

Als Angehöriger einer pflege -oder betreuungsbedürftigen Person, oder weil Sie es sich zur Aufgabe gemacht haben, sich um jemanden zu kümmern, haben Sie dennoch Rechte, die Sie sich immer wieder vor Augen halten sollten. Nur wenn Sie sich selbst reflektieren und immer wieder erkennen, welche schwere und aufopferungsvolle Aufgabe Sie erbringen, nur dann wird es für Sie möglich sein eine Uneingeschränkte und Umfassende Pflege oder Betreuung für Ihren Liebsten zu geben.

Nehmen Sie sich dies zu Herzen und sagen Sie sich immer wieder:

Ich habe das Recht - auf mich selbst zu achten. Dies ist nicht ein Akt des Egoismus, sondern ich erlaube mir, mich zu regenerieren, mich geistig und körperlich fit, zu halten um meinem Betreuten die bestmögliche Betreuung zukommen lassen zu können!

Ich habe das Recht - die Hilfe von anderen zu suchen, obwohl mein geliebter Mensch widersprechen kann. Ich muss erkennen, dass es Grenzen meiner eigenen Kraft und Ausdauer gibt.

Ich habe das Recht - die Facetten meines eigenen Lebens, die sich nicht um die Person, die ich pflege, beziehen, aufrecht zu erhalten, wie zu der Zeit als sie / er gesund waren. Ich unternehme alles, was für eine umfangreiche und umfassende Betreuung für die Person benötigt wird, aber ich habe auch das Recht, einige Dinge für mich zu tun.

Ich habe das Recht - gelegentlich wütend oder verstimmt zu sein und auch anderen schwierige Emotionen zum Ausdruck zu bringen.

Ich habe das Recht - jeden Versuch des Betreuten mich durch Schuld, Wut oder Depression (bewusst oder unbewusst) zu manipulieren, abzuwehren.

Ich habe das Recht - Berücksichtigung, Zuneigung, Vergebung und Annahme von dem betreuten Menschen zu erhalten, für zumindest so lange, wie ich die Qualitäten einer umfassenden Betreuung im Gegenzug bieten kann.

Ich habe das Recht - stolz auf das zu sein, was ich vollbringe, den Mut zu nehmen, mir manchmal selbst zu applaudieren, um mich dadurch zu motivieren.

Ich habe das Recht - meine Individualität während der Betreuung zu schützen und das Recht, mein Leben selbst zu gestalten, dies wird mich nachhaltig schützen, wenn der Betreute nicht mehr meine volle Unterstützung braucht.

Ich habe das Recht - zu erwarten und zu verlangen, dass neue Fortschritte bei der Suche nach Ressourcen für körperlich eingeschränkte Personen gemacht werden und geistig behinderte Menschen in unserem Land unterstützt werden. Ähnliche Schritte erwarte ich auch für die Betreuungspersonen, damit diese die Unterstützung einfacher und stressfreier vollbringen können.

Was bedeutet es eigentlich, Pflege oder Betreuung für einen Menschen zu geben?

Pflege oder Betreuung zu geben bedeutet, jemandem bei seinen täglichen Verrichtungen und Bedürfnissen zu helfen. Dazu gehören z.B. die Begleitung zum Arzt, die Organisation von Einkäufen, die Zubereitung von Mahlzeiten oder die Kontrolle der Medikamenteneinnahme.

Es kann aber auch bedeuten Ihren Liebsten zu helfen, mit Gefühlen umzugehen, wenn er oder sie sich traurig oder wütend fühlen. Manchmal ist es vielleicht auch einfach nur das Bedürfnis, sich mit jemandem zu unterhalten!

Während Sie diese Pflege / Betreuung geben, ist es normal, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle beiseite stellt.

Indem Sie aber Ihre Bedürfnisse für eine Zeit beiseite legen, kann dies sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie müssen sich auch um sich selbst kümmern.

Wenn Sie dies nicht beachten, werden Sie eines Tages nicht mehr in der Lage sein, sich um jemanden zu kümmern.

Dies ist es, warum Sie gut auf sich selbst achten müssen.

Nützen Sie Ihre Zeit während der Mittagspause oder müssen Sie früher von der Arbeit weg, um Besorgungen für Ihre Eltern zu erledigen? Verzichten Sie auf eine Beförderung, weil dies bedeuten würde, mehr Zeit in der Arbeit zu verbringen, Zeit die Sie nicht haben? Verbringen Sie mehr Zeit damit, die Angelegenheiten Ihrer Mutter / Ihres Vaters zu erledigen, als Ihre eigenen zu koordinieren?

Meist beginnt es mit dem Erledigen von Einkäufen oder dem Hinfahren und Abholen Ihrer Mutter z.B. zum Arzt. Später werden Sie mehr Auszeit von Ihrer Arbeit nehmen müssen, für die Zubereitung von Mahlzeiten oder die Bezahlung von Rechnungen.

Wenn unsere Eltern älter werden, ist es eine Frage der Zeit, dass sie unsere Hilfe brauchen werden. Fast 1,5 Millionen Deutsche pflegen einen Verwandten oder einen geliebten Menschen im Alter über 50.

Der Eintritt in die Pflege eines Familienangehörigen geschieht oft, während wir in der Mitte unserer Berufstätigkeit stehen, Kinder erziehen oder der eigenen Berufung nacheifern. Diese Anforderungen können den Tribut unseres Arbeitsplatzes, unsere Familien und / oder unsere Gesundheit fordern.

Egal, zu welchem Zeitpunkt in der Pflege / der Betreuung sie sich gerade befinden; ein eventuelles Bedürfnis abwägen, angehende Hilfe planen, einen großen Umzug schon koordinieren oder die Pflege Ihrer Eltern Vollzeit bei Ihnen zu Hause verrichten möchten - **nur mit einem gut aufgestellten Plan können Sie die Bedürfnisse Ihrer Lieben berücksichtigen und den Aufwand vereinfachen.**

Der hier ausgearbeitete **Leitfaden** ist ein praktisches Tool, um Ihnen die Betreuung Ihrer Eltern zu vereinfachen. Hier finden Sie Informationen, Ressourcen und Checklisten die Ihnen helfen sich zu organisieren und Ihnen Unterstützung geben, die Sie und Ihre Eltern dringend benötigen.

Einführung

Der Leitfaden verfolgt fünf wichtige Schritte, die Ihnen helfen können, die Pflege und Betreuung zu vereinfachen.

Starten Sie ein Gespräch.

Viele Menschen warten, bis eine Krise eintritt, bevor sie über ihre Wünsche und Vorlieben sprechen oder Details über ihre Finanzen klären. Wenn Sie bis zu einem Sturz, Unfall oder einer ersten Diagnose warten, können großen Entscheidungen oftmals nur durch Annahmen entschieden werden.

Bilden Sie ein Team.

Niemand sollte sich alleine um eine zu pflegende Person kümmern. Beziehen Sie andere Familienmitglieder, Verwandte, Freunde oder scheuen Sie sich nicht, fremde (professionelle) Hilfe einzuholen.

Machen Sie einen Plan.

Stellen Sie einen Pflegeplan zusammen, auf den Sie schnell **und** effektiv reagieren können falls es notwendig sein sollte. Es kann auch eine gewisse Ruhe erzeugen einen Plan in Notfallsituationen zu haben. Ein Plan hilft auch allen anderen, die an der Betreuung beteiligt sind, indem Sie ebenfalls auf diesen zurückgreifen können und hält den Fokus auf dem, was das wichtigste für die zu pflegende Person ist.

Suchen Sie sich Unterstützung.

Es wird viele Fragen geben, die während des Pflegeprozesses auf Sie zukommen werden, und die zusätzliche Informationen und Ressourcen erfordern. Zögern Sie nicht, Organisationen und Fachleute mit Erfahrung in der Betreuung von älteren Menschen mit einzubinden.

Achten Sie auf Sich selbst.

Als Helfer wird es immer wieder passieren, dass sie Ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Achten Sie auf Ihre Energie und erhalten Sie sich so Ihrer Gesundheit um sich optimal um Ihren Liebsten kümmern zu können. Es ist nicht weniger wichtig, einen Plan zu haben, um sich selbst heraus zu nehmen, um abzuschalten und sich zu erholen. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie sich auch zu 100 % auf Ihren Betreuten einlassen.



Starten Sie das Gespräch

Eine Menge Unsicherheit kann vermieden werden, wenn Sie mit Ihrem Angehörigen sprechen, bevor etwas passiert. Es ist einfach, solche Gespräche beiseite zu legen, weil es schwer für uns ist zu akzeptieren, dass unsere Eltern - altern. Es wird Sie dennoch ständig beschäftigen. Es scheint niemals der richtige Zeitpunkt zu sein, dieses schwierige Thema anzusprechen. Sie werden aber überrascht sein, heraus zu finden, dass Ihre Eltern erleichtert über diese Diskussion sein werden, vor allem wenn **Sie** die Initiative übernehmen. Es ist schwer für viele zuzugeben, dass sie Hilfe benötigen, vor allem von ihren eigenen Kindern. Die Angst der Belastung, Schuldgefühle oder die weite Entfernung zu den Kindern kann diese Situation noch verstärken

Suchen Sie nach einer Öffnung.

Vielleicht kommen Sie mit einem „Eisbrecher“, um das Thema, zukünftige Pflege anzusprechen, wie z.B.:

"Ich fange an, über Nachlassplanung (Planung der generationenübergreifenden Nachlassregelung) nachzu-denken. Hast Du einen Rat?"

"Ich habe gerade einen Artikel gelesen über Organisieren aller wichtigen persönlichen Papiere. Kannst Du mir mal zeigen, wo Deine sind und was Du möchtest, was wir nur für den Fall tun sollen? "

"Willst Du im Laufe der Zeit weiter in diesem Haus bleiben? Mit all den Treppen und Barrieren könnte es schwierig werden."

"Du hattest mal erwähnt, dass Du Probleme mit Deinen Augen hast!?! Verursacht dies Probleme beim Lesen oder Autofahren?"

Versuchen Sie nicht zu antizipieren, was Ihre Eltern sagen oder wie sie reagieren könnten. Beginnen Sie einfach das Gespräch. Es wird bestimmt etwas Zeit in Anspruch nehmen. Nehmen Sie sich diese und seien Sie offen. Drücken Sie Ihre Liebe und Fürsorge aus und vor allem, hören Sie zu!

Respektieren Sie die Wünsche Ihrer Eltern. Jeder Pflegeplan muss den Wünschen der zu pflegenden Person angepasst werden. Ein Plan sollte nie ohne Beteiligung, Wissen und Zustimmung Ihres geliebten Menschen gemacht werden. Eine Person mit einer kognitiven Beeinträchtigung sollte so umfassend wie möglich an der Planung beteiligt sein.

Sobald Sie das Thema angesprochen haben, bringen Sie ein paar andere vertrauenswürdige Familienmitglieder in den Prozess mit ein und beginnen Sie eine Grundsatzdiskussion.

Vor dem Treffen, sollten Sie und die anderen Familienmitglieder aber ein paar Grundsätze beachten.

1. Wer ist die geeignetste Person, die das Gespräch mit Ihren Liebsten beginnt oder führt?

2. **Wie sind Ihre eigenen Gefühle und Ausblicke auf die kommende Situation?**
3. **Was sind Ihre Ziele oder was ist das Beste, das als Ergebnis nach dem Gesprächs herauskommen kann?**
4. **Was sind Sie bereit zu tun und was nicht?**
5. **Was ist das Schwierigste, das Sie in diesem Gespräch über die betreute Person ansprechen möchten?**

Es ist wichtig, eine Hauptperson zu haben, um den Ablauf des Gesprächs in Gang zu halten, und sicherzustellen, dass alle Personen verstehen, was beschlossen wurde. In den meisten Familien übernimmt eine Person die primäre Rolle, weil er oder sie in der Nähe wohnt und / oder eine enge Beziehung mit den Eltern führt. Erwarten Sie, dass es zu Konflikten kommen kann aber haben Sie keine Angst davor.

Versuchen Sie beide Seiten abzuwägen. Führen Sie keine einseitige Diskussion, indem Sie nur auf sich selbst und die auf sie zukommenden Probleme ansprechen. Dies würde nur Schuldgefühle hervorrufen.

Beginnen Sie besser jetzt als in einer Zeit der Krise.



Schätzen Sie Situation ein. Finden Sie heraus, was die Prioritäten Ihrer Liebsten sind - wo und wie sie leben wollen und welche Art von Pflege notwendig ist. Das wird Ihnen helfen, die nächsten Schritte zu definieren. Es kann Ihnen helfen, Ressourcen im voraus zu finden. Eltern können zögern, um Details über ihre Finanzen oder Gesundheit zu teilen, nähern sie sich mit Respekt und erläutern Sie Ihre Absichten. Themen die Sie diskutieren sollten und die Ihnen dabei helfen, Bedenken im Zusammenhang mit Ihren Eltern zu Hause, Gesundheit, Finanzen und rechtliche Anforderungen zu minimieren.

Finanzen bewerten. Geld kann ein besonders heikles Thema sein, und dennoch steht es im Mittelpunkt von vielen Entscheidungen, die Sie mit Ihren Eltern z.B. über Wohnraum, Gesundheitsversorgung und andere Ausgaben treffen müssen. Etwas, das die Pflegekräfte oft überraschend finden, ist die Tatsache, dass die Pflegekassen nicht für sämtliche Ausgaben aufkommen. Je nach Pflegestufe wird von den Pflegekassen ein festgesetzter Betrag ausbezahlt. Kosten für z.B. Hilfe bei täglichen Aktivitäten wie Baden, Anziehen oder Essen verabreichen, die von einem ambulanten Dienst erbracht werden und die Zuschüsse übertreffen, müssen von dem Versicherten selbst übernommen werden. Bitten Sie Ihren Betreuten, Bankkonten, Investitionen, Versicherungen und sonstige Kredite mit Ihnen zu überprüfen. Bestimmen Sie mit Ihren Eltern, ob sie Gelder oder Vermögenswerte verwenden können, um den potenziellen Pflegebedarf abzudecken.

Umgang mit Widerstand. Ihre Mutter könnte sagen: "Ich will nicht darüber reden." Manchmal sind Eltern von Natur aus sehr zurückhaltend. Es ist auch schwer für viele zuzugeben, dass sie Hilfe benötigen, vor allem von den eigenen Kindern. Seien Sie sensibel für die möglichen Gründe für ihre Reaktion - geben Sie nicht auf. Es ist schwer für Eltern zu bereden, was sie als eine Last für ihre Kinder sehen. Wenn Ihr erstes Gespräch nicht gut geht, versuchen Sie es erneut. Fangen Sie klein an, diskutieren Sie nur einen Aspekt des Anliegens.

Die Sorge um die Sicherheit. Wenn Ihre Eltern nicht zuhören wollen, und meinen, dass sie nicht wirklich Hilfe benötigen, fragen Sie einen vertrauenswürdigen Freund der Familie, den Hausarzt oder einen Nachbarn, über die Sie Ihre Bedenken äußern. Wenn Sie glauben, Ihre Eltern sind unmittelbar gefährdet oder in ihrer Lebenssituation unsicher, müssen Sie professionelle Hilfe engagieren. Diese extreme Situation unterstreicht die Bedeutung einer frühen Planung, um eine erzwungene Intervention zu vermeiden.



4 Dinge, die Sie nicht zu Ihren Eltern sagen sollten

Niemand möchte es, darüber nachzudenken, geschweige denn darüber zu reden. Aber irgendwann werden Ihre Liebsten nicht mehr in der Lage sein, die Dinge, die sie einst taten, wie Autofahren, sich um die Finanzen kümmern oder den Haushalt in Ordnung halten zu bewältigen. Es kann für eine ältere Person schwierig sein, dies zu akzeptieren! Umso wichtiger ist es, dass Sie diese Dinge mit größter Sensibilität diskutieren. Eine unvorsichtige Bemerkung - egal wie gut gemeint - kann sehr verletzend sein. Wenn Sie die folgenden Punkte versuchen so anzusprechen wie unten angegeben, wäre es besser, dies noch einmal zu überdenken:

1. "Du solltest in deinem Alter nicht mehr Autofahren!"

Für ältere Menschen kann das Autofahren bedeuten frei und unabhängig zu sein. Viele ältere Fahrer sind in der Lage, ein Auto sicher auf den Straße zu bedienen. Wenn Sie aber befürchten, dass Ihre Eltern ein vermindertes Seh-, Hör-, Reaktionsvermögen haben oder das Urteilsvermögen nicht mehr ausreichend ist, ein Auto zu lenken, ist es wichtig, Ihr Anliegen zu äußern.

Besser: Sprechen Sie das Thema indirekt an, wie "Ich habe gehört, Herr Müller hat das Autofahren aufgegeben. Glaubst du, dein Fahrstiel hat sich im Laufe der letzten Jahre geändert?" Sprechen Sie über Ideen die Sie haben, damit Ihr geliebter Menschen auf der Straße sicherer unterwegs ist - wie z.B. nur bei ausreichend Tageslicht fahren oder Hauptverkehrspunkte mit hohem Aufkommen meiden - anstatt darauf hinzudeuten, dass er oder sie das Autofahren ganz aufgeben soll. Versuchen Sie Verständnis zu haben, wenn Ihre Eltern gegen diese Veränderung sind, aber geben Sie nicht auf. Falls Sie ernsthafte Bedenken über die Sicherheit des Betroffenen hegen, sprechen Sie dies immer wieder an. Zeigen Sie auf, welche öffentliche Verkehrsmittel sie benutzen können. Geben Sie ihnen eine Liste von öffentlichen Verkehrsmittel

und Routen sowie Fahrplänen. Koordinieren Sie eine Liste von Menschen, die Ihre Eltern auf Fahrten eventuell mitnehmen können.

2. "Ich glaube, ich sollte Deine Finanzen verwalten."

Geld kann ein besonders empfindliches Thema für Ihre Eltern sein! Dies ist eine sehr private Angelegenheit. Eltern ist es zu peinlich, über Schwierigkeiten zu sprechen, geschweige denn das die Kinder die Finanzen übernehmen könnten. Sie könnten die Kontrolle über ihre eigenen Kaufentscheidungen verlieren, und haben Angst dass das Geld für die kommenden Jahre nicht ausreicht, oder es nicht ausreichend Mittel zur Weitergabe an alle Kinder gibt. Die Situation wird noch verschlimmert, wenn Sie und Ihre Geschwister zögern, das Thema zu besprechen indem Sie selbst Angst davor haben, das Geld unnütz zu verwenden. Aus diesem Grund wird es oft vermieden anzusprechen.

Besser: Ziel sollte ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Führung und Kontrolle sein. Haben Ihre Eltern genug Geld, um die Rechnungen bezahlen zu können? Kommen die Renten pünktlich und in voller Höhe? Reicht die bisherige Buchhaltung, brauchen sie Hilfe bei der Sortierung der Post und der Bezahlung der Rechnungen? Wenn sich ungeöffneten Rechnungen häufen, Kreditkartenrechnungen aufzeigen, dass unnötige Einkäufe getätigt wurden oder sich Schränke mit ungenutzten Sachen füllen, die Sie z.B. bei Home Shopping Sendern bestellt haben, dann brauchen Ihre Eltern ernsthaft Hilfe. Zeigen Sie die Schritte auf, wie sie auf ihre eigenen Finanzen achten können. Dann drücken Sie Ihre Sorge aus: "Mama, ich bin besorgt, dass, wenn etwas passiert, ich nicht weiß, was ich tun oder wo ich wichtige Papiere suchen muss." Lassen Sie Ihre Eltern wissen, dass sie auf Sie zählen können, und Sie sie brauchen, um sicherzustellen, Zugang zu finanziellen und rechtlichen Informationen sowie finanzielle Vollmacht bei Notfällen zu haben. Wenn sie ablehnen, setzen Sie Ihre Bemühungen in ein paar Wochen erneut fort.

Wenn es in Ihrem Haushalt ist, überlegen Sie die Beauftragung eines Buchhalters oder Finanzplaners, der eine professionelle Distanz zu diesem heiklen Thema mitbringt.

3. "Wie kann man in einem solchen chaotischen Haus nur leben?"

Abgesehen davon, dass es beleidigend ist, ignoriert dieser Kommentar die Tatsache, dass es vielen Senioren nicht bewusst passiert, sondern dass sie ihre Standards für Sauberkeit nicht mehr einhalten können.

Besser: Erstens, feststellen, ob sie die Hausarbeit aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr leisten können und einfach nur Hilfe brauchen. Oder zweitens, verschlechternd sich die geistig Fähigkeit zu erkennen, dass sich das schmutzige Geschirr in der Wohnung stapelt?

Wenn es um körperliche Defizite geht, beginnen Sie das Gespräch folgendermaßen: "Mama, ich habe eine Idee: Warum fragen wir nicht einige der starken jungen Erwachsenen in der Familie, die Reinigung der Wohnung zu übernehmen und ich bring das Essen mit? " Wenn Sie

es sich leisten können, engagieren Sie eine Putzfrau, die ab und zu vorbei kommt. Senioren sind oft bereitwilliger als man vermutet, Hilfe rund um das Haus zu akzeptieren. Während Sie gerade beim Thema sind, schlagen Sie einige kostengünstige Verbesserungen im Haushalt vor, die helfen, sicherer zu Hause zu leben: z.B. einen höheren WC-Sitz oder Haltegriffe im Bad, Geräte, die helfen, Artikel auf hohen Regalen zu erreichen, oder Rauchmelder oder Sehen Sie nach Stolperfallen wie Teppiche oder erhöhte Türrahmen, Elektrokabel.

4. "Warum trägst du immer die gleiche alte Jacke?"

Wenn Mama einst als sehr modebewusst und Papa als akribisch wie Gary Grant galt, kann es bestürzend sein, zu sehen, wie sich beide plötzlich vernachlässigen. Aber das ist etwas, was nicht ignoriert werden muss: Ihre Garderobenwahl könnte an Problemen wie nachlassender

Sehkraft, der Schwierigkeiten beim Anziehen oder sogar schweren Symptomen einer Depression liegen. Aber ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse und machen Sie keine indiskreten Bemerkungen.

Besser: Solange ein Senior sicher und gesund ist, sollte Sie nicht darüber streiten. Dennoch kann es nicht schaden, Hilfe anzubieten. Fragen Sie Ihre Eltern, ob er / sie Hilfe beim Wäsche waschen brauchen. Liegt es daran, die Kleidung aufgrund von körperlichen Problemen nicht zur Waschmaschine und Trockner bringen zu können? Finden Sie Wege, um diese Aufgabe zu erleichtern und sicher zu stellen, oder bieten Sie Ihre Hilfe an. Finden Sie heraus, ob bestimmte Kleidungsstücke - eine Jacke mit kleinen Knöpfen, ein Kleid mit Reißverschluss am Rücken- zu schwierig zu handhaben sind. Helfen Sie Ihren Eltern Kleidung zu finden, die bequem und einfach anzuziehen sind. Dies hilft Ihnen, besser auszusehen und sich besser zu fühlen.

Bilden Sie ein Team

Die Pflege eines geliebten Menschen kann eine riesige Aufgabe für eine Person sein. Der Versuch, alles selbst zu erledigen, kann zu Burn-out und / oder Problemen mit der eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit führen. Stattdessen, organisieren Sie ein großes Netzwerk von Freunden, Familie, Gemeindevertretern sowie ambulante Dienste, die Verantwortung für einen Teil der Pflege Ihrer Eltern übernehmen können. Ihre Eltern können Ihnen dabei helfen, Personen zu finden, an die Sie eventuell selbst nicht gedacht haben, wie, z.B. Nachbarn oder Freunde aus der Kirchengemeinde.

Suchen Sie Verantwortliche. Diese müssen nicht alle in der Nähe wohnen oder viel Zeit haben. Entfernte Familien oder Freunde mit begrenzter Zeit können hinter den Kulissen zahlreiche andere wichtige Aufgaben organisieren, wie z.B. Rechnungen zahlen, für frische Wäsche sorgen, Einkäufe organisieren oder finanzielle Unterstützung leisten. Der Computerexperte in der Familie könnte einen elektronischen Kalender für die Lieferung von Essen auf Rädern oder Hausarbeiten einrichten. Zögern Sie nicht, andere um Hilfe zu bitten. Manche Leute können ein wenig Aufmunterung und eine sinnvolle Aufgabe gebrauchen, um mehr am Familienleben teil zu haben.

Wenn es Enkelkinder gibt, erwägen Sie diese in den Pflegeplan zu integrieren. Durch Gesellschaft mehrerer Generationen erhalten die Großeltern emotionale und praktische Unterstützung. So können z.B. die Enkel den Rasen mähen, einkaufen gehen, oder auch einfach nur Zeit mit Ihnen verbringen, wie durch das Vorlesen. Es können Kinder aller Altersstufen emotionale und praktische Unterstützung geben, wenn es die Situation erfordert. Zusätzlich kann dies eine gute Möglichkeit für die Enkelkinder sein, Verantwortung zu übernehmen. Zusätzlich kann diese Art von Hilfe ihnen die Gelegenheit geben, die Situation einer Pflege aus der eigenen Erfahrung zu erleben. Die Einbeziehung vieler verschiedener Personen reduziert auch Ihren

Einsatz zwischen der Pflege Ihrer Eltern und Ihnen, da Sie alle zusammen an der wichtigen Aufgabe arbeiten.



Geschwister verwalten. Zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, sich mit Ihren Geschwister zu vereinen, um zusammen für die Pflege Ihrer Eltern zu sorgen. Beziehungen zwischen Eltern und Kindern haben oft tiefe Geschichten - einige sind besser als andere. Der älteste Bruder kann zwar die Initiative übernehmen, aber die Jüngeren könnten mehr im Einklang mit dem sein, was sich die Eltern wünschen. Einige ignorieren diese Situation und verursachen damit Unmut unter den bereitwilligen Geschwister zu verbreiten.

Wenn Sie die Verantwortung bei den beteiligten Geschwister nicht verinnerlichen, können dadurch Spannungen entstehen. Es kann helfen, eine neutrale dritte Person hinzu zu holen, wie z.B. einen Sozialdienstmitarbeiter aus Ihrer Gemeinde, einen Verantwortlichen Ihrer Kirchengemeinde oder den Pflegedienstleiter eines ambulanten Dienstes. Unabhängig von Ihrer Familiendynamik, ist es am besten, nicht vorher davon auszugehen,

dass sich alle Ihre Geschwister an dem Prozess beteiligen werden. Beginnen Sie früh die Kommunikation mit den Geschwistern, am besten bevor eine Krise eintritt, dies kann einige der Spannungen in der Familie minimieren. Beteiligen Sie alle im Team an den Diskussionen und den Entscheidungsfindung und denken Sie immer an die Wünsche und Vorlieben der zu betreuenden Person

Ein Team aufbauen das Sie unterstützt. Stellen Sie ein Team zusammen, das Sie umfassend unterstützt, sowohl Sie - als auch Ihre Eltern. Ein Team das mit all den Fragen umzugehen weiß, die durch eine umfangreiche Betreuung entstehen. Dies wird auch dazu beitragen sicherzustellen, dass die Team-Mitglieder Ihnen, bei Veränderungen Ihrerseits ausreichend helfen können. Je größer die Gruppe, umso mehr Unterstützung können Sie erwarten.

Machen Sie einen Plan

Die effektivste Pflege ist die, die geplant wurde. Erstellen Sie einen Plan zusammen mit Ihrem Team. Stellen Sie Ihre Liebsten in den Mittelpunkt der Diskussion, geben Sie Anregungen, die Sie mit Ihrem Team der Familie und Freunden besprechen. Ausgerüstet mit diesen Informationen, können Sie nun einen hilfreichen Plan erstellen. Dies kann Ihnen helfen, die Aufgaben der Teammitglieder besser zu verwalten. Sie sollten alle bereitwilligen Bezugspersonen kennen, die sie bei der Aufgabe unterstützen

Ihr Team. Es ist nun an der Zeit, herauszufinden, wer welche Aufgaben übernehmen wird. Fragen Sie Ihre Eltern nach ihren Vorlieben und verteilen Sie die Aufgaben dazu. Zum Beispiel könnte eine Person mit finanziellem Background die Finanzen der Eltern erledigen.

Die Kommunikation der Team-Mitglieder kann durch folgende Möglichkeiten vollzogen werden:

- » Familientreffen,
- » über eine Telefonkonferenz
- oder
- » durch E-Mail, wo jeder in der Absenderliste eingesetzt wird.

Dadurch werden alle Parteien informiert und somit gibt es keine verletzten Gefühle, Überraschungen oder verpasste Chancen.

Der Plan muss nicht sehr umfangreich und voller Phantasien sein. Man kann nie jedes Detail oder Szenario vorwegnehmen. Der Plan sollte den unmittelbaren Bedürfnissen angepasst sein, sowie ausreichend für die nähere Zukunft sein. Die Möglichkeiten dieser Bedürfnisse sind von den Finanzen, der Bereitschaft Ihres unterstützenden Teams und der Verfügbarkeit von Dienstleistungen in der unmittelbaren Umgebung des Betreuten abhängig.

Beispiel

Sollten Ihre Eltern in nächster Zeit umziehen müssen, weil die aktuelle Wohnung nicht den Anforderungen eines altersgerechten Wohnens entspricht, können Sie jemand aus Ihrem Team mit der Aufgabe der Erforschung des Standortes beauftragen. Ein anderes Team-Mitglied hilft bei der Auswahl eines geeigneten Umzugsservices. Sobald die Fragen beantwortet wurden, sollten Sie eine schriftliche Zusammenfassung aufstellen, die die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Eltern beinhaltet. Richten Sie ein System für die Kommunikation mit jedem im Team ein, z.B. durch Email. Die zuständige Person muss gut organisiert und ein fähiger Planer sein, damit auftretende Konflikte zwischen den mitarbeitenden Team-Mitgliedern schnell gelöst werden können.

Es gibt eine Reihe von Aufgaben, die für Bezugspersonen am geeignetsten sind. Zum Beispiel könnte ein Anwalt der Familie mit Medizinerinnen oder Versicherungen kommunizieren. Die geeignete Aufgabenverteilung der beteiligten Personen ermöglicht es Ihnen, die neue Situation einfacher und schneller zu bewältigen. Bedenken Sie aber, dass die Ergebnisse von den Erwartungen und Bedürfnissen sowohl von Ihnen als auch von Ihren Eltern abweichen können.

Bewerten Sie die Situation Ihrer Eltern:

Wenn Ihre Eltern in die Situation kommen, Betreuung zu brauchen, stehen sie vor der Herausforderungen die erwachsenen Kinder nicht abschätzen können. Die Kinder können den Wunsch ihrer Eltern unterstützen, weiter unabhängig zu leben. Sollten sie dennoch Bedenken hinsichtlich ihrer Sicherheit und Wohlbefinden haben, gibt es die Möglichkeit, die Situation zu bewerten um festzustellen, ob Ihre Eltern Hilfe benötigen.

Was genau ist eine Bewertung? Eine Bewertung ist eine umfassende Überprüfung des mentalen, physischen, räumlichen und finanziellen Zustandes einer Person. Dies hilft, Fähigkeit, Risiken und Möglichkeiten Ihrer Eltern zu identifizieren, damit diese sicher und unabhängig weiterleben können.

Das Ziel der Bewertung! Durch eine gründliche Bewertung soll sich ein Plan ergeben um die Bedürfnisse und Probleme angehen zu können. Die Erkenntnisse können helfen, Entscheidungen zu treffen, einen Umzug, oder eine häusliche Unterstützung zu engagieren - die zu

planen notwendig ist für die Sicherheit und das Wohlbefinden Ihrer Eltern. Eine Bewertung kann also auch darauf abzielen, dass ein Elternteil länger unabhängig bleibt. Ein guter Plan kann bedeuten, Unfällen und Krankheiten vorzubeugen, eine längere Lebensdauer, eine bessere Lebensqualität und mehr Unabhängigkeit zu gewährleisten. Es ist wichtig, Ihre Eltern in die Diskussion und Entscheidungsfindung mit einzubeziehen und über ihre Möglichkeiten zu informieren, sobald die Beurteilung abgeschlossen ist. Eine Einbeziehung in den Prozess soll ihnen helfen, sich mit dem Ergebnis wohler zu fühlen.

Wie sollte bewertet werden. Familien können Bewertungen auf ihre eigene Art und Weise durchführen, aber es macht Sinn, einen erfahrenen Profi mit einzubeziehen. Einige Krankenhäuser und Kliniken bieten Case Manager oder Sozialdienstleister an, die sich freuen, sich mit Ihnen über all die Aspekte zu unterhalten, die notwendig sind, damit Ihre Eltern sicher und versorgt zuhause leben können. Diese beraten Sie und Ihre Eltern über praktische Hilfen, wie die Verknüpfung mit lokalen Dienstleistern und möglichen Anbietern verschiedenster Wohnformen.

Was brauchen Sie zur einer Bewertung? Professionelle Bewertungen können ein paar Stunden bis zu mehreren Tagen dauern und variieren je nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit. Alle Einschätzungen sollten eine gründliche Überprüfung Ihrer Liebsten in folgenden Punkten beinhalten: » die körperliche und geistige Gesundheit, » der Gebrauch von Medikamenten; » Alltag; » Sicherheit zuhause und in der Gemeinschaft; » Unterstützung , » Aussehen und Hygiene; » Finanzen und » persönliche Interessen.



Fragen an den Hausarzt

- » Was können wir bei einem normalen Fortschreiten der Krankheit erwarten?
- » Welche Art von körperlichen und emotionalen Betreuung wird er / sie jetzt brauchen, und wie wird die Krankheit fortschreiten?
- » Gibt es irgendwelche ernsthaften Anzeichen oder Symptome, die auftreten können, und was muss dem Arzt gemeldet werden?
- » Benötige ich eine spezielle Ausbildung, um helfen zu können? Wenn ja, was ist zu tun, um Hilfe zu bekommen um helfen zu können!?
- » Was sind die besten Strategien für die Linderung von Schmerzen oder anderen unangenehmen Symptomen?
- » Was ist und was ist nicht behandelbar?
- » Gibt es irgendwelche Hilfsmittel oder Geräte, die helfen können, dass der Betreute so lange wie möglich unabhängig bleibt?
- » Gibt es zusätzliche Dienstleistungen oder Ressourcen, die hilfreich für beide sein könne?

Suchen Sie sich Unterstützung

Es ist vollkommen in Ordnung, zusätzliche Unterstützung zu engagieren. Es nützt sowohl Ihren Eltern als auch Ihnen selbst. Wenn Sie einmal einen Einblick in die Pflege gemacht haben, dann werden Sie sehen, dass Sie eventuell mehr leisten müssen als die Bedürfnisse Ihre Eltern erfordern. Das, was Sie und Ihr Team anbieten können, wird irgendwann die Möglichkeiten übertreffen. Sie sollten sich daher überlegen, Hilfe von einer Organisation aus Ihrer Gemeinde (Sozialarbeiter, Beratungsbüro) oder von einem ambulanten Dienst in Anspruch zu nehmen. Eine Vielzahl von Beratungsstellen stehen Menschen ab einem Alter von 60 Jahren und Ihren Bezugspersonen in Deutschland zur Verfügung. Eine hilfreiche Webseite mit einer Vielzahl von wichtigen Informationen sowie Beratungsbüros aus ganz Deutschland für pflegende Angehörige liefert das Portal www.senporta.de. Lokale Beratungsbüros über das Leben im Alter können Ihnen in der Regel viele gute Ratschläge geben. Wenn Sie mit Dienstleistungen wie Essen auf Rädern, Fahrdiensten, Tagesstätten, Pflegediensten und anderen Kontakt aufnehmen, dann überprüfen sie diese nach Möglichkeit. Stationäre und ambulante Dienste werden staatlich überprüft (MDK). Die Ergebnisse sind auf www.pflegenavigator.de einzusehen.

Wenden Sie sich an einen Fachmann. Die Bedürfnisse Ihrer betreuten Person oder eines Elternteils können sehr komplex sein, vor allem, wenn es um Gesundheit, emotionale und finanzielle Fragen geht. Sozialdienstmitarbeiter der Stadt, Pflegedienstleiter eines ambulanten Dienstes oder Beratungsstellen können Ihnen in dieser Situation zur Seite stehen. Diese können für Sie Dienstleistungen organisieren oder Ihnen bei der Überwachung der Pflege Ihres Betreuten helfen. Vielleicht ist Ihr Arbeitgeber in Kooperation mit einem Familien-service (AWO, PME, Familienservice) der Ihnen helfen kann - Fach und Serviceangebot zu vermitteln.

Hilfe anstellen. Wenn Sie sehen, dass ein Elternteil bei den täglichen Aktivitäten zusätzliche Hilfe braucht, informieren Sie sich über Dienstleister im Bereich der häuslichen Pflege in Ihrer Nähe. Die gängigsten Alternativen in diesem Bereich ist zum einen die nicht medizinische Seniorenbetreuung und zum anderen der klassische ambulante Pflegedienst.



Die Seniorenbetreuung ist eine sehr gute Alternative, die von verschiedenen Dienstleistungsunternehmen angeboten wird. Das Ziel der Seniorenbetreuung ist, betreuungs- und pflegebedürftigen Personen, die in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten, bei der Bewältigung ihrer alltäglichen Probleme zu helfen, sie zu unterstützen, ihnen Tätigkeiten, die schwerfallen, abzunehmen und wenn erforderlich, auch pflegerische Aufgaben zu übernehmen, um eine Unterbringung in einem Alten- oder Pflegeheim so lange wie möglich zu vermeiden. Die Seniorenbetreuung betrachtet es als ihre Aufgabe, die Lebensqualität der zu betreuenden Person zu erhalten und für eine angenehme Lebenssituation zu sorgen.

Die Betreuung versucht, den sozialen, seelischen, körperlichen und auch kulturellen Bedürfnissen der Pflegebedürftigen gerecht zu werden. Mit viel Verständnis und Geduld wird die zu pflegende Person immer wieder aufgefordert und motiviert, aktiv zu werden, ihr Leben so weit wie möglich selbst zu gestalten und Verantwortung für sich zu übernehmen.

Die Möglichkeit, in der vertrauten Wohnung versorgt, gepflegt und betreut zu werden, wirkt sich außerdem positiv auf die Genesung, die Besserung und das Wohlbefinden der zu betreuenden Person aus. Eine Abrechnung mit den Pflegekassen ist nur bei Vorliegen einer Pflegestufe 0 - 3 möglich.

Ambulanter Pflegedienst Der Unterschied zu der Seniorenbetreuung liegt darin, dass die ambulanten Pflegedienste auch medizinische Hilfe leisten. Dies kann in Form von grundpflegerischen Tätigkeiten, wie zum Beispiel Hilfe bei der Körperpflege, der Ernährung, der Mobilität und Lagerung sein - bis hin zu Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung, wie zum Beispiel Medikamentengabe, Verbandswechsel, Injektionen usw. Die lokalen Beratungsbüros in Ihrer Nähe können Ihnen dabei helfen den entsprechenden Dienstleister zu finden. Eine Auswahl von Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie ebenfalls unter www.pflege.de oder unter

Ob eine Finanzierung über die Pflegekassen gegeben ist, hängt von der Pflegebedürftigkeit ab.

Wiki: Pflegebedürftig sind nach § 14 Abs. 1 SGB XI bzw. § 61 SGB XII Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen.

Wenn Sie eine häusliche Pflege Agentur oder jemanden auf eigene Faust beauftragen, achten Sie bitte immer darauf, dass es sich um einen zugelassenen Dienst handelt. Holen Sie sich Hintergrundinformationen von Sozialdienstmitarbeitern ein oder sehen Sie nach dem Eintrag im <http://www.aok-pflegedienstnavigator.de>

Wer nach einer passenden Pflegeeinrichtung für seinen Angehörigen sucht, dem hilft der Pflegeheim- beziehungsweise Pflegedienst-Navigator der AOK bei seiner Recherche. Dabei bietet die umfangreiche Datenbank die Möglichkeit, unter vielen Pflegeheimen und Pflegediensten gezielt nach Adress-, Preis- und Zusatzdaten zu suchen. Die Pflege-Navigatoren informieren neben den Kontaktmöglichkeiten auch über das Leistungsspektrum sowie die pflegfachlichen Schwerpunkte der jeweiligen

Einrichtungen. Sie listen auch die Preise der einzelnen Pflegeleistungen auf. So werden für jeden Eintrag die Kosten, die der Versicherte zu übernehmen hätte, angezeigt. Alle diese Angaben basieren auf den Daten der AOK. Die Einrichtungen können ihrerseits Informationen über einen passwortgeschützten Login-Bereich ergänzen. So können sie beispielsweise Bilder einstellen, die Anzahl der freien Betten angeben oder über besondere Betreuungsangebote, die religiöse Ausrichtung, die Möbelmitnahme, die Fremdsprachenkenntnisse, den Hausnotruf und die Verpflegung informieren. Auch können die Einrichtungen detaillierte Angaben darüber machen, welche Qualitätsmaßnahmen sie bereits umgesetzt haben.

Darüber hinaus werden im Pflegeheim- beziehungsweise Pflegedienst-Navigator die Ergebnisse der Qualitätsprüfungen (Pflegenoten) veröffentlicht, die der Medizinische Dienst der Krankenversicherung und der Prüfdienst der Privaten Krankenversicherung vornehmen.

Prüfen Sie die Sicherheit. Das Hauptziel bei der Betreuung Ihres Liebsten sollte sein, sie so unabhängig wie möglich aber auch so sicher wie nötig in den eigenen vier Wänden zu unterstützen. Im Laufe der Zeit werden sich einige Veränderungen im Gesundheitszustand und der Mobilität ergeben. Es gibt einige einfache Veränderungen, die sie umsetzen können, um das Haus sicher zu machen. Handläufe, Haltegriffe, Nachtlichter und verstellbare Duschsitzen, können ein Haus sicherer und bequemer für ältere geliebte Menschen machen.

Betreutes Wohnen. Wenn sich Ihre Eltern entschieden haben, dass sie lieber in eine Residenz mit betreutem Wohnen umziehen würden, haben Sie meist die Möglichkeit, umfangreiche Serviceleistungen hinzu buchen zu können.

Die wichtigsten Kriterien bei der Auswahl einer betreuten Wohnform sind: Standort, gemeinsames Restaurant, Wäscheservice, Putzservice, Hausmeisterdienst und Aktivitäten. Sobald

Sie wissen, welche Art von Wohnformen benötigt, besuchen mehrere Einrichtungen, und achten Sie darauf, mit den Bewohnern und wenn möglich mit Ihrer Familie zu sprechen.



Achten Sie auf Sich selbst

Übersehen Sie nicht die Auswirkungen der Pflege auf sich selbst. Die Balance - Pflegeaufgaben mit Arbeit und anderen familiären Verpflichtungen in Einklang zu bringen ist oft sehr schwierig. Wenn Personen, die einen Angehörigen pflegen, gefragt werden, antworten diese oft unter enormem Zeitdruck zu stehen, was sich negativ auf Ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und die Fähigkeit, sich selbst zu versorgen auswirkt. Planen Sie regelmäßige Zeit für das, was Ihnen wichtig ist und nehmen Sie Hilfe von anderen an.

Pflege aus der Ferne. Die Koordination der Pflege, wenn Sie nicht in der gleichen Stadt ausgeübt wird kann zeitaufwendig, teuer und frustrierend sein. Fast ein Viertel der Personen, die Betreuungsaufgaben für ältere Verwandte geben, tun dies auf einer Entfernung

Die folgenden Ressourcen und Strategien können helfen:

Sozialdienstmitarbeiter der Stadt und Pflegedienstleiter können bei Entscheidungen zur Pflege helfe zu überwachen, wenn Sie nicht in der Nähe Ihrer Eltern wohnen.

Technologien wie persönliche Notrufsysteme, Fernüberwachungs-geräte, mobile Apps mit medizinischen Aufzeichnungen und elektronische Kalendererinnerungen könne Ihnen helfen, vielen Aufgaben auf einmal zu jonglieren und Ihnen eine gewisse Zufriedenheit geben, dass Ihre Eltern sicher versorgt sind.

Versuchen Sie, ständiges Pendeln zu minimieren. Halten Sie einige Kleidungsstücke bereit um notfalls und wenn die Möglichkeit besteht bei Ihren Eltern zu übernachten

Eine gute Organisation ist für einen Pflegenden auf Distanz immens wichtig. Machen Sie sich Notizen und vermeiden Sie unnötige Wege. Führen Sie ein Tagebuch über die Termine Ihrer Eltern, einschließlich der Termine, wer anwesend war und was besprochen wurde. Überlegen Sie sich, einen Online-Kalender mit Erinnerungs-Funktionen zu verwenden. Halten Sie wichtige Kontaktinformationen für Ärzte, Versicherungen und Nachbarn parat. Führen Sie eine Liste der Medikamente bei sich.

Arbeit und Pflege. Fast 1,5 Millionen deutsche Arbeitnehmer sind auch Betreuer für ihre Eltern, einen älteren Verwandten oder einen Freund. Arbeitgeber haben oft Verständnis für die Situation der Betreuer. Dennoch sind viele Mitarbeiter zögerlich, das Thema ihrer Verantwortlichkeiten bei ihrem Vorgesetzten anzusprechen. Finden Sie heraus, ob Ihr Unternehmen Richtlinien oder Programme hat, die die Betreuer unterstützen. Es gibt eventuell Vorteile und Dienstleistungen, die zur Erleichterung Ihrer Situation beitragen. Vielleicht gibt es die Möglichkeit für eine Zeit von Zuhause aus zu arbeiten oder Arbeitszeiten flexibler zu gestalten.

Rechtlich gesehen haben Sie einen Anspruch auf Pflegezeit.

Die Pflegezeit soll Arbeitnehmern gestatten, sich für eine begrenzte Zeitdauer von der Arbeit freustellen zu lassen oder in Teilzeit zu arbeiten, um einen nahen Angehörigen zu pflegen, ohne dadurch den Arbeitsplatz zu gefährden. In Deutschland haben Beschäftigte, die einen nahen Angehörigen pflegen wollen, seit dem 1. Juli 2008 nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG) unter bestimmten Voraussetzungen einen Rechtsanspruch gegen ihren Arbeitgeber

1. *der Arbeit bis zu zehn Tage fern zu bleiben und*
2. *für eine bis zu sechs Monate dauernde Pflegezeit von der Arbeit freigestellt zu werden.*

Dadurch soll die Möglichkeit eröffnet werden, pflegebedürftige, nahe Angehörige in häuslicher Umgebung zu pflegen. Dies soll dazu beitragen, Berufstätigkeit und familiäre Pflege besser miteinander vereinbaren zu können. Das PflegeZG räumt dem Arbeitnehmer keinen Anspruch auf Fortzahlung des Arbeitsentgeltes während der genannten Zeiten ein. Ein Vergütungsanspruch kann sich bei der bis zu zehntägigen Arbeitsverhinderung aber aus § 616 BGB oder aus dem Arbeitsvertrag oder einem Tarifvertrag ergeben.

Als Nahe Angehörige des Beschäftigten gelten (ausschließlich) dessen

- *Großeltern, Eltern, Schwiegereltern,*
- *Ehegatten, Lebenspartner, Partner einer eheähnlichen Gemeinschaft,*
- *Geschwister,*
- *Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder,*

die Kinder, Adoptiv- oder die Pflegekinder des Ehegatten oder Lebenspartners, Schwiegerkinder und Enkelkinder.

Wenn Sie mehr Zeit benötigen, sollten Sie fragen, ob Sie von der Agentur für Arbeit abgedeckt sind. Wenn Sie für ein kleines Unternehmen arbeiten oder noch nicht lange für Ihren Arbeitgeber tätig sind könne längere Ausfallzeiten nicht gewährleistet werden.

Beachten Sie die finanziellen Auswirkungen. Ihre persönlichen Finanzen könnten durch die von Ihnen geleistete Pflege belastet werden - bedenken Sie, dass eine längere Auszeit von der Arbeit finanzielle Einbußen mit sich bringt. Geld, das Sie vielleicht auch brauchen um für Ihre Eltern zu sorgen. Eine Auszeit bedeutet unter Umständen auch den Verzicht auf eine bessere Stelle oder eine Beförderung. Berechnen Sie sorgfältig die anfallenden Kosten, um ein Budget mit Ihren Eltern aufstellen zu können. Zusätzlich müssen Sie bedenken, dass eine Beendigung des Arbeitsverhältnisses auch Einbußen für Ihre Rente bedeuten kann. Die Pflege von Familienangehörigen bedeutet für pflegende Angehörige oft ein Zurückstecken in ihrem Beruf – manchmal sogar die komplette Berufsaufgabe. Dennoch übernehmen überwiegend Ehepartner, Geschwister oder Kinder die Pflege ihrer Verwandten. Damit sie bei der Rente keine Einschränkungen haben, zahlt die Pflege-/Krankenkasse pflegenden Angehörigen unter bestimmten Voraussetzungen die Rentenversicherungsbeiträge - unabhängig davon, ob Sie vor Beginn der Pflege berufstätig waren oder nicht.

Nehmen Sie Unterstützung an. Berichten Sie Ihrem Arzt, dass Sie die Betreuungsperson für jemanden sind, und diese zusätzliche Arbeit ein erhöhter Stressfaktor sein kann. Besprechen Sie, wie Sie mit Stress umgehen können. Lassen Sie den Hausarzt Ihrer Eltern wissen, dass Sie die primäre Bezugsperson sind und Sie die aktuellen Informationen über ihren Zustand und die Behandlungen benötigen. Sollte der Hausarzt die Herausgabe der Informationen, aufgrund der Schweigepflicht verweigern, lassen Sie sich eine Entbindung der Schweigepflicht von Ihren Eltern ausstellen.

Erkennen Sie Ihre Emotionen. Die Rolle als Pflegeperson wird Ihre Erfahrung als Mensch beeinflussen. Vielleicht hatten Sie schon immer eine gute Beziehung zu Ihren Eltern und Sie sehen diese Rolle als Ihre Chance, im Gegenzug die liebevolle Pflege zu geben, die Ihre Eltern Ihnen als Kind zuteil werden ließen. Andere können sich in die Verantwortung gedrängt und

verärgert fühlen, weil sie mit ihrer eigenen Arbeit und mit ihren Kinder genug zu tun haben. Es gibt aber auch diejenigen, die die Pflegeaufgaben nicht widerwillig übernehmen, sondern entdecken, dass dies eine Chance ist, durch diese Rolle mit einer zerstrittenen oder entfernten Verwandtschaft neu zu beginnen. Bedenken sie, dass Sie mit der Aufgabe kamen, Hilfestellung zu leisten. Es ist hilfreich Ihre Gefühle zu erkennen und festzustellen, dass Sie ein Vorbild sind und zeigen, was es bedeutet, Familie zu sein.

Auszeiten suchen. Pflege zu geben kann emotional belastend, frustrierend sein, Zweifel, Schuld und Wut hervorrufen. Legen Sie, wann immer es die Möglichkeit gibt eine Pause ein. Gehen Sie Ihren eigenen Bedürfnissen, wie Bewegung, Schlaf und gesunde

Ernährung nach. Finden Sie Wege, um Ihren Stress zu reduzieren - sei es, dass Sie einen guten Film ansehen, einen ausgiebigen Spaziergang mit einem Freund unternehmen oder sich Zeit für ein heißes Bad nehmen. Gönnen Sie sich etwas Spaß. Nicht jede Minute des Tages darf geplant werden mit der Betreuung Ihrer Kinder, Eltern oder Arbeit. Sie laufen Gefahr, zu verbrennen, wenn Sie nicht an Ihre eigenen Bedürfnisse denken. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, um für sich selbst zu sorgen, sich zu regenerieren und wieder zu Kräften zu kommen, werden Sie besser in der Lage sein die Pflege, die für Ihre Liebsten nötig ist, leisten zu können. Nutzen Sie auch die Möglichkeit sich auf sozialen Netzwerken wie www.facebook.com/dialogpflege auszutauschen. Sich auszutauschen kann helfen, sich besser zu fühlen, in dem Wissen, dass auch andere die gleichen Höhen und Tiefen wie Sie erleben. Es kann Ihnen auch helfen Ideen über andere Strategien und Ressourcen zu erhalten, um Ihre Last zu erleichtern.

Anzeichen von Stress

Wenn Sie als Bezugsperson seiner der unten aufgeführten Symptome an sich erkennen, leiden Sie unter Stress und sollten Wege finden, diesen zu minimieren und mehr Rücksicht auf sich selbst nehmen.

- » **Schlafstörungen! - Schlafen zu viel oder zu wenig?**
- » **Haben sich Ihre Essgewohnheiten verändert? Leiden Sie unter Gewichtszunahme oder –verlust?**
- » **Sind Sie oft müde oder schaffen Sie es nicht, wieder zu ausreichend Energie zu kommen.**
- » **Haben Sie das Interesse an Aktivitäten verloren, die Sie früher genossen, um zu genießen, wie das Lesen, mit Freunden ausgehen oder andere Hobbys?**
- » **Sind Sie leicht gereizt, verärgert oder traurig?**
- » **Haben Sie häufige Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder andere körperliche Probleme?**

Anzeichen von Depressionen

Physische Anzeichen

- » **Ständige Kopfschmerzen, Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden, die auf keine körperlichen Probleme zurück zu führen sind.**

» **Deutliche Veränderung des Appetits (Gewichtsverlust oder Zunahme).**

» **Änderung Ihres Schlaf-Muster (Schlaflosigkeit, frühes Erwachen am Morgens, schlafen mehr als üblich).**

» **Müdigkeit, Mangel an Energie**

Emotionale Anzeichen

» **durchdringende Traurigkeit, Angst, oder (depressive) Stimmung.**

» **Apathie (Mangel an Gefühlen, Reizlosigkeit).**

» **Verminderte Freude oder Genuss.**

» **Weinen ohne ersichtlichen Grund, ohne Erleichterung.**

» **Gleichgültigkeit gegenüber anderen.**

Änderungen in Gedanken

» **Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Pessimismus**

» **Gefühle von Wertlosigkeit, Unzulänglichkeit, Hilflosigkeit**

» **unpassende oder übertriebene Schuldgefühle**

» **Nicht in der Lage sich zu konzentrieren, verlangsamt oder desorganisiertes Denken.**

- » **Vergesslichkeit, Probleme mit dem Gedächtnis**
- » **Unentschlossenheit, Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen**
- » **Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Selbstmord**

Änderungen im Verhalten

- » **Verlust von Interesse oder Freude an Aktivitäten, die zuvor genossen wurden**
- » **Vernachlässigung der persönlichen Erscheinung, Hygiene, des Zuhauses oder bei Verantwortlichkeiten.**
- » **Schwierigkeiten bei der Ausführung der täglichen Aufgaben – gewöhnliche Aufgaben sind nicht zu bewältigen.**
- » **Meiden vom Menschen und üblichen Tätigkeiten, Wille, allein zu sein.**
- » **erhöhter Aufnahmekonsum von Alkohol und Drogen.**
- » **erhöhte Reizbarkeit, (oder aufreitende Feindseligkeit).**
- » **Große Unruhe, Stimulation, Rastlosigkeit.**
- » **Suizidversuche**

10 Tipps, wie Sie mit Stress umgehen

Wenn Sie sich um andere kümmern, ist es wichtig, dass Sie Ihre eigene psychische und physische Gesundheit nicht vernachlässigen

Es ist kein Geheimnis: Hilfe für einen kranken oder sterbenden Angehörigen zu geben, verlangt einen enormen emotionalen Tribut. Eine Studie ergab, einer von drei Betreuern bewertet den Stress als sehr hoch, die anderen empfinden es so, dass sie viel weniger Zeit haben, sich um Ihre eigene Familie und Freunde zu kümmern.

Wenn man sich um andere sorgt, ist es wichtig, dass man zuerst an sich selbst denkt. Wenn Sie dies nicht befolgen, setzen Sie sich dem Risiko der Erschöpfung, gesundheitlicher Probleme und sogar eines völlig Burn-outs aus.

Diese 10 Tipps können Ihnen helfen Stress zu meistern

1. Denken Sie zuerst an Ihre körperlichen Bedürfnisse. Nehmen Sie gesundes Essen zu sich. Geben Sie nicht Versuchungen nach, Ihren Stress mit Süßigkeiten oder sogar mit Alkohol zu kompensieren. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Wenn Sie Probleme mit dem Schlafen in der Nacht haben, versuchen Sie ein Nickerchen während des Tages. Planen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Nehmen Sie sich Zeit für körperliche Aktivitäten wie Sport oder Spazieren gehen, auch wenn dies bedeutet, dass Sie jemand anders bitten müssten, Ihren Betreuten zu versorgen, während Sie den Aktivitäten nachgehen.

Wenn Sie Symptome der Depression vermuten wie z.B. - extreme Traurigkeit, Probleme sich zu konzentrieren, Apathie, Hoffnungslosigkeit, Gedanken über den Tod - dann wenden Sie sich umgehend an Ihren Hausarzt.

2. Bleiben Sie mit Freunden in Verbindung. Isolation erhöht den Stress. Unternehmen Sie regelmäßig etwas zusammen mit Ihren Freunden und Verwandten und halten somit negative Emotionen in Schach.

3. Bitten Sie um Hilfe. Machen Sie sich eine Liste mit Dingen, die Sie tun müssen. Rekrutieren Sie Andere mit anzupacken. Auch weiter entfernte Verwandte und Freunde können bestimmte Aufgaben übernehmen.

4. Nützen Sie Angebote der Gemeinde Ressourcen. Erwägen Sie, einen Sozialdienstmitarbeiter oder einen Pflegedienstleiter zu konsultieren, um alle Aspekte der Pflege für Ihren Liebsten zu berücksichtigen. Andere Dienstleister oder Beratungsstellen können die vielfältigsten Aufgaben übernehmen oder dazu beraten.

5. Machen Sie mal Pause. Sie haben es sich verdient. Nutzen Sie die Möglichkeit der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, die von einem ambulanten Dienst oder einer stationären Einrichtung erbracht werden kann. Für kurzfristige Entlastung kann auch eine Tagesstätte bzw. Tagespflege sorgen. Tagesstätten und Tagespflegeeinrichtungen bieten das Angebot einer tage- oder stundenweisen Betreuung an. Einrichtungen finden Sie unter <http://www.senporta.de/ploetzlich-pflegebedarf/tagespflege.html>

6. Umgang mit Gefühlen. Das Aufstauen von Emotionen kann den Tribut Ihrer Psyche fordern - und zu körperliches Unbehagen führen. Teilen sie Gefühle der Frustration mit Freunden und Familie. Suchen Sie Unterstützung bei Mitmenschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Vereinbaren Sie einen Termin mit einem professionellen Berater der Stadt oder Gemeinde.

7. Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen. Machen Sie etwas, das Sie genießen, wie Lesen, Wandern oder Musik hören, um neue Energien zu tanken. Einige Betreuer meditieren, nutzen Entspannungstechniken wie tiefes Atmen oder visualisieren Positives. Wenn Sie religiös sind, könnten Sie feststellen, dass das Gebet ein mächtiges Werkzeug sein kann.

8. Organisieren Sie sich. Einfache Möglichkeiten wie Kalender oder To-do-Listen können Ihnen helfen sich zu organisieren. Setzen Sie Prioritäten! Bearbeiten Sie die wichtigen Aufgaben zuerst und sorgen Sie sich nicht, wenn Ihnen nicht immer alles gelingt.

9. Lernen Sie Nein zu sagen. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass man einfach nicht alles bewältigen kann! Widerstehen Sie dem Drang, auf Aktivitäten, Projekte oder finanzielle Verpflichtungen einzugehen, die Sie auf Dauer nicht bewältigen können. Wenn Sie jemand bittet, etwas zu tun, was für Sie nicht möglich ist, müssen Sie sich wirklich nicht schuldig fühlen

10. Bleiben Sie positiv. Tun Sie Ihr Bestes, Negatives zu vermeiden. Halten Sie ein Familientreffen oder rufen Sie einen Pflegeprofi hinzu, um Konflikte mit Geschwistern und anderen Verwandten zu lösen. „Statt sich auf das, was Sie nicht tun können, zu konzentrieren, klopfen Sie sich lieber auf die Schulter, weil Sie viel leisten, und vor allem sein Sie stolz auf die Fürsorge für jemanden, den Sie lieben“.



Wählen Sie als Alternative den Umzug in ein Pflegeheim, wenn die Pflege zuhause nicht zu gewährleisten ist.

Hilfe ist nur einen Telefonanruf entfernt:

Bei Problemen oder wenn Sie einfach nur eine Beratung, zu den im Leitfaden vorhandenen Themen benötigen, dann rufen Sie uns an:

089 / 38 37 70 80

So erreichen Sie unsere Pflegeexperten, die Ihnen gerne **24 Std. 365 Tage im Jahr** zur Seite stehen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



(www.pro-seniore-homecare.de)



(www.senporta.de)

© by Pro Seniore Homecare

Lorem ipsum dolor rutur amet. Integer id dui sed odio imperd feugiat et nec ipsum. Ut rutrum massa non ligula facilisis in ullamcorper purus dapibus.

Nec leo enim. Morbi in nunc purus ulla mcorper lacinia. Tincidunt odio sit amet dolor pharetra dignissim.