



Herzlich Willkommen

Schön, das Sie da sind!

Vorstellung Sprecher

- ▶ Tamina Meier
- ▶ Krankenschwester
- ▶ Langjährige Leitungsfunktion in Pflegeunternehmen
- ▶ Mehrgenerationenhaus mit pflegebedürftigen Großmüttern aufgewachsen
- ▶ Vater demenzerkrankt und seit 2020 im Seniorenheim
- ▶ Mutter seit 2019 krebserkrankt und im Mai 2024 verstorben
- ▶ Viele Pflegeberatungen durchgeführt und mit Angehörigen Kontakt gehabt
- ▶ In Deutschland gibt es 2,5 Millionen pflegende Angehörige (ohne Hilfe eines Pflegedienstes)

Wie kommt es dazu, dass ich zum pflegenden Angehörigen werde?

- ▶ **Akutes Ereignis/Erkrankung:** oft beispielsweise durch Stürze, Schlaganfälle oder Unfälle
- ▶ **Schleichende allgemeine Verschlechterung des Gesundheitszustandes:** fängt oft mit kleinen Hilfen im Haushalt wie Fensterputzen oder Einkaufen an und hört mit der Körperpflege und Zubettgehen auf
- ▶ **Plus in beiden Fällen die Entscheidung dazu sich um die Angehörigen zu kümmern, die nun Hilfe benötigen!**

An was muss ich jetzt alles denken?

- ▶ **Pflegeberatung wahrgenommen?** (Pflegedienst oder Pflegeberatungsstelle durch Märkischen Kreis)
- ▶ **Pflegegrad beantragt?** (Antrag bei Pflegekasse stellen - Pflegeberater kann helfen)
- ▶ **Hilfe hohlen?** (Pflegedienst, Nachbarn, Bekannte etc.)
- ▶ **Hilfsmittel notwendig wie Rollator oder Pflegebett?** (Krankenkasse fragen, Pflegeberatung fragen)
- ▶ **Sozialhilfe beantragen?** (Sozialamt)
- ▶ **Wohnumfeld anpassen?** (Umzug, Stolperfallen beseitigen, Haltegriffe anbringen)
- ▶ **Alltag planen?** (Zu welchen Zeiten muss jemand da sein und wer könnte das sein)
- ▶ **Hausarzt informiert?**
- ▶ **Fahrdienst notwendig?**
- ▶ **Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung?**

- ▶ Die Pflegeberatung unterstützt Sie bei allen Fragen und Vorgängen/Anträgen bei Ihrer individuellen Situation!

Belastungsfaktoren

- ▶ Alltag muss anderes organisiert werden
- ▶ Hilfebedürftige verändern sich und nehmen Eigenarten an
- ▶ Die Meinung anderer wird eher von den Hilfebedürftigen angenommen als die Meinung der Angehörigen
- ▶ Vergangene Versprechen wollen eingehalten werden („Ich stecke dich später nicht in ein Altersheim“)
- ▶ so wenig wie möglich abgeben bzw. keine Hilfe annehmen („das bin ich ihm/ihr schuldig“)
- ▶ Angst vor Verurteilung wenn man offen über Belastung spricht („das kannst du doch nicht so sagen, dass ist schließlich deine Mutter“)
- ▶ Hilfebedürftige möchte noch mitbestimmen („ich will keine Fremden im Haus“)
- ▶ Unwissenheit über Pflege und was einem alles zusteht
- ▶ Hoher Bürokratieaufwand, viele Ansprechpartner

Grundsätze

- ▶ sich frühzeitig informieren → Pflegeberatung
- ▶ Hilfe holen → für Haushalt, Pflege, Angehörigenschulungen, Angehörigenkreise, Pflegegrad beantragen
- ▶ Tag der offenen Tür teilnehmen → Pflegeheime, Pflegedienste, Tagespflegen
- ▶ Frühzeitig anmelden oder auf Warteliste setzen lassen
- ▶ Offenen neutralen Gesprächspartner suchen/finden
- ▶ An sich selbst denken, Freizeit und Pausen nehmen
- ▶ Optionen für die Zukunft offen halten, so wenig Versprechungen wie möglich machen
- ▶ Über Wünsche früh genug sprechen solange noch möglich (Lieblingsessen, Lieblingsgerüche, Beerdigungswunsch) – auch Wünsche und Vorstellungen können sich im Laufe des Lebens verändern
- ▶ Sich nicht selbst unter Druck setzen

Zeit für offene Fragen

