



## Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige

Ein Leitfaden für Schulende

Prävention in NRW | 48

## **Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige**

Ein Leitfaden für Schulende

# Inhaltsverzeichnis

Prolog	6
Einleitung	8
1 Reflexion der Pflegesituation	10
2 Impulse zur Selbstsorge der pflegenden Angehörigen	17
3 Gesundheitsschutz pflegender Angehöriger	26
Literatur	30
Notizen	31
Impressum	34





## Prolog

Ich pflege meine Mutter, sie ist seit drei Jahren fast bettlägerig und leidet an Krebs. Jeden Morgen stehe ich um fünf Uhr auf und bereite sie auf den Tag vor, meine Arbeit als Krankenschwester beginnt um sieben Uhr, ich komme erst nach 16 Uhr nach Hause, Überstunden sind normal.

Mittags kommt ein Pflegedienst und schaut nach ihr, das Mittagessen bereite ich am Vorabend zu. Meine Zeit reicht nicht mehr, der Haushalt wächst mir über den Kopf. Zweimal habe ich eine Einstufungsprüfung für die Pflegestufe erlebt, der Widerspruch war zwecklos. Ich habe alles aufgegeben, was mir Spaß macht und weiß nicht, wie lange ich das noch durchhalte ...

Es gibt keine Auszeit, keinen Urlaub, dazu noch Streit in der Familie. Niemand kommt mehr zu Besuch, meine Mutter wünscht keine andere Pflegeperson, sogar nachts ruft sie nach mir.

Es ist soviel zu organisieren: Rezepte, Medikamente! ... Man weiß nicht, was einem zusteht, überall erfährt man alles nur auf Nachfrage, oft komme ich mir wie eine Bittstellerin vor.

Ich bete, dass ich selbst nicht krank werde, denn dann bricht alles zusammen.  
Ich bin nicht nur „pflegende Angehörige“ sondern auch nur ein Mensch!

*Susanne M., 52 Jahre alt*

## Einleitung

Angehörige in häuslicher Umgebung zu pflegen, ist eine anstrengende und schwierige Arbeit. Die Personen, die diese Aufgabe übernehmen – zumeist Frauen, die ihre Eltern, Kinder oder andere Angehörige über einen kurzen oder längeren Zeitraum betreuen, pflegen und versorgen – sind daher seit einiger Zeit auch in das öffentliche Bewusstsein gerückt. Ihrer Aufgabe, mit der sie auch gesellschaftliche Verantwortung übernehmen, können die Pflegenden nur nachkommen, wenn auch sie selbst gesund bleiben.

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen ist durch das Sozialgesetzbuch VII aufgerufen und verpflichtet, für den Gesundheitsschutz dieser in häuslicher Umgebung pflegenden Personen Sorge zu tragen. In dieser Perspektive wurde diese Broschüre geschrieben. Sie wendet sich nicht an die pflegenden Angehörigen selbst, sondern an diejenigen, die diese in Kursen schulen und beraten. So wird der Präventionsgedanke individuell zu den Pflegenden getragen.

Die vorliegende Broschüre stellt im Rahmen des Projektes „Neuheit für Pflege – Netzwerk zum Gesundheitsschutz für nicht erwerbsmäßig Pflegenden“ entwickelte Ideen zusammen, die pflegenden Angehörigen helfen können. (Weitere Projektinformationen sind unter [www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal](http://www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal) zu finden.) Wir empfehlen, diese Anregungen in die Unterrichtsplanung mit einzubeziehen (von den meisten Pflegekassen werden diese Inhalte gewünscht). Auch für häusliche Einzelschulungen ist unser Leitfadentext gut geeignet.

### **Es geht in dieser Schrift um drei Themenkreise:**

- 1 Reflexion der Pflegesituation
- 2 Impulse zur Selbstsorge der pflegenden Angehörigen
- 3 Gesundheitsschutz pflegender Angehöriger



## 1 Reflexion der Pflegesituation

### Reflektieren Sie mit den Pflegenden die Pflegesituation

Mit der Reflexion über die Pflegesituation beginnt die Angehörigenarbeit. Ziel dieser Reflexion ist, die jeweils spezielle Pflegesituation zu klären. Viele pflegende Angehörige geraten in eine Pflegesituation, ohne Alternativen erwogen oder sich für die Übernahme der Pflege bewusst entschieden zu haben. Diese Unklarheit setzt sich dann im Alltag mit dem pflegebedürftigen Menschen fort: alltäglich wird getan, was getan werden muss, ohne darüber nachzudenken, wo die eigenen, persönlichen Grenzen liegen und ob und was überhaupt noch eigene Bedürfnisse und Wünsche sein könnten. Eine solche Einstellung ist Folge der zurückliegenden Fokussierung der Gesellschaft auf die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen. Pflegenden Angehörige haben erst in den letzten Jahren Aufmerksamkeit erfahren.

Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sollten daher pflegende Angehörige unbedingt ermutigen, sich bewusst mit allen – insbesondere den individuellen – Aspekten ihrer Pflegesituation auseinanderzusetzen, um Probleme und mögliche Unzufriedenheiten zu erkennen und dann über Ressourcen und Änderungen nachzudenken. Erst die Bewusstmachung der Situation nämlich ermöglicht, Ansatzpunkte und -felder für Verbesserungen der Selbstsorge und den eigenen Gesundheitsschutz zu erschließen.



### Ermitteln Sie mit den Angehörigen die Gründe für die Pflege zu Hause

Die Pflegenden sollten sich fragen: Wie bin ich zur (oder zum) pflegenden Angehörigen geworden? Hier geht es um die Bewusstmachung der Gründe, aus denen die Pflege übernommen wurde. Hat sich die oder der pflegende Angehörige vorher schon mit dieser Möglichkeit auseinandergesetzt oder kam die Situation überraschend? Wäre eine andere Lösung möglich gewesen? Gab es Hilfestellungen aus dem sozialen Umfeld? Mit welchen Ängsten war die Übernahme der



Pflege verbunden? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ermöglicht auch, unbewusste Probleme und familiäre Konflikte zu erkennen.

### Helfen Sie den Pflegenden, Beziehungen objektiv zu betrachten

Schauen Sie mit den Angehörigen auf deren Beziehungsgeflecht: Wie hat sich die Beziehung zum pflegebedürftigen Angehörigen entwickelt? Die oder der pflegende Angehörige kann sich so bewusst werden, dass sich durch die Pflege Beziehungen notgedrungen

verändern – evtl. muss z. B. die Beziehung zur gepflegten Person ganz neu gestaltet werden, um weiterhin für beide Seiten befriedigend zu sein.

Zur Klärung eignen sich folgende Fragen:

- Welche Aspekte der Beziehung haben sich verändert, welche nicht?
- Welche Veränderungen werden als positiv empfunden, welche als negativ?
- Gibt es neue Rollen oder wurden die Rollen mit Übernahme der Pflege getauscht (die Sorge der Mutter für ihr Kind wird zur Sorge des erwachsenen Kindes für die Mutter)?
- Von welchen Erwartungen ist die Beziehung geprägt und welche Erwartungen hat der oder die Pflegebedürftige?
- Sind Erwartungen seit Übernahme der Pflege anders geworden?
- Gibt es Spannungen oder Überforderungen?
- Kann ich als Pflegeperson mich irgendwo aussprechen?
- Helfen mir (und welche) Strategien des Innehaltens und Durchatmens?

Die meisten Menschen unterhalten vielfältige Beziehungen zu anderen und schöpfen aus gelingenden Begegnungen Kraft. Betreut jemand einen Pflegebedürftigen, ist es oft schwierig, diese Beziehungen aufrechtzuerhalten wie gewohnt. Durch die Übernahme der Pflege verändern sich auch die Bezie-

hungen zu Dritten – im ungünstigsten Fall kommt es zur sozialen Vereinsamung der Pflegeperson oder zu Konflikten in der Familie. Die Pflegepersonen sollten sich daher fragen:

- Wie haben sich meine Beziehungen zu anderen verändert?
- Wo bleibt mein Alltag?

Die Gründe für eine Verarmung der Sozialkontakte können unterschiedlich sein: den pflegenden Angehörigen fehlt nach einem anstrengenden Tag die Zeit und oft auch die Lust, ihre Kontakte weiter zu pflegen. Sie oder er möchte den oder die Pflegebedürftige/n nicht einer anderen Person anvertrauen, er oder sie schämt sich der häuslichen Situation und möchte niemanden einladen, da z. B. im Haushalt viel liegen geblieben ist. Auf der anderen Seite ziehen sich aber auch Bekannte häufig zurück – sei es aus Unsicherheit, sei es, dass durch die unterschiedlichen Lebensweisen kaum noch gemeinsame Gesprächsthemen vorhanden sind.

### Zeigen Sie auf: Beziehungen können eine Kraftquelle sein

Durch die Reflexion des eigenen Beziehungsgefüges können Motive für Veränderungen und ggf. auch Ansätze gefunden werden, um das eigene soziale Leben befriedigender zu gestalten und daraus neue Kraft zu schöpfen. Mit diesem Ziel können verschiedene Fragen gestellt werden:

- Sind Beziehungen jetzt weniger intensiv oder gar aufgegeben worden?
- Haben sich Andere zurückgezogen oder hat sich ihr Verhalten mir gegenüber verändert?
- Habe ich mich zurückgezogen, vielleicht unbewusst?
- Möchte ich wirklich keine Treffen oder fehlt mir einfach die Zeit dazu?
- Gibt es neue Menschen in meinem Leben?
- Welche Beziehungen möchte ich unbedingt aufrechterhalten?
- Warum sind gerade diese Beziehungen für mich wertvoll?
- Gibt es evtl. auch Beziehungen, die für mich belastend oder unbefriedigend sind und die mir Zeit rauben, statt mir Kraft zu geben?

Im Anschluss sollte über Möglichkeiten nachgedacht werden, wie erwünschte Beziehungen ausgebaut werden können und wie ggf. mit unerwünschten Kontakten umzugehen ist. An dieser Stelle ist wichtig, prakti-



sche Probleme auszuräumen: z. B. kann bei Abwesenheit die sog. „Verhinderungspflege“ die eigene Arbeitsleistung ersetzen. Häufig ist nötig, auch anderen Angehörigen zu vermitteln, dass Freundschaften nicht als Zeiterfresser, sondern als Kraftquellen angesehen werden.

### **Erforschen Sie mit den Angehörigen die Anerkennung von deren Leistung**

Wenn die eigene Leistung keine Wertschätzung und Anerkennung durch andere erfährt, kann dies zu Unzufriedenheit und mangelnder Motivation führen. Gesprächspartner/innen, Beratende oder Kursleiter/innen sollten deshalb die Leistung der pflegenden

Angehörigen explizit würdigen und hervorheben. Dies geschieht leider immer noch zu selten: pflegende Angehörige beklagen häufig eine zu geringe Wertschätzung durch die Gesellschaft und im eigenen sozialen Umfeld.

Ermutigen Sie die pflegende Person zu reflektieren, ob ihre Leistung von der Familie, Freunden und insbesondere dem oder der Pflegebedürftigen anerkannt wird. Ist ihr diese Anerkennung genug oder würde sie sich mehr wünschen, vielleicht auch von anderen Personen? Kann die oder der pflegende Angehörige die eigene Leistung anerkennen?

### Helpen Sie beim Nachdenken: Pflege ich gerne? Was schätze ich daran?

Obwohl oftmals Zuneigung zu den Pflegebedürftigen besteht, können im Verlauf der Pfl egetätigkeit un gute Gefühle aufkommen – z. B. durch spezielle, evt. altersbedingte Eigenarten der oder des Pflegebedürftigen oder auch einfach bestimmte Tätigkeiten oder Vorgänge. Werden solche Gefühle nicht erkannt und benannt, geraten pflegende Angehörige in einen Zwiespalt aus einerseits Fürsorge und Verantwortung, andererseits Ablehnung und Unzufriedenheit.

Wenn die Pflegeperson ihre negativen Gefühle aber aufgespürt und benannt hat, kann sie (im Interesse beider Seiten) konkret Abhilfe schaffen, indem z. B. eine ungeliebte Tätigkeit an eine andere Person abgegeben wird. Dabei ist hilfreich, wenn die Pflegeperson sich differenziert vor Augen führt, welche Tätigkeiten sie gerne ausführt und welche nicht. Des Weiteren kann thematisiert werden, inwieweit manche Aspekte der Pflege eine Bereicherung darstellen und welche Aspekte generell als belastend empfunden werden. Wichtig ist, die guten Momente der Pflegesituation deutlich zu machen und zu formulieren.

Negative Gefühle in der Pflege sind oftmals mit Scham besetzt. Während eines Gruppenkurses bietet eine entspannte Atmosphäre bei einem Spaziergang oder einer Tasse

Kaffee Gelegenheit, sich auf dies heikle Thema einzulassen. Eine diskrete Vergegenwärtigung – zunächst allein oder zu zweit – wahrt den Respekt.



### Steuern Sie das Gespräch über belastende Gefühle wie Angst, Scham und Ekel

Die Pflege bedingt eine große körperliche Nähe zu einem anderen Menschen. Diese Nähe wird bestimmt durch die praktischen Erfordernisse der Pflegesituation und weniger durch die emotionale, psychische Nähe, die aus einer gemeinsamen Geschichte herrührt.

Die intime Körperpflege der Eltern durch deren Kinder kann von beiden Seiten – Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen – als peinlich empfunden werden. Ebenso kann eine Pflegesituation durch Angst belastet sein, z. B. der, Fehler zu machen oder es der oder dem Pflegebedürftigen nicht recht zu machen. Ein weiteres Problem kann Ekel sein – z. B. vor Ausscheidungen oder angesichts des Essverhaltens. Oft ist nötig, pflegende Angehörige zum Eingeständnis solcher Gefühle erst zu bringen. Die pflegenden Angehörigen sind dann dahingehend zu bestärken, auch diese Gefühle gelten zu lassen und sie als natürlich und keineswegs verwerflich anzusehen.

Gemeinsam sollte besprochen werden, wie mit diese ungunen Gefühlen umgegangen werden kann: so könnte etwa die Körperpflege an einen ambulanten Pflegedienst abgegeben werden, ein offenes Gespräch mit dem Pflegebedürftigen bei Empfindungen von Scham helfen und der Besuch eines Pflegekurses bei der Angst, etwas falsch zu machen.

### **Ermutigen Sie zur Selbstbefragung und -vergewisserung**

Den pflegenden Angehörigen sollte Gelegenheit gegeben werden zu überlegen, nach welchen Prioritäten sie oder er den eigenen Tagesablauf gestaltet. Was muss alles erledigt sein, um Zeit für sich selbst zu finden?

Hier ist eine Konkretion hilfreich, die eine bestimmte Zeitspanne und – für die Selbstsorge – unbedingt Persönliches beinhaltet. Leitlinie können banale Fragen sein – z. B. Was muss am Morgen alles erledigt werden, bis ich in Ruhe eine Tasse Kaffee trinken kann?

Vielen pflegenden Angehörigen wird hierdurch erst bewusst, dass sie die Wünsche und Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder weit vor ihre eigenen stellen, so dass sie am Ende keine Zeit mehr für sich selbst haben und es z. B. nur noch selten zu einem in Ruhe genossenen Kaffee kommt, sondern der dann doch nur schnell und nebenbei getrunken wird.

Pflegende Angehörige sollten in einem nächsten Schritt angeregt werden zu reflektieren, ob alle vorgebrachten Dinge wirklich Vorrang haben oder ob einzelne Aufgaben (z. B. bügeln oder putzen) nicht auch von anderen Personen übernommen werden können. Die oder der pflegende Angehörige muss sich ohne schlechtes Gewissen wieder wichtig nehmen und kleine, selbst definierte Auszeiten schaffen, um diese dann auch wirklich genießen zu können.

Spontan wird es hier wahrscheinlich Bedenken geben, da pflegende Angehörige ihr Tagespensum meist unter Zeitdruck erledigen. Sie müssen also ausdrücklich ermutigt werden, Familienmitglieder, Freunde und

Bekannte um Hilfe bei bestimmten Aufgaben zu bitten. Die so gewonnene Zeit kann dann ggf. mit geselligen Unternehmungen ausgefüllt werden, die zu Entspannung und Erbauung beitragen.

Mit Übernahme der Pflege sind in den meisten Fällen die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen erst einmal über die eigenen gestellt worden – vor allem Frauen neigen dazu, sich für andere aufzuopfern. Die pflegende Angehörige sollte dagegen ermuntert werden, sich zu erinnern, wie ihre Lebensplanung vor der aktuellen Pflegesituation ausgesehen und wie ihre Planung (auch sie selbst) sich seither verändert hat: Vielleicht war eine neue Arbeitsstelle, auf die die pflegende Angehörige sich freute, aufgrund der Pflegesituation nicht angenommen oder eine lange geplante Reise nicht angetreten worden; vielleicht ist ein Kinderwunsch zurückgestellt worden, weil ein Elternteil plötzlich pflegebedürftig wurde, oder die Pflege eines behinderten Kindes spricht vermeintlich gegen die ursprüngliche Planung einer größeren Familie.

Es kann nachgefragt werden, ob Pläne nur aufgeschoben oder aber ganz aufgegeben wurden oder ob es vielleicht anstelle sogar neue Pläne gibt. Solche Fragen ermöglichen einen Blick ‚auf’s Ganze‘ und können (vielleicht erstmalig) helfen, persönliche Lebensziele zu erkennen. Bei Bedarf sollten auch hier wieder konkrete Lösungsmöglich-



keiten gesucht werden, insbesondere, wenn die pflegende Angehörige das Gefühl hat, durch die Übernahme der Pflege ihr einstmal wichtige Ziele im Leben völlig aufgegeben zu haben. Nutzen Sie hierzu unsere Broschüre „Handlungshilfen zur häuslichen Pflege – Reflexionsfragen“.

## 2 Impulse zur Selbstsorge der pflegenden Angehörigen

### An sich selbst denken

Bereits im Zusammenhang mit der Reflexion der Pflegesituation wurde angesprochen, dass pflegende Angehörige über der Sorge um die oder den pflegebedürftigen Angehörigen die Sorge für sich selbst häufig vergessen. Besonders in schwierigen und zeitaufwendigen Pflegesituationen besteht die Gefahr, dass sich Denken und Handeln einzig auf die Bewältigung der Pflege- und Betreuungsaufgabe richten, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche aber hintangestellt werden.

Viele pflegende Angehörige haben das Gefühl, einfach keine Zeit mehr für sich zu haben; oftmals sehen sie oder kennen auch keine Entlastungsmöglichkeiten oder wollen diese – aus unterschiedlichen Gründen – nicht in Anspruch nehmen. So laufen sie Gefahr, sich innerhalb kurzer Zeit völlig zu verausgaben.

Besonders bei einer kräftezehrenden Aufgabe ist es jedoch wichtig, regelmäßig neue Kräfte zu sammeln. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele dafür, was (und wie) pflegende Angehörige sich Gutes tun können; diese Impulse sollten Sie den Pflegenden vermitteln.

Natürlich müssen parallel ‚Frei-Zeiten‘ geschaffen werden, die den pflegenden Angehörigen diese ‚Frei-Räume‘ möglich machen.

Ermuntern Sie die Pflegenden, das für Pflegebedürftige und pflegende Bezugsperson passende Entlastungsangebot zu finden.

### Kleine Auszeiten

Im gleichen Maße, in dem pflegende Angehörige den Pflegealltag für die pflegebedürftige Person planen, sollten sie auch für sich eine ihren persönlichen Bedürfnissen geschuldete ‚Zeitinsel‘ festlegen, die nach Möglichkeit verbindlich in den Tagesablauf integriert wird: z. B. könnte zumindest eine kleine Auszeit fest eingeplant werden, um nach dem Waschen des oder der Pflegebedürftigen und dem Frühstück alleine und in Ruhe die Zeitung zu lesen.

Optimal wäre, zwei bis drei kleine Auszeiten auf den Tag zu verteilen. Dabei ist natürlich sehr unterschiedlich, was als Entspannung empfunden wird: Für die einen mag es Fernsehen sein, andere sind lieber sportlich aktiv und machen Gymnastikübungen, um sich wieder fit zu fühlen und Kraft zu tanken. Pflegende Angehörige sollten ermutigt werden, diese kleinen Auszeiten in ihrer Tagesgestaltung ganz konkret und verbindlich zu berücksichtigen.

### Zeitinseln

Keine Entspannung ohne Zeit dafür! Eine Möglichkeit, Zeitinseln ausfindig zu machen, ist die pragmatische Analyse des Tagesablaufs. Wenn möglich, sollte hierfür eine Woche lang ein einfaches Protokoll geführt werden, das zeigen kann, welche Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten evtl. abgegeben werden können.

- Kann der (Ehe-) Partner oder die (Ehe-) Partnerin evtl. die Einkäufe nach der Arbeit erledigen, wenn er oder sie am Supermarkt vorbeifährt?
- Kann eines der Kinder abends für alle die morgendlichen Brote machen?
- Kann vielleicht eine ehrenamtliche der pflegebedürftigen Person aus der Tageszeitung vorlesen?

So können als belastend empfundene Tätigkeiten abgegeben und gleichzeitig Zeitinseln geschaffen werden, die dann für eigene Bedürfnisse frei sind. Auch hier ist wieder hilfreich, Verbindlichkeiten zu entwickeln. Im Rahmen eines Pflegekurses z. B. kann jede/r Teilnehmer/in die ‚Hausaufgabe‘ bekommen, eine Zeitinsel zu bestimmen; während des nächsten Treffens kann dann ein Austausch darüber stattfinden.

### Geben und Nehmen

Auch hier ist hilfreich, wenn die Pflegeperson sich ihren Tagesablauf vor Augen führt und eine Woche lang ein Protokoll führt. Ziel ist ein Vergleich des Zeitumfangs, der für das Wohlergehen der Anderen bzw. der für das eigene Wohlbefinden aufgewendet wird. Ist das Verhältnis stimmig?

Gleichzeitig sollte darüber nachgedacht werden, was andere für die pflegende Angehörige tun.

- Empfindet sie die Entlastung durch andere und deren Sorge um ihr Wohlergehen als ausreichend?
- Was wünscht sie sich von anderen?
- Traut die Pflegenden sich, diese Wünsche zu äußern?

### **Auch eine Visualisierung kann nützlich sein:**

Ihre Kursteilnehmer können auf ein Blatt mittig einen Kreis zeichnen, der die Pflegeperson symbolisieren soll. Um diesen Kreis herum werden die Namen der Personen geschrieben, für die die oder der pflegende Angehörige da ist (was durch einen Pfeil von der Mitte zur jeweiligen Person kenntlich gemacht wird) und die für sie oder ihn da sind (was durch einen Pfeil von der jeweiligen Person zur oder zum pflegenden Angehörigen aufgezeigt wird).



Zusätzlich kann die Stärke der einzelnen Pfeile den Umfang der Hilfe aufzeigen. Die Ausgewogenheit des Verhältnisses oder ein Missverhältnis kann so deutlich werden. In der Besprechung sollten die pflegenden Angehörigen ermuntert werden, die eigenen Bedürfnisse klar und positiv – auch fordernd – zu äußern. Solche Formulierungen sollten Sie im Gespräch mit den Kursteilnehmern üben. Darüber hinaus müssen die Pflegenden darin bestärkt werden, ggf. auch einmal „Nein“ zu sagen – aus legitimen Gründen des gebotenen Selbstschutzes.

### Was gut tut

Um eine Selbstsorge überhaupt wieder aktivieren zu können, muss die Pflegeperson sich zuallererst fragen, welche ihr wohltuenden Dinge in der derzeitigen Situation noch praktiziert und welche im Moment vernachlässigt werden. Dabei hilft es, sich die Unterschiede im eigenen Leben vor und nach Übernahme der Pflege vor Augen zu führen. Dann erst kann geschaut und überlegt werden, welche Hindernisse dem eigenen Wohlergehen im Wege stehen und wie diese ausgeräumt werden können.

### Entspannung üben

Für viele Menschen ist es schwierig, in kurzer Zeit zu entspannen: Oft ist der Kopf voll mit Problemen, unerledigten Dingen und to-do-Listen. Das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken und -übungen (z. B. Autogenes Training, Yoga, sounder sleep-Techniken ([www.sundersleep.com/deutsch](http://www.sundersleep.com/deutsch)), Phantasiereisen oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) können ggf. weiterhelfen.

Innerhalb von Kursen sind solche Übungen besonders gut geeignet, um Pausen sinnvoll zu gestalten und gleichzeitig auch später noch nützliche Entspannungstechniken zu vermitteln. Die Vorstellung einer Entspannungsmethode gelingt unter der Voraus-

setzung einer guten Atmosphäre. Auch im Rahmen von Gesprächen können Anleitungen mitgegeben werden und die Ermunterung an die Pflegenden, Gelerntes weiter auszubastieren. Vielleicht besuchen Pflegende einen weitergehenden Volkshochkurs oder versuchen die Selbstinstruktion mit einer CD oder nach einem Buch.

### Zeitabschnitte selbst bestimmen

Ihre Schulungsteilnehmer/innen sollten überlegen, welche Aspekte des Tagesablaufes durch sie selbst bestimmt werden und welche Überformung durch Andere oder durch kaum persönlich steuerbare Verhältnisse – wie die Übernahme der Pflege, aber auch durch Familie, Beruf usw. – erfolgt. Sie sollten angeregt werden, sich selbst im Alltag zu beobachten, um zu erkennen, welche Zeit sie noch für sich selbst haben und wo sie sich vielleicht noch Zeit für sich nehmen könnten.

### Hilfreich ist auch hier wieder eine

#### Visualisierung:

Lassen Sie Ihre Teilnehmer einen Kreis aufmalen und fordern Sie dazu auf, diesen Kreis in verschieden große ‚Kuchenstücke‘ aufzuteilen. Jedes Kuchenstück soll einen Aspekt des Tagesablaufs darstellen (Beruf, Familie allgemein, Haushalt, Pflegebedürftige/r, Kinder usw.). Diese Verbildlichung hilft, pflegenden Angehörigen bewusst zu machen, für wen und was sie alles zuständig sind und

wie bzw. wie wenig sie selbst noch in dieser Zeitplanung vorkommen. Dies kann Anstoß sein, die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche wieder wichtig/er und ins Visier zu nehmen: sich selbst ein größeres Stück vom Kuchen zu nehmen.

### Sich aussprechen

Viele pflegende Angehörige wollen ihr soziales Umfeld nicht mit ihren Problemen belasten oder stoßen dort auf Unverständnis, zumal sich ein Gegenüber oft nicht in die auf der anderen Seite gegebene Situation hineinversetzen kann. Einige Pflegepersonen möchten vielleicht außerhalb auch gar nicht über die Pflegesituation sprechen, sondern wünschen sich eher, „mal über etwas anderes“ reden zu können. Pflegenden Angehörige sollten daher unterstützt werden, ein ihnen passendes Format zu finden. Ein breites Spektrum sozialer Vernetzungen – Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, die Kirchengemeinde, Kurse der Volkshochschulen oder eine wöchentliche Rommé-Runde – bietet vielfältige Möglichkeiten, um den individuellen Neigungen und Bedürfnissen pflegender Angehörige entsprechen zu können. Junge pflegende Angehörige, die beispielsweise beruflich aktiv sind und Kinder haben, sollten mit anderen jüngeren Menschen in ähnlichen Situationen und Spannungsfeldern Kontakt aufnehmen.



## Wünsche erfüllen

Zur Besinnung auf eigene Wünsche und Bedürfnisse ist zunächst hilfreich, dass sich die oder der pflegende Angehörige einen vorrangig persönlichen Wunsch herausgreift und konkrete Strategien zu dessen Umsetzung findet. Für Ihre Kurse bietet sich eine Arbeit in Gruppen zu zwei bis drei Personen an: so erfährt eine einzelne Person nicht nur Unterstützung, sondern zusätzlich Wertschätzung dadurch, dass sie aufgrund ihrer individuellen Probleme und Erfahrungen anderen in einer ähnlichen Lage sogar behilflich sein kann. Praktische Fragen müssen formuliert werden:

- Wer kann sich um die von mir gepflegte Person kümmern, wenn ich außer Haus möchte?
- Können sich die Canasta-Damen vielleicht bei mir treffen und jede bringt eine Kleinigkeit mit?

Für eine Aufgabenstellung sollten möglichst viele, alternative Lösungen gefunden werden, damit die Verwirklichung eines Wunsches auch tatsächlich ermöglicht werden kann. Auch das ‚ganz Besondere‘ kann angegangen werden, z. B. der Besuch eines Weihnachtsmarktes in einer anderen Stadt oder die Planung eines Urlaubes.



## Loslassen

Das Gefühl der eigenen Unentbehrlichkeit hindert die pflegenden Personen oft, Maßnahmen zur Selbstsorge zu ergreifen. Dieses Gefühl geht über das des Gebrauchtwerdens hinaus und führt zur subjektiven Vorstellung, nichts für sich tun zu können – u. a. weil niemand die oder den Pflegebedürftige/n gleich gut kenne wie die oder der pflegende Angehörige. Nichtsdestotrotz ist eine stundenweise Betreuung immer möglich. Oftmals spielen schlechte Erfahrungen eine Rolle, etwa wenn während einer Kurzzeitpflege die oder der Pflegebedürftige Fähigkeiten verloren hatte, die dann mühsam erst wieder aufgebaut werden mussten. Gerade, wenn im Gespräch immer wieder „ich kann doch nicht“ vorgebracht wird, ist hilfreich, den Fokus auf genau diese Sichtweise zu richten. Die Reflexion der subjektiv empfundenen Unentbehrlichkeit in Form von „Was wäre, wenn...“-Überlegungen (z. B. „Was wäre, wenn die oder der pflegende Angehörige in die Tagespflege ginge?“) hilft, Ängste etc. sichtbar zu machen und Lösungen zu finden.

## Rechtzeitig handeln

Manche pflegende Angehörige sind beim ersten Kontakt zu professionellen oder ehrenamtlichen Helfern mit ihrer Kraft bereits am Ende oder haben nur noch geringe Reserven. Diesen Personen muss dann zeitnah ein Netz aus Unterstützungsangeboten ‚geknüpft‘

werden; ein intensives Gespräch ist hierfür Voraussetzung. Pflegende Angehörige, die erst am Beginn einer Pflegesituation stehen oder deren Überlastung noch nicht ausgeprägt ist, sollten verstärkt auf ihre Selbstsorge hingewiesen und ermutigt werden, frühzeitig Hilfen zu suchen und/oder auszubauen.

Anzuraten ist auch ein gemeinsamer Blick in die Zukunft.

- Werden z. B. behindertengerechte Umbauten nötig, die die Pflege oder Alltagsgestaltung erleichtern würden?
- Ist mit einem zunehmenden Betreuungsaufwand zu rechnen, und wenn ja, wer könnte vielleicht schon jetzt für einen solchen Fall angesprochen werden?
- Ist zu erwarten, dass die oder der Pflegebedürftige in absehbarer Zeit nicht mehr allein im eigenen Zuhause bleiben kann?

Eine ausformulierte Perspektive dient der Vorbeugung von Überlastungen und, im Aufbau des Vertrauens, eine zukünftige Situation bestehen zu können, auch der Stärkung des Kohärenzgefühls der pflegenden Person.

### Grenzen setzen

Die Einbindung in eine Pflegesituation kann zur Folge haben, dass Grenzen überschritten werden. Ein gezeichneter Kreis, der die Pflegeperson darstellen soll und ein Mehreck (oder mehrere) aus Linien um diesen Kreis, das alte und neue Grenzen markiert, kann diese Verhältnisse visualisieren. Die pflegenden Angehörigen sollten animiert werden, sich an die Zeit vor der Übernahme der Pflege zu erinnern. Das Nach- bzw. Aufzeichnen der neuen und der alten Grenzen kann dabei helfen. Grenzlinien können zeitliche Vorgaben sein (z. B. Gesamtzeitraum oder tägliches Pensum für die Pflege), soziale Beziehungen betreffen (z. B. Rückzug von Freunden, Nähe zur oder zum Pflegebedürftigen), für finanzielle Einschränkungen stehen usw.

Wichtig ist, die Grenzen zu benennen: in Bezug auf eine Berufstätigkeit kann das z. B. der Verzicht auf eine Aufstiegsmöglichkeit sein. Neben der Klärung der eigenen Situation soll diese Visualisierung vor allem auch Mut machen, selbst gesetzte Grenzen zu verteidigen und Überschreitungen nicht einfach hinzunehmen, sondern ggf. alternative Lösungen zu suchen.





## Hilfe annehmen

Um Hilfe annehmen zu können, muss sich die betreffende Person zunächst eingestehen können, dass sie Hilfe benötigt. Die Gründe, aus denen heraus es vielen Menschen aber schwer fällt, Hilfe anzunehmen, sind breit gestreut: Man möchte niemand Fremdes (etwa einen ambulanten Pflegedienst) im eigenen, privaten Haushalt haben, vertrauten Personen nicht zu tiefe oder gar intime Einblicke gewähren oder man schämt sich der Situation; vielleicht werden auch die Kosten für eine Hilfeleistung gefürchtet oder das Eingeständnis, nur ungenügend für die oder den Pflegebedürftigen da sein zu können, soll vermieden werden.

Wenn also praktikable Hilfsangebote nicht angenommen werden, sollten Sie immer nach dem Warum fragen, um aufbauend helfend ansetzen zu können (z. B. Warum übernehmen Sie die Grundpflege, obwohl Sie sie als so belastend und kräftezehrend empfinden?). Generell sollten pflegende Angehörige in der aktiven Suche nach praktischer Unterstützung bestärkt werden.

### 3 Gesundheitsschutz pflegender Angehöriger

#### Durch Bewegung heilen

Pflegesituationen, die körperlich anstrengend sind, können dazu führen, dass jegliche Bewegung außerhalb des Pflegeaufwandes vernachlässigt wird – weil der Rücken vielleicht schmerzt vom Heben, die Schultern verspannt sind und die oder der pflegende Angehörige abends jeden einzelnen Knochen spürt. Den meisten pflegenden Angehörigen steht in ihren Auszeiten daher der Sinn nach Ruhe und Entspannung. Jedoch sind gerade bei starken körperlichen Anstrengungen (die jede häusliche Pflege einer pflegebedürftigen Person nun einmal mit sich bringt) nicht nur Zeitabschnitte für Entspannung und Erholung wichtig, sondern ebenso Phasen ausgleichender Bewegung, die nicht nur das allgemeine Wohlbefinden fördern, sondern Schmerzen verringern und Verspannungen lösen kann.

Daher sollten Sie in Ihren Kursen während der Unterrichtspausen neben Entspannungs- auch Bewegungsübungen anbieten, die die Lust wecken können, gleiches zuhause zu unternehmen. Es ist hierbei nicht sinnvoll, bloß allgemeine Gymnastikübungen durchzuführen; stattdessen sollten gezielt kurze Übungen gezeigt werden in Korrespondenz zu typischen Beschwerden. Wenn der zeitliche Rahmen der Schulung das zulässt, kann darüber hinaus ein gemeinsamer Spaziergang, eine Kegelstunde oder ein geselliger Schwimmbadbesuch eingeplant werden.



## Unfälle vermeiden

Die meisten Unfälle geschehen im Haushalt – durch eine Pflegesituation entstehen zusätzliche Risiken. Der Unfallkasse NRW obliegt, auch diese Risiken zu minimieren. Hierzu bietet sie Seminare für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen an. Neben den bereits in Kapitel 1 und 2 behandelten Aspekten werden in diesen Seminaren auch körperliche Aspekte wie Hautschutz, Infektionsschutz oder die Prävention von Rückenbeschwerden im Rahmen der häuslichen Pflege betrachtet. „Beim Pflegen gesund bleiben“ ist der übergeordnete Titel dieser Seminarreihe. Wir empfehlen eine Teilnahme an einem solchen Seminar!

Zu den nachfolgend dargestellten Themen verweisen wir jeweils auf weitere Informationsquellen der Unfallkasse NRW.

## Bewegen von Pflegebedürftigen

Viele Pflegende klagen über Rückenschmerzen. Rückengerechte Arbeiten ist also ein zentrales Thema. Moderne Konzepte (z. B. Kinästhetik, Aktivitas oder Rückengerechter Patiententransfer) raten an, die noch vorhandene Bewegungsfähigkeit der pflegebedürftigen Person zu unterstützen und zu nutzen. Natürliche Bewegungsabläufe sollen beibehalten, „unnatürliche“ Anstrengungen – wie das Heben und Tragen anderer Menschen – unterlassen werden. Dieses ist nicht nur

förderlich für die Bewegungsressourcen der pflegebedürftigen Person, sondern entlastet auch die Pflegenden deutlich. Sie können ihrer Tätigkeit mit weniger Kraftaufwand und weniger Verletzungsrisiken für sich selbst und die pflegebedürftige Person nachkommen.

## Kinästhetik

Das momentan bekannteste Konzept aus diesem Bereich ist das Konzept der Kinästhetik, das hier vertretend für alle anderen Konzepte näher beschrieben wird. Es gründet – wie die meisten modernen Konzepte – auf Prinzipien, nicht auf speziellen Techniken. Durch die individuelle, weitestgehende Unterstützung der Motorik der oder des Pflegebedürftigen soll die körperliche Entlastung der Pflegeperson erwirkt werden. Es ist daher sinnvoll, in Pflegekursen und Einzelschulungen Grundlagen des kinästhetischen Know-how zu vermitteln. Ein demonstratives ‚Aha-Erlebnis‘ kann erhellend sein – z. B. kann gezeigt werden, mit welcher geringeren Anstrengung ein Mensch, der kaum mithelfen kann, vom Boden auf einen Stuhl bewegt werden kann (dies ist möglich z. B. mit Hilfe der Schaukeltechnik und durch Unterlegen dicker Bücher). Ein solches Beispiel ist immer sehr eindrucksvoll, auch wenn es nicht immer die Realität der täglichen Pflegesituation trifft. Um die Grundlagen der Kinästhetik – z. B. auch für weniger spektakuläre Hilfestellungen (z. B. Unterstützung beim Aufrich-

ten auf die Bettkante) – zu erlernen, empfiehlt es sich, einen speziellen Kinästhetik-Kurs für pflegende Angehörige zu besuchen.

### Hilfsmittel entlasten

Zur Entlastung des Rückens trägt auch der intelligente Gebrauch von Hilfsmitteln bei. Hier sind technische Hilfsmittel wie höhenverstellbare Betten oder Liftsysteme genauso von Bedeutung wie kleine Hilfsmittel, etwa

- Anti-Rutschmatten oder Gleithilfen,
- Geh- und Haltegürtel,
- Rutschbretter und Bettleitern.

Die Anordnung der Möbel im Zimmer sollte genügend Raum für Mobilität und Pflege lassen. So kann Stolpern und Stürzen aufgrund enger Raumverhältnisse vermieden werden.

Auch im WC und im Badezimmer ist die Sicherheit von Bewegungsabläufen wichtig:

- Haltegriffe bieten eine nötige Stütze,
- Stolperfallen (Kabel, Vorleger) sind aus dem Weg zu räumen.

Schlechte Lichtverhältnisse sind ebenfalls oft Ursache für Unfälle.

Das Tragen geeigneter Schuhe trägt zur Vermeidung von Unfällen bei. Bei der Pflege sollten geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle getragen werden. Die Kleidung sollte bequem und nicht zu weit sein.

### Eigene Hände nicht vergessen

Gerade für die Hände der Pflegenden ist ein guter Hautschutz wichtig, der durch vorbeugendes Eincremen gewährleistet werden kann. Kurze Fingernägel sind in der Pflege vorteilhaft, auf Schmuck sollte verzichtet werden. Häufiges Händewaschen ist unerlässlich, aus hygienischen Gründen vor bestimmten Tätigkeiten, aber auch nach der Toilettenhilfe für die pflegebedürftige Person und deren Intimpflege. Um Infektionen (etwa bei offenen Wunden) zu vermeiden oder beim Einreiben mit stark wirksamen Salben Verbrennungen der Haut vorzubeugen, sollten Einmalhandschuhe getragen werden. Gleiches gilt selbstverständlich auch für Haushaltstätigkeiten wie Spülen, Putzen oder die Gartenarbeit.

### Nadelstichverletzungen vorbeugen

Auch in der häuslichen Pflege kommt vor, dass Angehörige ihren pflegebedürftigen eine Injektion geben und sich dabei mit der gebrauchten Kanüle stechen. Deshalb ist wichtig, Leitlinien zum Gesundheitsschutz beim Umgang mit Spritzen und Kanülen zu kennen und Sicherheitsmaßnahmen zu beachten.

Jede gebrauchte Kanüle nämlich kann mit Krankheitserregern behaftet sein; bei einer Verletzung besteht also das Risiko einer Infektion – z. B. mit Hepatitis B, Hepatitis C



oder HIV. Folgende Grundsätze sollten daher eingehalten werden:

- Auf gebrauchte Kanülen dürfen keine Schutzkappen aufgesetzt werden (auch nicht auf Insulin-Pens);
- Einwegspritzen müssen – komplett – in einem stabilen Sammelbehälter entsorgt werden. Dieser Behälter muss durchstichsicher und ausreichend groß sein, soll nie bis zum Rand befüllt werden (oben darf

nichts herausragen!), nur einmal verwendet werden und darf nicht geschüttelt, geworfen oder gestauchet werden.

- Kanülen, gebrauchte Spritzen und Pens gehören nicht in Plastiksäcke, Körbe o. ä.!

Wie sich Pflegende vor anderen Infektionskrankheiten (z. B. Lungenentzündungen, Darminfektionen) schützen können, sollten sie mit ihrer Hausärztin / ihrem Hausarzt besprechen.

## Literatur

### **Kurs für pflegende Angehörige**

Hrsg. vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen. (Reinhardts gerontologische Reihe; 45)

Von Angelika Abt-Zegelin und Mareike Tolsdorf, München 2010. Mit zahlreichen Vorlagen für Folien und Handouts auf CD-Rom. ISBN 978-3-497-02085-0

### **Handlungshilfen für die häusliche Pflege – Reflexionsfragen**

Hrsg. von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2011

### **Weiterführende Informationen der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen**

- GUV-I 8511 – Unfallversicherungsschutz für Pflegende
- GUV-I 8514 – Rückengerechtes Arbeiten
- GUV-I 8515 – Kleine Hilfsmittel
- GUV-I 8516 – Hautschutz
- GUV-I 8517 – Schutz vor Infektionen
- GUV-I 8608 – Belastungen bei der Pflege

Weitere Materialien sowie das Seminarangebot der Unfallkasse NRW zum Gesundheitsschutz nicht erwerbsmäßig Pflegender finden Sie auf dem Gesundheitsdienstportal der Unfallkasse NRW ([www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal](http://www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal)).







# Impressum

## Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
Sankt-Franziskus-Straße 146  
40470 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
E-Mail [info@unfallkasse-nrw.de](mailto:info@unfallkasse-nrw.de)  
Internet [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

## Verantwortlich für den Inhalt

Gabriele Pappai

## Autorinnen und Autor

Dr. Angelika Zegelin  
Alexandra Daldrup  
Mareike Tolsdorf  
Stefanie Nicolay  
Martin Schieron

## Redaktion

Jutta Rekus

## Gestaltung

saga werbeagentur GmbH, Münster

## Druck

KWIK-COLOR, Düsseldorf

## Auflage

3.000

## Bildnachweise

Titel und Seite 6/7/16: Danel © fotolia.com  
Seite 9/14: Alexey Klementiev © fotolia.com  
Seite 10/11: Andre B. © fotolia.com  
Seite 13: Yuri Arcurs © fotolia.com  
Seite 19: photolens © fotolia.com  
Seite 21: Kurhan © fotolia.com  
Seite 22/26: Robert Kneschke © fotolia.com  
Seite 24/25: Gina Sanders © fotolia.com  
Seite 29: gradt © fotolia.com

## Ausgabe

Juli 2011

## Bestellnummer

PIN 48

## Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Sankt-Franziskus-Str. 146

40470 Düsseldorf

Telefon 0211 9024-0

Telefax 0211 9024-355