

Prävention gegen Überlastung: Wie Sorge ich für mich selbst?

Wer Angehörige pflegt, sollte die Sorge für sich selbst nicht vergessen. Doch es ist oft nicht leicht, die eigenen beruflichen und privaten Anforderungen und die Bedürfnisse des pflegebedürftigen Angehörigen im Gleichgewicht zu halten. Pflegende brauchen Entlastung, sonst ist auf Dauer die eigene Gesundheit in Gefahr. Unterstützungsangebote zu kennen und zu nutzen, hilft bei der Selbstsorge.

Freiraum für sich selbst schaffen – Tagespflege nutzen

Tagespflegeeinrichtungen betreuen pflegebedürftige Menschen von montags bis freitags in der Zeit von ca. 8:00 – 16:00 Uhr, auf Anfrage mancherorts auch länger. Die Tagespflegeeinrichtungen haben einen Fahrdienst, den man nutzen kann, wenn man pflegebedürftige Angehörige nicht selbst bringen kann.

In der Tagespflege wird gemeinsam gefrühstückt, aus der Zeitung (vor-)gelesen, das Mittagessen vorbereitet und gemeinsam eingenommen. Auch Räume für die Mittagsruhe stehen bereit.

Die Tagespflege kann durchgehend von Montag bis Freitag oder für eine beliebige Zahl von Tagen je Woche gebucht werden.

Die Finanzierung erfolgt über die Pflegeversicherung im Rahmen des Budgets der jeweiligen Pflegestufe. Informationen zum individuellen Rahmen der Finanzierung geben die jeweiligen Einrichtungsleitungen.

Das Senioren- oder Pflegeberatungsbüro in Ihrer Stadt gibt Ihnen Auskunft über die Tagespflegeeinrichtungen in Ihrer Region.

Häusliche Betreuungsdienste, Betreuungsgruppen

Pflegedienste, Wohlfahrtsverbände, die Alzheimer-Gesellschaften und Freiwilligeninitiativen bieten stundenweise häusliche Betreuung zur Entlastung von Pflegepersonen an. Diese Freiräume kann man für eigene Erledigungen nutzen.

Auch Betreuungsgruppen, zum Beispiel werktags von ca. 10:00 – 15:00 Uhr, insbesondere für Menschen mit Demenz, sind mancherorts im Angebot.

Die häusliche Betreuung oder die Betreuungsgruppe kann unter bestimmten Voraussetzungen über die Pflegeversicherung finanziert werden. Informationen dazu gibt es im Senioren-/Pflegeberatungsbüro oder bei den Einrichtungen selbst.

Selbsthilfegruppen/Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Die Pflege einer/s Angehörigen zu übernehmen ist selten eine bewusst getroffene Entscheidung, eher „rutscht“ man in diese Aufgabe hinein, ohne lange nachdenken zu können, welche Konsequenzen diese Aufgabe für das eigene Leben und für die Familie hat. Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige helfen dabei, diese neue Rolle zu reflektieren. Beim Austausch mit anderen Pflegenden ergeben sich viele hilfreiche Hinweise für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Man profitiert von den Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmer/-innen und kann neu erworbenes Wissen für sich nutzen.

Urlaub mit pflegebedürftigen Angehörigen

Die Landesinitiative Demenz-Service NRW bietet im Internet eine Liste mit Urlaubsangeboten für Pflegende und pflegebedürftige Angehörige. Aber nicht nur eine Demenzerkrankung berechtigt dazu, die Angebote in Anspruch zu nehmen. Auch bei rein körperlicher Pflegebedürftigkeit bietet ein solcher gemeinsamer Urlaub Entlastung. Bei der Finanzierung kann unter bestimmten Bedingungen das Budget der Verhinderungspflege aus der Pflegeversicherung in Anspruch genommen werden.

<http://www.demenz-service-nrw.de/Urlaub.html>

