



# Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

Serie Hilfsmittel

## Hilfsmittel bewahren vor Gesundheitsschäden

Pflege ist körperliche Schwerstarbeit. Überbelastungen beim Heben, Tragen und Drehen des Pflegebedürftigen verursachen beim Pflegenden jedoch schnell Rückenbeschwerden, Probleme mit den Knien, dem Schulter- und dem Beckengürtel. Viele kleine Hilfsmittel von der Bettleiter bis zum Rutschbrett können Ihre Gesundheit schützen.

### Welches Hilfsmittel kommt für Sie in Frage?

Lassen Sie sich vom Hausarzt oder einem Pflegeberater, im Sanitätshaus oder bei einem sozialen Dienst, in einer Wohnberatungsstelle, einer Reha-Station oder bei einer Selbsthilfegruppe beraten. Bedenken Sie dabei Ihr wohnliches Umfeld, die medizinische Indikation des Pflegebedürftigen und Ihren eigenen Gesundheitszustand.

Alle im Pflegehilfsmittelkatalog der Pflegekassen ([www.rehadat.de](http://www.rehadat.de)) aufgeführten Hilfsmittel unterliegen der Leistungspflicht der Pflegekassen. Zu den

Kosten für ein anerkanntes Pflegehilfsmittel muss der Pflegebedürftige einen Eigenanteil von zehn Prozent, höchstens jedoch 25 Euro zuzahlen. Pflegehilfsmittel, die „nur“ ausgeliehen werden (z.B. Pflegebetten), sind zuzahlungsfrei von der Pflegekasse zu bekommen. Beschreiben Sie das benötigte Hilfsmittel detailliert und begründen Sie, warum es der Pflege erleichterung und dem Erhalt der Selbständigkeit des Pflegebedürftigen dient. Eine ärztliche Verordnung ist zwar laut Gesetz nicht notwendig, wird jedoch von vielen Kassen verlangt.

Das beste Hilfsmittel nützt sowohl Pflegendem als auch Pflegebedürftigem nur, wenn es fachgerecht eingesetzt wird. Die richtige Technik vermitteln Seminare bei Pflegekassen und Pflegeberatern. Die Kosten hierfür übernehmen die Pflegekassen. Bevor das Hilfsmittel zum Einsatz kommt, sollten Sie gezielt den Umgang damit üben, am besten mit einem gesunden Menschen.