

# Selber betreuen - ja oder nein?

Wenn der Umfang der **Betreuung überschaubar** ist und **nicht** die **Nachtruhe beeinflusst**, überlegen sich viele **Angehörige**, die Tätigkeiten **selbst** zu übernehmen. Pflege durch Angehörige oder nahestehende Personen kann zwar relativ **rasch** und mit **geringen Kosten** durchgeführt werden, denke jedoch bitte auch an ein paar **Herausforderungen**, die **nicht** zu **unterschätzen** sind! Du kannst für bestimmte Tätigkeiten auch immer eine **mobile Unterstützung** hinzuziehen.

## FRAGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

**Wer übernimmt die Betreuung der betroffenen Person?**

Welche unterstützenden Personen leben im selben Haushalt / in der Nähe?  
Wer übernimmt die Tätigkeiten zu welchem Zeitpunkt?

---



---

Gibt es Personen in Deinem Umfeld, die jederzeit aushelfen können und auch kurzfristig die Pflege übernehmen könnten (z.B. wenn Du selbst einmal krank bist oder einmal eine Auszeit benötigst)?

---

**Ist die Pflege für Dich körperlich bewältigbar** (insb. Umlagern / Heben)?

---

**Ist die Pflege für Dich psychisch umsetzbar?**



- Umfang der Tätigkeiten, Dauerbelastung
- Verlust der Distanz zu Betroffenen durch sehr intime Tätigkeiten
- Schlechtes Gewissen, wenn Du mal nicht ausreichend Zeit / Möglichkeiten hast
- Streit oder Konflikt aufgrund von Schmerzen / Krankheit
- Wandlung von Angehörigen zu Patienten – eigene Abgrenzung
- Organisationsstress mit anderen Angehörigen, die an der Pflege beteiligt sind

Kannst und willst Du das **Waschen** und die **Körperhygiene** mit allen dafür notwendigen Tätigkeiten übernehmen, insb. die Unterstützung beim **WC-Gang**?

→ Waschen

→ WC-Gang

Hast Du bereits ausreichendes **Wissen**, um alle Tätigkeiten durchführen zu können (z.B. Griffe für Umlagern, Auf- und Umsetzen, Schutz vor Wundlegung, Verbandwechsel) oder benötigst Du zuerst einen **Pflegekurs**?

Dafür brauche Ich jemanden,  
der/die mich vorerst anleitet:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ist Dein **Privatleben** (Partner, Kinder, Freunde, Bekannte, Freizeit, Hobbies, Urlaub, eigener Haushalt) und die **Pflege** für Dich tragbar **vereinbar**? Wie wirkt sich die Betreuung auf Deine gewohnte **Spontanität** und die **Zeit für Dich** aus?

So wirkt sich die Pflege/  
Betreuung negativ auf mein  
Privatleben aus:

→ Vereinbar

→ Ich kann spontan bleiben/sein

→ Ich habe noch Zeit für mich

Kannst Du **Beruf** und **Pflege** unter einen Hut bringen? Oder müsstest Du dafür Deinen Beruf aufgeben oder zumindest reduzieren?

→ Zeit für beides

→ Reduzieren / aufgeben

Welchen **finanziellen Einbußen** ergeben sich dadurch? Welche **Auswirkungen** hat der Wegfall Deiner Erwerbstätigkeit auf Deine **Pension**?

\_\_\_\_\_

Die  verdeutlichen Gründe, die Pflege nicht (komplett) selbst durchzuführen. Die Berufsgruppen, die im Kapitel "Externe Unterstützung" beschrieben sind, führen **individuelle Erfassungen** der notwendigen Unterstützung durch und beraten Dich. Die extern geleistete Unterstützung kann Dich entlasten!