PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Pflegen bedeutet oft: einfach machen, ohne Anleitung - Tag für Tag. Das überfordert viele pflegende Zu- und Angehörige. Praktisches Pflegewissen kann dabei helfen, den Alltag sicherer, leichter und zugleich schonender für die eigene Gesundheit zu meistern.

Die **örtliche Pflegeberatung** und die **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** sind in NRW erste Anlaufstellen für Angehörige.

Beim Pflegewegweiser NRW finden Sie Anbieter von Pflege- und Nachbarschaftshelfer-Kurse ganz in Ihrer Nähe - in Präsenz oder online.

Auch die **Unfallkasse NRW** [externer Link] unterstützt pflegende Angehörige auf ihren Portalen mit praxisnahen Informationen und Tipps zur häuslichen Pflege.

Warum sind Pflegekurse so hilfreich?

Oft beginnt die Pflege ohne Vorerfahrung. Genau hier setzen Pflegekurse an: Sie vermitteln wertvolles Praxis-Wissen, stärken das Selbstvertrauen und entlasten im Pflegealltag. Die Pflegekassen bieten An- und Zugehörigen **kostenlose und qualifizierte Pflegekurse in ganz NRW** an.

Pflegekurse sind flexibel in der Zeitgestaltung – tagsüber, abends oder am Wochenende. Sie bestehen meist aus drei Terminen à drei Stunden und finden in kleinen Gruppen für praktische Übungen und Austausch statt. Hier finden Sie **weitere Informationen**.

Was wird in Pflegekursen besprochen?

Typische Themen, die in Pflegekursen besprochen werden sind:

- **Körperpflege & Hygiene**
  Dazu gehört z. B. die Körperpflege, Haut- und Mundpflege, Hilfe beim Aufstehen/Umsetzen, Lagerung, Sturzprophylaxe sowie hygienisches Arbeiten.
- **Bewegung & Unterstützung**
  Es wird gezeigt, wie man jemanden sicher aus dem Bett hilft, beim Aufstehen oder Gehen unterstützt – ohne sich selbst zu verletzen. Auch einfache Übungen zur Beweglichkeit gehören dazu.
- **Umgang & Kommunikation**
  Man erfährt, wie man freundlich und verständnisvoll mit Pflegebedürftigen spricht, auf ihre Gefühle eingeht und Konflikte vermeidet. Der Kurs hilft auch, besser mit Stress in der Pflege umzugehen.
- **Rechtliches & Pflegeleistungen**
  Hier geht es um das, was die Pflegeversicherung zahlt, welche Hilfsmittel man bekommt und welche rechtlichen Dinge (z. B. Vorsorgevollmacht) wichtig sind.
- **Ernährung & Gesundheit**
  Es wird erklärt, welche Ernährung gut tut, wie man genug Flüssigkeit zuführt und worauf man bei Krankheiten oder Medikamenten achten sollte.

Manche Pflegekurse haben einen besonderen Schwerpunkt (z.B. Demenz, Schlaganfall, psychische Problemlagen) oder richten sich an eine spezielle Zielgruppe (z.B. Eltern von behinderten Kindern). Dann sind die Kurse thematisch auf die Besonderheiten der Erkrankung oder der Pflegesituation ausgerichtet.

Wo finde ich Pflegekurse in meiner Nähe?

Beim Pflegewegweiser NRW finden Sie Anbieter von Pflegekursen und Nachbarschaftshelfer-Kursen ganz in Ihrer Nähe (PLZ-Suche).

Durchgeführt werden die Kurse in der Regel von Wohlfahrtsverbänden, Krankenhäusern und Pflegediensten.

Für Privatversicherte bietet **Medicproof** [externer Link] Pflegetrainings an, auch in der eigenen Häuslichkeit.

Was ist Familiale Pflege?

Die **Familiale Pflege** unterstützt Angehörige, die die Pflege eines Menschen nach einem Krankenhaus-Aufenthalt zu Hause übernehmen. Pflegetrainer:innen bieten kostenlose

Beratung und **individuelle Pflegetrainings**, sowohl am Krankenhausbett als auch später zu Hause.

Sehr viele Krankenhäuser und (Reha-)Kliniken in NRW bieten Familiale Pflege an - fragen Sie direkt auf der Station oder beim Krankenhaus-Sozialdienst nach. Das Angebot ist kostenlos und unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse Sie sind. Es ist ein wertvolles Angebot für Sie.

Über die Suche des Pflegewegweisers NRW können Sie regionale Kursangebote der "Familialen Pflege“ finden (PLZ-Suche). Bei der AOK finden Sie ein **Erklärvideo**zu den Inhalten der Familialen Pflege [externer Link].

Anleitungen und Tipps für pflegende Angehörige

Wie hebe und bewege ich ohne Rückenschmerzen? Kinästhetik

Beim Heben und Bewegen von pflegebedürftigen Menschen ist eine gute Körperhaltung entscheidend. Rückenschonende Techniken helfen, Überlastungen zu vermeiden und sorgen für mehr Sicherheit auf beiden Seiten. Die AOK zeigt in Erklär-Filmen, wie das praktisch geht:

- Anleitung zum **Umsetzen eines Pflegebedürftigen** [externer Link]
- **Windel- und Lakenwechsel**[externer Link]
- Anleitung zur**Aufstehhilfe nach Sturz** eines Pflegebedürftigen [externer Link]
- Anleitung zur Lagerung von Pflegebedürftigen bei **Dekubitus** [externer Link]
- **Mobilisierung von steifen Gelenken** [externer Link]

Kinästhetik ist ein Konzept, das hilft, pflegebedürftige Menschen mit schonenden Bewegungen zu lagern oder zu bewegen, ohne schwer zu heben. Dadurch wird die Wirbelsäule der Pflegeperson entlastet und ihre Gesundheit geschützt. Ergänzend dazu können kleine Hilfsmittel eingesetzt werden, um Hebe- und Tragevorgänge weiter zu erleichtern. Die**Unfallkasse NRW** [externer Link] erklärt die Grundlagen der Kinästhetik und stellt einfache Hilfsmittel zur rückenfreundlichen Lagerung von pflegebedürftigen Menschen vor.

Pflegekassen, Wohlfahrtsverbände und ambulante Pflegedienste bieten spezielle Kurse für pflegende Angehörige, in denen z. B. Kinästhetik und die Anwendung der kleinen Hilfsmittel vermittelt werden, an. Diese Kurse werden teilweise oder ganz von den Pflegekassen übernommen.

Hier finden Sie deutschlandweite **häusliche Schulungen**[externer Link] und Informationen speziell für pflegende Angehörige, in Bochum bietet das **Augusta-Krankehaus**[externer Link] Kurse an, in Würselen bei Aachen **das BZPG** [externer Link].

Wie unterstütze ich richtig bei der Körperpflege?

Eine gründliche und regelmäßige Körperpflege ist wichtig, um die Gesundheit und das Wohlbefinden pflegebedürftiger Menschen zu erhalten. Gleichzeitig hilft sie, Hautproblemen und Infektionen vorzubeugen. Die AOK zeigt in Erklär-Filmen, wie das praktisch geht:

- **Anleitung zur Körperpflege** [externer Link]
- **Anleitung zur Mundpflege** [externer Link]
- **Anleitung zur Haarpflege** [externer Link]
- **Anleitung zur zur Augenpflege** [externer Link]

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) bietet wertvolle Tipps für pflegende Angehörige zum Schutz der Haut pflegebedürftiger Menschen:

- **Haut pflegebedürftiger Menschen schützen** [externer Link]
- Ratgeber**Körperpflege** [externer Link]
- **Hände bei der Pflege schützen** [externer Link]

Wie erhalte ich die Zahngesundheit?

Eine gute Mundhygiene ist für pflegebedürftige Menschen besonders wichtig, weil Entzündungen und Zahnerkrankungen nicht nur Schmerzen verursachen, sondern auch Folgeerkrankungen wie Herz- oder Lungenerkrankungen begünstigen können. Wenn Kauen oder Sprechen schwerfallen, wird die Teilnahme am sozialen Leben erschwert und die Ernährung leidet. Regelmäßige Mundpflege trägt daher entscheidend zu Gesundheit, Appetit und Lebensqualität bei.

- Wissen, praxisnahe Anleitungen (Fotos, Videos, interaktive Inhalte) und aktuelle Empfehlungen zur Mundpflege finden Sie auf der Webseite mund-pflege.net.
- Auch das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) informiert ausführlich über Mundgesundheit und praktische Hilfsmittel. Praktische Tipps für pflegende Angehörige gibt der Ratgeber **Mundpflege** [externer Link].
- Die Broschüre **„Zusätzliche zahnärztliche Versorgungsangebote"** [externer Link] für Menschen mit Pflegebedarf oder einer Beeinträchtigung informiert über spezielle zahnärztliche Leistungen, die von der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) übernommen werden – in der Zahnarztpraxis, aber bei Bedarf auch in der Wohnung der Patienten, einer Wohngemeinschaft oder in einer Pflegeeinrichtung.
- Die Kassenzahnärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KZVWL) gibt auf ihrer Webseite **Tipps rund um die Mundhygiene** von Pflegebedürftigen und Menschen mit Beeinträchtigungen.
- Die Zahnärztekammern **Nordrhein** [externer Link] und **Westfalen-Lippe** [externer Link] geben Auskunft, welche Zahnärztinnen und Zahnärzte ihrem Zuständigkeitsbereich Hausbesuche durchführen und welche Praxen barrierefrei sind.

Was tun bei Inkontinenz?

Inkontinenz ist ein häufiges, aber oft tabuisiertes Thema bei der Pflege von Angehörigen. Mit dem richtigen Wissen und passenden Hilfsmitteln lässt sich der Alltag für Betroffene und Pflegende deutlich erleichtern. Wir haben einige gute Webseiten für Sie recherchiert:

- Themenseite **Kontinenz fördern** [externer Link]
- **Ratgeber: Inkontinenz** - Praxistipps für den Pflegealltag [externer Link]
- **Schutzhosen- und Lakenwechse**l [externer Link]

Die **Verbraucherzentrale NRW** [externer Link] bietet weitere Informationen zum Thema **Inkontinenzhilfen auf Rezept**.

Wie schütze ich vor Hitze und Überhitzung?

Hitze kann für ältere und pflegebedürftige Menschen schnell zur gesundheitlichen Belastung werden – umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzubeugen und gezielt zu schützen.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) listet Maßnahmen auf, wie man pflegebedürftige Menschen vor **hitzebedingten Gesundheitsproblemen schützen** [externer Link] kann.

Auf dem Info-Portal „Hitze und Gesundheit“ informiert das Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz (LfGA) über Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) und die Gesundheitsrisiken bei großer Hitze. Interessierte finden dort Tipps und Maßnahmen zum Schutz vor Hitze.

Wie fördere ich einen gesunden Schlaf?

Im Alter verändert sich das Schlafverhalten häufig: Der Schlaf wird leichter, kürzer und von häufigem Erwachen unterbrochen. Bei Pflegebedürftigkeit, insbesondere bei Demenz und Behinderung, können zusätzliche körperliche oder psychische Beschwerden sowie ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus den Schlaf weiter beeinträchtigen. Dann sind gezielte Unterstützung und eine angepasste Schlafumgebung besonders wichtig sind.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) bietet wertvolle Tipps, um **Schlafproblemen** [externer Link] bei pflegebedürftigen Menschen vorzubeugen.

Im **ZQP-Ratgeber Demenz** [externer Link] finden betroffene Angehörige Tipps, um Beruhigung und Schlaf von Menschen mit Demenz zu fördern.

Kinderschlaf ist für Eltern oft eine Herausforderung, doch bei Kindern mit Behinderung oder seltenen Erkrankungen sind Schlafprobleme besonders schwerwiegend und werden von Fachleuten häufig unterschätzt. Viele betroffene Familien leiden jahrelang unter massivem Schlafmangel, weil sie kaum Unterstützung erhalten und die Belastung durch nächtliche Pflege zusätzlich verstärkt wird. Einen guten Einblick in die Problematik gibt **Das Kaiserinnenreich**[externer Link].

Expertentipps zum Thema "Kinder mit Behinderung & Schlafen" gibt es bei **FiniFuchs** [externer Link],ebenso wie **wertvolle Hilfsmittel** [externer Link], die bei der Kranken- oder Pflegekasse beantragt werden können.

Wie kann ich Infektionen vorbeugen?

In der häuslichen Pflege ist eine konsequente Hygiene entscheidend, um Infektionen vorzubeugen und die Gesundheit der Pflegebedürftigen zu schützen. Dabei müssen sowohl persönliche Körperpflege als auch Sauberkeit im häuslichen Umfeld sorgfältig beachtet werden.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) vermittelt hilfreiche Hinweise, um **Infektionen vorbeugen** [externer Link].

Was stärkt die Atmung?

Gutes Atmen kann in der Pflege durch regelmäßige Lagerungswechsel, Atemübungen und das Freihalten der Atemwege unterstützt werden. Bei schwerer Beeinträchtigung helfen verschiedene Formen der Beatmung, zum Beispiel Sauerstoffgabe über eine Nasenbrille, nicht-invasive Maskenbeatmung oder invasive Beatmung über eine Trachealkanüle.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt praktische Tipps, um **Atemwege zu schützen**[externer Link].

Der ZQP-Ratgeber **Beatmung zu Hause**[externer Link]stellt wichtige Informationen zum vielschichtigen Thema der außerklinischen Beatmung dar.

Worauf sollte ich bei Ernährung achten?

Essen und Trinken können bei Pflegebedürftigkeit und Behinderung erschwert sein, etwa durch Schluckstörungen, motorische Einschränkungen oder fehlendes Hungergefühl. Eine angepasste Ernährung, Hilfsmittel und geduldige Unterstützung sind wichtig, um Mangelernährung und Austrocknung vorzubeugen.

- Bei der **Vernetzungsstelle Seniorenverpflegung** [externer Link] der Verbraucherzentrale NRW finden Sie Informationen, wie Sie mit der Ernährung auf die Veränderungen im Alter und bei Pflegebedürftigkeit reagieren können. Die Themenseite bietet auch Tipps bei Kau- und Schluckstörungen und beleuchtet die Wechselwirkung von Ernährung und Medikamenten. Rezepte zum Nachkochen sind inklusive. Die Infoblätter zum Essen und Trinken im Alter gibt es in **8 verschiedenen Sprachen** [externer Link].
- Tipps für pflegende Angehörige zum Thema Essen und Trinken gibt auch das **Zentrum für Qualität in der Pflege** [externer Link].
- Speziell für Menschen mit Demenz hält der **Wegweiser Demenz** [externer Link] wichtige Informationen zur Ernährung bereit. Ein Tisch-Set für Betroffene können Sie **hier herunterladen**[externer Link].
- Die AOK bietet in einem Erklär-Video praktische Anleitungen zur **Hilfe beim Essen und Trinken** [externer Link] inklusive Ess- und Trinkhilfen.

Was hilft beim An- und Auskleiden?

An- und Auskleiden kann bei Pflegebedürftigkeit zu einer Herausforderung werden und erfordert viel Einfühlungsvermögen. Durch geeignete Kleidung und gezielte Unterstützung lässt sich dieser Alltagsschritt oft erleichtern und die Würde der Betroffenen wahren.

- Hier finden Sie einen **Ratgeber** [externer Link], der praktische Lösungen vorstellt, die den Alltag erleichtern und die Selbstständigkeit fördern.
- **Adaptive Kleidung** [externer Link] erleichtert durch Klettverschlüsse, Magnetknöpfe und weit öffnende Schnitte das An- und Ausziehen. Sie fördert die Selbstständigkeit und entlastet im Alltag. Hier finden Sie einen Anbieter für Adaptive Kleidung [externer Link] für Kinder, Erwachsene und Senioren. Hier finden Sie **einen anderen Anbieter** [externer Link]für adaptive Erwachsenen-Mode.
- **Finifuchs** [externer Link] bietet besondere Kleidung für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen.
- Bei **Menschen mit Demenz**[externer Link]kann Pflegekleidung in den unterschiedlichen Stadien hilfreich sein.

Wie fördere ich Bewegung und vermeide Stürze?

Besonders im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit kann ein Sturz schwerwiegende Folgen haben und die Lebensqualität stark einschränken.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt Tipps, um Bewegung zu fördern,**Stürze zu vermeiden** [externer Link] und den Rücken zu entlasten. Alternativ können Sie diesen **Erklärfilm**[externer Link]anschauen.

Auch der sichere **Umgang mit dem Rollator**[externer Link]will gelernt sein; hier gibt es den ausführlichen **Ratgeber Rollator** [externer Link].

Wie erhalte ich geistige Fähigkeiten?

Gezielte geistige Anregung – etwa durch Spiele, Gespräche oder Alltagsaufgaben – hilft dabei, die geistigen Fähigkeiten auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit möglichst lange zu erhalten.

Das Portal**"Gesund aktiv älter werden"** [externer Link] bietet praktische Übungen, Alltagstipps und Materialien zur Förderung der geistigen Fitness.

Auch das **Zentrum für Qualität in der Pflege** [externer Link]gibt Angehörigen hilfreiche Tipps, wie sie ihre Lieben geistig fördern können ohne zu überfordern.

Den Schlüssel vergisst jeder einmal. Aber wo ist die Grenze zwischen Vergesslichkeit und Demenz? Und wo zwischen Besorgnis oder Trauer und Depression? Erfahren Sie hier mehr über **psychische Gesundheit im Alter**[externer Link].

Und zum Schluss finden Sie hier noch**konkrete Gedächtnisübungen** [externer Link] für ältere Menschen oder speziell auch für **Menschen mit Demenz** [externer Link].

Wie sorge ich für Sicherheit im Pflege-Alltag?

Bei Menschen mit Pflegebedarf ist es besonders wichtig, auf die richtige Einnahme von Medikamenten zu achten, um Fehler, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen zu vermeiden. **In diesem Artikel**[externer Link]finden Sie wichtige Informationen und praktische Tipps zum Thema Medikamentensicherheit.

Delir ist eine häufige, akute Verwirrtheit bei älteren Menschen, die oft mit gesundheitlichen Komplikationen verbunden ist und besondere Aufmerksamkeit in der Pflege erfordert. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat allgemeine Informationen und **Strategien zur Vorbeugung** [externer Link] zusammengestellt.

Gewalt in der Pflege ist ein sensibles Thema, das oft im Verborgenen bleibt. Das ZQP bietet wichtige Informationen und **Hilfestellungen** [externer Link], um aufmerksam zu machen, zu schützen und zu handeln - speziell auch im Hinblick auf **Gewalt gegen Menschen mit Demenz**[externer Link].

Der ZQP-Ratgeber "**Gewalt vorbeugen** - Praxistipps für den Pflegealltag" [externer Link] gibt Ihnen Informationen und Tipps, wie Sie mit Konflikten im Pflegealltag umgehen.