

Angehörige pflegen



So wertvoll die Betreuung und Pflege von älteren Angehörigen zuhause ist, so gross sind auch die Herausforderungen, die es zu bewältigen gibt.

Um der hohen Belastung auf Dauer gewachsen zu sein, ist eine gute Organisation ebenso wichtig wie die Berücksichtigung eigener gesundheitlicher und sozialer Bedürfnisse.

**Home Instead**
SENIOR CARE®

Grenzen erkennen

Viele Menschen kümmern sich um pflegebedürftige Angehörige. Dabei stossen Sie auf eine Vielzahl von Herausforderungen, oft vernachlässigen Sie eigene Bedürfnisse. Wer aber gute Pflege leisten will, muss auch auf die eigene Gesundheit achten.

Immer mehr Menschen kümmern sich aufopferungsvoll um ein Elternteil oder andere Familienmitglieder in fortgeschrittenem Alter. Meist sind dies der Ehepartner oder eines der Kinder.

Die Pflege eines geliebten Menschen ist sicher eine bewundernswerte und lohnende Aufgabe. Dennoch kann sie

auch sehr belastend sein und Spannungen innerhalb der Familie erzeugen. Zusätzliche Kriterien wie eine berufliche Tätigkeit, eigene Kinder, ein aktives Sozialleben oder eine grössere Entfernung vom eigenen Wohnort erschweren die Situation.

Um die positiven Seiten der pflegerischen Aufgabe wahrnehmen zu können, muss ein Weg gefunden werden, mit der hohen Belastung umzugehen. Nur wenn Sie selbst körperlich und seelisch in guter Verfassung sind, können Sie Ihren geliebten Angehörigen gute Hilfe leisten.



Wenn die Belastung überhand nimmt

Zunächst ist es wichtig, die Zeichen der Überforderung zu erkennen. Nur so können Sie Lösungsmöglichkeiten finden, sei es durch Unterstützung von außen oder, falls nötig, durch ärztliche Behandlung.

Körperliche Symptome:

- Schlafstörungen
- Schmerzen oder Verspannungen im Rücken, Schulter- oder Nackenbereich
- Kopfschmerzen
- Magen- oder Verdauungsprobleme
- Gewichtsschwankungen
- Haarausfall
- Müdigkeit
- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
- Brustschmerzen
- Hitzewallungen
- Hautstörungen, nervöse Zuckungen, Juckreiz
- Geschwächtes Immunsystem, häufige Infektionen

Psychische Symptome:

- Depressionen, Unzufriedenheit
- Stimmungsschwankungen
- Verwirrung, schnelle Frustration, Reizbarkeit, Wut
- Gedächtnisschwierigkeiten, Konzentrationsmangel
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Vermehrter Suchtmittelmissbrauch (Alkohol, Nikotin, Medikamente)
- Phobien, Angst
- Streitsucht, Aggressivität
- Gefühl der Einsamkeit



Sollten Sie einige der oben aufgelisteten Symptome bei sich feststellen, wenden Sie sich am besten an einen Arzt oder eine Beratungsstelle. Lassen Sie sich helfen, den enormen Stress und die hohe Belastung besser zu bewältigen, um physische und psychische Risiken zu verringern.

Wie Sie mit Herausforderungen...

Aktivitäten und Entspannung

Mindestens drei mal pro Woche sollten Sie für ca. 20 Minuten Sport treiben oder Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten (Spazieren gehen, Tanzen, Radfahren etc.). Übungen wie Yoga oder Tai-Chi helfen, Stress abzubauen und wieder zu Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden.



Entspannungsübungen

Sitzen Sie ruhig da, atmen Sie tief und versuchen Sie, so ruhig wie möglich zu werden. Es ist wichtig, dass Sie sich hin und wieder diese Auszeiten nehmen, um Kraft zu schöpfen.

Lassen Sie sich helfen

Fast drei Viertel aller pflegenden Angehörigen leisten die Pflege ganz ohne Hilfe. Um Burnout oder andere gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, können Sie Familienmitglieder oder Freunde um Unterstützung bitten oder auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen wie die individuellen Dienstleis-

tungen von Home Instead. Ein schlechtes Gewissen ist hier unbegründet. Wenn Sie Ihre Gesundheit aufs Spiel setzen, schaden Sie auch der Person, die auf Sie angewiesen ist.

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Suchen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens, die Sie hin und wieder zuverlässig und mit der nötigen Sensibilität vertreten kann. Das können Familienangehörige sein, Freunde oder professionelle BetreuerInnen wie beispielsweise die CAREGiver von Home Instead. Nehmen Sie sich ein paar Stunden, einzelne Tage oder gar eine Woche Ferien, um wieder Kraft zu schöpfen für Ihre anspruchsvolle Aufgabe. Wenn Sie eine geeignete Person finden, auf die Sie sich verlassen können, wird der geliebte Mensch auch in Ihrer Abwesenheit sicher aufgehoben sein und sich wohl fühlen. Mit diesem Wissen können Sie auch geistig los lassen und so die notwendige Erholung finden.



... besser umgehen können

Ernähren Sie sich vernünftig

Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornbrot sowie die nötigen Proteine inkl. Nüsse und Bohnen. Schnelle Energiespender wie Koffein, Fast Food oder Zucker führen ebenso schnell wieder zu einem Energieeinbruch.

Achten Sie auf sich selbst

So, wie Sie dafür sorgen, dass der von Ihnen gepflegte Mensch regelmässig von einem Arzt untersucht wird, sollten Sie auch für sich selbst vorsorgen. Wer für andere da sein muss, findet viele Gründe, die nötigen Untersuchungen nicht zu machen. Bitte tun sie es trotzdem.

Gönnen Sie sich etwas

Verwöhnen Sie sich mit einer Fussmassage, einer Maniküre, einem schönen Abendessen oder einem Konzert, um ein wenig abzuschalten und sich selbst für Ihre wundervolle Fürsorge zu belohnen. Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie hin und wieder an sich denken.



Selbsthilfegruppen

Suchen Sie sich eine Organisation für pflegende Angehörige. Sie werden sehen, dass Sie mit Ihren Gefühlen und Erfahrungen nicht allein sind.

Konzentrieren Sie sich auf den Menschen, nicht auf die Arbeit

Wenn Sie notwendige Tätigkeiten wie Waschen, Bügeln, Putzen oder Besorgungen machen an andere Familienmitglieder oder professionelle Anbieter von nicht-medizinischen Dienstleistungen wie Home Instead delegieren, haben Sie mehr Zeit für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Schaffen Sie sich eine stressfreiere, entspannte Atmosphäre und erhöhen Sie so die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit.

Wer helfen will, muss gesund bleiben

Wenn Sie sich und Ihre Gesundheit vernachlässigen, werden Sie irgendwann nicht mehr in der Lage sein, dem geliebten Menschen den nötigen Beistand zu leisten.

Achten Sie also auf die richtige Ernährung, treiben Sie Sport, lassen Sie sich regelmässig ärztlich untersuchen und sorgen Sie für ausreichend Zeit, in der Sie sich erholen und die notwendige Kraft für Ihre wertvolle Arbeit schöpfen können.

In guten wie in schlechten Tagen...



Wenn der Partner plötzlich zum Pflegefall wird, ändert sich das bisherige Zusammenleben abrupt. Insbesondere wenn die Betreuung rund um die Uhr benötigt wird oder eigene gesundheitliche Probleme hinzukommen, ist die Belastung enorm.

Durch die Pflegebedürftigkeit muss der Partner plötzlich auch die Verantwortung für Dinge übernehmen, die bislang der kränkelnde Ehepartner erledigt hat (z.B. Kochen und Spülen, die Haushaltsplanung oder die Kontrolle über die familiären Finanzen).

Darüber hinaus fühlen sich Pflegende oft allein gelassen und überfordert. Zugleich entwickeln sich häufig auch grosse Schuldgefühle bezüglich eigener

Bedürfnisse und Wünsche. Deshalb vernachlässigen sie sich selbst und setzen so ihre Gesundheit aufs Spiel.

Pflegende Ehepartner zwischen 65 und 95 haben ein um 63 % erhöhtes Risiko, früh zu sterben. Die Kombination von anhaltendem physischen und psychischem Stress, körperlicher Anstrengung sowie eigener altersbedingter Gesundheitsprobleme bergen ein hohes Risiko.

Holen Sie sich Unterstützung

Vielen fällt die Entscheidung schwer, weil sie nicht den Eindruck erwecken wollen, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Fakt ist aber:

Nur, wenn Sie selbst gesund bleiben, können Sie Ihren Ehepartner ausreichend unterstützen.

Fallbeispiele – Mehr Lebensqualität

Schon ein wenig Hilfe kann Ihr Leben und das Ihrer Angehörigen deutlich verbessern.

Die CAREGiverin von Frau L. kommt einmal pro Woche für etwa zwei Stunden. Wenn sie Frau L. mit dem Auto zur Physiotherapie oder zum Coiffeur gebracht hat, erledigt sie währenddessen die Einkäufe, holt ihr eine Kleinigkeit zum Kaffee und geht in die Apotheke. Danach machen die beiden noch einen Spaziergang, ein paar Gedächtnisübungen oder Frau L. lässt sich etwas vorlesen. Bevor die CAREGiverin geht, räumt sie noch ein wenig auf und giesst die Blumen.

Frau L. zahlt für diese Hilfe nur 330 Sfr. / 220 EUR im Monat.

Statt wie früher zu Terminen und Besorgungen zu eilen, kann der Sohn von Frau L. nun die Zeit mit seiner Mutter für gemeinsame Aktivitäten nutzen, was beiden viel Freude bereitet.

Mehr Zeit für einander

Wenn Frau S. früher zu Ihrer Mutter kam, war sie immer in Eile. Es mussten die mitgebrachten Vorräte eingeräumt, die Zimmer sauber gemacht oder der Boden gewischt werden, Betten neu überzogen, die Pflanzen gegossen und die Wäsche gewaschen oder gebügelt werden. Für ein gemütliches Beisammensein war keine Zeit. Als Frau S. dann von

den Dienstleistungen von Home Instead hörte, rief sie gleich dort an und vereinbarte einen Beratungstermin bei der Mutter zuhause. Im persönlichen Gespräch konnte die Serviceberaterin von Home Instead Mutter und Tochter sowie deren Situation näher kennen lernen und ihnen ihre Möglichkeiten aufzeigen.

Wertvolle Unterstützung

Zweimal pro Woche kommt nun eine CAREGiverin für ein paar Stunden zur Mutter von Frau S. nach Hause. Sie serviert der älteren Dame ein frisch zubereitetes Mittagessen, räumt ab, spült, erledigt die Einkäufe und holt die Medikamente aus der Apotheke. Dann räumt sie die Zimmer auf und saugt. Am zweiten Tag macht sie nach dem Essen die Wäsche, bezieht die Betten, putzt Küche und Badezimmer, giesst die Pflanzen und staubt ab. Kosten pro Monat: rund 980 Sfr. / 640 EUR.

Kostbare Momente

Wenn Frau S. nun zu Ihrer Mutter kommt, können die beiden zusammen Kaffee trinken und sich gemütlich miteinander unterhalten, ohne dass Frau S. ständig zur Uhr blicken muss. Beide genießen die Zeit, die Frau S. jetzt für Ihre Mutter zur Verfügung hat und freuen sich auf die gemeinsamen Stunden.

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche – den Menschen!

Gemeinsam verbrachte Zeit gehört zu den wertvollsten Dingen, die man einem pflegebedürftigen Angehörigen schenken kann.

Schade, wenn diese Zeit mit der Erledigung von Einkäufen, Notwendigkeiten im Haushalt oder anderen Verpflichtungen belastet ist...

**Wir unterstützen Sie gern –
diskret und vertrauensvoll**

- Hilfe im Haushalt und Begleitung ausser Haus
- Betreuung, Unterstützung und Gesellschaft zuhause
- Vertretung bei Abwesenheit / Ferienvertretung / Nachtwache

Rufen Sie uns an!

Gern kommen wir zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und beraten Sie persönlich über Ihre Möglichkeiten.



**Home Instead**
SENIOR CARE®

Wir sind jederzeit gern für Sie da!

24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr

www.homeinstead.ch
www.homeinstead.de
www.homeinstead.at