

## Palliativphase > Selbstständigkeit und Mobilität

### Das Wichtigste in Kürze

Wenn eine unheilbare Krankheit in ein fortgeschrittenes Stadium kommt, wollen Betroffene im Rahmen ihrer Möglichkeiten selbstständig und mobil bleiben. Viele Menschen, die [Palliativversorgung](#) erhalten, wollen dies mit medizinischer und pflegerischer Unterstützung möglichst in ihrer häuslichen Umgebung. Um Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten, gibt es zahlreiche Hilfen.

### Bewegung/ Mobilität trotz Einschränkungen

Mobilität umfasst viele Aspekte: vom selbstständigen Verlassen des Hauses bis zur Fähigkeit, selbst die Toilette aufzusuchen, sich zu waschen, anzuziehen oder zu essen.

Selbst bei bettlägerigen Menschen ist Mobilisierung ein wichtiges Thema, um z.B. Druckstellen und Wundliegen (Dekubitus) zu vermeiden.

Studien zeigen, dass körperliche Bewegung auch in der Palliativversorgung eine wichtige Rolle spielt, insbesondere zur Verbesserung der Lebensqualität. Individuell angepasste Bewegungsprogramme können helfen, Symptome wie ausgeprägte Schwäche ([Fatigue](#)) und [Depressionen](#) zu lindern.

Körperliche Einschränkungen, z.B. durch [Schmerzen](#), starken Gewichtsverlust (Kachexie) oder Atemnot, sind sehr unterschiedlich, deshalb sind allgemeingültige Empfehlungen schwierig (Näheres zu Symptomen unter [Palliativphase > Symptome](#)). Es hat sich gezeigt, dass schon kleine Bewegungsimpulse, wie Mobilisation im Bett oder kurze Gehstrecken, positive Effekte haben können.

Mobilität reduziert zudem auch das Risiko für Stürze, Näheres unter [Sturzprophylaxe](#).

### Heilmittel

[Physiotherapie](#) und/ oder [Ergotherapie](#) können je nach den vorliegenden Bewegungseinschränkungen helfen und unterstützen. Wichtig für viele Betroffene ist auch das Gefühl, dass "etwas für sie getan wird" und sie Zuwendung erfahren. Diese Therapieleistungen zählen zu den [Heilmitteln](#). Werden Heilmittel ärztlich verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Versicherte müssen in der Regel 10 € pro Verordnung plus 10 % der Heilmittelkosten zuzahlen.

### Heilmittel und Hausbesuch

Die Verordnung von Heilmitteln außerhalb physio- oder ergotherapeutischer Praxen, insbesondere in Form eines Hausbesuchs, ist **ausnahmsweise zulässig**, wenn die Praxis aus medizinischen Gründen nicht aufgesucht werden kann bzw. wenn der Hausbesuch aus medizinischen Gründen zwingend notwendig ist. Auf der ärztlichen Verordnung muss dann "Hausbesuch" angekreuzt sein.

## Praxistipp

Es kann je nach Region unterschiedlich schwierig sein, mobile Therapeuten zu finden, die Hausbesuche anbieten. Die Versorgung ist in größeren Städten meist besser als im ländlichen Bereich. Oft haben Hausärzte oder Orthopäden Kontaktinformationen zu mobilen Therapeuten. Adressen von zugelassenen mobilen Therapeuten können Sie auch bei der Krankenkasse erfragen.

## Hilfsmittel

[Hilfsmittel](#) in der palliativen Versorgung dienen der Linderung von Beschwerden und Symptomen und unterstützen die Pflege. Häufig eingesetzte Hilfsmittel sind:

- Pflegebetten, Wechsellagerungs- oder Weichlagerungsmatratten
- Rollstühle, Toilettenstühle, Lagerungshilfen
- Sauerstoffkonzentratoren, Absauggeräte
- Sondennahrung, Infusionsständer
- Inkontinenzmaterialien, Urinflaschen, Steckbecken
- Hilfen zur Stomaversorgung und Wundversorgung

Hilfsmittel können von Vertragsärzten oder Krankenhäusern im Rahmen des [Entlassmanagement](#) verordnet werden. Nur Produkte, die im Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbands gelistet sind, können verordnet werden, in der Regel fallen [Zuzahlungen](#) an. Bei besonderen Bedürfnissen kann auch ein nicht gelistetes Produkt verordnet werden, wenn es medizinisch begründet ist.

## Weitere Hilfen

Folgende Hilfen und Informationen können zudem die Mobilität schwer kranker Menschen erhöhen:

[Fahrdienste](#) von Haustür zu Haustür, wenn sonst die Wege nicht zu bewältigen wären.

[Haushaltshilfe](#) – wird in der Palliativsituation nur sehr selten gestellt.

[Hausnotrufsysteme](#), um im Notfall Hilfe holen zu können.

[Mahlzeitendienste](#), z.B. Essen auf Rädern.

[Wohnberatung](#), wenn die Wohnsituation den Lebens- und Pflegebedürfnissen nicht mehr entspricht.

[Wohnumfeldverbesserung](#): Zuschuss zum Wohnungsumbau, um die Pflege zu erleichtern oder mehr Selbstständigkeit zu ermöglichen.

## Verwandte Links

[Ratgeber Palliativversorgung](#)

[Palliativphase](#)

[Palliativversorgung](#)

[Palliativpflege](#)

