

# Kleine Hilfsmittel erleichtern die häusliche Pflege

Von Martin Schieron

Wer zu Hause Angehörige pflegt und betreut, muss oft ein hohes Maß an körperlichem Einsatz bringen. Die Folgen sind häufig Rückenbeschwerden, Schmerzen in den Schultern und Knien oder ein verspannter Nacken. Das liegt unter anderem daran, dass der Pflegebedürftige auf die Hilfe des Pflegenden angewiesen ist, wenn er seine Position verändern möchte. Für den Pfleger heißt es dann: heben und tragen.

Eine große Entlastung für die Pflegekräfte bieten da Hilfsmittel zum Bewegen von Pflegebedürftigen. Ganz allgemein werden „kleine“ und „technische“ Hilfsmittel unterschieden. Pflegebetten, Rollstühle oder auch Patientenlifter für das Bett oder die Badewanne zählen zu den „technischen“ Hilfsmitteln. Die gebräuchlichsten „kleinen“ Hilfsmittel sind:

## Aufrichthilfen ...

- ▶ unterstützen die pflegebedürftige Person beim Aufrichten, beim Hinsetzen oder beim Positionswechsel, zum Beispiel von der Bettkante in den Rollstuhl,
- ▶ ähneln einer Schaukel, denn sie bestehen aus einer rechteckigen gepolsterten Platte, an deren kurzen Seiten jeweils zwei unterschiedlich lange Schlaufen aus festem Material als Handgriffe befestigt sind,
- ▶ dürfen nie als Tragehilfen verwendet werden, da sie dafür nicht konzipiert sind.

## Gleitmatten ...

- ▶ unterstützen Pflegebedürftige bei der Änderung ihrer Position, vor allem im Bett,
- ▶ unterstützen die Eigenbeweglichkeit der Patienten, die oftmals selbstständig noch kleinere Positionsveränderungen vornehmen können; dabei vermindern sie den Reibungswiderstand,
- ▶ sind verschieden große Stoffschläuche, die Schlafsäcken ähneln, aber an beiden Enden offen sind. Die aus einem sehr glatten Material bestehenden Innenflächen sind gegeneinander verschiebbar. Die Oberfläche besteht meist aus einem weichen und atmungsaktiven Stoffmaterial. So können die meisten Gleitmatten längere Zeit im Bett verbleiben. Dünne Gleitmatten aus reinem Kunststoffmaterial müssen nach dem Einsatz aus dem Bett entfernt werden,
- ▶ können gut mit anderen Hilfsmitteln wie Antirutschmatten oder Aufrichthilfen kombiniert eingesetzt werden.



## Antirutschmatten ...

- ▶ verhindern das Wegrutschen auf der Unterfläche und unterstützen zum Beispiel im Bett die Bewegung des Pflegebedürftigen vom Fuß- zum Kopfende. Die Antirutschmatte wird unter die Füße des Patienten gelegt, der sich dann auf ihr abstützen und hochschieben kann. Dies ermöglicht eine größere Eigenbeweglichkeit und entlastet die Pflegenden,
- ▶ ähneln Tisch-Sets aus Gummi und können auch eingesetzt werden, wenn Menschen nur noch einen Arm bewegen können und sich ihr Brot trotzdem selber schmieren möchten: Ein auf eine Antirutschmatte gestellter Teller rutscht nicht weg und erhöht die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen.



## Bettleitern ...

- ▶ Unterstützen das selbständige Aufrichten bettlägeriger Pflegebedürftiger,
- ▶ erinnern an Strickleitern. Sie werden am Fußende des Bettes befestigt, so dass sich die pflegebedürftige Person an ihnen hochziehen kann.





### Rutschbretter ...

- ▶ ermöglichen, dass Pflegebedürftige, die nicht alleine stehen können, von der Bettkante in den Rollstuhl umgesetzt werden können, ohne dass sie gehoben werden müssen. Einige Pflegebedürftige können sich mit Hilfe von Rutschbrettern sogar voll kommen selbständig zwischen Rollstuhl und Bett bewegen.

- ▶ Selbst kleine Höhenunterschiede lassen sich mittels Rutschbrettern

überwinden. Sie können daher auch beim Transfer vom Rollstuhl auf den Sitz eines PKW oder zurück eingesetzt werden.

- ▶ Rutschbretter bestehen aus flexiblem Kunststoff. Die Oberfläche ist glatt, um das Gleiten zu ermöglichen. Die Unterseite ist aus rutschhemmendem Material, damit das Rutschbrett nicht während des Transfers von Stuhl oder Bett gleitet. Rutschbretter gibt es in vielen Formen und Größen.



### Haltegürtel ...

- ▶ unterstützen Pflegebedürftige beim Aufstehen, Umsetzen oder Laufen,
- ▶ sind aus strapazierfähigem Material und mit vielen Schlaufen ausgestattet.
- ▶ Der Gürtel wird der pflegebedürftigen Person angelegt. Die Schlaufen dienen dann als Griffpunkte für die Pflegenden, wenn sie den Pflegebedürftigen beim Umsetzen, Aufstehen oder Gehen unterstützen wollen.

- ▶ Auch Pflegenden können den Haltegürtel anziehen. Dann kann der Pflegebedürftige sich bei ihnen festhalten. Ähnlich wie die Aufrichthilfe ist der Haltegürtel nicht zum Heben geeignet, sondern nur zum Unterstützen von Bewegung.



### Drehscheibe ...

- ▶ Dieses wohl am weitesten verbreitete kleine Hilfsmittel unterstützt pflegebedürftige Personen, die zumindest kurzzeitig Gewicht auf ihre Beine übernehmen können, beim Umsetzen. Geübte Pflegebedürftige können sich mit einer Drehscheibe auch alleine umsetzen.

- ▶ Sie erinnert an sehr flache, drehbare Tortenteller und besteht aus zwei Scheiben. Die untere Scheibe liegt fest am Boden auf, während die obere nach rechts und links auf der unteren Scheibe gedreht werden kann.

- ▶ Ihr Einsatz muss sehr gut geübt werden, da zuviel Schwung den Pflegebedürftigen „über das Ziel hinaus“ transportieren kann. Schwere Stürze können die Folge sein.
- ▶ Sie müssen gut gepflegt werden, damit sie ihre Drehfähigkeit nicht verlieren.

Die Aufzählung der hier vorgestellten Hilfsmittel ist nicht abschließend. Erkundigen Sie sich zum Beispiel in Sanitätshäusern nach weiteren kleinen Hilfsmitteln und deren Einsatzmöglichkeiten.



#### Tipps zum Umgang mit kleinen Pflegehilfsmitteln:

- ▶ Vergleichen Sie Produkte und Preise verschiedener Anbieter, bevor Sie ein kleines Hilfsmittel erwerben.
- ▶ Fragen Sie, ob Sie ein Hilfsmittel erst einmal ausprobieren können um zu testen, ob es für Ihre individuelle Situation das richtige ist.
- ▶ Der Einsatz kleiner Hilfsmittel erfordert eine gründliche Anleitung. Üben Sie zunächst an gesunden Menschen, bevor Sie sie an pflegebedürftigen Menschen anwenden.
- ▶ Auch pflegebedürftige Menschen müssen sich erst an den Einsatz kleiner Hilfsmittel gewöhnen. Erklären Sie dem Pflegebedürftigen genau, wozu das Hilfsmittel dient und wie Sie es einsetzen wollen. Sollte die pflegebedürftige Person dies nicht verstehen, nehmen Sie sich Zeit, um sie an das Hilfsmittel zu gewöhnen.
- ▶ Verwenden Sie Hilfsmittel nur zweckgemäß.
- ▶ Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn der Einsatz der Hilfsmittel nicht sofort klappt. Bei allem was neu ist, muss mit einer längeren Trainingsphase gerechnet werden.
- ▶ Überschätzen Sie trotz der Hilfsmittel Ihre eigenen Kräfte nicht.
- ▶ Nutzen Sie auf jeden Fall die vorhandenen Fähigkeiten der pflegebedürftigen Menschen. Vielfach können Sie selbst dadurch sehr viel Kraft sparen und Ihre eigene Gesundheit schützen. Außerdem stärken Sie so das Selbstwertgefühl des pflegebedürftigen Menschen.
- ▶ Besuchen Sie Kurse zum Einsatz von kleinen Hilfsmitteln, falls sie in Ihrer Umgebung von Sanitätshäusern oder Pflegekassen angeboten werden.

Der Einsatz kleiner Hilfsmittel kann Ihnen helfen, bei der Pflege anderer Menschen selbst gesund zu bleiben. Nutzen Sie diese Chance – denn weder Sie noch die von Ihnen versorgten Personen haben einen Nutzen davon, wenn Sie die Pflege aufgrund starker Rücken- oder Schulterprobleme nicht mehr ausführen können!

*Martin Schieron ist Diplom-Pflegewissenschaftler und Aufsichtsperson beim Rheinischen Gemeindeunfallversicherungsverband, Düsseldorf.*