

---

## Wenn häusliche Pflege dem Rücken schadet

Frankfurt, im Oktober 2009

### Poster mit Ausgleichübungen zum Download

Rund eine Millionen Menschen in Deutschland pflegen zu Hause einen Angehörigen. An ihre eigene Gesundheit denken viele Pflegenden dabei oft zuletzt. Ein Beispiel dafür ist der Rücken: Verspannte Schultern, quälende Rückenschmerzen oder ein steifer Nacken gehören für viele pflegende Angehörige zum ohnehin anstrengenden Pflege-Alltag. Aus diesen Beschwerden kann leicht eine chronische Krankheit werden.

### Kostenloses Poster mit Ausgleichsübungen

Ein Poster mit acht Ausgleichsübungen für den gestressten Rücken hat jetzt die Unfallkasse Hessen zum kostenlosen Herunterladen ins Internet gestellt (siehe am Ende dieser Seite). Vom "Recken und Strecken" über "Schultern lockern" und "Brustmuskeln kräftigen" reichen die Übungen. Sie sind leicht zu erlernen, erfordern außer einem Geschirrhandtuch und einem normalen Stuhl keine Hilfsmittel und können leicht zwischendurch in den Pflegealltag eingebaut werden.

### Zum Hintergrund:

#### Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne der Paragraphen 14 des Sozialgesetzbuches XI) pflegen.

#### Dafür gelten folgende Voraussetzungen:

- ▶ Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen. Das ist der Fall, sofern der Pflegenden für seine Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhält, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.
- ▶ Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden. Das ist der Fall, wenn die Pflegetätigkeit entweder im Haushalt des Pflegenden oder im Haushalt des Pflegebedürftigen erfolgt. Dabei kann es sich auch um ein Senioren- oder Pflegeheim handeln. Möglich ist auch, dass der Pflegenden den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegt.
- ▶ Es muss sich um eine ernsthafte Pflegetätigkeit handeln und nicht um eine einmalige Gefälligkeitshandlung.