

INFOBRIEF „Entlastungs- und Erholungsangebote und Literaturempfehlungen“

Die Pflege von Angehörigen stellt eine besondere Herausforderung dar. Steht zu Beginn einer Pflege bzw. Betreuung noch die gesamte Organisation (Anträge stellen, ggfs. Wohnumfeld neu gestalten, Hilfsmittel organisieren...) an, so stellt sich später eher das Problem der ständigen Verfügbarkeit, der körperlichen aber vielleicht auch der psychischen Belastung.

Pflegepersonen müssen sich Freiräume schaffen, um die Pflegesituation dauerhaft bewältigen zu können. Das bedeutet in erster Linie, Entlastungsangebote anzunehmen und Hilfe von außen in die Versorgung des Angehörigen einzubinden, bevor sich die totale Erschöpfung einstellt.

Fragen zur Gestaltung einer tragfähigen Pflegesituation können sein:

- Wer kann bei der Versorgung helfen? (z.B. Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, ehrenamtliche Helfer, professionelle Kräfte)
- Wie oft kann ich Unterstützung erwarten, wie zuverlässig erfolgt die Unterstützung?
- Wie sehr wird das eigene (Familien-)leben beeinträchtigt, wo sind die Grenzen?

Maßnahmen der Selbstfürsorge pflegender Angehöriger können sein:

- mind. einmal pro Woche ein paar Stunden freinehmen
- Entspannungstechniken lernen
- Kontakt mit „Gleichgesinnten“ aufnehmen
- Prioritäten setzen
- Hobbys und liebgewordene Gewohnheiten beibehalten






Welche Leistungen der Pflegekasse kann ich hierfür in Anspruch nehmen?

- Kombinationsleistungen (Pflegedienst hilft bei der Pflege)
- Tages- oder Nachtpflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege (geht auch stunden/tageweise: wenn < 8 Stunden → kein Abzug vom Pflegegeld)
- Niedrigschwellige Betreuungsangebote (bei Demenz, seit 1.1.2015 auch für Nicht-Demenzranke ab Pflegestufe 1)
- Kostenfreie Pflegekurse
- Die Pflegezeit/Familienpflegezeit

Verhinderungspflege **und** Kurzzeitpflege können in Anspruch genommen werden

HERAUSGEBER:
SENIORENBÜRO/PFLEGESTÜTZPUNKT
WERRA-MEISSNER, 05651/302-1433,-1434,-1435

Was gibt es im Werra-Meißner-Kreis?

-  **Wellnesstag für pflegende Angehörige**
KONTAKT: 05651/302-1433
-  **Veranstaltungsreihe „Pflegende Angehörige stärken“ der fbs:** In diesen meist zweistündigen Auszeiten können pflegende Angehörige neue Entspannungsmethoden für sich entdecken (z.B. Klangschalen, Yoga,...)oder gemeinsam einen Ausflug unternehmen und sich anschließend bei einer Tasse Kaffee austauschen. KONTAKT 05651/337718 oder 05651/302-1434
-  **Pflegebotschafter:** hierzu haben sich Interessierte ausbilden lassen, die Ihnen vor Ort Informationen zu Beratungsstellen und Entlastungsangeboten vermitteln. Info über Pflegebotschafter im WMK über Fr. Baumbach/fbs Werra-Meißner unter 05651/3377018
-  **Angehörigengesprächskreise:** schaffen Entlastung durch Austausch mit anderen Betroffenen, werden i.d.R. von amb. Pflegediensten angeboten, Hospizgruppen oder Demenzbetreuungsgruppen.
-  **Speziell für Frauen:** verschiedene Angebote des Gleichstellungsbüros Werra-Meißner widmen sich der Selbstfürsorge, z.B. Tibetisches Heilyoga, Tai-Chi oder Frauenreisen im Sommer KONTAKT: 05651/3023170

Literaturempfehlungen:

BUCHTIPP *** BUCHTIPP

„Der alte König in seinem Exil“ von Arno Geiger

Arno Geiger hat ein tief berührendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz seiner Alzheimerkrankheit mit Vitalität, Witz und Klugheit beeindruckt. Die Krankheit löst langsam seine Erinnerung und seine Orientierung in der Gegenwart auf, lässt sein Leben abhandenkommen. Arno Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet. In nur scheinbar sinnlosen und oft so wunderbar poetischen Sätzen entdeckt er, dass es auch im Alter in der Person des Vaters noch alles gibt: Charme, Witz, Selbstbewusstsein und Würde. Arno Geigers Buch ist lebendig, oft komisch. In seiner tief berührenden Geschichte erzählt er von einem Leben, das es immer noch zutiefst wert ist, gelebt zu werden.



Denk auch an Dich! Von Karin Scheels

Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen für pflegende Angehörige, die auch in einem übervollen Pflegealltag zuhause angewendet werden können, um sich hilfreiche Gewohnheiten anzueignen, sich zu stärken und Wohlbefinden zu erleben. So kann der Alltag der Pflege zuhause bei aller Anstrengung auch von Lebensfreude und Dankbarkeit geprägt sein.

LITERATUR * * * * * LITERATUR * * * * * LITERATUR * * * * * LITERATUR * * * * * LITERATUR

Danneberg, Bärbel - ALTER VOGEL, FLIEG!

Tagebuch einer pflegenden Tochter

Bärbel Danneberg, selbst gelernte Krankenschwester und bis zu ihrer Pensionierung als Journalistin tätig, unternimmt eine kritische Aufarbeitung der hoch brisanten politischen Frage „Wer soll das bezahlen?“. Sie tut dies auf ihre sehr persönliche Weise. Am Ende ihres Berufslebens hat sie sich gemeinsam mit ihrem Mann dazu entschlossen, ihre demenzkranke, 90 Jahre alte Mutter zu Hause aufzunehmen, zu pflegen und sie bis zu ihrem Tode zu begleiten.

Fünf Jahre lang hat Bärbel Danneberg darüber Tagebuchaufzeichnungen geführt. Tag und Nacht stand sie für die alte Frau bereit, durchlebte einen intensiven Pflegealltag, den sie trotz der Schwere des Unterfangens nachträglich nicht missen möchte. Sie lernte die eigene Mutter als Kind kennen, arbeitete mit und gegen deren Vergesslichkeit. Im vorliegenden Buch nimmt sie die nötige Distanz, um aus dem Privaten Politisches zu machen.