmittels muss im Vorhinein bei der Pflegekasse beantragt werden. Für ein beratendes Gespräch können Sie sich an die Pflegekasse, an ein Sanitätsfachgeschäft sowie an ambulante Pflegedienste oder Pflegestützpunkte wenden.

Annemarie Wegener, DSH, Hamburg

Gute Nacht!

Nachtpflege ist möglich, wird aber kaum genutzt

„Eine geruhssame Nacht“ wünschte einst der „Tagesthemen“-Moderator Ulrich Wickert seinen Zuschauerinnen und Zuschauern am Ende einer jeden Sendung. Einen geruhssamen Schlaf, den möchte jeder haben; viele Menschen bekommen ihn dennoch nicht. Die Krankenkasse DAK hat in ihrem Gesundheitsreport 2017 hochgerechnet, dass rund 34 Millionen Menschen in Deutschland schlecht einschlafen und durchschlafen. Die Folgen sind gravierend. Von Schlafmangel Betroffene sind bei der Arbeit und im Straßenverkehr oft unkonzentriert, können Gefahren nicht immer sofort richtig einschätzen und reagieren verlangsamt. Sie haben auch ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen.

Auch viele pflegende Angehörige können sich nachts nicht erholen. Insbesondere Angehörige von demenziell Erkrankten können nach einem anstrengenden Tag eine unruhige Nacht vor sich haben, weil der Tag-Nacht-Rhythmus der erkrankten Person auf den Kopf gestellt ist.

Die Ärztin Birgit Schäler zum Beispiel berichtet von ihrem demenzkranken,

blinden Vater. Er fühlte sich nachts oft allein, hatte Angst und rief in manchen Nächten fünf Stunden am Stück nach ihr. An Schlaf war für Birgit Schäler nicht zu denken. Sie wurde immer aggressiver, schrie ihren Vater an: „Ich muss schlafen!“ Am nächsten Morgen nagte das schlechte Gewissen an ihr: Das Letzte, was sie wollte war schließlich, ihren Vater anzuschreien!

Nachtpflege – eine weithin unbekannte Ergänzung zur Pflege zu Hause

Die Schälers haben sich entschieden, den Vater einen halben Monat zu Hause zu pflegen. In der anderen Monatshälfte lebt er in einer Pflegeeinrichtung. Eine kaum bekannte und wenig genutzte Möglichkeit, nach einem Pfllegetag eine geruhssame Nacht



... zu verbringen, ist die Nachtpflege. Gemeint ist damit die Option, zu Pflegenden über Nacht betreuen zu lassen – zu Hause oder in einer Nachtpflege-Einrichtung. Nachtpflege ist somit eine gute Möglichkeit für berufstätige pflegende Angehörige, auf die nach der Arbeit eine häusliche Pfl egetätigkeit wartet. Diese Menschen müssen gut schlafen, um am nächsten Tag wieder fit zu sein – für den Job, für die eigene Familie, für den zu Pflegenden und nicht zuletzt auch für sich selbst.

Aber auch Angehörige, die sich tagsüber zu Hause um den Pflegebedürftigen gekümmert haben, profitieren von freien Abendstunden und ungestörter Nachtruhe. Das Angebot eignet sich auch für zu Pflegenden, die nachts allein Angst haben, medizinisch oder palliativ versorgt oder wegen eines

Dekubitus‘ häufig umgelagert werden müssen.

Nachtpflege außer Haus

Die außerhäusliche Nachtpflege gehört zu den teilstationären Pflegeleistungen. Der pflegebedürftige Mensch verbringt die Zeit vom späten Nachmittag bis zum darauffolgenden Morgen in einer Nachtpflegeeinrichtung, meist ist es der Zeitraum zwischen 18 und 7 Uhr. Leistungen der Grundpflege wie Hilfe beim Essen und bei der Körperpflege sind inklusive, ebenso die Medikamentengabe und das Wechseln von Verbänden nach ärztlicher Anweisung. Neben der Betreuung ist auch der Transfer gewährleistet; der Pflegebedürftige wird zu Hause abgeholt und wieder zurückgebracht.

Nachtpflege zu Hause

Professionelle Pflegekräfte oder eine ambulante Nachtpflege übernehmen nachts stundenweise die Aufgaben eines pflegenden Angehörigen, so dass Pflegebedürftige, ob allein oder im Haushalt der Angehörigen lebend, auch dann versorgt sind, wenn ihre Angehörigen schlafen.

Gesetzliche Regelungen und Kosten

Tages- und Nachtpflege sind Leistungen der Pflegeversicherung und in § 41 Sozialgesetzbuch Elf geregelt. Einen Anspruch auf Geld für Tages- und Nachtpflege haben Betroffene mit dem Pflegegrad 2 bis 5. Pflegebedürftige mit dem Pflegegrad 1 können den monatlichen Entlastungsbetrag (125 Euro) für die Kosten verwenden. Die Pflegekasse übernimmt die Pflegekosten, darin sind bei teilstationärer Tages- und Nachtpflege auch die Kosten des Transports von der Wohnung zur Einrichtung und zurück enthalten. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie Investitionskosten muss der Pflegebedürftige selbst tragen.

Leistungen der Tages- und Nachtpflege können seit 2015 zusätzlich zum Pflegegeld und zur ambulanten Pflegesachleistung beansprucht werden, Pflegebedürftige können so Ansprüche auf Tages- und Nachtpflege, Pflegegeld und Pflegesachleistung individuell kombinieren.

Nachtpflege wird kaum genutzt. Warum?

Eigentlich ein gutes Angebot. Dennoch wird die Nachtpflege kaum in Anspruch genommen. Während sich

die Tagespflege als Angebotsform etabliert hat – laut der im Januar 2017 veröffentlichten Pflegestatistik 2015 gab es hier rund 51.400 verfügbare Plätze, waren es in der Nachtpflege nur magere 417. Auch interessant: Von 2013 bis 2015 ist die Zahl der verfügbaren Plätze in Einrichtungen der Tagespflege um knapp 14 Prozent (7.800 Plätze) gestiegen, die Zahl der Plätze in der Nachtpflege sank dagegen von 564 auf besagte 417. In Anspruch genommen wurden davon 2015 nur 42 Plätze.

Was können die Gründe dafür sein? Dr. Matthias Faensen, Präsidiumsmitglied des Bundesverbandes privater Anbieter sozialer Dienste e. V., sieht keinen Bedarf für die Nachtpflege. Gegenüber „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ sagt er: „Welche Lebenssituation wäre denn vorstellbar, in der ein Pflegebedürftiger nur nachts betreut werden muss? Meistens handelt es sich doch um Demenzkranke. Stellen Sie sich vor, der Pflegebedürftige wird abends aus der ihm vertrauten Wohnung in eine Einrichtung gebracht, nur

um dort zu schlafen. Ich denke, ein Demenzkranke wird darauf mit noch mehr Verwirrung, Unruhe und Ängstlichkeit reagieren. Wenn es einen Bedarf für Nachtpflege geben würde, hätte der Markt längst reagiert und solche Angebote geschaffen. Dies ist aber nicht der Fall.“

Ivonne Festerling, Beraterin im Pflegestützpunkt Hamburg-Rahlstedt, sieht es ähnlich, differenziert aber: „Wir haben kaum eine Nachfrage nach der teilstationären Nachtpflege, allerdings wünschen sich mehr Menschen eine ambulante Nachtpflege, als dies in Hamburg angeboten werden kann. Es gibt kaum Pflegedienste, die Nachtpflege im Angebot haben.“

Ein Angebot also, das kaum einer braucht? Für die teilstationäre Nachtpflege scheint das zuzutreffen – vielen Angehörigen fällt es vermutlich schwer, ihren pflegebedürftigen Angehörigen abends „wegzugeben“. Oder aber, so vermutet Ivonne Festerling, „diejenigen, die auch in der Nacht gepflegt werden müssen, entschei-

den sich häufig eher für einen Platz im Pflegeheim, weil es für sie und alle anderen Beteiligten oft die beste Lösung ist.“ Die ambulante Nachtpflege hingegen könnte sich, wäre sie bekannter und das Angebot größer, als weitere Möglichkeit etablieren, den häuslichen Pflegealltag zu entlasten.

*Dr. Susanne Woelk, DSH, Hamburg/
Adrienne Kömmler, freie Journalistin,
Berlin.*

Weitere Informationen

Verzeichnisse regionaler Pflegeeinrichtungen sowie deren Leistungs- und Preislisten gibt es bei den Pflegekassen. Adressen lassen sich auch jeweils bei der Krankenkasse oder bei Pflegestützpunkten erfragen.

„Pausentaste“ – Beratungsprojekt für pflegende Kinder und Jugendliche

Rund 230.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland versorgen und pflegen regelmäßig Angehörige. Viele von ihnen opfern dafür einen großen Teil ihrer Freizeit, sind erschöpft und haben das Gefühl, mit ihren Sorgen und Ängsten alleingelassen zu werden.

Für diese jungen Menschen hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) das Projekt „Pausentaste – Wer anderen hilft, braucht manchmal sel-

ber Hilfe. Das Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern“ ins Leben gerufen.

Start ist am 1. Januar 2018. Unter der kostenlosen Nummer 116 111 bekommen dann betroffene junge Menschen Rat und Hilfe beim Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“. Die Beratung ist anonym und wird von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr angeboten. An Samstagen stehen speziell ausge-

bildete Beraterinnen und Berater im Alter von 16 bis 21 Jahren ihren pflegenden Altersgenossen in einer sogenannten „Peer-to-Peer“-Beratung zur Verfügung.

Online können sich Betroffene unter www.nummergegenkummer.de Rat und Hilfe holen. Eine Website wird zudem Informationen und Kontaktadressen zu weiteren Hilfsangeboten bieten.

PM/DSH



Was ist bei Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung zu beachten?



Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung haben den Sinn, rechtliche Angelegenheiten, die eine Person nicht mehr selbst für sich wahrnehmen kann, vorab in ihrem Sinne zu regeln. Jeder geschäftsfähige Volljährige kann diese Vollmachten ausstellen – und sollte dies auch möglichst frühzeitig und nach reiflicher Überlegung tun. Vielleicht liegt die Vollmacht dann jahrelang im Schrank, im Ernstfall aber kann sofort auf sie zurückgegriffen werden; niemand muss dann unter Druck schnell etwas entscheiden.

Der Sinn einer **Vorsorgevollmacht** ist, dass eine Person eine andere bevollmächtigt, Angelegenheiten für sie zu regeln. Das kann eine generelle Vertretung bei Rechtsgeschäf-

ten („Generalvollmacht“) sein, aber auch eine Vertretung in persönlichen Angelegenheiten, etwa der Aufenthaltsbestimmung. Die Generalvollmacht gilt aber nicht für Immobiliengeschäfte, dafür muss eine notarielle Vollmacht vorliegen.

Eine **Betreuungsverfügung** ist keine Vollmacht. Der Verfügende legt darin fest, wer für den Fall, dass für ihn eine Betreuung eingesetzt werden muss, diese Aufgabe übernehmen soll. Der genannte Name dient einem Gericht als Grundlage bei der Auswahl eines gesetzlichen Vertreters.

Mit einer **Patientenverfügung** kann bis ins Detail festgelegt werden, was medizinisch unternommen werden soll, wenn man selbst unfähig ist, über anstehende Maßnahmen zu entscheiden. Eine Patientenverfügung, die nicht mehr gelten soll, sollte vernichtet werden. Klug ist, dann schon eine neue verfasst zu haben und darin auch darauf hinweisen, dass es eine alte Version gegeben hat.

Wer eine Vollmacht verfasst, soll dies im Beisein derjenigen tun, die die Vollmacht bekommen sollen. Auch alle Kinder sollten wissen, dass es diese Vollmachten gibt, damit es

Weitere Informationen

finden Sie auch unter www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige, Rubrik: Organisation der häuslichen Pflege.

später nicht zu einem Streit kommt. Manchmal ist es sinnvoll, zwei Vollmachten zu geben, zum Beispiel eine für medizinische und eine für finanzielle Angelegenheiten. Mehr als zwei Vollmachtnehmer sollte man nicht einsetzen, um die Übersicht nicht zu verlieren. Günstig ist es, eine der beiden Personen konkret zu benennen, die dann das letzte Wort hat, wenn schnelle Entscheidungen getroffen werden müssen.

Von jeder Vollmacht sollte es zwei Originale geben, je eins für den Vollmachtgebenden und eins für denjenigen, der die Vollmacht bekommt. Jeder zusätzliche Empfänger einer Vollmacht bekommt ebenfalls ein Original. Ein Tipp: Legen Sie einen Zettel in Ihr Portemonnaie mit dem Namen des Bevollmächtigten und seiner Telefonnummer.

Die Verfügungen sind so lange bindend, bis der Verfügungsgeber sie in einigen Punkten oder auch völlig zurücknimmt. Empfehlenswert ist es, den Verfügungsgeber regelmäßig aktiv bestätigen zu lassen, dass das Niedergeschriebene noch immer gilt.

Zentrales Vorsorgeregister

Das Zentrale Vorsorgeregister (ZVR) mit Sitz in Berlin ist die Registrierungsstelle für private sowie notarielle Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen.

Das ZVR soll sicherstellen, dass eine Vorsorgeurkunde im Betreuungsfall auch gefunden wird.

Für die Registrierung einer Vorsorgeurkunde im ZVR wird eine einmalige Gebühr erhoben. Änderungen von Eintragungen sind grundsätzlich gebührenpflichtig. Es gibt aber Ausnahmen.

Mehr Informationen unter www.vorsorgeregister.de

Es gibt keine generelle Vorgabe, wie eine Vollmacht oder Verfügung verfasst sein muss. Formulieren Sie selbst frei und fügen Sie alle wichtigen Punkte an. Das kann durchaus einige Zeit dauern, da erfahrungsgemäß bei der Beschäftigung mit dem Thema oft noch weitere Aspekte hinzukommen. Beim Aufsetzen von Vollmachten und Verfügungen können auch Betreuungsvereine helfen. Einen Betreuungsverein in der Nähe findet man, indem man den Suchbegriff „Betreuungsverein“ mit Postleitzahl in eine Internet-Suchmaschine eingibt.

Keine der drei Vollmachten oder Verfügungen muss durch einen Notar beglaubigt werden, allerdings kann es, zum Beispiel bei beginnender Demenz, sinnvoll sein, dass der Hausarzt die Vollmacht gegenzeichnet.

Dr. Susanne Woelk

Gut vorgesorgt

„Wer trifft wichtige Entscheidungen für mich, wenn ich nicht mehr eigenständig bin? Was passiert mit meinem Nachlass? Was passiert mit mir?“

Diese Fragen bewegen viele Menschen. Antworten und Hilfestellungen bietet das **Vorsorge-Set** der Stiftung Warentest. Die Themen

Patientenverfügung, Testament, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht werden allgemeinverständlich und durch Fallbeispiele erklärt.

Eine umfassende Anleitung hilft beim Ausfüllen der enthaltenen Formulare.





Mit Bewegung gegen den Novemberblues

Wenn die Tage kürzer werden und das Wetter trübe wird, schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Man kann jedoch aktiv etwas dagegen tun – auch vorbeugend.

Die Bäume verlieren ihre letzten Blätter, die Sonne verschwindet öfter einmal hinter Nebelschwaden, der Wind weht kühl. Auf dem Kalender stehen Gedenktage wie Volkstrauertag und Totensonntag. Wenn dann die Stimmung so trist wird wie die Regenwolken, spricht man auch vom Novemberblues. Eine Winterdepression ist das noch nicht, denn „eine etwas melancholische Stimmung in der dunklen Jahreszeit ist meist eine ganz normale menschliche Reaktion ohne Krankheitswert“, sagt der Psychiatrieprofessor Ulrich Hegerl. Schon früheres Schlafengehen oder längeres Liegenbleiben am Morgen könne bei manchen Menschen zu gedrückter Stimmung und Schwunglosigkeit führen. Sein Rezept dagegen lautet: aktiv bleiben, Sport treiben und nicht zu lange schlafen.

Von einer Winterdepression oder auch saisonal-abhängigen Depression (SAD) sprechen Experten erst, wenn

eine richtige Erkrankung vorliegt. Dazu müssen mehrere Krankheitszeichen dauerhaft über mindestens zwei Wochen erscheinen und in mindestens zwei aufeinander folgenden Jahren in der gleichen Jahreszeit aufgetreten sein, erläutert Hegerl. Er ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Als typische Symptome einer Winterdepression nennt er neben der gedrückten Stimmung anhaltende Müdigkeit, Freudlosigkeit, mehr Hunger – speziell auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten –, Grübelneigung mit Schuldgefühlen und ein vermehrtes Schlafbedürfnis.

Licht, frische Luft und Bewegung helfen

Amerikanischen Studien zufolge leiden zwischen 1,5 und 9 Prozent der Bevölkerung unter einer Winterde-

pression, der Anteil hängt vom Breitengrad ab. Neben einer genetisch bedingten Veranlagung spielt das Licht eine wichtige Rolle, denn es beeinflusst über die Netzhaut verschiedene Botenstoffe im Gehirn. Zugleich setzt der Körper mehr Melatonin frei, ein Hormon, das müde macht. „Die Winterdepression spricht gut auf Lichttherapie an“, weiß Hegerl. Spezielle Lichtlampen werden dafür nicht unbedingt benötigt. Bei einem Spaziergang entspreche selbst bei bedecktem Himmel der Lichteinfall draußen in etwa dem einer Therapielampe.

Täglich an die frische Luft zu gehen, empfiehlt auch die Neurologin und Körperpsychotherapeutin Claudia Croos-Müller. Wichtig sei dabei, sich beim Gehen aufzurichten und anders zu bewegen als sonst. „Also nicht die Arme hängen lassen wie zwei lahme Flügel, sondern die Arme schwingen und die Hüften ebenfalls – mindestens wie Marilyn Monroe.“ Das mag erst einmal befremdlich klingen, doch dahinter steckt eine von Claudia Croos-Müller entwickelte Methode: „Body2Brain“. Das bedeutet so

viel wie „vom Körper ins Gehirn“ und beruht auf neurologischen Erkenntnissen.

Im Gehirn, erläutert die Medizinerin, gebe es auch Nervenformationen für Stimmungen und Gefühle, die wiederum mit den Nervenzentren für Körperreaktionen und -bewegungen verbunden seien. Durch diese Vernetzung entstehe ein Kreislauf: „Die Stimmung drückt sich über den Körper aus, der Körper kann aber auch die Stimmung beeinflussen.“ Dies geschieht über so genannte Körpercodes. Dabei handelt es sich um Gesten, Haltungen und Bewegungen, die sowohl auf die emotionalen Zentren des Gehirns einwirken als auch auf die Produktion von



Neurotransmittern, den Botenstoffen zwischen Nervenzellen. Claudia Croos-Müller hat einfache Übungen entwickelt, die ohne Aufwand überall und jederzeit ausgeführt werden können. 15 dieser Übungen für den Alltag gibt es auch als kostenfreie App für das Smartphone.

Gegen den Novemberblues empfiehlt die Ärztin zudem, beim täglichen Spaziergang abwechselnd nach rechts und links zu schauen, was es Interessantes und Schönes zu sehen gibt. Die wechselnde Blickrichtung stimuliert beide Hälften des Gehirns; diese Anregung wirkt ausgleichend und harmonisiert die Gehirnaktivität. Zugleich füttert es das Gehirn mit neuen und schönen Eindrücken: ein paar rote Beeren in einer Hecke, eine krächzende Krähe auf einem Dachfirst, der Geruch von Laub oder ein Sonnenstrahl. Jedes Erlebnis löse ein Gefühl aus, sagt die Neurologin, und in diesen Fällen gezielt positive Gefühle.

Singen hebt ebenfalls die Stimmung, das wurde in mehreren internationalen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Es stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem und senkt den Cortisolspiegel, also das Stresshormon. Claudia Croos-Müller schlägt daher vor, bei alltäglichen Verrichtungen wie etwa der Hausarbeit oder der Pflege von Angehörigen zu singen.

Vielleicht finde sich sogar ein gemeinsames Lieblingslied aus früherer Zeit. Auch Adventslieder bieten sich an.

Ein Freude-Tagebuch führen

Außerdem rät sie, ein Freude-Tagebuch zu führen, in dem man jeden Abend handschriftlich notiert, was man heute Schönes gesehen oder erlebt hat oder was einem gelungen ist. Irgendetwas gebe es immer, sagt die Therapeutin, und sei es, dass man den Tag überstanden habe – auch das könne ein Grund zur Freude sein. Wer solche guten Momente aufschreibt, macht sie sich nochmals bewusst und löst erneut ein positives Gefühl aus. Zudem führt es dazu, die Augenblicke der Freude deutlicher wahrzunehmen. „Freude ist ein Lebenselixier“, sagt Claudia Croos-Müller. „Ohne Freude gehen wir ein wie ein Blümchen ohne Wasser, und gerade Pflegende, die einen hohen Anspruch an sich haben, müssen mehr als andere dafür sorgen, dass sie Freude erleben“, sagt sie. Eine langanhaltende Pflegesituation erschöpfe sehr, Pflegende erleiden daher häufig einen Burn-out. Daraus könne eine Erschöpfungsdepression entstehen, weiß die Ärztin. Freude hingegen stelle das Gegenteil einer Depression dar.

Mirjam Ulrich

Bücher, App und Informationen

Croos-Müller, Claudia: **Viel Glück. Das kleine Überlebensbuch.** Kösel Verlag, 6. Aufl. 2013, 48 Seiten, 9,99 Euro.

Hegerl, Ulrich und Niesken, Svenja: **Depressionen bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden.** Trias Verlag, 3. Aufl. 2013, 152 Seiten, 19,99 Euro.

Die App „**Body2Brain**“ gibt es kostenfrei in App-Stores, beim Kösel-Verlag und bei Amazon zum Herunterladen.

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Krankheit, darunter auch einen Selbsttest:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Tipps für trübe Tage

Schon mit einfachen Mitteln lässt sich die Stimmung in der dunklen Jahreszeit wieder aus dem Keller holen.



Farbe und Licht

Draußen ist es grau genug. Tragen Sie fröhliche Kleidung und Accessoires in warmen Gelb- oder Orangetönen, leuchtendem Rot, strahlendem Blau oder frischem Grün. Ein Tageslichtwecker oder eine Zeitschaltuhr an einer Salzlampe helfen, morgens leichter aus dem Bett zu kommen.



Aromen und Gewürze

Vanille, Kakao und Zimt sind nicht nur beliebte Zutaten für die Weihnachtsbäckerei, sie machen auch glücklich und zufrieden. Nehmen Sie eine Prise Zimt in den Kaffee oder riechen Sie an einer Vanilleschote. Frischer Ingwer oder Chili an der Kürbissuppe sowie Curry, Kardamom oder Pfeffer am Eintopf wärmen von innen. Thymian passt gut zu Roter Bete und beugt Erkältungen vor.



Tee trinken

Wegen der trockenen Heizungsluft braucht der Körper viel Flüssigkeit, damit die Schleimhäute feucht bleiben. Tees aus Lindenblüten, den Blüten der Königskerze oder Johanniskraut tun zugleich der Seele gut.



Düfte

Ätherische Öle in der Duftlampe wirken positiv auf die Stimmung. Bergamotte, Neroli und alle Zitrusdüfte, Basilikum, echtes Eisenkraut, echter Jasmin, römische Kamille, Rose, Lavendel und Sandelholz oder Ylang-Ylang eignen sich dafür. Achten Sie unbedingt darauf, nur zu 100 Prozent pflanzliche Öle ohne synthetische Zusatzstoffe zu verwenden.



Lesezeit

Machen Sie es sich mit einem guten Buch gemütlich. Es nimmt Sie mit in eine andere Welt und lässt Sie das Wetter draußen vergessen.



Musik, zwei, drei, vier

Legen Sie Ihr Lieblingslied auf oder drehen sie das Radio lauter und tanzen Sie für einige Minuten durch die Wohnung. Das bringt den Kreislauf und die Laune in Schwung.



Sich selbst verwöhnen

Gönnen Sie sich eine professionelle Massage. Auch ein warmes Bad wirkt wohltuend; Körperöle mit echtem Jasmin, Lavendel, Orange, Rose, Birke oder Patchouli entspannen Körper und Geist. Regelmäßige Saunabesuche oder Wechselduschen stärken zudem das Immunsystem.



Freunde treffen

Auch wenn Ihnen der Sinn mehr danach steht, auf dem Sofa zu faulenzen – alleine bläst man eher Trübsal. Verabreden Sie sich mit Ihren Freunden oder laden Sie sie zu sich ein, zum Beispiel zu einem Spieleabend oder zum gemeinsamen Kochen.

Kreativität

Wer selbst etwas gestaltet, versetzt sich in den „Flow“, jenen beglückenden Zustand, in einer Tätigkeit völlig zu versinken und aufzugehen. Ob Handarbeiten, Nähen, Fotografieren, Malen oder Zeichnen – es muss nicht auf Anhieb perfekt sein. Für den Einstieg gibt es beispielsweise auch Malbücher für Erwachsene. Die Adventszeit bietet sich zum gemeinsamen Basteln an, etwa mit den Enkeln oder Kindern aus der Nachbarschaft.



Vitamine & Co.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und essen Sie viel saisonales Obst und Gemüse. Fettreicher Fisch wie etwa Lachs und Hering enthält Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäuren. Nüsse, Bananen und edelbittere Schokolade enthalten Serotonin, das hebt die Stimmung. Mit Süßigkeiten und Plätzchen sollten Sie es aber nicht übertreiben. Für ältere oder pflegebedürftige Menschen kann es sinnvoll sein, im Winter zusätzlich ein Vitamin D3-Präparat einzunehmen.



Mirjam Ulrich

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige



Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen. Der Versicherungsschutz bezieht sich auf Tätigkeiten der Pflegebereiche Körperpflege, Ernährung, Mobilität sowie der hauswirtschaftlichen Versorgung, wenn diese überwiegend dem Pflegebedürftigen zugutekommen.

Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

• Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen

Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pfl egetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

• Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden

Ihre Pfl egetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Ab 2017 gilt für neue Pflegepersonen eine wöchentliche Mindestpflegedauer von 10 Stunden, verteilt auf mindestens zwei Tage in der Woche.

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

Herausgeber:

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

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

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

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

Projektbetreuung: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Autorinnen und Autoren: Adrienne Kömmler, Mirjam Ulrich, Annemarie Wegener, Dr. Susanne Woelk

Produktion und Vertrieb: Bodendorfer|Kellow

Bildquellen: ©shutterstock.com/Jacek Chabraszewski (Titel)/YAKOBCHUK VIACHESLAV (3, 4)/Photographieeu (3, 8)/Jacob Lund (3, 10)/Jacek Chabraszewski (3, 12)/wernimages (13)/Nattika (14)/Rohappy (14)/Halfpoint (15)/smilepoker (15)/TeodorLazarev (14)/wavebreakmedia (15)/DoublePHOTO studio (15)/ORLIO (14)/Syda Productions (14)/bitt24 (15)/Robert Kneschke (16), Gathmann Michaelis und Freunde (2), www.wgp-shop.de (6), ©photocase.com/cydonna (7)

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