

## INFOBRIEF

# ENTLASTUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Die Pflege eines hilfebedürftigen Angehörigen bringt vielfältige Veränderungen der persönlichen Lebensumstände mit sich. Aus anfangs kleinen Hilfen kann sich eine Versorgung rund um die Uhr entwickeln, dadurch kann die eigene Alltags- und Freizeitgestaltung eingeschränkt werden. Es verbleibt immer weniger Zeit, um sich von der Pflege zu erholen oder eigenen Interessen nachzugehen.

### **Achten Sie auf Warnsignale von Körper und Seele.**

(z.B. Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Magenprobleme, Nervosität)

Sie als Pflegeperson müssen sich Freiräume schaffen, um die Pflegesituation dauerhaft bewältigen zu können. Das bedeutet in erster Linie, auf eigene Bedürfnisse zu achten, Entlastungsangebote anzunehmen und Hilfe von Außen in die Versorgung ihres Angehörigen einzubinden.

### **Fragen Sie sich regelmäßig:**

- 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?

**Ruhe und Erholung mit oder ohne die pflegebedürftigen Angehörigen sind ein wichtiger Bestandteil einer gelungenen, häuslichen Versorgung.**

### **Entlastungsmöglichkeiten:**

- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, pflegen Sie ihre Hobbys und schaffen Sie sich frühzeitig Freiräume.
- Halten Sie soziale Kontakte zu Familie, Freunden und Bekannten aufrecht.
- Denken Sie für sich selbst an ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung.
- Gönnen Sie sich entspannende Tätigkeiten und Übungen.
- Binden Sie Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, ehrenamtliche Helfer oder professionelle Kräfte in die Versorgung ein.
- Holen Sie sich Hilfe durch Information und Beratung.
- Suchen Sie sich zum Austausch Ihrer Erfahrungen einen Gesprächspartner (z.B. Gleichgesinnte, Gesprächsgruppen, Hausarzt, Pastor/ Pfarrer, Vertrauensperson).
- Nutzen Sie die verschiedenen Leistungen der Pflegekasse:
  - Kombinationsleistung
  - Tages- und Nachtpflege
  - Kurzzeit- und Verhinderungspflege
  - Angebote der Unterstützung im Alltag
  - kostenfreie individuelle Schulungen
  - Pflegekurse
  - Wohnraumanpassung

Weitere Informationen und eine persönliche Beratung zu den verschiedenen Entlastungsmöglichkeiten erteilt das Seniorenbüro/ Pflegestützpunkt Werra-Meißner.

**Mit dem Fragebogen (nächste Seite) können Sie Ihr persönliches Stressniveau testen.**

Seniorenbüro/ Pflegestützpunkt Werra-Meißner  
Schlossplatz 1, 37269 Eschwege  
05651 302-1433, -1434, -1435 oder-1436

[seniorenbuero@werra-meissner-kreis.de](mailto:seniorenbuero@werra-meissner-kreis.de), [pflegestuetzpunkt@werra-meissner-kreis.de](mailto:pflegestuetzpunkt@werra-meissner-kreis.de)



**Persönlicher Stressindikator**

	nie	sel- ten	manch -mal	im- mer	oft
1. Es ist mir unangenehm, den Kranken allein zu las- sen.					
2. Ich mache mir Sorgen.					
3. Ich fühle mich müde und erschöpft.					
4. Meine Familie versteht nicht, was ich erlebe.					
5. Niemand hat Verständnis für das, was ich erlebe. Andere Familienangehörige könnten viel mehr helfen.					
6. Ich würde meine Freunde gern häufiger sehen.					
7. Das Verhalten des/der Kranken macht mir Angst.					
8. Ich weiß nicht mehr, wie es weitergehen soll.					
9. Ich fühle mich immer nervöser und angespannter.					
10. Ich habe finanzielle Probleme.					
11. Mein Angehöriger/meine Angehörige verlangt mehr von mir, als ich geben kann.					
12. Ich fühle mich von Ärzten und Pflegediensten im Stich gelassen					
13. Ich fühle mich von meinen Angehörigen im Stich gelassen.					
14. Ich habe gesundheitliche Probleme.					
15. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.					
16. Ich habe das Bedürfnis nach mehr Pausen und Schlaf.					
17. Ich habe keine Zeit für mich selbst.					
18. Ich würde gern öfter unter Leute gehen					
19. Das Verhalten des/der Kranken ist mir peinlich.					
20. Ich ärgere mich schnell über das Verhalten des/der Kranken.					
21. Ich fühle mich allein und isoliert.					
22. Ich habe Angst vor der Zukunft.					

Auf der Basis von: „Leben mit der Alzheimer Krankheit“. Hrsg. von: Alzheimer Forschung Initiative e.V., Düs-  
seldorf, 6. Auflage, 2005, S. 46/47.

Haben Sie mehr als ein Drittel (sieben) Fragen mit „oft“ oder sogar mit „immer“ beantwortet, ist Ihr persönliches Stressniveau bereits sehr hoch. Sie sollten sich möglichst schnell um Hilfe bemühen: Sprechen Sie Ihre Verwandten an oder kümmern Sie sich um professionelle Hilfe. Wenn Sie mehr als zwei Drittel (14) aller Fragen mit „oft“ oder „immer“ beantwortet haben, ist Ihr Stressniveau alarmierend hoch angestiegen und Ihre Gesundheit ist in Gefahr. Ändern Sie Ihre Situation, nehmen Sie Kontakt nach Außen auf und nutzen Sie Hilfsangebote. Denken Sie daran:

*„Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen!“*