



# Handlungshilfen zur häuslichen Pflege

Reflektionsfragen

# Handlungshilfen zur häuslichen Pflege

## Reflektionsfragen

### Die Pflege und Betreuung von bedürftigen Menschen

Die Pflege und Betreuung von bedürftigen Menschen stellt hohe Anforderungen an Sie als Pflegeperson. Viele Menschen kommen ohne jegliche Vorbereitungen in die Situation, einen Angehörigen zu pflegen. Dies kann zu starken Belastungen und zu Überforderung führen. Dann wiederum besteht die Gefahr, dass die Pflegenden selbst erkranken. Um dieses zu verhindern, stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, wie Sie die Pflege und Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen so organisieren können, dass Sie bei der Pflege gesund bleiben.

Mit diesen Handlungshilfen möchten wir von der Unfallkasse NRW Ihnen einen Fragebogen für die eigenen Überlegungen im Vorfeld der Pflege an die Hand geben. Er kann Ihnen nützliche Impulse für die Struktur Ihrer Pflegetätigkeit geben und Sie bei Ihrer schweren und verantwortungsvollen Aufgabe unterstützen. Wie Sie sicher wissen, gilt unser ganzes Bemühen als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für häuslich Pflegenden deren Wohlergehen und Gesundheitsschutz.

Damit Sie als Pflegenden gesund bleiben, sind wir für Sie da!

### Ihr Team von der Unfallkasse NRW

Was muss ich beachten, wenn ich einen hilfebedürftigen Menschen pflegen und betreuen möchte?

#### Zunächst überlege ich, warum ich die Pflege übernehmen möchte

- Ist es meine freie Entscheidung?
- Mache ich es gerne?
- Habe ich ein Versprechen abgelegt?
- Hat es sich so ergeben oder tue ich es aus Pflichtbewusstsein?
- Sind Liebe oder Mitgefühl die Gründe?
- Motivieren mich Dankbarkeit oder der Wunsch, etwas zurückzugeben?
- Gibt mir die Pflege eine Lebensaufgabe und Lebenssinn?
- Tue ich es wegen der Nachbarn oder um Schuldgefühle zu vermeiden?
- Sind finanzielle Gründe meine Triebfeder?
- Welche Rolle spielen Tradition und Religion?

**Meine Gründe**

---

---

---

**Fühle ich mich stark genug, diese Pflegesituation zu meistern?**

---

---

---

**Wie war die Beziehung zur pflegebedürftigen Person bisher?**

---

---

---

**Fallen mir positive Gründe ein, die Pflege zu übernehmen?**

---

---

---

**Was glaube ich, wie lange kann ich die Pflege ausüben?**

---

---

---

**Gründe für Überlastung**

- Die veränderte Lebenssituation (Einstellen auf die neue Situation, Einschnitte im Privatleben/Veränderungen im Wohnumfeld, Vereinbarkeit mit dem Beruf, bürokratische Hürden)
- Ungewisse Dauer (Pflegejahre?)
- Zu wenig Zeit für sich selbst, „Nicht-Abschalten-Können“
- Stets In-Bereitschaft-Sein, „Full-Time-Job“
- Veränderung der vertrauten Person, der Beziehung, familiäre Konflikte
- Mangelndes Verständnis und Unterstützung des sozialen Umfeldes

**Anzeichen von Überlastung, Warnsignale des Körpers**

- Umfangreiche Schmerzbeschwerden Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen
- Herz- und Magenbeschwerden, Bluthochdruck
- Schlafstörungen
- Schwache Immunabwehr/Infekte
- Ängste, Einsamkeit
- Antriebsarmut, Hilflosigkeit
- Eigene körperliche Vernachlässigung
- Unregelmäßige Mahlzeiten

### In welcher Häuslichkeit findet die Pflege und Betreuung statt?

- Im Haushalt des pflegebedürftigen Menschen?
- In meinem/im gemeinsamen Haushalt?

### Habe ich genügend Platz im Haus?

---

---

---

### Muss ich die Wohnung verändern (Wohnraumanpassung)?

---

---

---

### Ich hole mir Informationen von der Wohnberatungsstelle ein! (Wo?)

---

---

---

### Ich hole mir Informationen darüber ein, wie Pflege zu Hause gelingen kann. Ich nehme ein Pflegeberatungsgespräch in Anspruch:

- Pflegeberatungsstelle/Pflegestützpunkt
- Seniorenbüro
- Pflegedienst
- Wohnberatungsstelle
- Pflegekasse

### Ich berufe den „Familienrat“ ein, um die Organisation der Pflege gemeinsam zu besprechen. Folgende Themen sind zu klären:

#### Wer aus der Familie hilft mit?

---

---

---

#### In welchem Umfang und wann? (Tag, Woche, Monat, Jahr)

---

---

---

- Die Absprachen müssen verbindlich sein und sollten in regelmäßigen Abständen überprüft und gegebenenfalls verändert werden.
- Daran sollten Sie denken: Nicht jeder kann eine Pflege- oder Betreuungstätigkeit übernehmen, doch es werden sich genügend andere Aufgaben finden, die die Hauptpflegekraft entlasten können.





## Das beachte ich bei der Planerstellung

Regelmäßig eigene Freizeit einplanen. Ich halte mir mindestens fünf Freiräume im Monat zur Bewahrung meiner eigenen Interessen/Gesundheit und für das Wohlergehen meiner Familie **von Anfang an** frei:

- Mindestens einmal pro Woche einen freien Nachmittag oder Abend für mich verbringen und tun, was mir Freude macht!
- Mindestens einmal pro Monat einen Zeitraum zur freien Verfügung einplanen.
  - Mit dem Partner allein ausgehen
  - Ausflüge machen
  - Mit dem Partner und den Kindern etwas unternehmen
  - Zu Veranstaltungen gehen
  - Mit Freundinnen und Freunden verabreden
  - Meinem Hobby nachgehen
  - Einen Sportkurs besuchen
  - Einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige oder Pflegekurs aufsuchen

- **Ich fasse Aufgaben zusammen (z.B. Einkaufen, Apotheke, Post auf einem Weg erledigen)**
- **Ich plane Personen (Familienmitglieder, Freunde, ehrenamtlich Tätige usw.) und / oder Institutionen (Pflegedienst, Besucherdienst usw.) zur Unterstützung und Entlastung ein.**
- **Ich beachte die Warnsignale meines Körpers!**

Wenn Sie diese Punkte berücksichtigen, werden Sie den Pflegealltag gut bewältigen. So bleiben Sie beim Pflegen gesund!

Im Folgenden finden Sie einen Wochenplan, den Sie ausfüllen können und der Ihnen hilft, gesundheitsförderliche Aktivitäten von Anfang an einzuplanen.

Nur wenn Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen, können Sie für Ihre Angehörigen voll da sein.















## Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Sankt-Franziskus-Straße 146

40470 Düsseldorf

Telefon 0211 9024-0

Telefax 0211 9024-355

E-Mail [info@unfallkasse-nrw.de](mailto:info@unfallkasse-nrw.de)

Internet [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

Ansprechpartnerin

Alexandra Daldrup

Telefon 0251 2102-239

E-Mail [a.daldrup@unfallkasse-nrw.de](mailto:a.daldrup@unfallkasse-nrw.de)

Autorinnen

Elfi Böttger Bohlen

Alexandra Daldrup

Titelfoto

© openlens – Fotolia.com

Stand April 2011