

Was müssen pflegende Angehörige können und wissen?

Die wichtigste Frage ist: *Fühlst Du Dich in der Lage, die Pflege zu übernehmen?*

Sobald es um Körperpflege und die Begleitung des Toilettengangs geht, werden oft **Intimgrenzen** und auch persönliche, **emotionale Grenzen** überschritten. Die Beziehung zwischen den Angehörigen und Dir verändert sich dadurch schlagartig.

Hier solltest Du eine bewusste Entscheidung treffen, ob Du diese Tätigkeiten durchführen möchtest oder lieber doch in manchen Punkten eine **externe Betreuung** hinzuziehen willst.

Die Betreuung zu Hause kann Dich auch an Deine **körperlichen Grenzen** bringen. Fühlst Du Dich gesundheitlich in der Lage, die zu pflegende Person körperlich zu unterstützen? Wenn die Belastung zu hoch ist, solltest Du Dir unbedingt externe Unterstützung holen, um **Deine Gesundheit** nicht aufs Spiel zu setzen! Grundsätzlich solltest Du Fragen zu folgenden Punkten beantworten können, um der neuen Herausforderung operativ gewachsen zu sein:

1

Betreuung - kann ich das?



2

Professionelles Handeln



3

Die Betreuung abgeben



4

Meine eigene Gesundheit



BEVOR DU LOSLEGST

Bei den einzelnen Betreuungsaufgaben wirst Du drei Kreise entdecken. Sie dienen Dir dazu, jene Aufgaben zu markieren, die Du als besonders **belastend** empfindest, sodass Du auf einen Blick erkennst, in welchen Bereichen Dir externe Betreuung eine Entlastung bringen würde. Markiere jeden der Kreise je nach dem, welches Ausmaß der Belastung am ehesten bei Dir zutrifft:



Schaffe ich locker nebenbei / damit geht es mir gut / ich habe im Alltag noch Zeit für mich, wenn ich das mache.



Alleine geht das für mich nur schwer - hin und wieder kann ich das machen, wenn es sein muss.



Diese Tätigkeit ist für mich zu intim / belastend / körperlich anstrengend. Mein Alltag ist dadurch stark beeinträchtigt.

1

Betreuung - kann ich das?



HINWEIS

Siehe auch Kapitel "Medizinische Klarheit und Wahl der passenden Betreuungsform" für weitere Informationen.

Weißt Du, welche pflegerischen **Tätigkeiten** zu welchem **Zeitpunkt** (mehrmals täglich / wöchentlich) durchgeführt werden müssen ?

✓ ✗

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Musst Du auch in der **Nacht** verfügbar sein?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Wie viele **Stunden** müssen täglich tagsüber und in der Nacht für die Betreuung und Pflege aufgewendet werden?

Tag: _____ Nacht: _____

Kannst Du mit der betreuten Person die **Wohnung** ohne fremde Hilfe **verlassen**?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Weißt Du, **wie** Du die zu betreuende Person in den verschiedenen Lebensbereichen gut **unterstützen** kannst? Dazu können folgende Punkte gehören:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

**Alltags-
bezogene
Pflege**

- Aufstehen / Niederlegen, Gehen
- Ankleiden bzw. Auskleiden
- Zähneputzen / Mundpflege
- WC-Gang (Umsetzen, Reinigung)
- Waschen und Körper-/Hautpflege
- Inkontinenzschutz wechseln
- Rasieren / Haarewaschen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Krankheits-
bezogene
Pflege**

- Einnehmen von Medikamenten
- Wundversorgung / Verbände
- Blutdruckmessen
- Injektionen, Blutzuckermessung
- Umpositionieren (Dekubitus)
- Entleerung Katheter / Stoma
- Trinken / Nahrungsgabe

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haushalt

Sonstige Erledigungen

Kochen / Geschirrspülen

Haushaltsreinigung

Wäsche waschen / Bügeln

Einkaufen / Besorgungen

Betreuung Tiere / Pflanzen

Behördengänge

Arzttermine / Physiotherapie etc.

Besorgung Medikamente

Frisör, Maniküre, Pediküre

Optiker, Hörakustiker

Freizeitaktivitäten, Spaziergänge

Kommunikation, Gedächtnis- und Beweglichkeitstraining

✓	✗			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2 Professionelles Handeln

Wurdest Du aufgeklärt, **wie** Du damit **umgehst**, wenn die betroffene Person über Schmerzen oder gesundheitliche Probleme klagt ?

✓	✗
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wurdest Du informiert, **worauf** Du bei der betreuten Person **besonders achten sollst?** (z.B. Atmung, Körpertemperatur, Blutdruck, Puls, Blutzucker, Flüssigkeitszufuhr, Hautfalten, Ausscheidungen, Druckstellen)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Wurde Dir das **notwendige** pflegerische **Wissen mitgegeben?** (z.B. Griffe für Umpositionieren und Mobilisieren, Auf- und Umsetzen, Schutz vor Wundlegung, Verbandwechsel, Katheter-Pflege)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

HINWEIS
Erfahre im Kapitel "Pflegerische Angehörige" mehr über die verschiedenen Unterstützungsangebote



Hast Du schon nach einem **Kurs** für pflegende Angehörige in Deiner **Nähe gesucht?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Hast Du bereits einen **Hausbesuch** zur Einschulung und Beratung in Anspruch genommen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

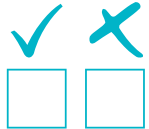
3

Die Betreuung abgeben

IM AUSNAHMEZUSTAND

Solltest Du einmal nicht in der Lage sein, die Pflege und Betreuung übernehmen zu können, ist es gut, bereits im **Vorfeld** einen **Plan B** parat zu haben.

Wer kümmert sich um die zu pflegende Person, wenn Du selbst einmal verhindert bist (krank, im Krankenhaus, im Urlaub)?



Gibt es Personen in Deinem Umfeld, die jederzeit aushelfen können und auch **ohne Probleme kurzfristig** die Pflege übernehmen könnten?

Welche Tätigkeiten kann **wer** übernehmen?

Gibt es **Urlauberbetten** / stationäre Betreuungsstrukturen in Deiner Region?

Gibt es in Deiner Umgebung eine Vermittlungsagentur, die **Kurzzeit 24-Stunden Betreuung** anbietet?

Es ist immer **besser**, schon **frühzeitig** mit Pflegedienstleistungsstellen in Kontakt zu sein, sodass sie den Umfang der individuellen Pflegesituation im Vorfeld erfassen und die zu betreuende Person kennenlernen können.

IM ALLTAG

Auch im regulären Alltag ist es besser für Deine Gesundheit und freie Lebensgestaltung, wenn Du die Betreuung **für ein paar Stunden abgeben** kannst - egal ob für Erledigungen oder um etwas Zeit für Dich zu haben. Im Kapitel "Externe Unterstützung" findest Du eine Übersicht zu regelmäßigen Entlastungsmöglichkeiten.

Gibt es **Tageszentren** in Deiner Nähe?

Welche **Form der Betreuung** könnte Dich optimal **entlasten**? Siehe auch die "Auswahlhilfe Betreuungsform" im Kapitel "Externe Unterstützung".

Diese Formen der Betreuung kommen für Dich bei Bedarf in Frage:

Hast Du bereits die **Kontaktdaten** von Anbietern dieser Betreuungsformen aus Deiner Region?

4

Meine eigene Gesundheit

Um die **Gesundheit** zu **erhalten**, ist es wichtig zu erkennen, wann man an die eigenen **Grenzen** kommt. Das gilt für den Körper, aber auch für die Kapazitäten des Kopfes. Es ist erwiesen, dass sich mangelnde Unterstützung in der Pflege schlecht auf die eigene Gesundheit auswirkt. Zu viel Stress und zu viele Sorgen ohne der Möglichkeit, sich zu erholen, schaden der gesamten Gesundheit genau so wie ständiges falsches Heben.

Auch **soziale Isolation** ist gesundheitsschädlich. Deshalb ist es wichtig herauszufinden, wo und wie Du nicht nur Deinem Körper und Deiner Psyche etwas Gutes tust, sondern auch Halt in Deinem sozialen Umfeld bekommst.



DEINE GESUNDHEIT

Weißt Du, wo Du Dich mit anderen Betroffenen **offen** und **vertraulich austauschen** kannst?

✓ ✗

Hast Du bereits nach **telefonischen** oder **online Austausch-Möglichkeiten** gesucht?

Welche **Stammtische** oder **Selbsthilfegruppen** gibt es in Deiner Nähe?

Weißt Du, wo / wie Du **körperliche** Linderung / Vorsorgeinformationen bekommst? (Massage, Physiotherapie etc.)

Weißt Du, wo Du **psychische**, mentale Unterstützung und Beratung bekommst? (Lebens- und Sozialberatung, Coaching etc.)

Weißt Du, worauf Du bei den pflegerischen Tätigkeiten **achten** musst, damit Du Deinen Körper nicht zu sehr negativ beeinträchtigst?

Die Ergebnisse



Nun kannst Du **auf einen Blick** erkennen, zu welchen wichtigen Aufgaben Du vorerst gut informiert bist - mit ✓ markiert.

Wir empfehlen Dir, bei allen mit ✗ markierten Themen **mehr Informationen** in Erfahrung zu bringen, damit Du auch wirklich auf Unterstützung zurückkommen kannst, wenn Du sie brauchst.

Wir empfehlen Dir auch, **alle persönlichen Grenzen** so zu **respektieren**, wie die körperlichen Grenzen respektiert werden sollten.



Auf unserer Homepage kannst Du nachlesen, welche unterstützenden Betreuungsformen es gibt.