

Handlungshilfen für pflegende Angehörige

# Ein Netzwerk

zur Unterstützung für die Pflege  
und Betreuung zu Hause

## So schaffen Sie sich ein Netzwerk!

**Zunächst nehmen Sie die Netzwerkvorlagen der UK NRW.**

**Dann schreiben Sie alle Institutionen und Helfer auf, die Sie unterstützen können.**

Es ist wichtig, dass Sie sowohl Angebote wahrnehmen, die Sie gesellschaftlich und/oder sozial einbinden als auch Angebote, die Ihrer Entlastung und Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden dienen.

**Folgende Menschen und Institutionen können in das „Netzwerk“ eingebunden werden:**

- Pflegeberatungsstellen (ausführliche Informationen und Beratung)
- Pflegekurse (Organisation, Informationen, Pflorgetechniken und Austausch)
- entlastende Dienste
- Familie, Freunde und Nachbarn (Entlastung, Freiräume)
- ehrenamtlich Tätige
- Kirche
- Palliativdienste
- regionale Angebote von Hospizdiensten (z. B. Trauer-Café, Trauergruppen, Kochtreff für Trauernde, Wanderungen für Trauernde)
- Institutionen zum eigenen Wohlbefinden wie z. B. Volkshochschule (VHS) und Familienbildungsstätte (Entspannungskurse, Ausgleichsübungen und Achtsamkeitsübungen, Wassergymnastik, Massagen, Rückenschule, Freunde treffen usw.)
- Angebote der Wohlfahrtsverbände

### **Impressum**

**Herausgeber:** Unfallkasse NRW  
Moskauer Str. 18  
40227 Düsseldorf

**Autorin:** Alexandra Daldrup

**Stand:** Juni 2020



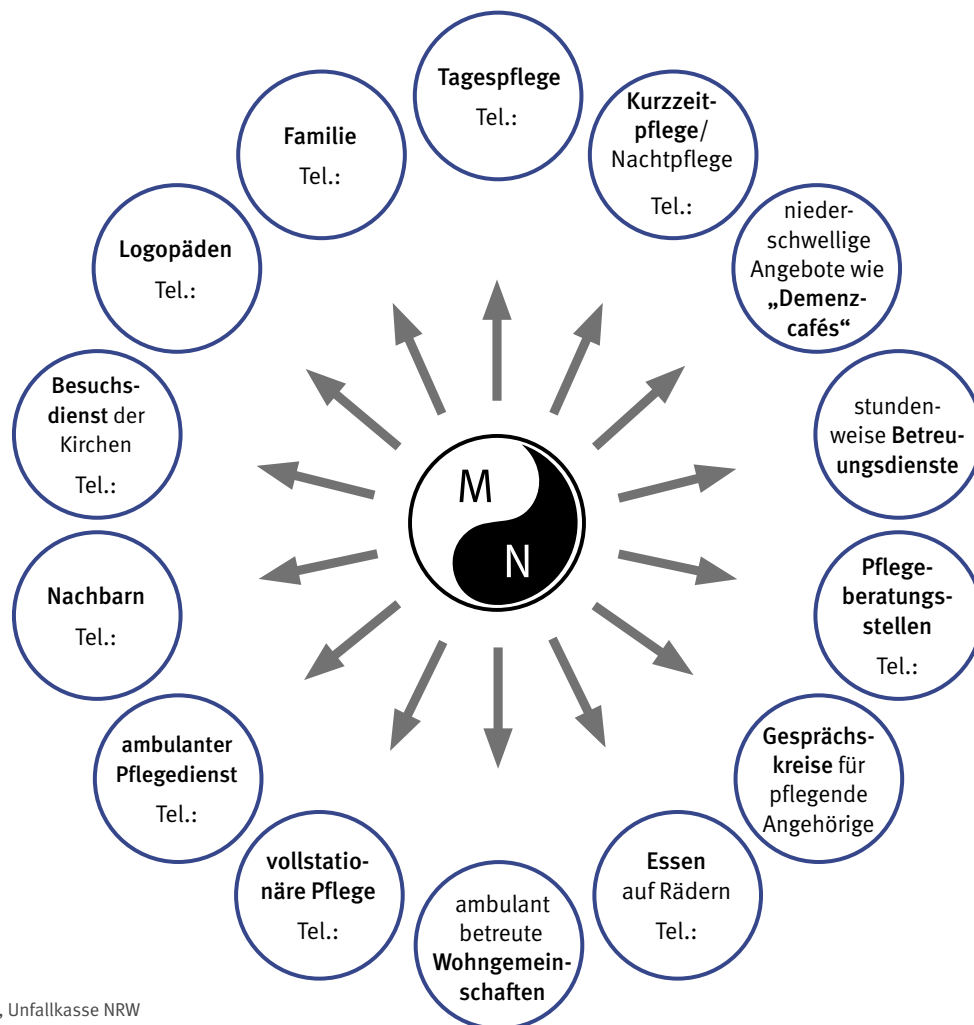
Die Pflegeberatungsstelle sollte ein Fixpunkt in Ihrem Netzwerk sein, weil Sie dort die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung des erkrankten Menschen mit jemandem besprechen können, der sich in dem Bereich gut auskennt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegeberatungsstelle können Ihnen helfen herauszufinden, wie Sie weiter vorgehen sollten und was für Sie als Nächstes wichtig ist.

Ein Netzwerk bildlich darzustellen verschafft einen Überblick darüber, welche Institutionen und wen Sie zusätzlich zur Beratung, Unterstützung, Entlastung und Selbstsorge einplanen können. Die Visualisierung hilft auch aufzuzeigen: „Sie sind nicht allein“ und es gibt Menschen, die sich um Sie kümmern!

Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit mit den einzelnen Institutionen und Menschen (Familie, Freunde, Trauer-Café, Seelsorge) erhalten Sie umfangreiche Informationen, Möglichkeiten und Ideen, die sie vorher nicht hatten oder kannten.

**Sie dürfen Verantwortung abgeben!**

## „Mein Netzwerk“ rund um die Pflege und Betreuung!

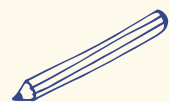


© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

Bitte tragen Sie die unterstützenden Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartnern und Öffnungszeiten ein. Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte die Namen und Telefonnummern eintragen.

### Institutionen, die in akuten Situationen helfen

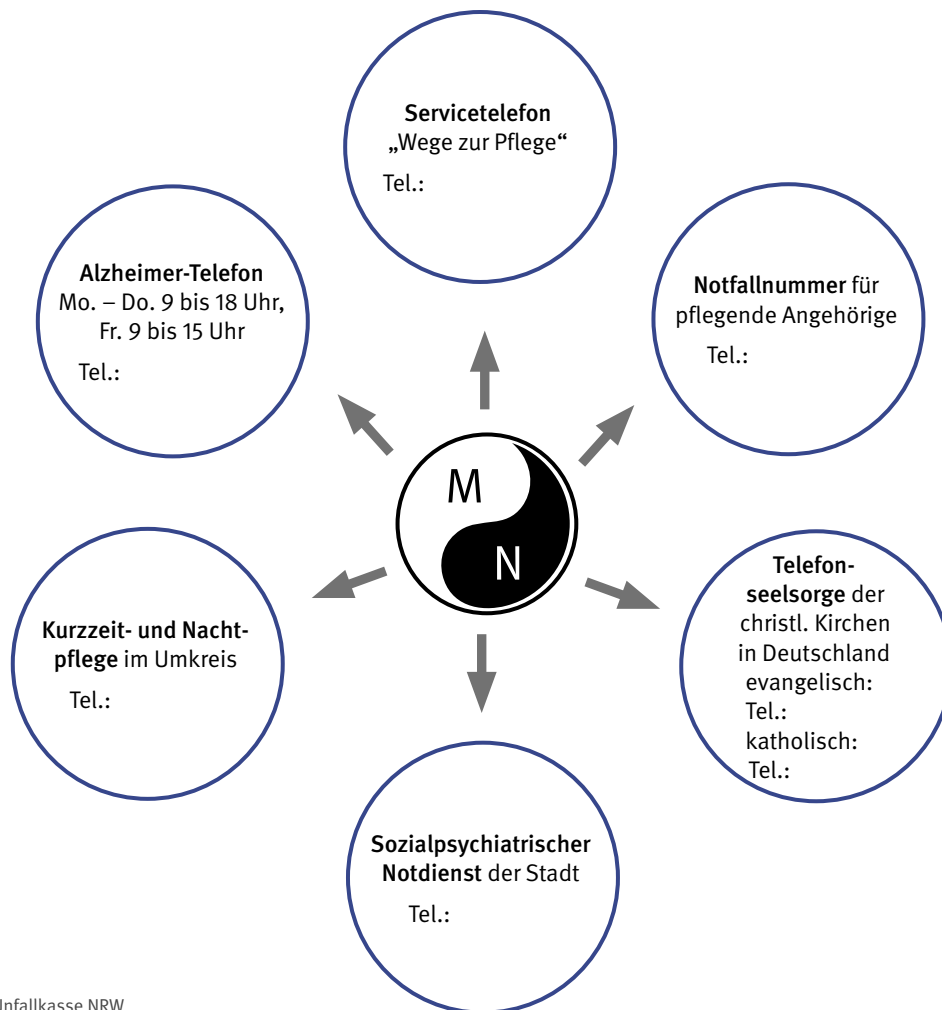
Auch für akute Situationen ist es gut, wenn man sich vorsorglich informiert und ein Netz von Hilfsanbietern zusammenstellt. Es ist sinnvoll, zu der einen oder anderen Institution vorab Kontakt aufzunehmen und sich dort einfach über die Institution zu informieren.



### Hier sollten folgende Institutionen aufgeführt werden:

- Telefonseelsorge
- Familie
- Freunde
- Bekannte
- Sozialpsychiatrischer Notdienst
- Hospiz

## „Mein Netzwerk“, wenn ich nicht mehr kann!



© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

Bitte tragen Sie die unterstützenden Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartnern und Öffnungszeiten ein. Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte die Namen und Telefonnummern eintragen.

### Tagespläne

Hier geht es darum, die Institutionen und verbindlichen Helfer sinnvoll in den Tagesablauf einzuplanen, Ihre Selbstsorge dabei zu berücksichtigen und diese regelmäßig durchzuführen.

Dazu ist es sinnvoll, den Tages-/Wochenplan der Unfallkasse NRW zu nutzen (s. nächste Seiten). Mit ihm können Maßnahmen zur Selbstsorge und Arbeitsabläufe geplant werden. Eine zusätzliche Spalte für entlastende Dienste und andere Helfer (wie z. B. Familienmitglieder, Nachbarn und ehrenamtlich Tätige) aufzuführen ist wichtig, denn die Arbeit muss auf mehrere verlässliche Schultern verteilt werden. Es sollte keiner zwangsverpflichtet werden und die Unterstützung muss verbindlich sein. Dadurch entschärfen Sie viele Belastungen bzw. verhindern das Auftreten dieser.

## Das sollten Sie bei der Planerstellung beachten!

Planen Sie regelmäßig Freizeiten ein! Halten Sie mindestens fünf Zeitfenster im Monat zur Wahrung Ihrer Interessen, Pflege Ihrer Gesundheit und für das Wohlergehen Ihrer Familie von Anfang an frei:

- Halten Sie mindestens einmal pro Woche einen Nachmittag oder Abend für sich frei, an dem Sie tun, was Ihnen Freude macht.
- Planen Sie regelmäßiges Achtsamkeitstraining ein.
- Fassen Sie gleichartige Aufgaben zusammen – zum Beispiel Einkaufen, Apothekenbesuch und Post auf einem Weg erledigen.
- Planen Sie Personen (Familienmitglieder, Freunde, ehrenamtlich Tätige usw.) und/oder Institutionen (Pflegedienst, Besucherdienst usw.) zur Unterstützung und Entlastung ein.

### Förderung des Wohlbefindens

Suchen Sie gemeinsam mit dem Pflegeberater/in aus was Ihnen guttut und planen Sie es fest ein! Es gibt viele unterschiedliche Angebote und Möglichkeiten z. B. Entspannungskurse, Wassergymnastik, Massagen, Rückenschule, ein heißes Bad, spazieren gehen, Freunde treffen usw.).

In der Broschüre „Handlungshilfen für die Häusliche Pflege“ PIN 67 finden Sie noch mehr Angebote.

### Muster eines Tageplans

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens	7:00 – 7:45 7:45 – 9:00	Grundpflege Frühstück	Frühstück bereiten und gemeinsam frühstücken und abräumen	Pflegedienst	Ausgleichsübungen (Gymnastik) zu Hause Das Frühstück bewusst genießen!
vormittags	9:30 – 11:00 11:00 – 12:00	Beschäftigung, Gesellschaft, Besorgungen Essen kochen	Einkaufen und zum Arzt Essen kochen	Besuchsdienst der Kirche	Ohne Hetze zum Einkaufen und zum Arzt gehen!
mittags	12:00 – 12:30 13:00 13:30 – 14:00	Evtl. das Essen anreichen Küche aufräumen Mittagschlaf	gemeinsam essen Küche aufräumen ins Bett begleiten		Das Mittagessen bewusst genießen! Mittagschlaf (Ausruhen)
nachmittags	14:00 – 16:30 16:30 – 18:00	Hauswirtschaftl. Tätigkeit. Betreuung, Beschäftigung	Wohnung aufräumen und Kaffee vorbereiten	Ehrenamtliche HelferIn Frau Obst	Treffen mit Anni (Freundin)
abends	18:00 18:30	Grundpflege Abendessen	Abendessen vorbereiten Gemeinsames Abendessen	Pflegedienst	Das Abendessen und die Zweisamkeit bewusst genießen!
nachts					

So schule ich meine Achtsamkeit, werde entspannter und erlange mehr Lebensqualität

Das Bewusstsein, ohne Hetze gehen zu können, nimmt mir den Druck und ich werde entspannter

Dadurch erhöht sich meine Lebensqualität

#### Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

#### Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name	Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus
ganztägig, auch nachts	20. – 21.08.	Betreuung	Peter	Ein Wochenende mit Freundin Anni		in Dangast
16:30 – 18:00	16.07.	Betreuung	Nachbarin Anni	Friseurtermin		Friseur in der Stadt
ganztägig, auch nachts	10. – 17.10.	Pflege/Betreuung	Kurzzeitpflege Sonnenstrahl	Urlaub		Bad Driburg

## Mein persönlicher Tagesplan

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur 'inneren Balance' – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens					
vormittags					
mittags					
nachmittags					
abends					
nachts					

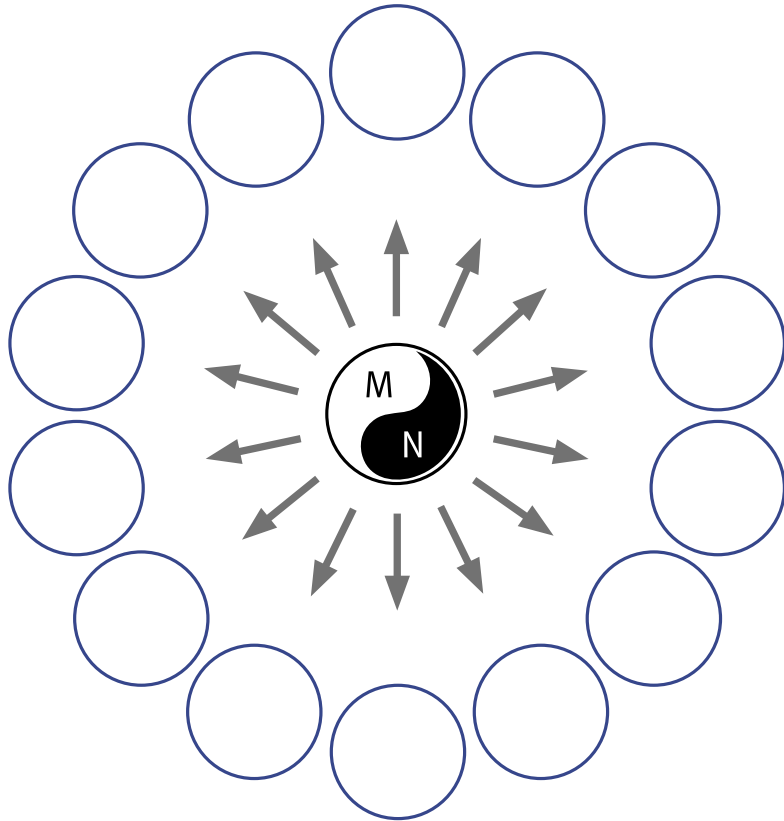
Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name	Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

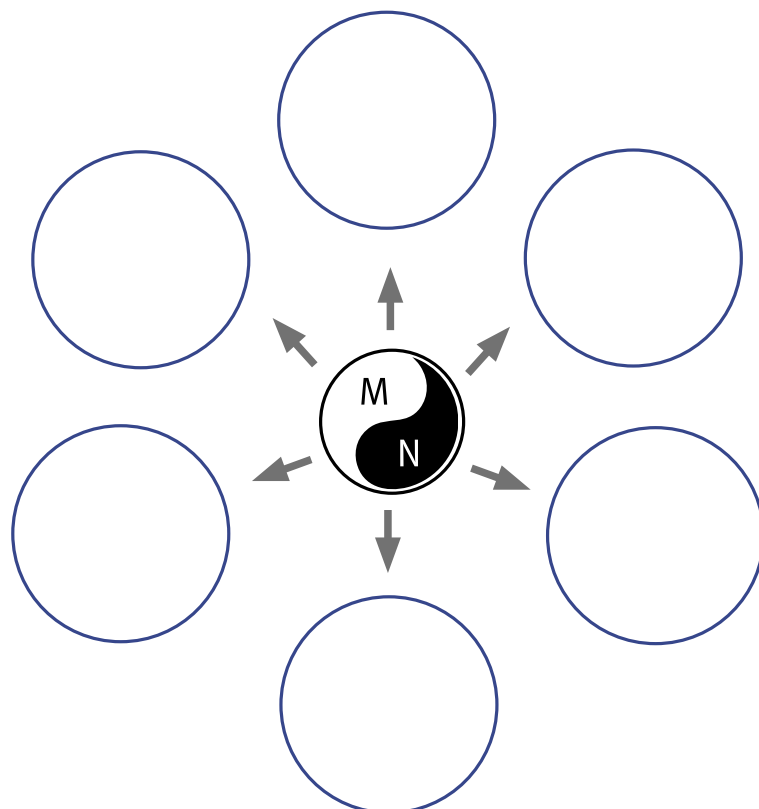
## „Mein individuelles Netzwerk“ zum Ausfüllen

Rund um die Pflege  
und Betreuung



© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

Wenn ich nicht  
mehr kann



© Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW

## Das sollten Sie wissen:

### Wer ist bei der Unfallkasse NRW versichert?

Gesetzlich unfallversichert sind alle **Pflegepersonen** (z. B. Familienangehörige und Verwandte sowie Nachbarn und Freunde), die eine pflegebedürftige Person nicht erwerbsmäßig in häuslicher Umgebung pflegen.

- **Pflegepersonen** sind Personen, die nicht erwerbsmäßig einen oder mehrere Pflegebedürftige(n) mit mind. Pflegegrad 2 in seiner häuslichen Umgebung wenigstens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mind. zwei Tage in der Woche, pflegen. Kurzfristige oder einmalige Pfllegetätigkeiten reichen nicht mehr aus.
- **Pflegebedürftige** sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, voraussichtlich für mind. sechs Monate und mit mind. einem der gesetzlich festgelegten Pflegegrade bestehen.
- **Nicht erwerbsmäßig** bedeutet, dass die Pflegepersonen für ihre Tätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird im Allgemeinen angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig ist.
- **In häuslicher Umgebung** bedeutet, dass die Pflege entweder im Haushalt des Pflegebedürftigen (auch in einer eigenen Wohnung in einem Alten- oder Pflegeheim), der Pflegeperson oder im Haushalt einer weiteren Person geleistet wird.

### Welche Tätigkeiten sind versichert?

Versichert ist die Pflegeperson bei pflegerischen Maßnahmen, die aufgrund der im Bescheid der Pflegekasse und dem Pflegegutachten festgestellten gesundheitlich bedingten Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten des Pflegebedürftigen in den Bereichen Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, eigene/spezifische/besondere/typische Verhaltensweisen und psychischen Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von und selbständigem Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen, Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte, die von der Pflegeperson erbracht werden sowie bei Hilfen bei der Haushaltsführung.

### Wann leisten wir?

Wir leisten bei Arbeitsunfällen (Unfälle, die mit der Pfllegetätigkeit zusammenhängen), Wegeunfällen (Unfälle, die sich auf dem unmittelbaren Weg zum und vom Ort der Pfllegetätigkeit ereignen) und Berufskrankheiten (Erkrankungen, die durch gesundheitsschädigende Einwirkungen während der Pfllegetätigkeit entstehen und in der Berufskrankheiten-Verordnung aufgeführt sind).

### Was ist nach einem Unfall zu tun?

Wenn Sie als Pflegeperson nach einem Unfall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, suchen Sie bitte einen Durchgangsarzt (D-Arzt) der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen auf.