



Pflegen – was heißt das eigentlich?

Überall wird von „der Pflege“ gesprochen, aber nirgends erklärt, worum es dabei genau geht. Pflege hat viele Gesichter. Mal meint „pflegen“ eine umfassende körperliche Versorgung, mal Unterstützung, Begleitung, Ansprache. Wer vor einer Pflegesituation steht, sollte sich daher immer überlegen: Was heißt das eigentlich für mich und den auf Pflege angewiesenen Menschen?

Wer vor der Entscheidung steht, einen Angehörigen zu pflegen, benötigt Informationen. Erster Ansprechpartner ist der Arzt. Bitten Sie Ihren Angehörigen, ihn von der Schweigepflicht zu entbinden, damit er Ihnen Auskunft geben darf. Fragen Sie den Arzt nach der genauen Diagnose und nach der Bedeutung für den Alltag. Braucht Ihr Angehöriger ständig eine Betreuungsperson oder bei alltäglichen Handlungen wie dem Anziehen Hilfe? Reicht es aus, wenn Sie ihm ab und zu zur Hand gehen oder müssen Sie täglich zur Verfügung stehen? Ist sein Zustand so stabil, dass Sie ihn für einige Stunden am Tag oder sogar für mehrere Tage alleine las-

sen können? Oder müssen Sie mit plötzlichen Notfällen rechnen? Das ist wichtig zu wissen, damit Sie einschätzen können, ob Sie die Pflege zeitlich leisten können.

Wie viel Hilfe ist notwendig?

Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin, welche Aufgaben auf Sie zukommen werden. Müssen Sie spezielle pflegerische Kenntnisse erwerben? Ist es notwendig, regelmäßig den Blutzucker zu messen oder Nahrung über eine Magensonde zu verabreichen? Diese Informationen helfen Ihnen einzuschätzen,

Ich weiß oft nicht, wie ich meinem Vater in seine Welt folgen soll. Wie verhalte ich mich einem demenzkranken Menschen gegenüber richtig? Ich hatte am Anfang dazu zwei tolle Gespräche mit der Alzheimer-Gesellschaft.“

Heike S.

ob eine Pflege zu Hause realistisch ist. Schließlich sollten Sie den Arzt nach der Perspektive fragen. Wird sich der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen wieder verbessern oder mit hoher Wahrscheinlichkeit stetig verschlechtern? Ist mit plötzlichen Veränderungen zu rechnen oder vollziehen sich diese allmählich? Welche typischen Auswirkungen hat die Krankheit? Baut Ihre Angehörige voraussichtlich (nur) körperlich ab oder auch geistig? Müssen Sie mit Wesensänderungen rechnen? Angehörige von Demenzkranken beispielsweise finden es häufig sehr belastend mitzuerleben, wie der geliebte Mensch nach und nach immer mehr zum Fremden wird.

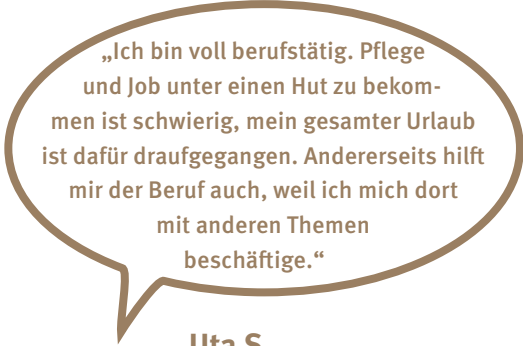
i GUT ZU WISSEN

Frauen pflegen durchschnittlich fünf Jahre, Männer im Schnitt 3,5 Jahre. Aber die Pflege kann auch viel kürzer oder länger dauern.

Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin auch, wie lange Sie mit einer Pflege rechnen müssen.

Das ist eine schwierige Frage, die kein Arzt präzise beantworten kann. Schließlich ist jeder Kranke und jeder Krankheitsverlauf anders. Doch es gibt Erfahrungswerte, die Ihnen helfen können, die Situation einzuschätzen. In der letzten Phase einer schweren Erkrankung können Sie eher eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung gewährleisten. Berufstätige haben beispielsweise die Möglichkeit, sich für bis zu drei Monate ganz oder teilweise von der Arbeit freustellen zu lassen (→ Seite 87). Zieht sich die Krankheit aber über viele Jahre hin, müssen Sie langfristige Lösungen finden. Könnte ich mir vorstellen, meinen Angehörigen so lange zu versorgen? Wo gibt es Menschen, die mir dabei helfen? Was würde der „Pflegejob“ für meine Familie bedeuten? Kann ich im Beruf kürzertreten?

Leidet Ihre Angehörige an einer bestimmten Krankheit, lohnt es sich, mit Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen (→ Seite 36). Sie bieten detaillierte Informationen zum Krankheitsbild. Andere Betroffene und Angehörige können von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit er-



„Ich bin voll berufstätig. Pflege und Job unter einen Hut zu bekommen ist schwierig, mein gesamter Urlaub ist dafür draufgegangen. Andererseits hilft mir der Beruf auch, weil ich mich dort mit anderen Themen beschäftige.“

Uta S.

zählen. Außerdem haben sie oft wertvolle Tipps zur Gestaltung der Pflege.

Falls Ihre Angehörige in therapeutischer Behandlung ist, sollten Sie auch mit diesen Experten sprechen. Therapeutinnen und Therapeuten wissen, mit welchen körperlichen Veränderungen zu rechnen ist. Außerdem können sie Ihnen sagen, bei welchen Verrichtungen Ihre Angehörige voraussichtlich Hilfe brauchen wird.

Der ehrliche Blick: Lässt sich die Pflege ins eigene Leben integrieren?

Häufig rutschen Menschen in die Rolle des oder der Pflegenden hinein, ohne sich vorher viele Gedanken zu machen. Das gilt vor allem für Frauen, die noch immer die Mehrheit der Pflegenden bilden. Viele von ihnen haben jahrelang beruflich zurückgesteckt, weil sie sich um Haushalt und Kinder kümmerten. Braucht dann ein (Schwieger)-Elternteil Unterstützung, wird automatisch erwartet, dass sie diese Aufgabe wieder übernehmen. „Es war nicht mein Wunsch, aber

es gab niemand anderes, der sich kümmern konnte“, erzählen diese Frauen später. Andere Frauen und Männer pflegen, weil sie den Wunsch haben, etwas zurückzugeben und für ihren Angehörigen da zu sein. Und wieder andere übernehmen die Aufgabe, weil sie Schuldgefühle haben oder sich verpflichtet fühlen.

WICHTIG

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Aufgabe. Sie sind nicht dazu verpflichtet, diese zu übernehmen.

Das kann dazu führen, dass sie weit über ihre eigene Leistungsfähigkeit hinausgehen und selbst krank werden. Damit ist niemandem geholfen. Es ist wichtig, sich in Ruhe Gedanken darüber zu machen, welche Motivation hinter der Pflege eines Angehörigen steht. Entscheiden Sie sich selbst dafür? Oder drängen andere Familienmitglieder Sie dazu? Wie ist das Verhältnis zur pflegebedürftigen Person? Stehen alte Konflikte im Raum, die während der Pflege aufbrechen



HINTERGRUND

Pflege kostet mehr Zeit als ein Vollzeitjob

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bringen dafür im Schnitt knapp 55 Stunden pro Woche auf. Die meiste Zeit entfällt auf Betreuung (16,5 Stunden) und Hilfe im Haushalt (13 Stunden). Körperliche Pflege folgt auf Platz 3 mit 7,7 Stunden. Doch das sind lediglich Mittelwerte. Bei Pflegebedürftigen ohne Pflegegrad oder mit Pflegegrad 1 fallen nur 31 Stunden wöchentlich an. Wer hingegen einen Schwerstpflegebedürftigen versorgt, pflegt durchschnittlich 76 Stunden pro Woche.

(Quelle: Hans-Böckler-Stiftung: Pflege in den eigenen vier Wänden: Zeitaufwand und Kosten, 2017)

können? In diesem Fall sollten Sie gut überlegen, ob Sie die Versorgung wirklich übernehmen können, und mit der Familie über mögliche Alternativen sprechen.

Schließlich stellen sich viele praktische Fragen. Können Sie sich auf die Pflege konzentrieren oder müssen Sie nebenher arbeiten und Kinder versorgen? Das stellt eine zusätzliche Belastung dar. Ist es finanziell möglich, vorübergehend die Arbeitszeit zu

reduzieren? Können Sie Haushalt, Familie und anderen Pflichten auch dann noch nachkommen, wenn Ihre Angehörige mehr Hilfe benötigt? Trägt Ihr Partner oder die Partnerin die Entscheidung mit? Ohne seine Unterstützung werden Sie die Pflege kaum leisten können.

Für kurze Zeit können Menschen Mehrfachbelastungen gut wegstecken. Über Jahre hinweg machen sie krank. Überlegen Sie, wie lange Sie Ihren Angehörigen unter den gegebenen Umständen pflegen können und sprechen Sie möglichst bald mit Experten in einem Pflegestützpunkt oder einer anderen Pflegeberatungsstelle (→ Seite 36). Die Mitarbeitenden kennen Unterstützungsangebote und können Ihnen bei Ihren Überlegungen helfen.

Miteinander planen

Pflege ist nie Sache von einer Person allein. Denn es geht immer um Interaktion, um ein Miteinander. Darüber muss man mit der pflegebedürftigen Person sprechen, denn es betrifft ihr Leben.

Die eigene Unabhängigkeit zu verlieren, auf Hilfe angewiesen zu sein, das ist für die meisten Menschen ein Schock. Ihr Leben stellt sich auf den Kopf. Was früher selbstverständlich war – den Haushalt erledigen, zum Arzt gehen, Freunde treffen – wird be-

schwerlich oder alleine unmöglich. Pflegebedürftige sind abhängig, müssen fragen, bitten, abwarten, sich arrangieren. Das ist verständlicherweise schwierig. Umso wichtiger ist es, sie – soweit möglich – in Überlegungen und Entscheidungen einzubinden. Auf Pflege angewiesen zu sein heißt nicht, dass man zum willenlosen Objekt ohne Meinung, Wünsche und Ideen wird.

Fragen Sie Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen, wie sie oder er sich die weitere Versorgung vorstellt. Haken Sie nach, wenn Sätze wie „Das geht dann schon irgendwie“ kommen. Überlegen Sie gemeinsam, wie sich der Alltag meistern lässt. Auch wenn sich nicht alle Wünsche umsetzen lassen, ist es doch gut, sie wenigstens zu kennen. Genauso wichtig ist es, dass Sie schon in diesem Gespräch Ihre Grenzen aufzeigen. Versuchen Sie möglichst klar zu sagen, wenn Sie bestimmte Aufgaben nicht leisten können. Pflegen heißt nicht, sich selbst aufzugeben. Es geht darum, Kompromisse zu finden, Wege, mit denen alle leben können.

Pflege bedeutet große Nähe. Als Pflegende dringen Sie automatisch in intime Bereiche ein. Das kann für beide Seiten schwierig sein. Und vielleicht möchte Ihr Angehöriger gar nicht, dass Sie bestimmte Tätigkeiten übernehmen. Gibt es Alternativen? Könnte sich Ihre Angehörige vorstellen, dass eine fremde Person zum Beispiel die Körperpflege übernimmt? Oder möchte

GUT ZU WISSEN

Nordrhein-Westfalen hat eine Online-Platzsuche für Pflegeheime geschaffen. Sie können auf dem Portal heimfinder.nrw.de den Namen der gewünschten Stadt eingeben und sich die dort freien Plätze in Pflegeheimen anzeigen lassen. Die Online-Suche zeigt eindrücklich, wie begrenzt das Angebot ist. In Düsseldorf beispielsweise gab es (Stand Oktober 2023) nur vier freie Dauerpflegeplätze.

sie gerade Sie an ihrer Seite haben? Und wäre das okay für Sie?

Mit der Pflege kommt es häufig zu einer Rollenverschiebung. Hat die Frau bisher in der Beziehung Haushalt und soziale Kontakte gemanagt, wird es ihr wahrscheinlich schwerfallen, von ihrem Mann abhängig zu sein. Und ihm macht es möglicherweise Probleme, die Lücken zu füllen und seinen eigenen Weg zu finden. Noch schwieriger ist die Rollenverschiebung, wenn Kinder ihre Eltern pflegen. Plötzlich sind sie es, die Verantwortung übernehmen müssen. Das ist für alle eine neue Situation.

Was passiert, wenn es zu Hause nicht mehr geht? Im Idealfall sprechen Sie schon sehr frühzeitig mit Ihrem Angehörigen dar-

über, welche Wohnformen er sich vorstellen kann. Wichtig! Viele Pflegeheime haben lange Wartezeiten. Kurzfristig einen Platz zu bekommen, ist oft schwierig und Familien müssen in Notsituationen drittbeste Lösungen in Kauf nehmen.

Auch wenn Sie eine Versorgung zu Hause anstreben, sollten Sie sich mit Ihrem Angehörigen Pflegeheime in der Nähe ansehen. Dort, wo es Ihnen gefällt, können Sie Kontakt herstellen und anfragen, ob es unverbindliche Wartelisten gibt. So steigt die Chance deutlich, bei Bedarf einen Platz in der Wunscheinrichtung zu bekommen.

Ausführliche Informationen zu Pflegeheimen und deren Wohn- und Betreuungsformen stehen im Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“:

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

Wie viel Hilfe kommt aus der Familie?

Pflegende brauchen Auszeiten. Wer sich keine Pausen gönnt, wird irgendwann krank. Spätestens dann endet die häusliche Pflege ungewollt. Auszeiten müssen geplant werden, sonst gehen sie im Alltag unter.

Überlegen Sie, welche Aufgaben in der Familie verteilt werden können. Denkbar ist zum Beispiel, dass Sie die Pflege übernehmen und eines Ihrer Geschwister sich um

die Finanzen und um Anträge bei Leistungsträgern kümmert. Oder, dass Ihre erwachsenen Kinder an zwei Nachmittagen die Pflege übernehmen, damit Sie frei haben.

Wohnen andere Familienmitglieder weiter weg, kann man vereinbaren, dass sie für ein oder zwei Wochen als Ersatzpfleger einspringen, damit die Hauptpflegeperson eine Auszeit nehmen kann. Oder sie finanzieren der Hauptpflegeperson eine Haushaltshilfe. Im besten Fall setzen sich alle Familienmitglieder freiwillig zusammen und überlegen gemeinsam, wer sich wie einbringen kann.

Wichtig: Treffen Sie möglichst verbindliche Absprachen!

→ TIPP Aufgaben verteilen

Wichtige Fragen zur Vorbereitung einer Pflege hat die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen zusammengestellt. Welche Tätigkeiten lassen sich auf andere Schultern verteilen? In einem Wochenplan können Sie festhalten, wann welche Aufgaben anfallen, wer Sie dabei entlastet und was Sie stattdessen tun wollen. Die „Interaktive Handlungshilfe zur Organisation und Planung der häuslichen Pflege“ steht im Internet unter zuhause-pflegen.unfallkasse-nrw.de Stichwort „Organisation“ – „Wie plane ich meinen Pflegealltag?“