

## 21/2017

### Einige Pflegeangebote werden offenbar noch wenig genutzt

Einige Angebote nach dem neuen Pflegerecht für die Betreuung im Alltag sind Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen scheinbar noch wenig bekannt. Darauf weist der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hin. Versicherte und Pflegebedürftige sollten sich deshalb gezielt und direkt an ihre Pflegekassen wenden, so der GKV. Nach dem Sozialgesetzbuch steht allen Pflegebedürftigen aller fünf neuen Pflegegrade ein Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro im Monat zu. Dieser müsse vom Hilfsbedürftigen vorgestreckt werden. Die Pflegekasse erstatte ihn dann. Beispiele für niedrigschwellige Entlastungsangebote sind stundenweise Betreuung, Unterstützung im Haushalt, Begleitung zu Aktivitäten außerhalb der Wohnung wie Einkauf oder Kinobesuch. Der GKV geht davon aus, dass der Bedarf an derartigen Pflegeangeboten weiter steigen wird. Anfang des Jahres war Pflegebedürftigkeit neu definiert und in fünf Pflegegrade (bisher drei Pflegestufen) unterteilt worden. Niedrigschwellige Angebote sind für Menschen im Pflegegrad 1 sinnvoll. Denn die Betroffenen können ihren Alltag noch überwiegend selbstständig meistern. Sie brauchen aber oft stundenweise Unterstützung im Haushalt oder bei der Betreuung. Der GKV verweist darauf, dass die Leistungen ambulanter Pflegedienste heute deutlich flexibler in Anspruch genommen werden können. Pflegebedürftige und ihre Angehörigen entscheiden selbst, ob sie verstärkt körperbezogene Pflege abrufen, Hilfe im Haushalt brauchen oder Unterstützung im Alltag. Das soll helfen, Pflegebedürftigen lange ein Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen.

### Angst vor Erster Hilfe

Viele Menschen in Deutschland trauen sich nicht zu, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten. Wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" herausfand, hätte jeder Zweite (49,9 %) Bedenken im medizinischen Notfall zu helfen - und zwar aus Angst, etwas falsch zu machen. Ebenso viele (47,4 %) sagen, sie würden in einem Notfall lieber erst mal abwarten, ob nicht jemand anderes hilft. Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland (55,7 %) sagen von vornherein, Erste Hilfe würden sie Fachleuten wie Ärzten oder Sanitätern überlassen. Jeder Dritte (34,5 %) hätte Angst vor Erster Hilfe-Leistung mit der Begründung, sich womöglich zu verletzen, anzustecken oder in rechtliche Unannehmlichkeiten verwickelt zu werden.

### Starke Rumpfmuskulatur schützt vor Kreuzschmerzen

Bei Rückenschmerzen ist Schonung oft genau der falsche Weg: Vielmehr will der Rücken regelmäßig bewegt werden. Wer sich wegen seiner Beschwerden stark geschont hat und nur noch schwache Muskeln hat, sollte zunächst etwas für die Stabilität im Rumpfbereich tun, wie der Erlanger Sportwissenschaftler Dr. Klaus Pfeifer im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" betont. Denn bei Patienten mit chronischen Schmerzen zeigt sich immer wieder, dass die für diese Stabilität sehr wichtigen tiefen Bauchmuskeln sowie die tief liegenden kleinen Muskeln, die die Dorn- und Querfortsätze der Wirbelsäule verbinden, nicht optimal arbeiten. Diese Muskeln können nicht willentlich angespannt werden, aber sie reagieren, wenn größere Muskeln gefordert sind - beispielsweise der quere Bauchmuskel. Das passiert unter anderem beim "Powerhouse" im Pilates oder bei den Stellungen "Hund" und "Brett" im Yoga. Auch bei vielen Gleichgewichtsübungen werden diese Muskeln angesteuert, zum Beispiel wenn man auf einem Wackelbrett steht oder ein Bein anhebt. Pfeifer empfiehlt zusätzlich 150 Minuten Ausdauer-Sport pro Woche. Neben Bewegung erachten die aktuellen Behandlungsempfehlungen bei nicht-spezifischem Kreuzschmerz auch Entspannungsverfahren wie Meditation, autogenes Training und progressive Muskelentspannung als wichtig. Bei psychosozialen Problemen kann auch eine Verhaltenstherapie sinnvoll sein. Denn bei Rückenbeschwerden spielt die Psyche eine wichtige Rolle, wie die neue "Apotheken Umschau" ausführlich in ihrer Titelgeschichte schildert.