

Wert-Schätze

Pflege-Schätze



tirolo
Unser Land



Vorarlberg
unser Land

*10 Wertschätze zur Selbstsorge für Angehörige,
die pflegen, betreuen und Verantwortung übernehmen*



Weilich es mir wert bin

Wer einen Angehörigen pflegt und betreut, leistet täglich Enormes. Das Wohlbefinden des Angehörigen steht im Zentrum. Dabei kann es passieren, dass die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen. Nur wer gut für sich sorgt, kann gut für andere sorgen.

Auch wer „nur“ die Pflege organisiert oder den/die Angehörige/n regelmäßig besucht, kümmert sich und daraus können Belastungen erwachsen. Etwa, wenn sich ein geliebter Mensch durch eine Demenzerkrankung in der Persönlichkeit stark verändert und sein/ihr Verhalten unverständlich wird. Für diejenigen, deren Leben sich rund um die Bedürfnisse einer pflege- oder betreuungsbedürftigen Person dreht, können die Belastungen sehr viel größer sein: gestörte Nachtruhe, wenig Zeit für sich, Einschränkung von Kontakten mit Menschen außerhalb der Familie.

Wenn die persönlichen Belastungsgrenzen überschritten werden, können körperliche Beschwerden auftreten, aber auch Müdigkeit, Gereiztheit und Ungeduld, vielleicht auch Wut. Im Zusammenhang mit Pflege und Betreuung von Angehörigen ist viel von Verantwortung und Pflichten die Rede, es gibt sehr viel „Muss“, dem möchten wir ein „Dürfen“ gegenüberstellen.



1

Du darfst offen über die Zukunft sprechen.

Das Alter ist unausweichlich, wie wir alt werden, können wir aber nicht voraussehen. Plötzlich eintretende Pflegebedürftigkeit stellt dann die Angehörigen vor große Entscheidungen. Alles scheint schnell gehen zu müssen. Aber auch bei einer langsamen Verschlechterung des Gesundheitszustandes kann es passieren, dass das, was zunächst gerne übernommen wurde, weil es nebenbei gut ging, schleichend immer mehr wird und Angehörige sich in einer Situation wieder finden, die so eigentlich nicht gewollt war. Umso wichtiger ist es, das Thema Pflegebedürftigkeit in der Familie rechtzeitig anzusprechen, auch wenn es vielleicht unangenehm ist. Wer kann sich welche Lösungen (nicht) vorstellen? Welche Angebote und Möglichkeiten gibt es? Wie können Kompromisse gefunden werden? Auch eine PatientInnenverfügung sollte Thema sein, um im Ernstfall Entscheidungen im Sinne der/des Angehörigen treffen zu können.



Du darfst andere mit in die Verantwortung nehmen.

Allzu oft passiert es, dass eine Person alleine für alles zuständig ist. Schauen Sie von Anfang an, dass Sie nicht in diese Rolle kommen. Suchen Sie sich eine Person aus der Familie oder aus dem Freundeskreis, die mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen sucht. Nehmen Sie Kontakt mit den behandelnden ÄrztInnen auf und fragen Sie nach, was zu tun ist. Überlegen Sie, wer (Familie, FreundInnen, NachbarInnen, ambulante Dienste) was übernehmen könnte (Einkaufen, Nachtwachen, Botengänge, Körperpflege...). Über die Krankenhaussozialarbeit und den Sozialsprengel können Sie sich informieren, welche Dienste Unterstützungen anbieten, z. B. Essen auf Rädern, Hauskrankenpflege, Besuchsdienste, aber auch Tageszentren oder betreutes Wohnen.



3

Du darfst professionelle Unterstützung holen und Pflege- und Betreuungsaufgaben abgeben.

Es ist kein Verrat, wenn Sie persönlich die Pflege nicht ganz oder nicht (mehr) übernehmen wollen oder können. Jeder Mensch hat seine persönlichen Belastungsgrenzen und es ist nicht gut, wenn diese überschritten werden, weil andere dies erwarten. Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, den eigenen Vater im Intimbereich zu waschen. Vielleicht ist die räumliche Situation so, dass Sie Ihre/n Angehörige/n nicht in Ihrem Haus aufnehmen können. Vielleicht ist die Persönlichkeitsveränderung, die mit der Demenzerkrankung einhergeht, für Sie nicht länger aushaltbar. – Es kann besser für alle Beteiligten sein, wenn andere Lösungen gefunden werden, als die Pflege und Betreuung durch die Angehörigen. Vielleicht übersteigt auch das naheende Lebensende des Angehörigen Ihre Kräfte, in diesem Fall finden Sie Unterstützung bei der Hospizgemeinschaft.



Du darfst mitteilen, wie es dir wirklich geht.

Gerade, wenn die Pflegesituation länger dauert, ist es wichtig, Gefühle, Sorgen und Probleme mit anderen zu teilen. Angst, Trauer, Wut, Ekel, Kummer, Besorgnis, Hilflosigkeit, Ärger, Schuld – diese Gefühle können entstehen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren FreundInnen darüber, wie es Ihnen geht, lassen Sie Dampf ab. Holen Sie sich auch Unterstützung durch eine Angehörigengruppe. Oft fällt es leichter, mit Menschen offen zu sprechen, die in einer ähnlichen Situation sind. Lachen über manche Situationen ist erlaubt und tut gut. Über die Selbsthilfe können Sie Gruppen finden. Die Interessensgemeinschaft der pflegenden Angehörigen vertritt Ihre Anliegen in der Öffentlichkeit.



5

Du darfst dich wichtig nehmen und dir Gutes tun.

Belohnen Sie sich hin und wieder für die gute Arbeit, die Sie leisten. Sei es durch kurze Pausen, kleine Auszeiten, durch Sport und Bewegung, ein Hobby, durch Musikhören, Ihr Lieblingsessen oder regelmäßigen Mittagsschlaf. Loben Sie sich für das, was gut läuft. Stellen auch Sie sich mal in den Mittelpunkt und erlauben Sie sich etwas. Verwöhnen Sie sich mit einem Bad, mit einem kleinen Geschenk, einem Theater- oder Kinobesuch.



Du darfst für deine Gesundheit sorgen.

Planen Sie Zeit für eine körperliche Aktivität ein, die Ihnen gut tut – dies ist ein legitimer Grund, um andere Personen mit Aufgaben zu betrauen. Versuchen Sie, auf Ihre persönliche Weise, Entspannung zu finden, in den Alltag zu integrieren – ein Spaziergang, kleine Entspannungsübungen zwischen durch, Meditation, eine Tasse Kaffee im Garten. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt darüber, wie Sie sich stärken können. Nehmen Sie Ihre körperliche, aber auch Ihre psychische Befindlichkeit wichtig und nehmen Sie sich Zeit für Vorsorgeuntersuchungen oder eventuelle Therapien. Eventuell kann Ihnen eine Kur gut tun. Für pflegende Angehörige gibt es auch spezielle Erholungsaufenthalte bei einigen Krankenkassen. Während dieser Zeit können Angehörige über die Kurzzeitpflege untergebracht werden.



7 Du darfst negative und positive Gefühle haben.

Pflege und Betreuung ist nicht nur Belastung, aber auch. Es gibt Momente der Wärme, der Nähe, aber auch Momente zum Aus-der-Haut-Fahren oder der Verzweiflung oder der völligen Erschöpfung. Schnüren Sie Ihren persönlichen Notfallkoffer, der Ihnen hilft, mit Extremsituationen umzugehen und nicht die Beherrschung zu verlieren: Gewinnen Sie Abstand, indem Sie z. B. das Zimmer verlassen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung. Sprechen Sie mit jemandem, z. B. am Pflegetelefon oder bei der Service-Hotline. Schaffen Sie auch räumlichen Abstand. Klären Sie bereits im Vorfeld, wer im Fall des Falles kurzfristig einspringen kann. Weitere Hinweise dazu unter www.pflegen-und-leben.de/index.php/staerken-sie-sich/notfallkoffer



Du darfst dir Hilfe für dich holen.

Holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung und Hilfe für sich persönlich, dies kann ein Kurs für pflegende Angehörige sein, wo Sie lernen können, demente Menschen besser zu verstehen oder auch pflegebedürftige Angehörige so zu heben, dass Sie keine Gesundheitsschäden erleiden. Das Rote Kreuz oder der Sozialmedizinische Verein bieten z. B. solche Kurse an. Dies kann aber auch die Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe sein, wo Sie ohne Scham offen sprechen können. Vielleicht ist es aber auch so, dass Sie seelisch so belastet sind, dass Gespräche in der Familie, im Freundeskreis oder in der Selbsthilfegruppe nicht mehr reichen, scheuen Sie sich nicht, dann Hilfe durch eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen.



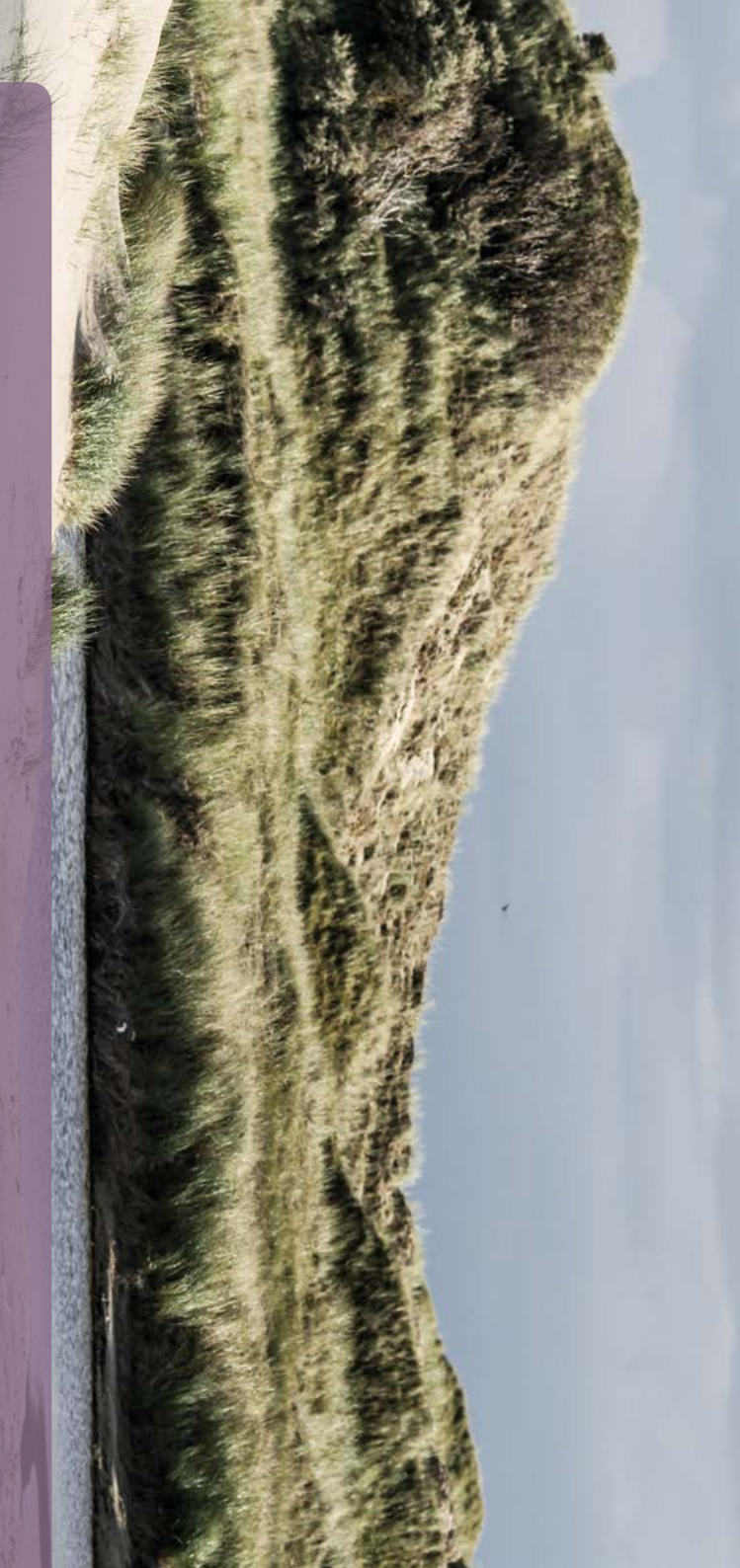
Du darfst das Thema Geld ansprechen.

Auch wenn im Familienkreis nicht offen über Geld gesprochen wird, denken Sie an Ihre langfristige Existenzsicherung. Dies berührt zunächst die Frage, ob Ihr/e Angehörige/r überhaupt Pflegegeld bezieht. Falls nein, sollte dies unbedingt veranlasst werden. Fast alle Unterstützungen haben den Bezug des Pflegegeldes zur Voraussetzung. So gibt es z. B. die Möglichkeit, Ersatzpflege zu bezahlen, wenn Sie verhindert sind bzw. in Urlaub fahren möchten. Ab der Pflegestufe 3 können Sie kostenlos über die Pflegetätigkeit in der Pensionsversicherung weiter versichert werden, auch zusätzlich zur eigenen Erwerbsarbeit, falls Sie z. B. die Arbeitszeit reduzieren. Falls Sie berufstätig sind, können Sie befristet Ihre Arbeitszeit reduzieren oder sich karenzieren lassen. Für diese Zeit erhalten Sie finanzielle Unterstützung. Auch über die Verwendung des Pflegegeldes sollte offen gesprochen werden. Das Pflegegeld sollte dem zugutekommen, der der Pflege bedarf und der diese leistet.



10 Du darfst den Erwartungen nicht entsprechen.

Für andere da sein, sich um sie kümmern, das wird oft als selbstverständliche Aufgabe von Frauen gesehen. So sind es überwiegend Ehefrauen, Lebensgefährtinnen, Schwestern, Töchter und Schwiegertöchter, die die Pflege und Betreuung übernehmen und sich auch alleine verantwortlich fühlen. Pflege und Betreuung kann eine Bereicherung sein, wenn sie gerne übernommen wird und unter Bedingungen stattfinden kann, die das Wohlbefinden aller Beteiligten ermöglichen. Wenn dies nicht (mehr) der Fall ist, kann es auch notwendig sein, „Nein“ zu sagen. Die Pflege zu Hause ist nicht immer die beste Lösung.



Wo finde ich Rat und Unterstützung?

Bei Beratungsstellen:

In den Krankenhäusern bei der Krankenhaussozialarbeit, bei den Sozialsprengeln Ihrer Gemeinde bzw. bei sozialen Diensten, beim Sozialministerium Service, bei spezialisierten Beratungsstellen, wie z. B. der Demenzberatung der Caritas oder beim Pflegetelefon Pflegetelefon unter der Nummer 0800/20 16 22 (kostenlos).

Wenn es brennt und alles zu viel wird: telefonische Hilfe für pflegende Angehörige von dementen oder auch psychisch erkrankten alten Menschen. Hier erhalten Sie kostenlose Information, Auskunft und Hilfe: Service Hotline: 05050 488030 (24 Stunden besetzt)

Im Internet:

- www.pflegedaheim.at
- www.betreuungundpflege.at
- www.bmask.at
- **Für Vorarlberg:** www.vorarlberg.at/betreuungundpflege
- **Für Tirol:** www.ak-tirol.com, www.selba.at, www.werhifftwie-tirol.at

- **Depression**

Hautzinger, Monika (2006): *Wenn Ältere schwermütig werden*. Weinheim: Beltz Verlag.

Görlitz, Gudrun (2010): *Selbsthilfe bei Depression*. Stuttgart: Klett Cotta.

Buijssen, Huub (2011): *Depression. Helfen und sich nicht verlieren: Ein Ratgeber für Freunde und Familie*. Beltz

- **Selbsthilfe**

Fuchs, Claudia & Schmidt, Rich (2008): *Kraftquellen – Persönliche Ressourcen für gute und schlechte Tage*. Stuttgart: Klett-Cotta

Potreck-Rose, Friederike (2010): *Von der Freude, den Selbstwert zu stärken*. Stuttgart: Klett-Cotta

Drexler, Diana (2006): *Gelassen im Stress – Bausteine für ein achtsameres Leben*. Stuttgart: Klett-Cotta

Heimes, Silke (2010): *Schreib es dir von der Seele – Kreatives Schreiben leicht gemacht*. Göttingen: Vandenhoeck

& Ruprecht

- **Romane und Literarisches**

Geiger, Arno (2011): *Der alte König in seinem Exil*. Carl Hanser Verlag

Schwartz, Simone (2010): *Tante Ilse: Einfach aus dem Leben*. btb Verlag

Zum Weiterlesen

- **Allgemeines - Erfahrungsberichte**
 - Danneberg, Bärbel 1943 (2009): *Alter Vogel, flieg! Tagebuch einer pflegenden Tochter*. 2., unveränd. Neuaufl. Wien: Promedia Dr.- und Verl.-Ges.
 - Kazis, Cornelia & Ugolini, Bettina (2010). *Ich kann doch nicht immer für Dich da sein*. München: Piper.
 - Biberti, Ilse (2009). *Hilfe, meine Eltern sind alt: Wie ich lernte, Vater und Mutter mit Humor und Respekt zu begleiten*. München: Südwest.
 - Rosenberg, Martina (2013): *Mutter, wann stirbst du endlich? Wenn die Pflege der kranken Eltern zur Zerreisssprobe wird*. München: Blanvalet.
 - Rost, Claudia (2006): *Letzte Szenen mit Eltern*. Piper
- **Demenz**
 - de Klerk-Rubin, Vicki (2011): *Mit dementen Menschen richtig umgehen - Validation für Angehörige*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
 - Reckewell, Doris & Jandt, Andrea (2013): *Bis ich unterm Himmel hänge - Eine Ermutigung für Angehörige von Menschen mit Demenz*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
 - Bell, Virginia; Troxel, David; Cox, Tonya & Hamnon, Robin (2007): *So bleiben Menschen mit Demenz aktiv*. 147 Anregungen nach dem Best-Friend-Modell. München: Ernst Reinhardt Verlag.
 - Buijssen, Huub (2009): *Demenz und Alzheimer verstehen - mit Betroffenen leben. Ein praktischer Ratgeber*. Weinheim: Beltz Verlag

Herausgeber: *Amt der Tiroler Landesregierung, Abt. JUFF / Fachbereich Frauen und Gleichstellung
und Amt der Vorarlberger Landesregierung, Referat für Frauen und Gleichstellung*
Für den Inhalt verantwortlich: *Mag.ª Monika Lindermayr und Mag.ª Elisabeth Stögerer-Schwarz*
Auflage: 2000 (Tirol), 3000 (Vorarlberg)
November 2014
Wertschätze: *Dr.ªn Eva Fleischer (Text), Mag.ª Birgitt Drewes (Redaktion), CherryBomb Werbeagentur OG (Grafik), Fotos: Sebastian Wagner*

Info für Tirol:

Fachbereich Frauen und Gleichstellung

Michael-Gaismair-Straße 1
6020 Innsbruck
Tel. +43/512/508-3581
Mail: juff.frauen@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/frauen



Info für Vorarlberg:

Amt der Vorarlberger Landesregierung

Römerstraße 15, 6900 Bregenz
Fachbereich Senioren und Pflegevorsorge
Tel. 05574/511-24117
Mail: gesellschaft-soziales@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/betreuungundpflege

Referat für Frauen und Gleichstellung

Tel.: 05574/511-24113
Mail: frauen@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen

