Pflege im Alter

Schmerz nicht einfach hinnehmen

Sie können den Alltag massiv beeinträchtigen: Viele ältere pflegebedürftige Menschen haben Schmerzen - oftmals über Monate und Jahre hinweg.

Chronische Schmerzen können den Alltag stark beeinträchtigen oder gar gänzlich bestimmen. Sie können zum Beispiel die Mobilität, die Selbstständigkeit und nicht zuletzt die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und auch schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben - unter anderem Bluthochdruck, Schlafprobleme, Stürze und kognitive Probleme befördern oder auslösen. Zudem kann es zu Stress, Verzweiflung und Depression sowie Lebensmüdigkeit bis hin zu Suizidalität kommen. Letztlich kann der Pflegebedarf steigen, sodass zusätzliche Unterstützung oder ein Umzug ins Pflegeheim notwendig sind. Daher ist es wichtig, Schmerzen so gut wie möglich zu lindern. Pflegende Angehörige können dabei helfen.

Der erste Schritt für das Vorgehen gegen Schmerzen ist, diese zu erkennen und ernst zu nehmen. Dazu sollte man entsprechende Äußerungen sowie Anzeichen - zum Beispiel Unruhe, Weinen, Schonhaltung oder Schwitzen - beachten und gegebenenfalls nachfragen. Denn zu viele pflegebedürftige Menschen glauben, dass Schmerzen im Alter einfach als normal hingenommen werden müssen und sprechen deswegen nicht darüber. Und Menschen mit Demenz können Schmerzen eventuell gar nicht benennen. „Angehörige sollten regelmäßig genau nach Schmerzen fragen - und gerade bei Menschen mit Demenz auf nonverbale Hinweise achten. Es ist empfehlenswert, in einem Schmerztagebuch Häufigkeit und Stärke von Schmerzen festzuhalten. Denn diese Informationen sind für Fachleute bei der Behandlungsplanung prinzipiell hilfreich. Vor allem ist es aber wichtig, dabei zu unterstützen, die Schmerzen ärztlich abklären zu lassen. In vielen Fällen können Schmerzen unter Hinzuziehung von Fachleuten nämlich gut behandelt werden“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin im Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).



Anhaltende Schmerzen können den Alltag pflegebedürftiger Menschen massiv beeinträchtigen. Foto: pixy.org

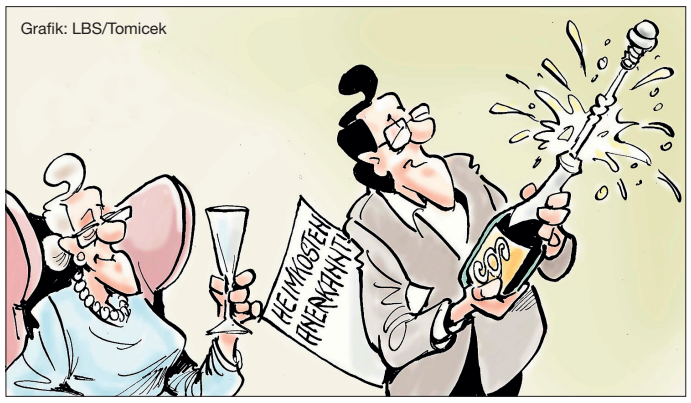
Welche Maßnahmen geeignet sind, hängt unter anderem von der Ursache, der Schmerzstärke, den Bedürfnissen und Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person ab. Möglichkeiten sind zum Beispiel Medikamente, Anwendungen mit Kälte oder Wärme, Bewegung, Massagen und Techniken zur Entspannung. Auch Ablenkung und Zuwendung sowie familiale Unterstützung können zur Linderung von Schmerzen beitragen und den Alltag erleichtern. Darüber hinaus kann psychologische Begleitung hilfreich sein. Für eine gute Behandlungsplanung und -umsetzung ist es zudem äußerst sinnvoll, dass pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige und Fachleute wie Ärzte, Pflegefachpersonen und Physiotherapeuten gut zusammenarbeiten.

Alzheimer

Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit - Alzheimer verändert vieles. Für die Angehörigen wird der Alltag oft zum Balanceakt. Besonders schwierig wird es, wenn der oder die Betroffene plötzlich wütend oder aggressiv wird. Die Ursachen für aggressives Verhalten bei Menschen mit Alzheimer-Demenz können vielfältig sein. Die Erkrankten leben zunehmend in ihrer eigenen Realität, verstehen gewohnte Abläufe nicht mehr und können die Handlungen ihrer Mitmenschen immer weniger nachvollziehen. Dies kann zu Angst, Verunsicherung und in der Folge auch zu Wutausbrüchen und Aggressionen führen. Auch das Gefühl von Abhängigkeit und Hilflosigkeit kann aggressives Verhalten auslösen. Menschen mit Alzheimer können sich bedrängt oder überfordert fühlen, weil sie eine Situation als ungewohnt oder bedrohlich wahrnehmen. Auslöser für Angst oder Wut können auch fremde Menschen, Geräusche oder Licht sein. Um Überforderungssituationen zu vermeiden, sollte der Alltag so einfach wie möglich gestaltet werden. Feste Routinen, eine vertraute Umgebung und ein klar strukturierter Tagesablauf können wichtige Orientierung geben.

Finanzgericht erkannte außergewöhnliche Belastung an

Muss der Angehörige eines unterhaltspflichtigen Steuerpflichtigen wegen Pflegebedürftigkeit in einem Heim untergebracht werden, dann können die anfallenden Kosten steuerlich als außergewöhnliche Belastung berücksichtigt werden, entschied die Fachgerichtsbarkeit (Finanzgericht Köln, Az.: 14 K 2643/16).



Der Fall: Die Mutter eines Steuerzahlers zog in ein Altenpflegeheim um, weil sie krankheitsbedingt nicht mehr selbstständig in der bis dahin genutzten Wohnung bleiben konnte. Der Sohn machte die durch das Einkommen der Mutter ungedeckten Kosten als außergewöhnliche Belastung geltend. Der Fiskus lehnte mit der Begründung ab, die Aufwendungen seien um eine Haushaltsersparnis zu kürzen.

Das Urteil: Der Sohn durfte die gesamten vom Heim in Rechnung gestellten Kosten für Unterkunft und Verpflegung geltend machen. Bei einem Heimaufenthalt lägen die Aufwendungen in der Regel ohnehin erheblich höher als die dafür üblichen Kosten bei einem Verbleib im eigenen Haushalt, befand das Finanzgericht.

Lebensqualität



Vor die Wahl gestellt, würden sich die meisten Menschen wahrscheinlich dafür entscheiden, das Lebensende im Kreise ihrer Angehörigen in den eigenen vier Wänden erleben zu dürfen. Die Statistik, anhand der in Deutschland ausgestellten Totenscheine zeigt allerdings: die meisten Menschen sterben in Deutschland in den verschiedensten Institutionen. Zuvorderst in Krankenhäusern, was ungefähr die Hälfte aller Menschen betrifft, aber auch in Alten- und Pflegeheimen oder in ambulanten oder stationären Hospizen. Die Betreuung in der Hospizversorgung orientiert sich an den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der Sterbenden und bietet gleichzeitig die optimale Versorgung schwerstkranker Menschen. Das angestrebte Ziel der palliativen und hospizlichen Versorgung ist die Aufrechterhaltung der bestmöglichen Lebensqualität bis zum Ende durch medizinische, pflegerische und auch seelsorgerische Begleitung. Foto: pixy.org

Finanzielle Belastung durch Pflegekosten

Jeder Arbeitnehmer, der in Deutschland in die Krankenversicherung einzahlt, zahlt auch automatisch in die Pflegeversicherung ein, unabhängig davon, ob er gesetzlich oder privat krankenversichert ist.

Allerdings bietet die gesetzliche Pflegeversicherung nur eine Grundabsicherung, die in der Regel nur einen Teil der tatsächlichen Kosten abdecken kann. Gerade die Kosten für einen Platz im Pflegeheim sind in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Der Eigenanteil, sprich der Teil, den der Heimbewohner selbst aufwenden muss, ist im Vergleich zum Vorjahr weiter gestiegen und lag im Frühjahr 2025 im bundesweiten Schnitt bei 2.984 Euro pro Monat im ersten Jahr im Pflegeheim.

Um diese hohen Kosten abzufedern, empfiehlt es sich eine private Pflegeversicherung abzuschließen. Auch um die Kinder vor etwaigen Kostenübernahmepflichten zu schützen. Diese sind durch das Angehörigen-Entlastungsgesetz ab einem Einkommen von 100.000 Euro verpflichtet, für die Versorgung der Eltern aufzukommen. Bei der Höhe der monatlich anfallenden Kosten ist das ein finanzieller Kraftakt. Um diese Versorgungslücke zu schließen und die eigenen Kinder zu schützen, empfiehlt es sich, frühzeitig eine zusätzliche private Pflegeversicherung abzuschließen.



Private Pflegetagegeldversicherungen können an die Versicherten angepasst werden. Werkfoto: DVAG/GettyImages

Herstellernachweise: **Schmerz:** Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP), Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin, Tel.: 030/27593950; **Finanzgericht:** LBS Bundesgeschäftstelle, Friedrichstr. 83, 10117 Berlin, Tel.: 030/202250; **Finanzielle:** Deutsche Vermögensberatung AG (DVAG), Wilhelm-Leuschner-Str. 24, 60329 Frankfurt am Main, Tel.: 069/2384-0; **Alzheimer:** Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI), Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211/8620660; **Lebensqualität:** Compass Private Pflegeberatung GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 74c, 50968 Köln, Tel.: 0800/1018800;
Redaktionelle Bearbeitung: AST