



# **Belastungen in der häuslichen Pflege**

Was Helfer wissen sollten



### Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie haben sich entschlossen, einen pflegebedürftigen Menschen in häuslicher Umgebung zu pflegen. Durch Ihren Einsatz ermöglichen Sie dem Pflegebedürftigen, so lange wie möglich in vertrauter Umgebung zu leben und Zeit mit ihm liebenden Menschen zu verbringen. Die von Ihnen geleistete Pflege kann jedoch manchmal zu starken Belastungen für Sie selbst führen.

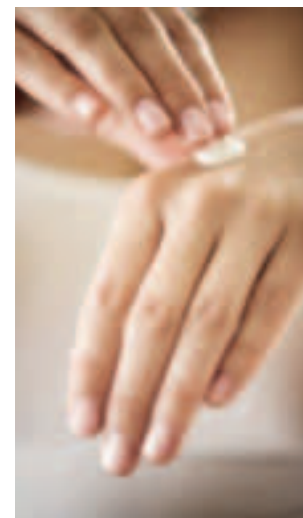
Dieses Faltblatt zeigt mögliche Belastungen auf, denen pflegende Angehörige durch die häusliche Pflege ausgesetzt sein können. Weiterhin informiert es über Möglichkeiten, diese Belastungen zu verringern, um der Pflege auch weiterhin gewachsen zu sein. Belastungen, die auf Sie einwirken, können sowohl körperlicher, materieller, zeitlicher, sozialer als auch psychischer Natur sein. Sie können einzeln auftreten, sich aber auch gegenseitig bedingen. Dieses Faltblatt gibt Ihnen Tipps für Ihre Gesundheit.

Ihre Unfallkasse Berlin

### Körperliche Belastungen

Durch die Pflege eines pflegebedürftigen Menschen in der häuslichen Umgebung können vielerlei körperliche Belastungen für die Pflegeperson entstehen:

- Rücken-, Knie- oder Schulterbeschwerden durch das Lagern und Betten oder durch die Unterstützung beim Aufstehen, Hinsetzen oder Hinlegen des Pflegebedürftigen. Über Möglichkeiten, diese Belastungen zu reduzieren, informiert Sie unser Faltblatt „Häusliche Pflege – Rückengerechtes Arbeiten“ (UKB I 24) und „Häusliche Pflege – Kleine Hilfsmittel“ (UKB I 25).
- Hautschädigungen durch die ständige Arbeit im feuchten Milieu, z. B. beim Waschen des Pflegebedürftigen oder beim Reinigen von Pflegehilfsmitteln. Wie diese Belastungen reduziert werden können, darüber informiert Sie unser Faltblatt „Häusliche Pflege – Hautschutz“ (UKB I 26).
- Infektionsgefahr durch ansteckende Erkrankungen, an denen ein Pflegebedürftiger leiden kann. Unser Faltblatt „Häusliche Pflege – Infektionsschutz“ (UKB I 27) zeigt auf, wie diese Belastungen reduziert werden können.



Besuchen Sie Pflegekurse, die beispielsweise von den Pflegekassen angeboten werden und grundlegende Informationen zu diesen Themen vermitteln. Die Pflegestützpunkte informieren, ob es Möglichkeiten zur Umgestaltung des häuslichen Umfeldes gibt, durch die Sie Ihre körperlichen Belastungen reduzieren können.

### **Materielle Belastungen**

Vielleicht müssen Sie, um die Pflege gewährleisten zu können, Ihre eigene Berufstätigkeit einschränken oder gar aufgeben. Zudem decken die finanziellen Leistungen der Pflegeversicherung oftmals nicht alle Ausgaben, die für die Pflege nötig sind, und Sie müssen mit Eigenmitteln einspringen. Dies kann zur Belastung oder sogar zum Herabsetzen Ihres gewohnten Lebensstandards führen. Nutzen Sie Beratungsangebote der Pflegestützpunkte, der Verbraucherzentralen, der Pflegekassen oder anderer Einrichtungen, um sich über Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.



### **Zeitliche Belastungen**

Die häusliche Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie ist oft nicht nur tagsüber, sondern auch nachts, an Feiertagen und Wochenenden notwendig. Somit bleibt nicht selten wenig Zeit für die eigene notwendige Erholung. Diese ist jedoch gerade bei Störungen des eigenen Nachtschlafs wichtig.

- Informieren Sie sich bei den Pflegestützpunkten, den Verbraucherzentralen, den Pflegekassen oder anderen Einrichtungen über Unterstützungsangebote wie Tagespflege, Urlaubspflege oder den Einsatz professioneller ambulanter Pflegedienste.
- Versuchen Sie Angehörige oder Freunde in die Pflege einzubeziehen, so dass Sie Zeit haben, etwas für sich zu tun. Sie sollten die Pflege – wenn möglich – nicht vollständig alleine übernehmen.

### **Soziale Belastungen**

Durch die starke zeitliche Gebundenheit, durch die Aufgabe der eigenen Berufstätigkeit oder eigener Hobbys kann es zur sozialen Isolierung der Pflegeperson kommen. Auch Konflikte in der eigenen Familie sind nicht selten, besonders wenn neben dem pflegebedürftigen Menschen auch noch andere Personen (Kinder, Ehepartner) zu versorgen sind.

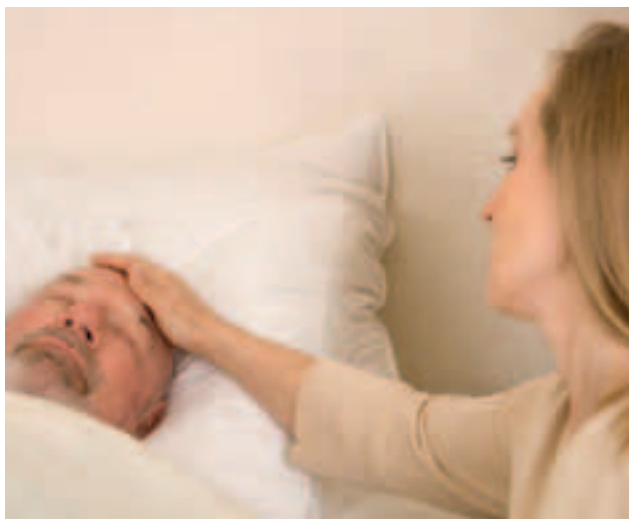
Beziehen Sie andere Personen in die Pflege ein! Bewahren Sie sich Bereiche (z. B. Hobbys), die Ihnen guttun. Nutzen Sie vorhandene professionelle Angebote (z. B. Tagespflege, Betreuungsdienste, ambulante Pflegedienste), um für Ihre Bedürfnisse Zeit zu haben und Kontakte nach außen zu pflegen.

### **Psychische Belastungen**

Es gibt viele Ursachen für psychische Belastungen bei pflegenden Angehörigen. Beispielsweise können sich materielle und zeitliche Einschränkungen auf die psychische Verfassung pflegender Angehöriger auswirken.

- Sprechen Sie über die Belastungen, die Sie empfinden. Tun Sie vor anderen nicht so, als wäre die Pflege frei von Problemen. Dies bedeutet keinen Verrat am Pflegebedürftigen. Sie zeigen damit vielmehr, dass Sie sich der Verantwortung, die Sie zu tragen haben, bewusst sind und dass Sie Ihre Aufgabe gut erfüllen möchten.
- Beziehen Sie andere Personen in die Pflege ein.

- Gestehen Sie sich zu, dass die Pflege auch zu Überforderungen und Frustrationen führen kann. Dies bedeutet nicht, dass Sie versagt haben. Es zeigt vielmehr, dass Sie auch als Pflegeperson Bedürfnisse haben, die erfüllt werden müssen. Nur dann kann die Pflege sowohl für den Pflegebedürftigen als auch für Sie befriedigend gestaltet werden.
- Suchen Sie den Austausch mit anderen Pflegepersonen, z. B. in Angehörigengruppen oder Pflegekursen. Schaffen Sie sich Freiräume, damit Sie diese Gruppen oder Kurse besuchen können.



Es gibt sehr viele unterschiedliche Belastungen, die durch die übernommene Pflege auf Sie einwirken können. Manchmal hilft es schon, sich diese Belastungen einzugestehen. Oftmals denken Pflegepersonen, dass sie sich über ihre Lage nicht beklagen dürfen. Das ist falsch! Nicht nur der Pflegebedürftige muss mit der veränderten Situation klarkommen. Auch Ihr Leben als Pflegeperson verändert sich durch die Pflege massiv. Die Anpassung an die neue Situation ist für alle Beteiligten schwierig. Das funktioniert – wie so vieles im Leben – nicht ohne Probleme.

Sollten Sie Belastungen durch die Pflege erfahren, nutzen Sie die Hilfsmöglichkeiten, die angeboten werden. Fordern Sie auch aktiv Hilfe ein. Lassen Sie es nicht zu, dass andere sich zurückziehen. Durch die Pflege eines geliebten Menschen haben Sie eine wichtige Aufgabe übernommen. Diese Aufgabe können Sie jedoch nur zufriedenstellend wahrnehmen, wenn Sie sich selbst darüber nicht vergessen. Denn: Geht es Ihnen nicht gut, können Sie auch nicht mehr gut pflegen! Sollten Sie irgendwann zu der Erkenntnis kommen, dass die Pflege für Sie nicht mehr leistbar ist, scheuen Sie sich nicht, an Alternativen wie eine Unterbringung des Pflegebedürftigen in einem Pflegeheim zu denken. Manchmal kann es für alle Beteiligten besser sein, wenn die Pflege von professionellen Pflegekräften übernommen wird.

## Hier erhalten Sie Hilfe

### Pflegestützpunkte in Berlin

Kostenfreie Service-Nummer der Berliner Pflegestützpunkte  
Montag–Freitag von 9.00–18.00 Uhr

Telefon: 0800 59 500 59

[hilfe@pflugestuetzpunkteberlin.de](mailto:hilfe@pflugestuetzpunkteberlin.de)  
[www.pflugestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflugestuetzpunkteberlin.de)

### Pflege in Not

Hilfe und Beratung bei Konflikt – auch Gewalt – in der Pflege  
älterer Menschen

Beratungstelefon: 030 69 59 89 89

[pflege-in-not@diakonie-stadtmitte.de](mailto:pflege-in-not@diakonie-stadtmitte.de)  
[www.pflege-in-not-berlin.de](http://www.pflege-in-not-berlin.de)

## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin  
Tel.: 030 7624-0  
Fax: 030 7624-1109  
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de  
www.unfallkasse-berlin.de

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: eobiont GmbH | Stand: August 2011  
Bildnachweis (Seitenzahl in Klammern) v. l. n. r.: ©iStockphoto.com/absolut\_100 (Titel),  
©iStockphoto.com/Alexander Rath (2), UKB/Daniel Pfarr (3), ©iStockphoto.com/knape (3),  
©iStockphoto.com/Twee Art (4), ©iStockphoto.com/Loretta Hostettler (6)

Best. Nr. UKB I 14