

Ein Schlaganfall trifft nie einen Menschen alleine – Entlastung in der täglichen Pflege aus Sicht der Hilfsmittelversorgung

Einfach mal entspannen, sich zurücklehnen, Kraft tanken und die eigenen Wünsche in den Vordergrund stellen, sind Bedürfnisse, die für jeden pflegenden Angehörigen eines Schlaganfallbetroffenen erlaubt sein müssen. Denn die Pflege eines Angehörigen ist körperlich, emotional und psychisch anstrengend. In Abhängigkeit des Pflegeaufwandes steigt dabei der zeitliche Einsatz und die Belastung gleichmäßig an. Die Unterstützung für den Betroffenen kann sich vom Einkaufen und der Haushaltsführung, wie das Essen kochen über die Einnahme der Mahlzeiten bis hin zu einfachen Tätigkeiten wie Körperpflege, den Toilettengängen, das Ankleiden und der Einnahme von Medikamenten erstrecken. Es ist häufig ein Vollzeitjob ohne Feierabend und Wochenende.

Laut Thüringer Landesamt für Statistik waren 2017 insgesamt 115.620 Menschen pflegebedürftig. Davon werden 78% der Pflegebedürftigen in Thüringen zu Hause betreut. Mit 53% nehmen über die Hälfte der Angehörigen keine Hilfe in Anspruch und pflegen den Angehörigen alleine. Anhand dieser Zahl wird deutlich, wie viele Angehörige die Verantwortung bei sich selber sehen und ihr eigenes Leben auf den Kopf stellen. Eine Zweit- oder sogar Drittbelastung ist nicht selten. Denn die Angehörigen gehen oft noch einer Erwerbstätigkeit nach oder haben eine eigene Familie. Häufig sind es ältere oder auch gesundheitlich geschwächte Personen die ihren Partner umsorgen.

Angehörige, die einen Verwandten pflegen müssen eine hohes Maß an Eigeninitiative leisten und benötigen für die Pflegeprozesse möglichst eine fachgerechte Beratung,

11.5620 Pflegebedürftige in Thüringen 2017



Quelle: <https://statistik.thueringen.de> (Zugriff am 18.03.2019)

Anleitung, Begleitung und Unterstützung von Experten. Mittlerweile stehen den Angehörigen viele Angebote zur Entlastung und Unterstützung zur Verfügung.

Schlaganfallbüro

Sie geben Hilfestellung und beraten zu verschiedenen medizinischen, rechtlichen und finanziellen Fragen. Themen wie Krankheitsbewältigung, Koordination in der Pflege, Beantragungen von Zuschüssen und Befreiungen sowie Behandlungsmöglichkeiten nach einem Schlaganfall können eine Rolle spielen. Schlaganfallbüros sind eine Initiative der Deutschen Schlaganfallstiftung und bundesweit eingerichtet.

Therapien und Sport

Weiterführende, regelmäßige ergo-, logo- und physiotherapeutische Maßnahmen sind eine wesentliche Grundvoraussetzung um die eingeschränkten Funktionen weiter

zu verbessern, um so lange wie möglich am Leben aktiv teilnehmen zu können. Ergänzt werden können diese medizinischen Maßnahmen durch zusätzliche Sportangebote. Rehakliniken, Sportvereine und Physiotherapiepraxen bieten geeignete Rehasportkurse für entsprechende Erkrankungen an. Aber auch Gerätetraining zu Hause und Spaziergänge halten fit und gesund.

Den Betroffenen zum Handeln auffordern

Dem Angehörigen kommen nicht nur die Aufgaben der Pflege und Betreuung zu, sie sollten auch im Sinne der aktivierenden Pflege (§ 2 SGB XI Selbstbestimmung) den Betroffenen zum Handeln auffordern und motivieren. Im Umkehrschluss wird durch eine hohe Selbstständigkeit des Betroffenen der Angehörige entlastet. Angehörigen müssen lernen den Betroffenen auch einfach mal machen zu lassen.

Selbsthilfegruppen

Sie sind wichtige Bausteine, um im Austausch mit anderen Betroffenen Probleme gemeinsam bewältigen zu können. Sie helfen sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen die neue Lebenssituation aufzuarbeiten und aus der sozialen sowie psychischen Isolation zu entkommen.

Unterstützung durch qualifiziertes Pflegepersonal

Aufgrund der hohen körperlichen, emotionalen und zeitlichen Belastungen für den pflegenden Angehörigen ist es wichtig, dass dieser sich bei ausgebildetem, qualifiziertem Personal Hilfe und Beratung holt. Das kann durch ambulante Pflegedienste geschehen oder durch die Unterbringung in einer Tages- bzw. Kurzzeitpflege. Ein hohes Maß an Ent-

lastung kann erreicht werden, indem der Angehörige die Unterstützung zulässt. Nichts ist am Ende schlechter als ein erschöpfter oder sogar erkrankter pflegender Angehöriger. Es ist im Übrigen auch keine Schande sich von anderen Angehörigen oder Freunden unterstützen zu lassen.

Pausen gezielt einplanen

Niemand kann kontinuierlich ohne Pausen und Erholungsphasen Hundertprozent Leistung bringen. Regelmäßig geplante Auszeiten steigern die Leistungsfähigkeit und verhindern psychische und physische Erkrankungen. Dauerhafter Stress verursacht Bluthochdruck und erhöht die Blutfettwerte. Was einem Angehörigen gut tut und wie die Auszeiten gestaltet werden ist individuell und sehr unterschiedlich. Manchmal reicht es schon sich entspannt zurückzulegen und gedanklich zur Ruhe zu kommen bzw. ausreichend zu schlafen. Zudem können sportliche Aktivitäten und Spaziergänge dabei helfen den Stress abzubauen und abzuschalten.

Pflegekurse

In speziellen Pflegekursen für Angehörige werden Grundlagen für die Durchführung der Pflege vermittelt. Dabei geht es unter anderem um den Umgang mit der Krankheit, praktische Anleitungen für die Körperpflege, die Verwendung und Handhabung von Hilfsmitteln oder mögliche Techniken der Mobilisation. Ziel ist es dabei, den Pflegealltag so einfach wie möglich zu gestalten. Pflegekurse werden von Krankenkassen, Pflegeversicherungen, Sozialstationen, Volkshochschulen oder anderen lokale Einrichtungen angeboten.

Aus Sicht der Hilfsmittelversorgung gibt es viele moderne und nützliche Möglichkeiten, den Angehörigen indirekt oder direkt zu entlasten. Grundsätzlich gilt, dass jede Art der Unterstützung für den Betroffenen zugleich eine Entlastung für den Angehörigen bedeutet.

In Bewegung bleiben

Um so mobiler und selbstständiger ein Betroffener ist, um so weniger intensiv muss die Betreuung durch den Angehörigen sein. Ein Fußheberstimulator z.B. hebt beim Gehen die Fußspitze aktiv an, wodurch mehr Bodenfreiheit erreicht und damit das Gehen sicherer und selbstständiger wird. Auch der Rollator mit Antrieb oder sehr leichte Rollatoren fördern die Mobilität.



Redressionsorthesen für den Fuß korrigieren Fehlstellungen und unterstützen therapeutische Maßnahmen (Jüttner Orthopädie KG)



Elektrostimulationsgeräte schaffen Bodenfreiheit und sorgen für mehr Gangsicherheit (© by Pro Walk GmbH)

Selbstständigkeit erhalten

Die Selbstständigkeit erhalten und fördern trifft nicht nur in Bezug auf die Mobilität zu. Elastische Schnürsenkel oder Schuhe, die mit sogenannten Boa-Verschlüssen ausgestattet sind, machen eine eigenständige bzw. einhändige Bedienung möglich. Individuell ausgewähltes Ess- und Trinkzubehör kann dem Betroffenen ein Stück Selbstständigkeit und damit Lebensqualität zurückgeben.

Brettchen und Teller mit erhöhten Seitenrändern, Anti-rutsch- und Fixierungselementen sowie am Griff verdicktes Besteck machen die Nutzung mit einer gelähmten Hand möglich. Da der Kopf nicht in den Nacken gelegt werden muss, erleichtern Trinkgefäße mit konischem Innenbecher die Flüssigkeitszufuhr.



Leichter Einstieg durch hintere Schuhöffnung und Boa-Verschluss (Sporlastic® GmbH)



Hilfsmittel für die Küche bei eingeschränkter Handfunktion (Jüttner Orthopädie KG)

Wer rastet, der rostet

Wer kennt sie nicht, die Worte „wer rastet der rostet“. Tatsächlich verbirgt sich hinter dieser Redewendung die Bedeutung, dass Fähigkeiten verloren gehen, wenn sie nicht wiederholt und trainiert werden. Viele geeignete physio-, ergo- und sporttherapeutische Konzepte und Behandlungsmaßnahmen zielen genau auf diese Problemstellung ab und können durch ein Training im häuslichen Bereich ergänzt werden. Verschiedene Bewegungstrainer können im Sitzen oder Liegen für Arm und / oder Beine zum Einsatz kommen. Es ist jedoch nicht nur der Körper, der auf Vordermann gehalten werden muss, auch die geistigen Fähigkeiten sollten beim täglichen Training Berücksichtigung finden. Gesellschaftsspiele, Logik-, Konzentration- und Sprachaufgaben können in den Alltag integriert werden.



Bewegungstrainer für Arm- und Beine können sitzend aus dem Rollstuhl bedient werden (RECK MOTOMed)



Bewegungstrainer für Arm- und Beine können an das Bett gestellt werden (RECK MOTOMed)

Erleichterung und Unterstützung in der täglichen Pflege

Abhängig von Lokalisation und Schwere des Schlaganfalls sind die Langzeitfolgen unterschiedlich ausgeprägt. Je nach körperlichen Einschränkungen und Intensität der Pflege können verschiedene Hilfsmittel genutzt werden. Eine kontrakte und damit geschlossene Hand macht die Pflege nur schwer möglich.

Eine geeignete Fingerquengelorthese (z.B. NeaKarot) dehnt die Finger und verringert den Druck der Fingernägel auf die Handinnenfläche. Es werden Verletzungen vermieden, ein Feuchtigkeitsstau verhindert und die tägliche Pflege aufgrund geöffneter Finger erleichtert.

Ist die Pflege eines bettlägerigen Betroffenen notwendig, so kann eine Kopfwaschwanne helfen den komplizierten, kraftraubenden Transfer in das Bad zu vermeiden. Während der Betreuung im häuslichen Bereich ist das Pflegebett eines der wichtigsten Hilfsmittel, um den Angehörigen zu entlasten und die Pflege zu erleichtern. Durch die höhenverstellbar Liegefläche kann eine rückenfreundliche Körperhaltung beim Pflegen eingenommen werden.



NeaKarot Air öffnet die Hand für die tägliche Pflege (neaTec GmbH)

Der vorhandene Seitenschutz verhindert den Sturz aus dem Bett und lässt den Angehörigen weniger besorgt sein. Das Pflege- bzw. Seniorenbett kann mit weiterem Zubehör wie z.B. aufsaugende Unterlagen, Schutzbezüge für Matratzen, Betttisch, Aufrichthilfe, Dekubitusmatratze, Lagerungshilfen oder ein Notrufsystem ausgestattet werden. Das selbstständige Aufstehen und Niedersetzen bzw. Umsetzen soll durch das Pflegebett mit Zubehör unterstützt wer-



Badewannenlifter senken und heben den Betroffenen in bzw. aus der Badewanne (Jüttner Orthopädie KG)



Senioren- und Pflegebetten entlasten den Angehörigen (Burmeier GmbH & Co. KG)



Patientenlifter unterstützen den Positionswechsel und Transport innerhalb der Wohnung (Invacare)

den.

Körperliche Entlastung beim Transfer

Eine große Herausforderung in der täglichen Pflege stellt häufig der Transfer des Betroffenen dar. Ob vom Bett in den Rollstuhl, vom Rollstuhl in die Badewanne oder ins Auto. Hier ist der körperliche Einsatz und die Verletzungsgefahr für den Angehörigen sehr hoch.

Das kann verhindert werden, indem sogenannte Lifter am Bett und im Nassbereich zum Einsatz kommen. Patientenlifter erleichtern den Positionswechsel durch das Pflegepersonal. Um den Transfer in das Auto sicherzustellen, können Schwenksitze eingebaut werden. Da sich die Gurt-, Schlaufen- und Sitzsysteme den anatomischen Gegebenheiten gut anpassen, werden die Transferhilfen vom Betroffenen als sehr angenehm empfunden.

Transporthilfen

Ähnlich wie beim Transfer stellt auch der Transport die Angehörigen immer wieder vor große Herausforderungen. Unebenes Gelände, Rampen, Schwellen, Stufen oder Treppen müssen im täglichen Leben überwunden werden. Für Rollstuhlfahrer und deren Angehörige können dies Gründe sein, die Wohnung oder das Haus nicht zu verlassen. Technische Hilfsmittel, wie die elektrisch betriebene Zug- und Schiebehilfe unterstützen den Angehörigen aktiv beim Rollstuhlschieben durch ein Antriebsrad. Es wird die Fahrgeschwindigkeit gesteuert, das Vor- und Rückwärtsfahren sowie das Bergauf- und Bergabfahren unterstützt. Der Rollstuhl kann ohne Kraftaufwand auf Unebenheiten oder auf schiefen Ebenen bewegt werden. Treppensteigergeräte sind Transportmittel, mit denen Rollstühle auf Treppen herauf oder herab bewegt werden. Um den Transport eines Betroffenen über die Treppe realisieren zu können, werden im häuslichen Bereich auch Treppenlifter eingesetzt.



Zug- und Schiebehilfe entlasten den Angehörigen (Alber GmbH)



Treppenlifter unterstützen die Mobilität und Selbstständigkeit (Jüttner Orthopädie KG)

Resümee - Mobil sein und Pausen einplanen sind im Pflegealltag keine Gegensätze

Kann der Betroffene durch sein Umfeld aktiviert werden mobil und selbstständig zu sein, so wird der Angehörige entlastet und kann wichtige Erholungsphasen einplanen. Das allein reicht jedoch nicht aus. Regelmäßige Hobbys, Treffen mit Freunden und die Teilnahme an Veranstaltungen sind wichtige Aktivitäten, um vom anstrengenden Pflegealltag Abstand nehmen zu können.

Denn trotz Pflege geht das eigene Leben weiter. Mit den richtigen Zielen, Hilfsmitteln und Begleitern wird dem Betroffenen ein hohes Maß an Lebensqualität ermöglicht und der pflegende Angehörigen im Sinne der eigenen Gesundheitsförderung unterstützt. Gerne können wir gemeinsam herausfinden, welche Hilfsmittel Sie am besten unterstützen.



www.schlaganfall-partner.de

Sie können mich unter (0 36 01) 46 18-818 oder über k.lang@juettner.de erreichen.

Bleiben Sie motiviert und interessiert.

Katharina Lang, Dipl.-Sport-Ingenieurin,
Projektleitung Schlaganfallversorgungen