

# Wenn **Pflege** krank

Das **TÄGLICHE UMSORGEN UNSERER LIEBEN SCHLAUCHT** - deshalb müssen pflegende Angehörige ihr Leben entstressen und sich auch mal eine Auszeit gönnen



**UNSER EXPERTE**  
**Gerrit Idsardi**  
 2. Vorsitzender der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. in Kelheim (Niederbayern)

**S**pazieren gehen, das Essen zubereiten, waschen, Haare kämmen ... Wer sich um einen schwerkranken Verwandten kümmert, verrichtet all diese Tätigkeiten tagtäglich. Schließlich soll es der Mutter oder dem Ehemann an nichts fehlen. Deswegen möchten auch so viele den Kranken selbst liebevoll umsorgen. Doch so gern Angehörige auch helfen, schnell wird klar: Das kann sehr anstrengend sein. Für den Pflegenden selbst – aber auch für Familie und Umfeld. Laut aktuellem DAK-Pflegereport sind 59 Prozent der Pflegenden sogar oft am Ende ihrer Kraft und riskieren somit, mit der Zeit selbst krank zu werden. Der Großteil betreut einen Demenz-Kranken.

## Alltags-Konflikte besser meistern

Pflegende Angehörige brauchen die Unterstützung von Experten. Und zwar, bevor sie an ihre Grenzen kommen. Sie müssen lernen, mehr Abstand zu gewinnen, mit ihren negativen Emotionen besser umzugehen, etwa mit Wut, Versagensängsten, Schuldgefühlen, Niedergeschlagenheit. Aus diesem Grund ist jetzt das zweijährige Projekt „Helfen und selber gesund bleiben!“ gestar-

tet. Ziel ist es, den Alltag der Pflegenden zu entstressen. Initiator ist die Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim e.V. in Niederbayern. Gefördert wird es vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

Wie Gerrit Idsardi von der Alzheimer Gesellschaft erklärt, wird im Rahmen des Projektes ein Verhaltens-Training angeboten. Ein Coach zeigt, wie Pflegende mit eventuell aufkommenden negativen Gefühlen besser umgehen können. Aber auch mit Konflikten innerhalb der Familie. Die Projekt-Teilnehmer erfahren, dass sie an ihr eigenes Wohl denken dürfen, ohne sofort ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Im Gegenteil! Ein Kurz-Trip am Wochenende oder ein Urlaub lädt die Batterien wieder auf. Innerlich loslassen, das ist insbesondere für die ältere Generation sehr wichtig. Denn diese neigt eher dazu, ihre eigenen Interessen hinten anzustellen. Wer da nicht rechtzeitig gegensteuert, der wird nicht nur schneller krank. Er riskiert auch, sich sozial zu isolieren, warnt Gerrit Idsardi.

**Gut gelaunt durch die schöne Natur:**  
 Die ersten warmen Sonnenstrahlen tun gut und lenken vom Alltag ab

## SOZIALE KONTAKTE

Sie bringen die so wichtige Abwechslung in unser Leben



## TV-Tipp

**Menschen - das Magazin**  
 Demenz in jungen Jahren  
**SO 31.3. 12.05. Uhr**  
**ZDF**

# macht

## Ersatzkräfte beantragen und sich endlich erholen

Wer verreist, braucht eine Vertretung, etwa einen ambulanten Pflegedienst. Hier besteht die Möglichkeit, die sogenannte Verhinderung- bzw. Ersatzpflege bei der Pflegekasse zu beantragen. Damit diese für maximal sechs Wochen pro Jahr gewährt wird, müssen bestimmte Kriterien erfüllt werden: Der Kranke hat mindestens Pflegegrad 2 und er wird seit mindestens sechs Monaten in häuslicher Umgebung gepflegt. Von der Kasse gibt es dafür 1.612 Euro jährlich. Eine weitere Option ist die Kurzzeitpflege. Das bedeutet: Der Kranke wird vorübergehend im Pflegeheim betreut. Wichtig:

Unterbringung und Essen müssen hier aus eigener Tasche gezahlt werden. Von der Kasse gibt es einen

Pauschalbetrag von 1.612 Euro für 28 Tage pro Jahr.

Tolle Option: Wird das Geld nicht aufgebraucht,

kann ein Teilbetrag bis zu 806 Euro



### GEMEINSAM SCHÖNES ERLEBEN

Dazu gehört auch das Anschauen von Familienfotos

**AUSGELAUGT**  
Wer tagtäglich alles gibt, der kommt bald an seine Grenzen



mit der Verhinderungspflege kombiniert werden. Somit wird diese auf 2.418 Euro aufgestockt.

Eine Verhinderungspflege auf Stundenbasis ist ebenfalls möglich, etwa, wenn der pflegende Angehörige einfach mal zum Frisör oder in Ruhe eine Freundin besuchen möchte. Die anfallenden Stunden werden dann mit der verfügbaren Geldsumme fürs Jahr verrechnet.

## ▶ Alte Schlager singen weckt positive Gefühle

Entspannen und durchatmen – das ist für beide Seiten wichtig. Bewährt, vor allem bei Demenzkranken, hat sich Musik. Denn verblüffenderweise erinnern sie sich oft noch an Schlager aus ihrer Jugend, können sogar mitsingen. Das weckt positive Emotionen und fördert das Wohlbefinden. Liederbücher speziell für Demennte sowie Memo-Spiele sind beim SingLiesel-Verlag erhältlich: [www.singliesel.de](http://www.singliesel.de). Doch auch ein gemeinsamer Urlaub ist möglich. Am besten in einem Hotel für Pflegebedürftige. Der Zugang ist barrierefrei, die Einrichtung altersgerecht.

**Angebote zum Beispiel bei:**  
[www.runa-reisen.de/](http://www.runa-reisen.de/)  
[rollstuhlgerecht-pflegehotels/](http://rollstuhlgerecht-pflegehotels/)

## ▶ Gibt es einen Plan B für alternative Unterstützung?

Muss ein kranker Angehöriger umsorgt werden, beauftragen wir meist einen Pflegedienst. Aber an wen können wir uns noch wenden?

### ▶ Caritas/Diakonie:

Die beiden Wohlfahrtsverbände vermitteln zum Beispiel geschulte Ehrenamtliche, die den Pflegenden stundenweise entlasten. Teilweise gegen eine geringe Aufwandsentschädigung. Sehr hilfreich sind auch die Schulungskurse für Pflegenden. In diesen wird z. B. die richtige Haltetechnik beigebracht. Ein weiteres Angebot: Eine Betreuungsgruppe für Demenzkranke einmal pro Woche für jeweils ein paar Stunden (Abrechnung mit Pflegekasse ist meist möglich).

▶ **Deutsches Rotes Kreuz, Johanniter, Arbeiter-Samariter-Bund** bieten unter anderem die Betreuung in einer Tagespflege-Einrichtung an. Die Pflegekasse zahlt z. B. für Pflegegrad 2 689 Euro pro Monat.

## ! Noch mehr Infos:

**Bundesministerium für Gesundheit (BMG)** [www.pflege-staerkungsgesetz.de](http://www.pflege-staerkungsgesetz.de)

## ▶ Können auch Freunde oder Verwandte einspringen?

■ **Verwandte dürfen die Ersatzpflege übernehmen.** Doch Achtung! Kümmerst sich z. B. der Bruder oder die Schwiegertochter um den Pflegebedürftigen, also nahe Verwandte, beschränkt sich die finanzielle Leistung auf den Betrag des Pflegegelds. Fahrtkosten oder ein Verdienstausfall können jedoch erstattet werden (Nachweise im Original einreichen).

■ **Ein Freund oder eine Nachbarin springt ein:** Die Pflegekasse bewilligt bis zu 1.612 Euro pro Jahr. Den Antrag stellt der Pflegebedürftige. Er erhält auch das Geld.

### TÄGLICHE ROUTINE

Vor allem bei der Körperpflege brauchen viele Senioren Hilfe



**WIE ERLEICHTERND!**  
Jetzt übernimmt eine Fachkraft für ein paar Stunden



### LEIBLICHES WOHL

Bei der Kurzzeitpflege werden die Mahlzeiten aus eigener Tasche bezahlt

### KURZZEITPFLEGE

Der Kranke bleibt max. vier Wochen in einer Einrichtung, die speziell dafür zugelassen ist



Fotos: Getty Images (2), AdobeStock (2), Fotolia, iStock.com (4), privat