

## Tipp Mai 2014:

### **Technische Hilfsmittel, die Ihnen die Pflege erleichtern**

Die Pflege Ihres Angehörigen ist nicht nur psychische Schwerstarbeit. Je nach Stadium der Demenz Ihres Angehörigen kann die Pflege für Sie zu einem körperlichen Kraftakt werden. Ihr Angehöriger kann, z. B. auch aufgrund weiterer Erkrankungen oder wegen seiner Unfähigkeit Handlungsabläufe umzusetzen, körperliche Hilfe bei der Mobilisation und anderen Aktivitäten des täglichen Lebens benötigen. Wenn Sie hier Hilfsmittel einsetzen, fördern Sie die Selbstständigkeit ihres Angehörigen und erleichtern sich die Arbeit.

Tipp: Die Pflegekassen bieten für pflegende Angehörige kostenlose Kurse an. Hier lernen Sie nicht nur Grundlagen der Pflege. Sie erhalten auch Tipps für den Einsatz und Umgang mit verschiedenen Hilfsmitteln. Nutzen Sie dieses Angebot!

### **Üben Sie den Umgang mit einem Hilfsmittel**

In der Regel ist es nicht so, dass Sie ein Hilfsmittel direkt nach der Einweisung auch professionell anwenden können. Den Umgang mit einem Hilfsmittel müssen Sie üben. Nur dann Technische Hilfsmittel, die Ihnen die Pflege erleichtern kann dieses seinen Zweck – Ihnen die Pflege zu erleichtern – auch erfüllen. Wenn Sie ein Hilfsmittel falsch anwenden, kann es sowohl Ihrem Angehörigen als auch Ihnen selbst mehr schaden als nutzen. Darüber hinaus führt eine falsche Anwendung oft dazu, dass Sie die bezweckte Erleichterung der Pflege gar nicht zu spüren bekommen.

Um zu üben, sollten Sie das Hilfsmittel zuerst mit einem gesunden Menschen, z. B. Ihren Kindern, Ihrem Nachbarn, oder in einem Pflegekurs, ausprobieren. Seien Sie gründlich, wenn Sie die Anwendung üben. Fragen Sie Ihren Übungspartner auch, wie er sich bei der Anwendung fühlt.

Tipp: Begeben Sie sich auch selbst einmal in die Rolle Ihres Angehörigen. Lassen Sie einen Partner das Hilfsmittel bei Ihnen ausprobieren. Nur so können Sie seine möglichen Ängste verstehen und auch besser damit umgehen.

### **Übersicht: Kleine Hilfsmittel zu Ihrer Entlastung bei der täglichen Pflege Ihres Angehörigen**

Bettleiter	Vielleicht kennen Sie aus Ihrer Kindheit noch die Hängeleitern an Baumhäusern. Eine Bettleiter erinnert an so eine Leiter. Sie kann aus verschiedenen Materialien mit Sprossen oder Schlaufen bestehen und ist in Längen von ca. 110 bis 150 cm erhältlich. Die Bettleiter wird am Fußende des Bettes befestigt und hilft Ihrem Angehörigen, sich im Bett selbst aufzurichten. Das unterstützt seine Selbstständigkeit und entlastet Sie als Pflegenden.
------------	--

Anti-Rutsch-Matte	Eine Anti-Rutsch-Matte sieht im ersten Moment wie ein Platz-Set aus Kunststoff aus. Sie besteht aber aus einem rutschhemmenden Material. Die Anti-Rutsch-Matte verhindert, dass die Füße Ihres Angehörigen z. B. beim Aufstehen wegrutschen.
Rutschbrett	Das Rutschbrett ist aus Kunststoff und hat eine glatte Oberfläche und eine rutschhemmende Unterseite. Mit Hilfe des Rutschbrettes kann sich Ihr Angehöriger z. B. selber vom Bett zum Rollstuhl oder umgekehrt ziehen oder schieben. Kleinere Höhenunterschiede können selbstständig oder mit Ihrer Hilfe leichter überwunden werden. Sorgen Sie – wenn möglich – immer für ein leichtes Gefälle.
Haltegürtel	Ein Haltegürtel besteht aus flexiblen, waschbaren Kunstfasern, z. B. Nylon. Er dient dazu, Ihren Angehörigen beim Aufstehen, Gehen und Setzen zu unterstützen. Zum einen können Sie den Haltegürtel Ihrem Angehörigen eng um die Hüfte legen und haben ihn so sicher „im Griff“. Sie können auch vorhandene Gürtel an der Hose nutzen. Sie können sich den Haltegürtel aber auch selber anlegen und Ihrem Angehörigen damit die Möglichkeit geben, sich daran festzuhalten.
Drehscheibe	Eine Drehscheibe ist eine fest am Boden haftende Scheibe, auf der eine weitere Scheibe liegt. Die obere Scheibe kann in jede Richtung gedreht werden. Das System ähnelt einem drehbaren Tortenteller. Eine Drehscheibe erleichtert Ihnen das Umsetzen Ihres noch stehfähigen Angehörigen z. B. vom Bett in den Rollstuhl. Sie können Ihren Angehörigen auf der Drehscheibe stehend in jede gewünschte Richtung drehen. Die Drehscheibe sollten Sie nur einsetzen, wenn Sie den Umgang mit ihr sehr gut geübt haben. Zudem muss Ihr Angehöriger den Einsatz tolerieren. Die Drehscheibe müssen Sie regelmäßig warten und reinigen, weil sie sonst schnell schwergängig wird.
Gleitmatte	Gleitmatten sind Stoffschläuche, zumeist aus Ballonseide oder ähnlichen Materialien. Im Grunde ähneln sie Schlafsäcken. Sie sind jedoch an beiden Enden offen. Gleitmatten helfen Ihnen, vor allem wenn Ihr Angehöriger bettlägerig ist, seine Position zu verändern. Die Matte vermindert die Reibung zwischen Ihrem Angehörigen und der Unterlage. Sie können Ihren Angehörigen leichter bewegen und brauchen dazu weniger Kraft. Viele Gleitmatten können Sie, weil sie aus Stoff sind, im Bett lassen. So können Sie durch Ziehen oder Schieben an der Matte leicht kleine Lageveränderungen durchführen. Das ist wichtig, um Druckgeschwüren (Dekubitus) vorzubeugen. Die Gleitmatte können Sie auch bei der Mobilisation z. B. vom Bett in einen Rollstuhl nutzen.

*Quelle: Demenz: Pflege und Betreuung zuhause*