

Pflege zu Hause

Was Angehörige
wissen müssen



CARINA FREY

Pflege zu Hause

Was Angehörige wissen müssen

CARINA FREY

verbraucherzentrale

41

Pflege finanzieren



16

Pflegen – was heißt das eigentlich?



Inhalt

6 Über dieses Buch

8 Die wichtigsten Fragen und Antworten

17 Pflegen – was heißt das eigentlich?

17 Informationen einholen:
Wie viel Hilfe ist notwendig

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

20 Miteinander planen

22 Pflege zu Hause – geht das überhaupt?

27 Hilfe von Profis: Hier gibt es Rat und Unterstützung

28 Die Pflegeberatung der Pflegekassen: Ein Recht auf Hilfe

31 Die Pflegestützpunkte: Ansprechpartner für alle Hilfen vor Ort

34 Regelmäßiger Hausbesuch: Die Pflichtberatung

35 Weitere Beratungsangebote

37 Praktische Hilfe: Pflegekurse für Angehörige

41 Pflege finanzieren: Hier gibt es Unterstützung

41 Wann die Pflegeversicherung zahlt

54 Die Leistungen der Pflegeversicherung

60 Soziale Absicherung für Pflegende

64 Die Leistungen der Krankenversicherung

73 Hilfe vom Staat

81 Arbeiten und Pflegen

81 Zehn Tage frei für die Pflege

84 Pflegezeit: Ein halbes Jahr im Job kürzer treten



157

Pflege, ganz praktisch



Arbeiten und Pflegen

81

- 85 Familienpflegezeit:
Zwei Jahre Teilzeit
arbeiten
- 88 Teilzeitarbeit: Dauerhaft
die Arbeit reduzieren

91 Unterstützung bei der Pflege

- 94 Welche Pflege kann
sich Ihr Angehöriger
leisten?
- 95 Ambulante Pflege-
dienste: Pflege von
Profis
- 109 Betreuung und Unter-
stützung im Alltag
- 112 Die Kurzzeitpflege:
Zeit überbrücken

- 113 Die Ersatz- oder Verhin-
derungspflege:
Vertretung zu Hause
- 115 Die Tages- und Nacht-
pflege: Freiräume
schaffen
- 116 Erfahrungen teilen:
Gesprächskreise für
pflegende Angehörige
- 117 Hilfe im Haushalt
- 120 Ausländische
Haushalts- und
Betreuungskräfte

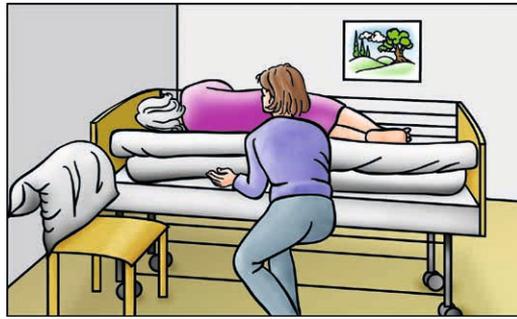
129 Hilfsmittel für die Pflege

- 130 Eine kleine Auswahl
sinnvoller Hilfsmittel

- 133 So kommt das Hilfs-
mittel nach Hause
- 137 Die Kosten
- 139 Hausnotruf: Sicherheit
in den eigenen vier
Wänden

143 Pflege rechtlich gesehen

- 144 Die Ablage organisieren
- 145 Vollmachten ausstellen:
Wer soll Entschei-
dungen treffen?
- 150 Angehörige als Bevoll-
mächtigte: Das ist
wichtig zu wissen
- 154 Die rechtliche
Betreuung



Inhalt

157 Pflege, ganz praktisch

- 158 Abläufe planen
- 161 Das Pflegezimmer gestalten
- 162 Auf sich selbst achten: Gesundheitsschutz für Pflegende
- 165 Tipps für die praktische Pflege: Das macht pflegen einfacher
- 171 Gesunde Ernährung
- 176 Rechtzeitig gegensteuern: Folgeerkrankungen vermeiden

189 Wenn die Pflege zu Hause an Grenzen stößt

- 191 Was zu Konflikten führt
- 195 Alternativen zur häuslichen Pflege

199 Antrags-ABC: So erhalten Sie die gewünschten Leistungen

- 200 Anträge, die der Pflegebedürftige selbst stellt
- 200 1. Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse
- 201 2. Formular zur Beantragung bestimmter Pflegeleistungen

- 202 3. Antrag auf Höherstufung
- 203 4. Antrag auf Kurzzeitpflege
- 204 5. Antrag auf Ersatz- und Verhinderungspflege
- 205 6. Antrag auf Tages- und Nachtpflege
- 206 7. Antrag auf Hilfsmittel
- 207 8. Antrag auf Pflegehilfsmittel
- 208 9. Antrag auf Verbesserung des Wohnumfelds
- 209 10. Antrag auf Überleitungspflege
- 210 11. Antrag auf geriatrische Rehabilitationsmaßnahmen



- | | | | |
|-----|--|-----|----------------------|
| 211 | 12. Antrag auf einen
Schwerbehindertenausweis | 218 | Adressen |
| 212 | Anträge, die pflegende
Angehörige stellen | 222 | Stichwortverzeichnis |
| 212 | 13. Rentenbeiträge für
pflegende Angehörige | 224 | Impressum |
| 213 | 14. Antrag auf Freistel-
lung vom Beruf | | |
| 216 | 15. Antrag auf Vorsorge-
oder Rehabilitations-
maßnahmen für
pflegende Angehörige | | |
| 217 | Widerspruch einlegen | | |
| 217 | 16. Widerspruch | | |

Immer aktuell

Wir informieren Sie über wichtige Aktualisierungen zu diesem Ratgeber. Wenn sich zum Beispiel die Rechtslage ändert, neue Gesetze oder Verordnungen in Kraft treten, erfahren Sie das unter:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/
aktualisierungsservice](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktualisierungsservice)



Über dieses Buch

Mehr als zwei Drittel aller pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt – das sind rund 2,6 Millionen Männer und Frauen. Manche Pflegebedürftige brauchen zwar Unterstützung bei bestimmten Tätigkeiten wie dem Kochen oder Einkaufen, können aber gut ihre eigenen Angelegenheiten regeln. Häufig müssen jedoch Angehörige einspringen. Sie organisieren die Pflege, kümmern sich um finanzielle Fragen, engagieren Pflegedienste und Hilfsmittel. Aber sie tun noch viel mehr: Sie hören zu und reden, sind geduldig, trösten, ermutigen und bringen ihre Angehörigen zum Lachen. Sie lassen sich immer wieder Neues einfallen, um den Alltag leichter, fröhlicher, abwechslungsreicher zu gestalten. Sie sind da, sie kümmern sich und das ist eine wertvolle Stütze.

Dieses Buch richtet sich bewusst an diese Menschen, weil sie vor einer Fülle an Aufgaben stehen. Es soll dabei helfen, einige grundlegende Fragen zu klären und sich im Dschungel der verschiedenen Leistungen und Ansprüche besser zurechtzufinden:

- Wie lässt sich der Pflegealltag strukturieren?
- Welche Leistungen stehen Pflegebedürftigen zu?
- Worum muss man sich rechtlich kümmern?

- Wer steht mit Rat zur Seite?
- Wo gibt es Unterstützung im Pflegealltag?
- Was ist bei der praktischen Pflege zu beachten?

fühlen. Und viele Menschen, die Ihnen helfen. Nutzen Sie diese Angebote. Als pflegender Angehöriger übernehmen Sie eine große Aufgabe. Sie haben ein Recht auf bestmögliche Unterstützung.

Dieses Buch gibt auf all diese und viele weitere Fragen praktische Antworten. Da jede Pflegesituation anders ist, können wir nur die Basisinformationen geben und sagen, wer bei Detailfragen weiterhilft.

Wir haben pflegende Angehörige gebeten, aus Ihrem Pflegealltag zu erzählen, um zu zeigen: Pflege ist vielschichtig, Pflege ist individuell, oft gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, sondern ein „Funktioniert“ oder „Funktioniert nicht“. Auch diese Menschen mussten ausprobieren, sich arrangieren und haben Lösungen gefunden, die für ihre Situation im Moment passen. Aus diesen Erfahrungen können sie wertvolle Tipps geben.

An einigen Stellen haben wir Experten zum Interview gebeten. Sie erzählen unter anderem über die Reha für pflegende Angehörige oder ihre Arbeit bei einem Pflegestützpunkt.

Wie Sie das Buch nutzen, bleibt Ihnen überlassen. Sie können es am Stück lesen oder sich einzelne Kapitel auswählen – je nachdem, was für Sie gerade richtig ist. Vielleicht werden Sie sich mit Ihren Fragen und Problemen oft alleine fühlen. Das sind Sie nicht. Es gibt viele Menschen, die ähnlich



Die wichtigsten Fragen und Antworten

→ Jährlich beantworten wir in unseren bundesweit rund 200 Beratungsstellen Hunderttausende von Fragen und helfen bei der Lösung von Problemen, die Verbraucherinnen und Verbraucher an uns herantragen. Aus dieser täglichen Praxis wissen wir am besten, wo der Schuh drückt und wie konkrete Unterstützung aussehen muss. Diese Erfahrungen sind Grundlage unserer Ratgeber: mit präzisen, verbraucherorientierten Informationen, zahlreichen Tipps und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis. Sollte für eine individuelle Frage weiterer Besprechungsbedarf bestehen, hilft unsere Beratung weiter. Eine Übersicht über unser umfassendes Angebot finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale.de

Profitieren Sie von unserer Beratungskompetenz!

Alle gehen davon aus, dass ich die Pflege übernehme. Aber schaffe ich das überhaupt?

Um einer Antwort näher zu kommen, brauchen Sie Informationen. Fragen Sie die behandelnden Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte, wie sie die Situation einschätzen? Wird sich Ihr Angehöriger wieder so weit erholen, dass er weitgehend selbstständig leben kann? Oder benötigt er eher noch mehr Unterstützung? Wie genau muss diese Unterstützung aussehen? Überlegen Sie dann, wie viel Hilfe Sie leisten können: Haben Sie einen Job oder müssen Sie sich noch um eigene Kinder kümmern? Wer könnte außerdem helfen? Und lässt sich eine solche Unterstützung finanzieren? Versuchen Sie eine möglichst ehrliche Bestandsaufnahme. Sie erleichtert Ihnen die Entscheidung. → [Seite 17 ff.](#)

Wenn ich Anträge ausfülle, weiß ich bei der Hälfte der Fragen nicht, was ich eintragen muss. Wer hilft mir weiter?

Das ist eigentlich Aufgabe der Leistungsträger, also der Pflegekasse, der Krankenkasse oder des Sozialamtes. Sie müssen Ihnen beim Ausfüllen von Anträgen helfen. Gute Ansprechpartner sind außerdem die Pflegestützpunkte. Die Mitarbeiter wissen genau, was in welcher Spalte eingetragen werden muss. → [Seite 27 ff.](#)

Meine Mutter hat sich bei einem Sturz verletzt und kann sich nicht alleine versorgen. Hat sie Anspruch auf Geld von der Pflegeversicherung?

Wahrscheinlich erstmal nicht. Die Pflegeversicherung zahlt nur, wenn ein Mensch dauerhaft auf Pflege angewiesen ist. Dauerhaft heißt, dass der Unterstützungsbedarf für mindestens sechs Monate besteht. Das ist hier noch unklar. Außerdem muss eine Pflegebedürftigkeit vorliegen, was im Rahmen einer Begutachtung geprüft wird. Trotzdem geht Ihre Mutter nicht leer aus. Das Krankenhaus ist verpflichtet, im Zuge des sogenannten Entlassungsmanagements alle Maßnahmen zu veranlassen, die für Ihre Mutter notwendig sind. Der Arzt verordnet zum Beispiel eine häusliche Krankenpflege. Reicht sie nicht aus, um die Versorgung sicherzustellen, ist auch die vorübergehende Unterbringung in einem Pflegeheim (Kurzzeitpflege) möglich (→ Seite 65 ff.).

→ Seite 41 ff.

Ich pflege meinen Vater – steh nur noch unter Spannung, was kann ich tun?

Dann ist es dringend Zeit für eine Kur. Ansprechpartner ist der Arzt. Er kann eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme für pflegende Angehörige verordnen. Ziel der dreiwöchigen Kur ist, Beschwerden zu lindern und über Wege nachzudenken, wie die Pflege künftig weniger belastend gestaltet werden kann. Auf dem Programm stehen Therapieangebote, Entspannungsübungen und Gespräche. Der Pflegebedürftige kommt entweder mit zur Kur oder wird über eine Kurzzeitpflege oder die Verhinderungspflege versorgt (→ Seite 112 ff.).

→ Seite 70 f.

Mein Angehöriger braucht mich mehr, aber ich kann nicht ständig Urlaub nehmen. Habe ich Anspruch auf unbezahlten Urlaub?

Nein. Aber Sie haben die Möglichkeit, in Pflegezeit zu gehen und für ein halbes Jahr ganz oder teilweise aus dem Job auszusteigen. In dieser Zeit können Sie die weitere Versorgung organisieren und überlegen, wie Sie Beruf und Pflege künftig besser unter einen Hut bekommen. Mitarbeiter größerer Unternehmen können auch Familienpflegezeit nehmen und die Arbeitszeit für zwei Jahre auf bis zu 15 Stunden pro Woche reduzieren (→ Seite 85 ff.).

→ Seite 81 ff.

Mir tut abends immer der Rücken weh, wenn ich meinem Partner geholfen habe. Woran liegt das?

Einen anderen Menschen zu versorgen, ihm beim Aufstehen, Gehen oder Anziehen zu helfen, ist anstrengend, vor allem, wenn man nicht die richtigen Handgriffe kennt. Lassen Sie sich von einer Pflegefachkraft die richtigen Techniken zeigen. Noch besser ist ein Pflegekurs, bei dem Sie die wichtigsten Handgriffe Schritt für Schritt lernen und im Beisein von Profis üben. Bei ständigen Rückenschmerzen sollten Sie außerdem zu Ihrem Hausarzt gehen. Rückenschmerzen sind häufig ein Zeichen von Überlastung.

→ Seite 37 ff.

Mein Vater hat Demenz und kann nicht alleine bleiben. Ich schaffe es nicht, ihn zu betreuen. Kann ich jemanden einstellen, der bei ihm wohnt und ihn versorgt?

Eine 24-Stunden-Pflege wird zwar immer wieder versprochen, ist aber nicht legal. Denn jeder Arbeitnehmer in Deutschland muss die Arbeitsschutzregeln einhalten. Und die verbieten ihm eine Pflege rund um die Uhr. Manche Pflegekräfte bieten Ihre Dienste als Selbstständige an. Sobald sie aber nur einen einzigen Pflegebedürftigen betreuen und sogar bei ihm wohnen, handelt es sich um eine Scheinselbstständigkeit, die der Zoll strafrechtlich verfolgt. Wer eine ausländische Haushalts- und Betreuungskraft einstellt, muss also immer noch zusätzliche Unterstützung organisieren oder sich selbst in die Pflege einbringen. → [Seite 120 f.](#)

Der Pflegedienst hat einfach gekündigt und kommt nur noch eine Woche lang. Darf er das?

Leider ja. Wenn nichts anderes im Vertrag steht, kann der Pflegedienst von heute auf morgen kündigen. Das ist vor allem in ländlichen Regionen ein Problem, weil es dort schwer ist, innerhalb kurzer Zeit einen neuen Pflegedienst zu engagieren. Beim Abschluss eines neuen Vertrages sollte Sie deshalb darauf achten, dass der Pflegedienst eine möglichst lange Kündigungsfrist einhalten muss. Und: Pflegebedürftige dürfen immer fristlos kündigen. → [Seite 102 f.](#)

Meiner Mutter ist der Papierkram mit der Krankenkasse zu viel. Kann ich für sie Anträge stellen?

Solange Ihre Mutter unterschreibt, interessiert es niemanden, wer den Antrag ausfüllt. Kann oder möchte sie auch das nicht mehr tun, benötigen Sie eine Vollmacht, um in ihrem Namen handeln zu können. Ihre Mutter kann für jeden Leistungsträger eine Einzelvollmacht ausstellen. Sollen Sie sich umfassend um ihre Angelegenheiten kümmern, bietet sich eine Vorsorgevollmacht an.

→ Seite 145 ff.

Uns würde es reichen, wenn jemand ab und zu meinem Vater nachmittags Gesellschaft leistet. Wer macht so etwas?

Solche Besuchsdienste übernehmen üblicherweise ehrenamtliche Mitarbeiter von Wohlfahrtsverbänden, Freiwilligenagenturen oder Nachbarschaftsvereinen. Sie kommen stundenweise zu Pflegebedürftigen nach Hause, unterhalten sich mit ihnen oder gehen spazieren. Die Kosten halten sich in Grenzen und können in der Regel über den Entlastungsbetrag abgedeckt werden. Auch Pflegedienste bieten zunehmend Betreuungsangebote an. Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen ergab allerdings, dass sie sich diese Dienstleistung mitunter teuer bezahlen lassen.

→ Seite 109. ff.

So vielfältig ist Pflege

„Pflege heißt für mich, dass ich meinen Vater intensiv begleite. Er leidet unter Demenz und ist stark auf mich fixiert. Ich bin fast jeden Tag für drei bis vier Stunden bei ihm, beruhige ihn, wenn er weglaufen will, gehe mit ihm spazieren, erinnere ihn daran, wer die Frau an seiner Seite ist. Mein Vater kann seinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen, und oft fällt es mir schwer, ihm in seine Welt zu folgen. Aber wenn er meine Hand nimmt, dann weiß ich, dass er mir vertraut.“

Heike S.

„Am Anfang habe ich meine Mutter alleine gepflegt und alles gemacht. Darüber bin ich krank geworden. Jetzt haben wir einen Pflegedienst, und an drei Nachmittagen kommen Mitarbeiter von einer Demenzgruppe und von den Maltesern, die ihr Gesellschaft leisten, während ich arbeite. Pflegen heißt für mich, dass ich für sie da bin, gucke, dass sie gut versorgt ist, mich um den Papierkram kümmere. Es heißt aber auch, dass ich nach der Arbeit erstmal zu ihr gehe, mit ihr einen Kakao trinke und frage, wie ihr Tag war. Da freut sie sich immer riesig.“

Cäcilia K.

„Meine Mutter ist 98 Jahre alt, bis vor drei Jahren lebte sie noch allein. Damals habe ich mich um alles Finanzielle gekümmert, den ganzen Schreibkram. Dann musste sie operiert werden und hat sich von den Narkosen nicht gut erholt. Ihr Wesen hat sich völlig verändert, sie ist manchmal richtig bössartig. Ich möchte, dass es meiner Mutter gut geht und sie begleiten. In den letzten zwei Jahren habe ich mich um alles gekümmert, einen Pflegedienst engagiert und es mit einer Polin probiert. Aber meine Mutter war so aggressiv, das ging einfach nicht. Ich musste die Notbremse ziehen. Sie lebt jetzt in einem Pflegeheim, und ich besuche sie oft und gucke, dass sie dort gut versorgt wird.“

Uta S.

„Pflegen heißt für mich, meinen Mann so zu unterstützen, dass er sich gut betreut fühlt und Lebensqualität hat. Ich pflege ihn seit ungefähr zwölf Jahren. Er leidet unter Parkinson, da verschlechtert sich der Gesundheitszustand schleichend. Inzwischen muss ich ihn morgens waschen und ihm beim Anziehen helfen. Die Beweglichkeit nimmt immer weiter ab. Er sieht schlecht, ist aber klar im Denken und Handeln, äußerst friedfertig und umgänglich. Ich mache beruflich Musik mit Kindern. Wenn ich das nicht hätte, wäre die Pflege für mich schwieriger. Es ist wichtig, noch etwas anderes zu machen. Klar habe ich durch die Pflege Einschnitte. Und die Krankheit müsste echt nicht sein. Wir können uns aber nicht beklagen, es geht uns gut.“

Gudrun F.

„Ich pflege meine Frau seit neun Jahren. Sie hatte einen Schlaganfall und ist halbseitig gelähmt. Anfangs kam ein Pflegedienst, aber der hat sich nicht so um meine Frau gekümmert, wie ich das wollte. Also habe ich mich entschieden, das alleine zu machen. Vor einigen Jahren wurde bei mir Parkinson festgestellt, dadurch bin ich selbst gehandicapt. Inzwischen kommt eine Frau aus Makedonien zu uns, die sich tagsüber um meine Frau kümmert. Ich habe nachts immer die Tür auf, damit ich meine Frau hören und ihr helfen kann, wenn sie zum Beispiel auf Toilette muss. Meine größte Angst ist, dass mir selbst etwas passiert und ich dann nicht mehr für meine Frau sorgen kann.“

Peter S.



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 Pflegebedürftigen?

Informationen einholen: Wie viel Hilfe ist notwendig

Wer vor der Entscheidung steht, einen Angehörigen zu pflegen, benötigt Informationen. Erster Ansprechpartner ist der Arzt. Biten 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 zu

Verfügung stehen? Ist sein Zustand so stabil, dass Sie ihn für einige Stunden am Tag oder sogar für mehrere Tage alleine lassen können? Oder müssen Sie mit plötzlichen Notfällen rechnen? Das ist wichtig zu wissen, damit Sie einschätzen können, ob Sie die Pflege zeitlich leisten können.

Fragen Sie den Arzt, 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 zu beurteilen, ob Sie sich die Pflege zutrauen.

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.

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 Ihr Angehöriger 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.

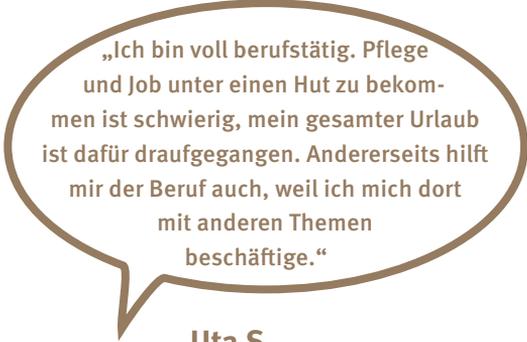
Die durchschnittliche Pflegezeit in Deutschland beträgt acht Jahre.

Fragen Sie den Arzt auch, wie lange Ihr Angehöriger voraussichtlich noch leben wird. Das ist eine schwierige Frage, die kein Arzt präzise beantworten kann. Schließlich ist je-

der Kranke und jeder Krankheitsverlauf anders. Doch es gibt Erfahrungswerte, die Ihnen helfen können, die Situation einzuschätzen. Wird Ihr Angehöriger voraussichtlich nur noch einige Monate leben, ist es in der Regel einfacher, eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung zu organisieren. Berufstätige haben die Möglichkeit, sich für bis zu drei Monate ganz oder teilweise von der Arbeit freustellen zu lassen (→ Seite 85.) 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 können? Was würde der „Pflegejob“ für meine Familie bedeuten? Kann ich im Job kürzer treten?

Leidet Ihr Angehöriger an einer bestimmten Krankheit, lohnt es sich, mit Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen (→ Seite 35 f.). Sie bieten detaillierte Informationen zum Krankheitsbild. Andere Betroffene und Angehörige können von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit erzählen. Außerdem haben sie oft wertvolle Tipps zur Gestaltung der Pflege.



„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.

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

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

Häufig rutschen Menschen in die Rolle des Pflegenden hinein, ohne sich vorher viele Gedanken zu machen. Manche pflegen, weil sie den Wunsch haben, etwas zurückzugeben und für ihren Angehörigen da zu sein. Andere übernehmen die Aufgabe, weil sie Schuldgefühle haben oder sich verpflichtet fühlen. 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 zum Pflegebedürftigen? Stehen alte Konflikte im Raum, die während der Pflege aufbrechen können?

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

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 aus dem Job auszusteigen? Können Sie Haushalt, Familie und anderen Pflichten auch dann noch nachkommen, wenn Ihr Angehöriger mehr Hilfe benötigt? Trägt Ihr Partner die Entscheidung mit? Ohne



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)

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.

Miteinander planen

Pflege ist nie Sache von einer Person allein. Denn es geht immer um Interaktion, um ein Miteinander. Und darüber muss man sprechen, vor allem mit dem Pflegebedürftigen selbst. Schließlich betrifft es meist sein komplettes 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, Ausflüge machen, Freunde treffen – wird beschwerlich oder alleine unmöglich. Pflegebedürftige sind abhängig, müssen fragen, bitten, abwarten, sich arrangieren. Das ist für viele ungewohnt und schwierig. Umso wichtiger ist es, sie – soweit möglich – in Überlegungen und Entscheidungen einzubinden. Auf Pflege angewiesen zu sein heißt nicht automatisch, keine Meinung, keine Wünsche, keine Ideen mehr zu haben. Im Gegenteil.

Fragen Sie Ihren Angehörigen, wie 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. Das ist schwer und kostet Überwindung. Pflegen heißt aber nicht, sich selbst aufzugeben. Letztlich geht es darum, Kompromisse zu finden, Wege, mit denen beide – Pflegebedürftiger und Pfleger – leben können.

Pflege bedeutet große Nähe. Als Pfleger 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 sie gerade Sie an ihrer Seite haben? Und wäre das ok für Sie?

Mit der Pflege kommt es häufig zu einer Rollenverschiebung. Hat der Mann bisher in der Beziehung die Richtung vorgegeben, wird es ihm wahrscheinlich schwerfallen, von seiner Frau abhängig zu sein. Und ihr macht es möglicherweise Probleme, Entscheidungen zu treffen und gelegentlich Grenzen zu setzen. Das müssen Pfleger aber tun, um die eigene Gesundheit zu schonen. Noch schwieriger ist die Rollenverschiebung, wenn Kinder ihre Eltern pflegen. Plötzlich sind sie es, die Verantwortung für Mutter oder Vater übernehmen müssen. Das ist für alle eine neue Situation. Sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen darüber, ob er wirklich an Sie abgeben kann.

Was passiert, wenn es zu Hause nicht mehr geht? Im Idealfall fragen Sie Ihren Angehörigen schon sehr frühzeitig, welche Betreuungsformen er sich vorstellen könnte. Vielleicht ist ein betreutes Wohnen eine sinnvolle Alternative zum großen Haus. Und neben klassischen Pflegeheimen werden zum Beispiel zunehmend Pflege-Wohngemeinschaften angeboten (→ Seite 196).

Wie viel Hilfe kommt aus der Familie?

Pflegende brauchen Auszeiten, damit sie Kraft tanken können. Wer sich keine Pausen gönnt, stößt irgendwann an seine Belastungsgrenze und wird krank. Spätestens dann endet die häusliche Pflege. Auszeiten müssen geplant werden, sonst gehen sie im Alltag unter.

Überlegen Sie, welche Aufgaben in der Familie verteilt werden können. Denn neben der reinen Pflege gibt es noch jede Menge anderes zu tun. 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 in der Woche die Pflege des Vaters übernehmen, damit Sie frei haben.

Wohnen andere Familienmitglieder weiter weg, kann man vereinbaren, dass sie ein- oder zweimal im Jahr für ein oder zwei Wochen als Ersatzpfleger einspringen, damit die Hauptpflegerperson eine Auszeit nehmen

kann. Oder sie finanzieren der Hauptpflegeperson eine Haushaltshilfe, die sich ums Waschen und Putzen kümmern muss. 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 in einer Broschüre zusammengestellt. Unter anderem enthält sie eine Liste mit Tätigkeiten, die sich auf andere Schultern verteilen lassen. In einem Wochenplan können Sie festhalten, wann welche Aufgaben anfallen, wer Sie dabei entlastet und was Sie stattdessen tun wollen. Das hilft, eigene Aktivitäten zu planen. Die Broschüre „Handlungshilfen zur häuslichen Pflege“ kann kostenlos im Internet heruntergeladen werden: www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de, Stichwort „Organisation der häuslichen Pflege“ – „Wie plane ich meinen Pflegealltag“.



Pflege zu Hause – geht das überhaupt?

Die meisten Menschen möchten in Ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben. Ob das möglich ist, hängt vom Hilfebedarf und der Wohnsituation Ihres Angehörigen ab. Ist er regelmäßig auf Unterstützung angewiesen? Dann müssen Personen in der Nähe sein, die diese Hilfe leisten können.

Welche körperlichen Einschränkungen hat Ihr Angehöriger? Braucht er beispielsweise bei der Körperpflege nur wenig Unterstützung, reichen in aller Regel schon kleine Veränderungen im Bad aus: Eine Sitzgelegenheit vor dem Waschbecken und Haltegriffe in der Dusche genügen. Ist er hingegen auch bei kleinen Strecken auf einen Rollator angewiesen, werden Stufen und Türschwellen zum Hindernis. Lassen sich diese Hindernisse einfach beseitigen? Sind die Räume groß genug, um sich mit dem Rollator darin zu bewegen? Möglicherweise muss das Bad umgebaut werden. Manchmal genügt es, die Sanitäranlagen neu anzuordnen. In anderen Fällen müssen Räume zusammengelegt werden, um mehr Platz zu gewinnen. Ein solcher Umbau ist aufwendig und kostspielig. Die Pflegekasse beteiligt sich unter bestimmten Voraussetzungen an den Kosten (→ Seite 58). In einer Mietwohnung benötigen Sie die Zustimmung des Vermieters.