



Handlungshilfen für pflegende Angehörige

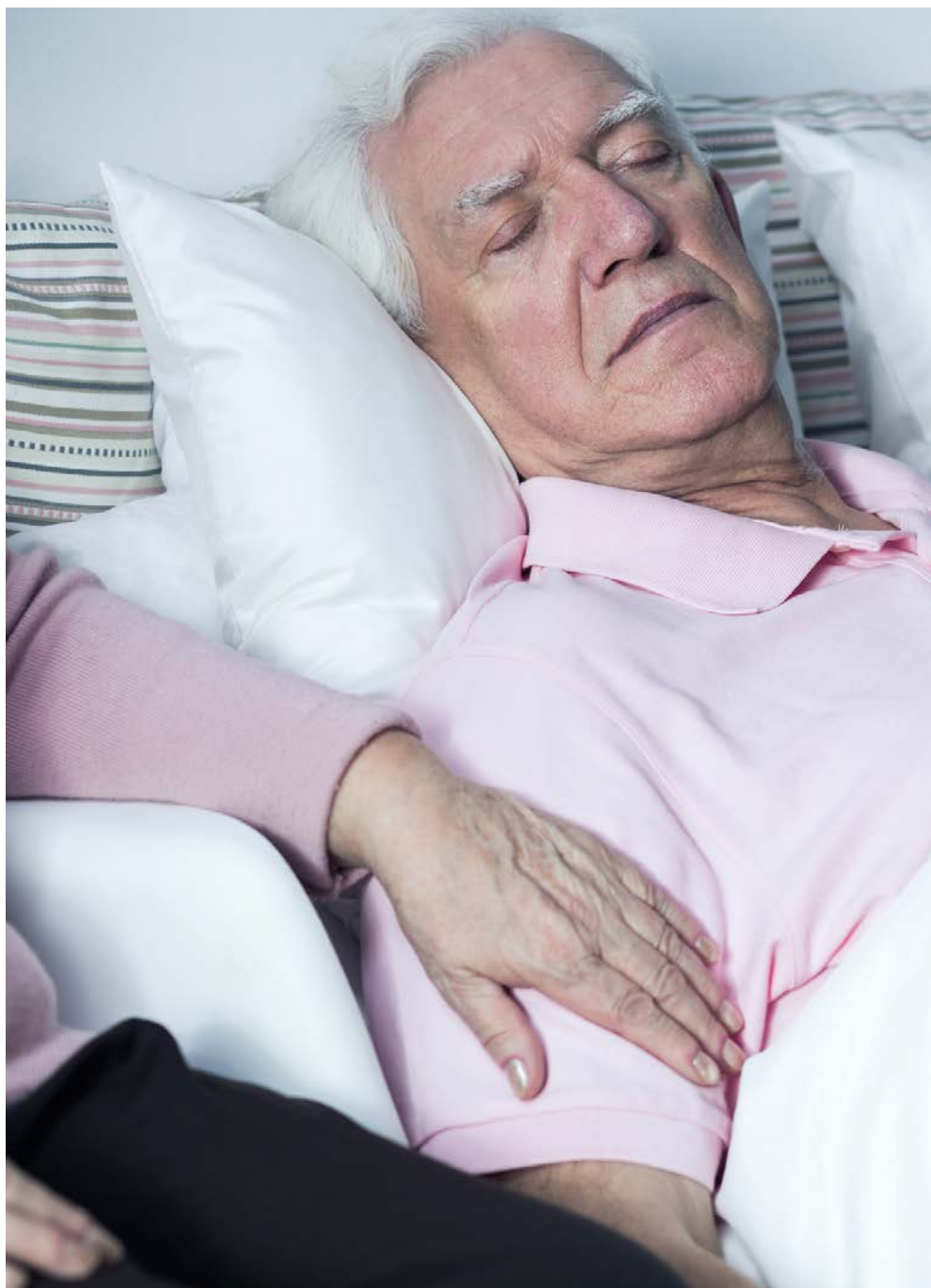
Strategien zur Organisation der
häuslichen Pflege und der
Selbstsorge

Handlungshilfen für pflegende Angehörige

Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege
und der Selbstsorge

Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
Frage 1: Was muss ich beachten, wenn ich einen hilfsbedürftigen Menschen pflegen und betreuen möchte?	6
Frage 2: Wie lange werde ich die Pflege ausüben können?	9
Frage 3: In welcher Häuslichkeit findet die Pflege und Betreuung statt?	12
Frage 4: Welche Tätigkeiten können unter den Pflegenden aufgeteilt werden?	14
Frage 5: Welche Dienste kann ich in Anspruch nehmen?	18
Frage 6: Was hilft mir bei der Erhaltung meiner eigenen Gesundheit?	22
Frage 7: Wie schaffe ich mir ein eigenes Netzwerk?	26
Muster eines Tageplans	36
Pläne für jeden Wochentag zum Ausfüllen	38
Impressum	56



Einführung

Viele Menschen kommen ganz plötzlich in die Situation, einen Angehörigen pflegen zu müssen und stehen dann voll in der Verantwortung. Dies kann zu starken körperlichen und psychischen Belastungen der pflegenden Angehörigen führen. Deshalb ist es wichtig, den Belastungen in Pflege und Betreuung entgegenzuwirken. Dazu brauchen die pflegenden Angehörigen eine gute Beratung, Organisation und Planung.

Mit dieser Broschüre möchten wir von der Unfallkasse Berlin Ihnen einen Fragebogen für die eigenen Überlegungen im Vorfeld der Pflege an die Hand geben. Er kann Ihnen nützliche Impulse für die Struktur Ihrer Pfllegetätigkeit geben. Darüber hinaus zeigt die Broschüre auf, wie Sie Ihr eigenes Netzwerk aufbauen

können, damit Sie bei Ihrer schweren und verantwortungsvollen Aufgabe nicht alleine dastehen, sondern Unterstützung erhalten und sogar einen Teil der Verantwortung abgeben können. Das Ziel dieser Handlungshilfe ist es, Ihnen zu helfen, die Aufgaben in der Pflege zu strukturieren und zu lernen, Hilfe anzunehmen um selbst gesund zu bleiben.

Als Träger der Gesetzlichen Unfallversicherung sind wir von der Bedeutsamkeit unseres gesetzlichen Auftrags, die Gesundheit der häuslich Pflegenden zu schützen, überzeugt und setzen alles daran, damit Sie als Pflegende gesund bleiben!

Ihre Unfallkasse Berlin

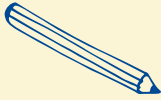
Frage 1:

Was muss ich beachten, wenn ich einen hilfsbedürftigen Menschen pflegen und betreuen möchte?



Zunächst überlege ich, warum ich die Pflege übernehmen möchte

- Ist es meine freie Entscheidung?
- Mache ich es gerne?
- Habe ich ein Versprechen abgegeben?
- Hat es sich so ergeben oder tue ich es aus Pflichtbewusstsein?
- Sind Liebe oder Mitgefühl die Gründe?
- Motivieren mich Dankbarkeit oder der Wunsch, etwas zurückzugeben?
- Gibt mir die Pflege eine Lebensaufgabe und Lebenssinn?
- Tue ich es wegen der Nachbarn oder um Schuldgefühle zu vermeiden?
- Sind finanzielle Gründe meine Triebfeder?
- Welche Rolle spielen Tradition und Religion?
- ...



Meine Notizen zu Frage 1:

Was sind meine Gründe, die Pflege zu übernehmen?

Fühle ich mich stark genug, diese Pflegesituation zu meistern?

Wie war die Beziehung zur pflegebedürftigen Person bisher?

Fallen mir positive Gründe ein, die Pflege zu übernehmen?

Welche Sorgen und Ängste habe ich?

Frage 1:



Frage 2:

Wie lange werde ich die Pflege ausüben können?

Die Belastungen, die auf pflegende Angehörige einwirken, sind vielfältig. Sie können sowohl sozialer, finanzieller und zeitlicher Natur sein und sich sowohl körperlich als auch psychisch auswirken. Sie sind bei jedem pflegenden Angehörigen unterschiedlich und können einzeln auftreten, sich aber auch gegenseitig bedingen und beeinflussen.

Soziale Belastungen:

- Veränderung der Lebensplanung
- ungewisse Dauer (Pflegejahre?)
- fehlende Anerkennung
- familiäre Konflikte/
Beziehungsprobleme
- Anpassung an die neue Situation
(Mangel an Wissen, Lernen durch
Probieren)
- bürokratische Hürden
- mangelndes Verständnis und Un-
terstützung des sozialen Umfeldes

Finanzielle Belastungen:

- Einschnitte im Privatleben/Verän-
derungen im Wohnumfeld
- Einbindung von entlastenden
Diensten
- Vereinbarkeit der Pflege mit dem
Beruf

Zeitliche Belastungen:

- zunehmende Anwesenheit wird
notwendig
- rund um die Uhr Verfügbarkeit
(zu wenig Zeit für sich selbst)

Körperliche Belastungen:

- Mangel an Wissen über Pflegetech-
niken (Lernen durch Probieren)
- keine Arbeitsorganisation
(dadurch unnötige Arbeits-
vorgänge und Wege)
- Schmerzen (z. B. Rückenschmer-
zen, Kopfschmerzen)

Psychische Belastungen:

- veränderte Lebensplanung
- Anpassung an die neue Situationen
- Schuldgefühle, schlechtes Gewissen
- (Zukunfts-) Ängste
- Sorgen
- Unsicherheiten
- Veränderung der vertrauten Person
- Isolation
- Auseinandersetzung mit Tod und Krankheit
- „Nicht-Abschalten-Können“

Wenn so viele Belastungen auf einem Menschen treffen, kann daraus schnell eine Überlastung entstehen!

Anzeichen von Überlastung

- Gereiztheit
- Ungeduld
- aggressive Gedanken und Gefühle
- Erschöpfung
- Ängste
- Schlafstörungen
- schwache Immunabwehr
- depressive Verstimmungen
- Antriebsarmut, Hilflosigkeit
- eigene körperliche Vernachlässigung
- unregelmäßige Einnahme der Mahlzeiten

Warnsignale des Körpers

- Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen
- Herz- und Magenbeschwerden
- Bluthochdruck
- usw.



Meine Notizen zu Frage 2:

Welche Belastungen kann ich bei mir erkennen?

Was glaube ich, wie lange ich die Pflege ausüben kann ... eine Frage, über die ich einfach mal nachdenken soll.

Frage 3:

In welcher Häuslichkeit findet die Pflege und Betreuung statt?

- Im Haushalt des pflegebedürftigen Menschen?
- In meinem bzw. im gemeinsamen Haushalt?

Ich hole mir Informationen von der Wohnberatungsstelle ein!

Ich hole mir Informationen darüber ein, wie Pflege zu Hause gelingen kann. Anregungen finden Sie im Portal Neuheit für Pflege (www.sicheres-pflegen-zuhause.de).

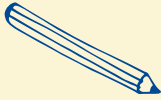
Ich nehme ein Pflegeberatungsgespräch in Anspruch:

- Pflegeberatungsstellen der Städte
- Pflegestützpunkte der Pflegekassen
- Private Pflegeberater oder -beraterinnen
- Pflegekasse
- Seniorenbüros der Städte

- Pflegedienst
- Wohnberatungsstelle der Städte
- Demenzservicezentren der Städte und Gemeinden, Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen und private Anbieter

Ich berufe den „Familienrat“ ein, um die Organisation der Pflege gemeinsam zu besprechen.

- Die Absprachen müssen verbindlich sein und sollten in regelmäßigen Abständen überprüft und gegebenenfalls verändert werden.
- Daran sollte ich denken: Nicht jeder kann eine Pflege- oder Betreuungstätigkeit übernehmen, doch es werden sich genügend andere Aufgaben finden, die mich entlasten können.



Meine Notizen zu Frage 3:

Habe ich genügend Platz im Haus oder in der Wohnung?

Muss ich die Wohnung verändern (Wohnraumanpassung)?

Wer aus der Familie hilft mit?

In welchem Umfang und wann (Tag, Woche, Monat, Jahr)?

Frage 4:

Welche Tätigkeiten können unter den Pflegenden aufgeteilt werden?

Die Führung des Haushalts, insbesondere

- allgemeine Hausarbeit
- Einkaufen und Erledigung von Botengängen
- Reinigungstätigkeiten und Hygiene (Wohnung, persönliche Gebrauchsgegenstände, Müllentsorgung)
- Durchführung von kleinen Reparaturen (z. B. Glühbirnen auswechseln)
- Bereich Wäsche
- Versorgung von Haustieren und Pflanzen
- Zu- und Vorbereitung von Mahlzeiten und Getränken bzw. Sicherstellung von Mahlzeiten durch „Essen auf Rädern“

Die Unterstützung bei der Lebensführung und im Alltag, insbesondere

- beim An- und Ausziehen
- bei der Körperpflege
- bei Haarpflege und Rasur
- bei Maniküre/Pediküre
- bei der Gestaltung des Tagesablaufs

Hilfe bei sozialen Kontakten, insbesondere durch

- Gespräche und Unterhaltung
- Vorlesen
- Unterstützung bei Freizeitgestaltung und Hobbys
- Förderung gesellschaftlicher Kontakte
- Begleitung bei diversen Aktivitäten

Darüber hinaus

- Unterstützung der betreuungsbedürftigen Person in wirtschaftlichen oder gesundheitlichen Belangen (wie Begleitung zu Behörden/ Arztbesuch)
- Beaufsichtigung der pflegebedürftigen Person, insbesondere bei Verwirrtheitszuständen, Verhaltensauffälligkeiten sowie eingeschränkter oder fehlender Gefahreneinsicht
- Führen eines Haushaltsbuches mit Aufzeichnungen über die für die pflegebedürftige Person getätigten Ausgaben

Pflegende

Stell Dich doch einmal vor den Spiegel
und schau Dir ernst in Dein Gesicht.
Dann öffne das verschloss'ne Siegel
und gönn Dir wieder etwas Licht.

Du tust oft das, was and're wollen
- und grundsätzlich ist das auch gut -
nur hast Du neben and'ren Rollen
ja auch Dich selbst noch mit am Hut!

Um wen und was Du Dich auch sorgst,
das was Du gibst, nimmt jeder hin.
Nimm nur die Kraft, die Du Dir borgst,
ein bisschen auch zum Eigensinn!

Im Spiegel ist Dein Gegenüber -
der, mit dem Du Dein Leben teilst.
Schau hin und werde endlich klüger:
Du hast das Recht, dass Du gedeihst!

Das Leben bietet schöne Seiten
erkenne und genieße sie!
Dann kannst Du auch den Weg bereiten
und schöpft dabei noch Energie.

Alexander Grothe



Frage 5:

Welche Dienste kann ich in Anspruch nehmen?

Ein **Ambulanter Pflegedienst** unterstützt Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause. Die Pflegekraft des Pflegedienstes kommt und hilft bei der täglichen Pflege. Die ambulante Pflege ermöglicht Betroffenen, trotz Pflegebedürftigkeit in der vertrauten Umgebung zu bleiben. Das Leistungsangebot der häuslichen Pflege erstreckt sich über verschiedene Bereiche. Dies sind vor allem: Grundpflegerische Tätigkeiten wie zum Beispiel Hilfe bei der Körperpflege und häuslichen Behandlungspflege als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung wie zum Beispiel Medikamentengabe. Ebenso steht Ihnen der Pflegedienst für Fragen rund um die Betreuung und Pflege sowie für die hauswirtschaftliche Versorgung zum Beispiel Einkaufen, Kochen usw. zur Seite.

Die **Tages- und Nachtpflege** ist eine teilstationäre Betreuungsform, in der der erkrankte Mensch außerhalb der eigenen Wohnung mehrere Tage oder Nächte versorgt wird.

24-Stunden-Pflege: Eine Pflegefachkraft kommt rund um die Uhr zur Betreuung und Pflege ins Haus.

Eine **Verhinderungspflege** kann erst in Anspruch genommen werden, wenn die Pflegesituation schon länger als ein halbes Jahr besteht. Sie ist dafür gedacht, dass der pflegende Angehörige sich bei Krankheit oder wenn er eine Auszeit (Urlaub) benötigt, eine Hilfe ins Haus holen kann. Es ist auch möglich, die Verhinderungspflege stunden- oder tageweise in Anspruch zu nehmen, so kann man sich regelmäßig eine kleine Auszeit gönnen. Man kann dann z. B. beruhigt zum Gesprächskreis oder zum Entspannungskurs gehen, sich mit einer Freundin treffen oder einen Frisörbesuch wahrnehmen.

Nachtpflege: Es kommt eine Pflegekraft über Nacht zur Pflege und Betreuung ins Haus.

In der **Kurzzeitpflege** wird der pflegebedürftige Mensch für mehrere Tage vollstationär aufgenommen, z. B. wenn die Pflegeperson Urlaub macht oder zur Kur geht; auch wenn die Pflegeperson selbst erkrankt oder in eine Krisensituation gerät, ist die Kurzzeitpflege vorübergehend eine gute Alternative.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer beschäftigen sich mit dem pflegebedürftigen Menschen, lesen vor oder gehen mit ihm spazieren, erledigen allerdings keine pflegerischen Aufgaben.

Eine **Kur für pflegende Angehörige** kann man wegen seelischer Überlastung beantragen. Immer mehr Kurhäuser gehen dazu über, ein Angebot für Angehörige mit demenzerkrankten oder pflegebedürftigen Menschen

vorzuhalten. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder der Hausärztin über den Antrag auf eine Kur.

Urlaub mit dem Pflegebedürftigen!

Es gibt immer mehr Urlaubsangebote für Angehörige mit demenzerkrankten Menschen. Das Besondere ist, dass man gemeinsam fährt und dennoch jeder genügend Freiraum für sich hat.

Niedrigschwellige Betreuungsangebote sind Angebote, in denen freiwillige und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer unter pflegfachlicher Anleitung die Betreuung von pflegebedürftigen mit erheblichem Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung in Gruppen oder im häuslichen Bereich übernehmen. Darüber hinaus sollen sie pflegende Angehörige beratend zur Seite stehen.

Folgende Institutionen und Gruppen können niedrigschwellige Hilfs- und Betreuungsangebote anbieten:

- Betreuungsgruppen für Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, mit geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen
- Helfer-/innenkreise zur stundenweisen Entlastung pflegender Angehöriger im häuslichen Bereich
- Tagesbetreuung in Kleingruppen
- Einzelbetreuung durch anerkannte Helfende
- familienentlastende Dienste
- Agenturen zur Vermittlung von Betreuungsleistungen für Pflegebedürftige

Der **Besuchsdienst der Kirchen** stellt einen wichtigen Bestandteil gemeindlicher Kirchenarbeit dar – meist durchgeführt von engagierten Ehrenamtlichen. Besucht werden Menschen, die alt, allein oder krank sind. Auch betagte Geburtstagskinder werden nicht vergessen.

Fahrdienste befördern Menschen mit körperlicher und geistiger Behinderung. Dadurch werden die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und der Alltag erleichtert. Speziell ausgebildete Fahrer oder Fahrerinnen kennen die besonderen Bedürfnisse

behinderter Menschen: Sei es der Weg zur Arbeit, ein Arztbesuch oder ein Besuch bei Freunden.

Demenzgruppen sind Einrichtungen zur Unterstützung, Entlastung und Begleitung pflegender Angehöriger. In diesem geschützten Rahmen können sie über ihre Erfahrungen und Probleme sprechen. Die Demenzgruppe kann durch ihren gemütlichen Rahmen auch eine Abwechslung zum schwierigen Alltag darstellen.

Selbsthilfegruppen/Angehörigengesprächskreise: Der Austausch in Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen für Angehörige bietet viele Informationen und entlastet die Psyche. Durch den geschützten Rahmen und den Erfahrungsaustausch mit Menschen, die sich in der gleichen oder ähnlichen Situation befinden, kann man offen über Ängste und Sorgen aus dem Pflegealltag sprechen und sich etwas von der Seele reden! Darüber hinaus bietet sich auch die Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen und gemeinsam ein paar schöne Stunden zu erleben.

Frage 6:

Was hilft mir bei der Erhaltung meiner eigenen Gesundheit?

Entlastung durch Schulungen

Pflegekurse werden angeboten von Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden, Familienbildungsstätten und privaten Anbietern. Die Kosten werden von den Pflegekassen übernommen.

Kurse zum Umgang mit demenzkranken Menschen werden von den Demenzservicezentren angeboten. Die Kosten werden über die Pflegekassen abgerechnet.

Entlastung durch Gespräche

- Angehörigentreffs
- Erzählcafés
- Selbsthilfegruppe

- Seelsorge (sprechen Sie mit dem Pastoralreferenten oder dem Pfarrer)
- Telefonseelsorge
- Hausarzt oder -ärztin/Facharzt bzw. Fachärztin
- Ggf. Gespräche mit Therapeut/-in

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin über die Notwendigkeit einer Psychotherapie. Es tut gut, sich etwas von der Seele zu reden!



Entlastung durch Entspannungskurse

Diese werden angeboten von Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden, Familienbildungsstätten und privaten Anbietern. Die Kosten werden teilweise oder ganz von den Pflegekassen/Krankenkassen übernommen.

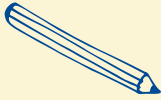
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Feldenkrais
- Sounder Sleep System™
- Yoga
- Body-Scan
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Atemmeditation usw.

Was ich täglich tun kann:

- achtsam mit mir selbst umgehen und mir Inseln im Alltag schaffen – das können auch nur wenige Minuten sein
- mir bewusst Zeit für mich nehmen
- lesen

- in Ruhe Kaffee oder Tee trinken
- mich mit einem Freund/einer Freundin treffen
- ein Telefonat mit einem netten Menschen führen
- bewusst die Schönheit der Natur wahrnehmen
- einem Hobby nachgehen (Kegeln, Wandern, Malen, Lesen usw.)
- Bewegung (Tanzen, Rad fahren, Gartenarbeit usw.)
- spazieren gehen
- Sport treiben

Es gibt es eine Menge Angebote, die zu Ihrer Entlastung und Ihrem gesundheitlichen Wohl beitragen können. Finden Sie heraus, was speziell Ihnen gut tut. Probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus, um den richtigen Kurs für sich zu finden. Die Pflegeberaterinnen und -berater aus Ihrem Ort helfen Ihnen gerne, das richtige Angebot für Sie herauszusuchen und Ihr individuelles Netzwerk aufzubauen.



Meine Notizen zu Frage 6:

Was kann ich regelmäßig für mich tun, z. B. Entlastung durch Schulungen, Gespräche oder Entspannungskurse?

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen, damit ich mir Freiräume zur Selbstsorge schaffen kann?

Frage 7:

Wie schaffe ich mir ein eigenes Netzwerk?



Ein Netzwerk zur Entlastung kann in der Realität aus einer Verknüpfung von Menschen und Institutionen bestehen. Auf dem Papier kann ein Netzwerk eine Übersicht (hier als Kreisdiagramm) sein, in das Sie als pflegende Person wichtige Eintragungen vornehmen können, sodass Nummern und Ansprechpartner immer griffbereit sind. Es verschafft Ihnen einen

Überblick, welche Institutionen und wen Sie zusätzlich zur Unterstützung und Entlastung einplanen können. Durch Gespräche und Zusammenarbeit mit den einzelnen Institutionen und Menschen (Familie, Freunde, Nachbarn, Beratungsstellen) sammeln Sie Informationen, Möglichkeiten und Ideen, die Sie vorher nicht hatten.

Ein Netzwerk sollte immer folgende Institutionen beinhalten:

- Pflegeberatungsstellen (ausführliche Informationen und Beratung)
- Pflegekurse (Organisation, Informationen, Pflorgetechniken und Austausch)
- entlastende Dienste/Familie, Freunde und Nachbarn (Entlastung, Freiräume)
- Institutionen zum eigenen Wohlbefinden (Entspannungskurse, Wassergymnastik, Massagen, Rückenschule, Freunde treffen usw.)

Die Pflegeberatungsstelle sollte ein Fixpunkt in Ihrem Netzwerk sein, weil Sie dort die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung des erkrankten Menschen mit jemandem besprechen können, der sich in dem Bereich gut auskennt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegeberatungsstelle können Ihnen helfen herauszufinden, wie Sie weiter vorgehen sollten und was für Sie als Nächstes wichtig ist.

Entlastende Dienste sind für eine gute Planung und Organisation der

häuslichen Pflege unverzichtbar; sie schaffen Freiräume, damit Sie etwas für Ihr eigenes Wohlbefinden tun können. Diese sollten in Ihrem Wohnort schnell und flexibel verfügbar sein.

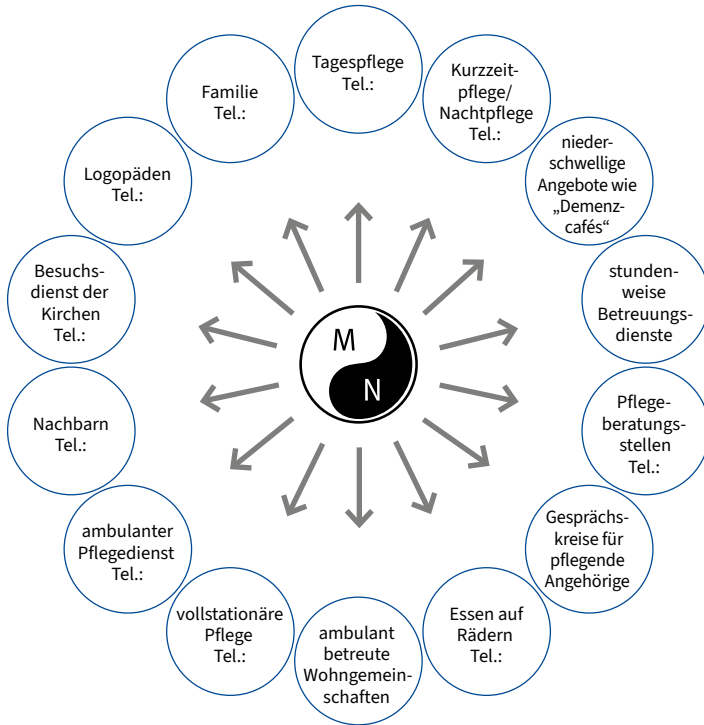
Auch das Einbinden von Familie, Freunden und Nachbarn darf nicht vergessen werden, denn sie tragen dazu bei, dass Sie Auszeiten einplanen können. Dadurch besteht z. B. die Möglichkeit, einen Entspannungs-/oder Sportkurs zu besuchen oder ein Hobby wieder aufleben zu lassen.

Es ist wichtig, Pflegekurse zu besuchen, um sich Pflegewissen und Techniken zur eigenen Gesunderhaltung anzueignen. Durch Ihr individuelles Netzwerk erhalten Sie mehr Sicherheit rund um Pflege und Betreuung, weil Sie immer einen Ansprechpartner haben, wenn Sie nicht mehr weiterwissen. Sie sind nicht mehr „alleine“ für alles verantwortlich! Sie können Aufgaben und Verantwortung teilen!

Mein individuelles Netzwerk rund um die Pflege und Betreuung

Es müssen nicht alle aufgeführten Institutionen in einem Netzwerk vorhanden sein. Ermitteln Sie gemeinsam mit der Pflegeberaterin oder dem Pflegeberater das passende

Angebot für Ihre individuelle Situation! Am Ende der Broschüre finden Sie Schablonen, in die Sie Ihre eigenen Eintragungen vornehmen können.



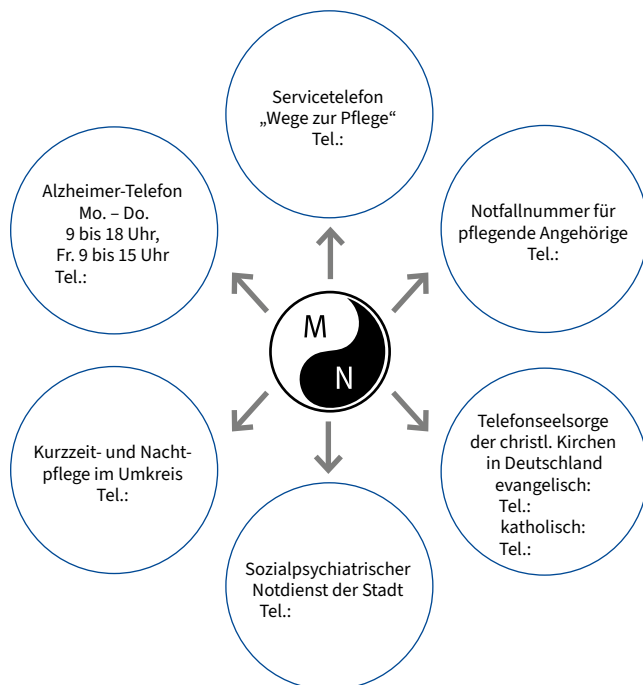
Mein individuelles Netzwerk für den Notfall – wenn ich nicht mehr kann!

Auch für akute Situationen ist es gut, wenn man sich vorsorglich informiert und ein Netz von Hilfsanbietern zusammenstellt. Es ist sinnvoll,

zu der einen oder anderen Institution vorab Kontakt aufzunehmen und sich dort einfach mal über die Institution zu informieren.

Es müssen nicht alle aufgeführten Institutionen in einem Netzwerk vorhanden sein. Ermitteln Sie gemeinsam mit

der Pflegeberaterin oder dem Pflegeberater das passende Angebot für Ihre individuelle Situation!



Ein Fall aus der Praxis zeigt, wie man das Netzwerk und die Tagespläne nutzen kann:

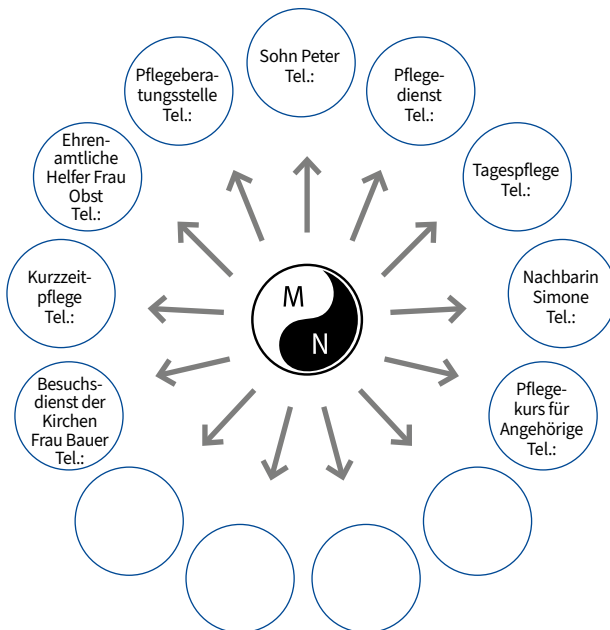
Für Frau Steffens stellt sich die Frage, ihren Mann ins Pflegeheim zu geben, erst gar nicht. „Wir lieben uns und sind füreinander da, so wie wir es uns vor Gott versprochen haben – in guten und in schlechten Zeiten“, sagte sie zu ihrem Sohn, als dieser erwähnte, dass es die Möglichkeit gebe, den Vater in

einem Pflegeheim unterzubringen. Sie erledigt alles mit großer Sorgfalt. Anfangs geht es ihr leicht von der Hand. Doch sie merkt auch, dass ihr die Pflege und Betreuung ihres Mannes immer schwerer fallen und sie es nicht mehr alleine schafft.

Deshalb bindet sie auf Anraten des Sohnes einen Pflegedienst ein, der morgens und abends zur Unterstützung kommt. Den Rest des Tages und in der Nacht ist Frau Steffens allein mit ihrem Mann. Nach einiger Zeit stellt sie fest, dass sie trotz Hilfe durch den Pflegedienst immer noch viel Zeit für die Pflege und Betreuung benötigt und geht deshalb nicht mehr zu ihrer Kaffeerunde, die schon seit 17 Jahren besteht und auch nicht mehr zur Gymnastik, die, wie sie sagte, „ihr immer so gut tut“.

Denn die Zeit braucht sie ja für ihren Mann. Auch ihre Freundinnen kommen nur noch sehr selten zu Besuch. Frau Steffens glaubt, dass es daran liegt, dass ihre Freundinnen sich nicht mehr so richtig wohl bei ihr fühlen, dass sie ein Unbehagen verspüren, wenn sie bei ihr sind. Sie werden vielleicht daran erinnert, dass ihnen so etwas auch passieren könnte. Außerdem hat sie ja auch nichts Neues zu berichten. Alles, was sie erlebt, spielt sich im Haus ab und dreht sich um ihren Mann.

Frau Steffens' individuelles Netzwerk rund um die Pflege und Betreuung

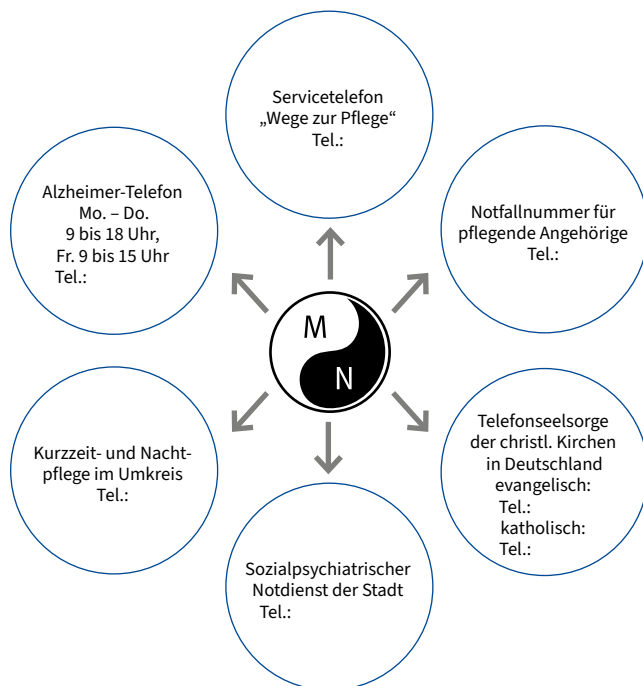


Na ja, und gestört werden sie dann auch noch, wenn ihr Mann sie häufig ruft, während die Freundinnen da sind. Frau Steffens kümmert sich nun noch intensiver um ihren Mann, denn außer dem Pflegedienst und dem Sohn kommt niemand mehr ins Haus. Dies führt dazu, dass sich ihre Gedanken immer mehr um die Bedürfnisse ihres Mannes drehen.

Selbst in der Nacht findet sie nur schlecht in den Schlaf, weil sie ja

etwas vergessen haben könnte. Was kann Frau Steffens tun, um aus dieser Situation herauszukommen? Frau Steffens sollte sich mit einer Pflegeberaterin zusammensetzen und mit ihrer Hilfe die häusliche Pflegesituation planen. Dabei sollte für sie ein individuelles Netzwerk sowie ein strukturierter Tagesablauf erstellt werden.

Frau Steffens' individuelles Netzwerk für den Notfall – wenn sie nicht mehr kann!



Jetzt hat Frau Steffens ihre Netzwerke und weiß, wer sie unterstützen und entlasten kann. Nun geht es darum, gemeinsam mit der Pflegeberaterin einen strukturierten Tages-/Wochenplan zu erstellen, der Maßnahmen zur Selbstsorge enthält sowie entlastende Dienste und alle verlässlichen Helfer aus ihrem Netzwerk einbindet. Bei der Planung müssen das Alter, die Lebenssituation, die Bedürfnisse sowie die Gesundheit von Frau Steffens berücksichtigt werden. Frau Steffens würde als Ergebnis einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten strukturierten Tages- oder Wochenplan erhalten, nach dem sie sich in der ersten Zeit richten kann.

In diesem Tages- oder Wochenplan werden die Tätigkeiten geplant, die Frau Steffens für ihren Mann und im Haushalt verrichtet. Zusätzlich werden zwischen den einzelnen Tätigkeiten Maßnahmen zur Selbstsorge eingeplant. Im Fall von Frau Steffens wäre es günstig, mehr professionelle Hilfe einzuplanen sowie Sozialkontakte zu fördern und Entspannungskurse vorzusehen. Dies kann sie

erreichen, indem sie zum Beispiel eine Tagespflegeeinrichtung einplant, damit sie sich wieder mit einer Freundin treffen und/oder an einem Entspannungskurs teilnehmen kann. Für die pflegerischen Tätigkeiten kann der schon bestehende Pflegedienst stärker eingebunden werden. Zur Betreuung des Mannes können weitere entlastende Dienste wie z. B. der ehrenamtliche Besuchsdienst der Kirchen oder andere niedrigschwellige Angebote aber auch die Familie und Nachbarn eingebunden werden. Es gibt eine Vielzahl von Stellen, die Frau Steffens entlasten können. Deshalb ist es gut, so wie Frau Steffens eine Pflegeberatungsstelle aufzusuchen und sich dort umfassend beraten zu lassen und gemeinsam ein individuelles Netzwerk sowie einen strukturierten Tagesplan zusammenzustellen.

So wie Frau Steffens geht es vielen pflegenden Angehörigen. Sie kommen plötzlich in die Situation, ihren geliebten Mann pflegen zu müssen. Sie tun alles, damit es ihm gut geht, doch dabei vergessen sie sich selbst.



Mein strukturierter Tagesplan

Anleitung zum Ausfüllen

Ich erstelle mir einen strukturierten Tagesplan, um ein Gleichgewicht zwischen der Pflegeaufgabe und meinen eigenen Bedürfnissen zu erhalten. In den ersten Wochen hilft ein strukturierter Tagesplan.

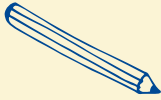
Das beachte ich bei der Planung:

Regelmäßig eigene Freizeit einplanen! Ich halte mir mindestens fünf Freiräume im Monat zur Bewahrung meiner eigenen Interessen/Gesundheit und für das Wohlergehen meiner Familie von Anfang an frei:

- Mindestens einmal pro Woche einen freien Nachmittag oder Abend für mich verbringen und tun, was mir Freude macht!
- Mindestens einmal pro Monat einen Zeitraum zur freien Verfügung einplanen.
- Mit dem Partner allein ausgehen
- Ausflüge machen
- Mit dem Partner und den Kindern etwas unternehmen
- Zu Veranstaltungen gehen
- Mit Freundinnen und Freunden verabreden

- Meinem Hobby nachgehen
- Einen Sportkurs besuchen
- Einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige oder Pflegekurs aufsuchen
- Ich plane Personen (Familienmitglieder, Freunde, ehrenamtlich Tätige usw.) und/oder Institutionen (Pflegedienst, Besucherdienst usw.) zur Unterstützung und Entlastung ein.
- Ich beachte die Warnsignale meines Körpers!
- Ich fasse Aufgaben zusammen (z. B. Einkaufen, Apotheke, Post auf einem Weg erledigen).

Wenn Sie diese Punkte berücksichtigen, werden Sie den Pflegealltag gut bewältigen. So bleiben Sie beim Pflegen gesund! Nur wenn Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen, können Sie für Ihre Angehörigen voll da sein. Im Folgenden (ab Seite 36) finden Sie einen Wochenplan, den Sie ausfüllen können und der Ihnen hilft, gesundheitsförderliche Aktivitäten von Anfang an einzuplanen. Denken Sie auch daran, Ihre individuellen Notizen und Netzwerke in den Tagesplan einfließen zu lassen.



Meine Notizen zu Frage 7:

Habe ich regelmäßig für mich Freizeit eingeplant?

Wann und wo gibt es Freiräume für mich?

Welche Aktivitäten plane ich ein?

Wen kann ich zu meiner Entlastung verbindlich einplanen?

Muster eines Tageplans

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens	7:00 – 7:45 7:45 – 9:00	Grundpflege Frühstück	Frühstück bereiten und gemeinsam frühstücken und abräumen
vormittags	9:30 – 11:00 11:00 – 12:00	Beschäftigung, Gesellschaft, Besorgungen Essen kochen	Einkaufen und zum Arzt Essen kochen
mittags	12:00 – 12:30 13:00 13:30 – 14:00	Evtl. das Essen anreichern Küche aufräumen Mittagsschlaf	gemeinsam essen Küche aufräumen ins Bett begleiten
nachmittags	14:00 – 16:30 16:30 – 18:00	Hauswirtschaftl. Tätigkeit, Betreuung, Beschäftigung	Wohnung aufräumen und Kaffee vorbereiten
abends	18:00 18:30	Grundpflege Abendessen	Abendessen vorbereiten Gemeinsames Abendessen
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name
ganztägig, auch nachts	20. – 21.08.	Betreuung	Peter
16:30 – 18:00	16.07.	Betreuung	Nachbarin Anni
ganztägig, auch nachts	10. – 17.10.	Pflege / Betreuung	Kurzzeitpflege Sonnenstrahl

Wer entlastet mich?

Pflegedienst

So schule ich meine Achtsamkeit, werde entspannter und erlange mehr Lebensqualität

Besuchsdienst der Kirche

Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

Ausgleichsübungen (Gymnastik) zu Hause

Das Frühstück bewusst genießen!

Ohne Hetze zum Einkaufen und zum Arzt gehen!

Das Bewusstsein, ohne Hetze gehen zu können, nimmt mir den Druck und ich werde entspannter

Das Mittagessen bewusst genießen!

Mittagsschlaf (Ausruhen)

Ehrenamtliche Helferin Frau Obst

Treffen mit Anni (Freundin)

Pflegedienst

Das Abendessen und die Zweisamkeit bewusst genießen!

Dadurch erhöht sich meine Lebensqualität

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus
<i>Ein Wochenende mit Freundin Anni</i>		<i>in Dangast</i>
<i>Frisörtermin</i>		<i>Frisör in der Stadt</i>
<i>Urlaub</i>		<i>Bad Driburg</i>

Montag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Dienstag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Sonntag

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich
morgens			
vormittags			
mittags			
nachmittags			
abends			
nachts			

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name

Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?

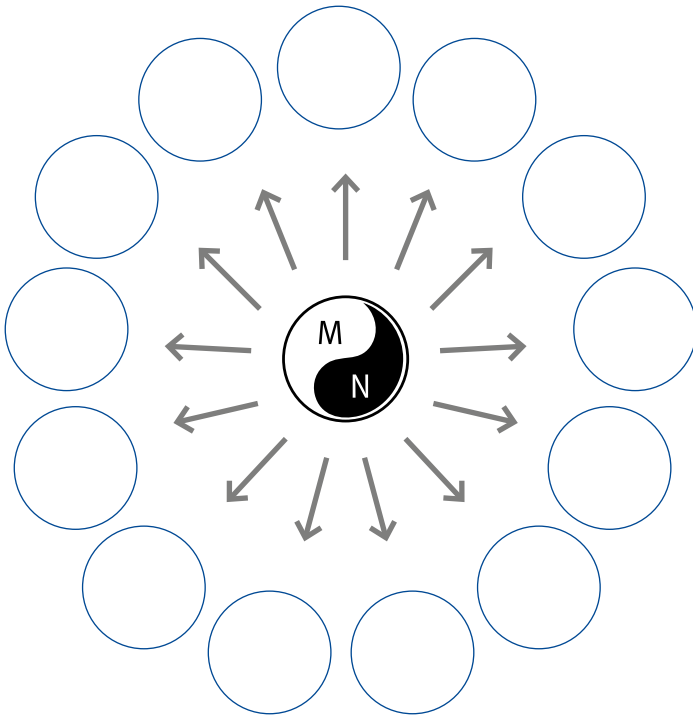
Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus

Zum Ausfüllen

Bitte tragen Sie in die Schablone unterstützende Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartner und Öffnungszeiten ein.

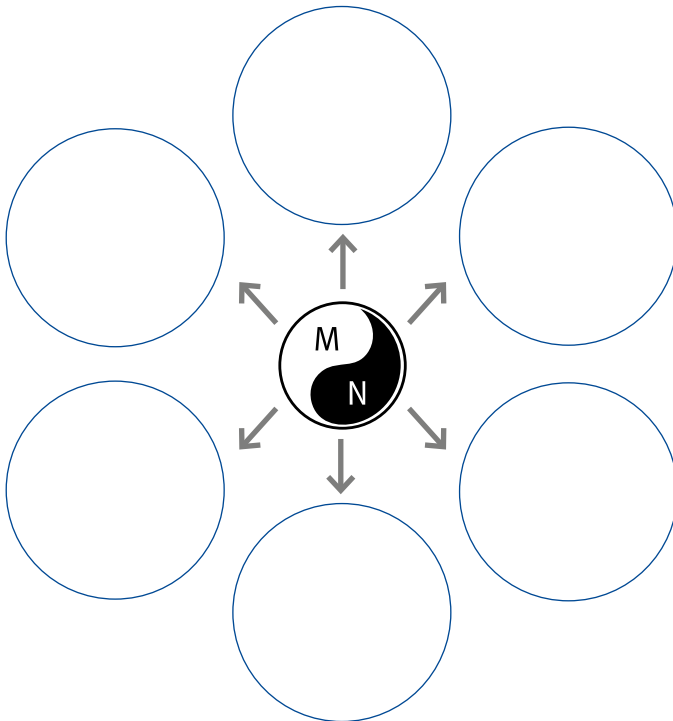
Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte Namen und auch Telefonnummern eintragen.



Zum Ausfüllen

Auch für akute Situationen ist es gut, wenn man sich vorsorglich informiert und ein Netz von Hilfsanbietern zusammenstellt. Es ist sinnvoll zu der einen oder anderen Institution vorab Kontakt aufzunehmen und sich dort einfach über die Institution zu informieren.

Bitte tragen Sie in die Schablone unterstützende Institutionen mit Telefonnummern, Ansprechpartner und Öffnungszeiten ein. Bei Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten bitte Namen und auch Telefonnummern eintragen.



Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon: 030/76 24-0
E-Mail: unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
Internet: www.unfallkasse-berlin.de

Wir danken der Unfallkasse NRW für die Möglichkeit,
diese Broschüre übernehmen zu dürfen.

Autorinnen

Alexandra Daldrup
Elfie Böttger-Bohlen

Beratung

Silke Niewohner

Redaktion

Karin Winkes-Glüssenkamp

Bildnachweise

© Fotolia.com/Titel: aletia2011, S. 4, 8, 17, 33: Photographee.eu, S.6: press-
master, S. 23: Claudia Paulussen, S. 26: Andrey Popov; © Alexandra Daldrup,
Unfallkasse NRW/S. 28, 29, 30, 31, 52, 53

Gestaltung

GMF GmbH & Co. KG, Essen

7. Auflage Juni 2025

Bestellnummer

UKB I 25

Best.-Nr.: UKB I 25

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Telefon: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

 www.unfallkasse-berlin.de