

Gedanken und Tipps

für

pflegende Angehörige

Gedanken und Tipps für pflegende Angehörige

Wie kann ich Überlastung durch Pflege verhindern?

Wie bleibe ich selber gesund?

Ein paar wichtige Fragen, die Sie sich vorgängig stellen sollten

- Was motiviert mich, die Pflege zu übernehmen (freie Wahl, abgegebenes Versprechen, moralische Verpflichtung, Schuldgefühle)?
- Habe ich genügend Zeit für die Pflege und Betreuung?
- Wie werde ich meinen Alltag organisieren?
- Welche Kosten fallen an? Welche finanziellen Mittel stehen mir und der pflegebedürftigen Person zur Verfügung?
- Was sind meine Möglichkeiten und Grenzen?
- Welche Aufgaben kann und will ich übernehmen, welche nicht?
- Wer übernimmt meine Aufgaben, wenn ich abwesend bin?
- Welche Personen sind für mich da, wenn ich Hilfe brauche?
- Welche Alternativen gibt es, wenn ich die Pflege und Betreuung nicht (mehr) übernehmen kann?

Informieren Sie sich

Der Entscheid für oder gegen die Pflege und Betreuung zu Hause ist einfacher zu fällen, wenn Sie wissen, was auf Sie zukommt. Besprechen Sie deshalb mit der pflegebedürftigen Person, den restlichen Familienmitgliedern und anderen beteiligten Personen, welche Unterstützung notwendig ist und was von ihnen erwartet wird. Zögern Sie nicht, dem Hausarzt/der Hausärztin, den Spitex-Mitarbeiterinnen, anderen pflegenden Angehörigen, freiwillig tätigen Personen und weiteren Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich Fragen zu stellen.

Nur so können Sie herausfinden, mit welchen Herausforderungen Sie zu rechnen haben. Durch den Austausch mit den verschiedenen Personen erhalten Sie ausserdem hilfreiche Tipps und praktische Ratschläge, die Ihnen die Pflege und Betreuung erleichtern.

- Sich gut organisieren und Arbeiten delegieren
- Als pflegende/r Angehörige/r sind sie wichtig, aber das bedeutet nicht, dass Sie alles selber tun müssen. Es ist wichtig, verschiedene Aufgaben an andere zu delegieren. Eine gute Vorbereitung erleichtert die Pflege und Betreuung zu Hause ungemein.

Ein paar Tipps

Tagesplanung

- Machen Sie eine Liste aller Aufgaben, die Sie an einem Tag erledigen wollen. Ordnen sie diese nach Dringlichkeit und Wichtigkeit. Was sich am Ende der Liste befindet, kann auch noch am nächsten Tag erledigt werden.

Unterstützungsnetzwerk

- Notieren Sie alle Fachpersonen, Nachbarn, Freunde, auf die Sie im Bedarfsfall zählen können. Wenn jemand seine Hilfe anbietet, nehmen Sie sie an.
- Arbeiten delegieren: Machen Sie eine Liste der Aufgaben, die erledigt werden müssen. Überlegen Sie sich, wer Ihnen bei welcher Aufgabe helfen kann.
- Sagen Sie Ihrem Umfeld ganz klar, welche Unterstützung Sie gerne annehmen (z.B. Einkäufe erledigen, Rasenmähen, Transport etc.).

Bitten Sie Ihr Umfeld um Hilfe

Hilfe anzunehmen hat nichts mit Versagen zu tun. Im Gegenteil, wer nicht für sich selber sorgt, dessen Organismus gerät allmählich und häufig unmerklich aus dem Gleichgewicht, bis es plötzlich zu spät ist.

Sich verantwortungsvoll um ein krankes Familienmitglied zu kümmern bedeutet deshalb auch, selber bei Kräften zu bleiben, um die Pflege und Betreuung so lange wie möglich übernehmen zu können.

Viele pflegende Angehörige sind physisch und psychisch stark belastet.

Achten Sie auf Ihr Wohlergehen und seien Sie sich Ihrer Grenzen bewusst, denn es hilft niemandem – am wenigsten der pflegebedürftigen Person – wenn Sie die eigene Gesundheit aufs Spiel setzen.

Worauf muss ich achten?

Es ist äusserst wichtig, dass Sie Anzeichen von Erschöpfung ernst nehmen und darauf reagieren. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie bei sich selbst eines der folgenden Symptome wahrnehmen

- Schlafstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Konzentrationschwierigkeiten
- Hoffnungslosigkeit
- Keine Lust auf Kontakte
- Reizbarkeit, Ärgergefühle
- Gelenk- oder Rückenschmerzen
- Häufige Infekte

Achten Sie auf sich selbst und Ihr eigenes Wohlergehen

- Bewegen Sie sich ausreichend
- Ernähren Sie sich ausgeglichen
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- Sagen Sie rechtzeitig Stopp, bevor es zu viel wird
- Gönnen Sie sich regelmässig Auszeiten
- Fahren Sie auch einmal ohne die pflegebedürftige Person in die Ferien
- Machen Sie täglich eine kleine Pause und tun Sie etwas, das Ihnen gut tut (lesen, Musik hören, Gartenarbeit, ...)
- Gönnen Sie sich mindestens einmal pro Woche ein paar Stunden ausserhalb des Hauses, um Freunde zu treffen, ins Kino zu gehen, einen Spaziergang zu machen

Auszeiten erlauben es, Abstand zu gewinnen und so den Stress der Pflege und Betreuung besser zu bewältigen. Sie sollten deshalb von Anfang an fest eingeplant werden. Nur so können Sie genügend Kräfte tanken, um wieder ganz für ihr krankes Familienmitglied da zu sein.

Nehmen Sie Entlastungsdienste in Anspruch um Auszeiten einzuplanen, können Sie Tagesstrukturen, Besuchsdienste von Freiwilligenorganisationen, Transport- und Mahlzeitendienste, etc. in Anspruch nehmen.

Auskünfte zu Entlastungs- und Unterstützungsdiensten erhalten Sie kostenlos bei



**RaJoVita
Stiftung**

**Demenzberatung Drehscheibe RaJoVita
Telefon 055 222 01 11 von 8.00 - 17.00 Uhr
E-Mail: drehscheibe@rajovita.ch**