



# GESUND BLEIBEN

## BEI DER PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN

Tipps und Übungen für einen achtsamen  
Umgang mit sich selbst in der Pflegesituation



Mein/e Pflegeberater/in

-----

Meine Hausärztin/ Mein Hausarzt

-----

# Inhalte

Vorworte .....Seite 2

Pflege ist eine Herausforderung .....Seite 4

Was mich stark macht! .....Seite 5

Kraft tanken - Bucklige Katze .....Seite 6

Locker lassen - Muskelspannungstraining .....Seite 8

Anspannung und Entspannung in Balance bringen .....Seite 10

Angebote für mich .....Seite 11

Tanke Energie - Der Krieger .....Seite 12

Zu sich kommen - Meditatives Gehen .....Seite 14

Gemeinsam in der Pflegesituation .....Seite 16

Ich achte auf mich! .....Seite 17

Muskelkater - Bauchmuskeltraining .....Seite 18

Im Gleichgewicht - Bein heben nach hinten .....Seite 20

Veränderung durch Krankheit .....Seite 22

Miteinander genießen .....Seite 23

Einfach da sein - Bodyscan .....Seite 24

Den eigenen Kraftort finden - Sinnesreise .....Seite 26

Pflege lernen .....Seite 27



## *Wir helfen Ihnen*

● ● ● Viele Ratsuchende wenden sich an uns, weil sie sich in der Pflegesituation belastet fühlen. Sie haben die Versorgung des Partners oder eines Elternteils übernommen und sind für ihn da. Oft genug Tag und Nacht über eine lange Zeit hinweg. Mit und häufig auch ohne Unterstützung von anderen Familienangehörigen oder einem Pflegedienst. Die Pflege eines anderen Menschen erfordert viel Kraft – mental und körperlich. In den Beratungsgesprächen können wir gemeinsam mit Ihnen belastende Situationen identifizieren und nach Entlastungsmöglichkeiten und -angeboten suchen.

In unserer kleinen Broschüre haben wir Tipps und Übungen zusammengestellt, damit Sie beim Pflegen gesund bleiben.

*Ihre Pflegeberaterin*

## Was Sie bewegt



●●● Pflegebedürftige Patienten werden im Allgemeinen vom Hausarzt in regelmäßigen Abständen aufgesucht, um den Zustand zu überprüfen und die erforderliche Therapie zu verordnen. Dabei sieht er die enorme Belastung der Pflegenden nicht nur durch die unmittelbare Betreuung, sondern auch als Manager aller Betreuungsleistungen durch Dritte. Die Betreuung der Pflegenden ist nicht weniger wichtig als die der Pflegebedürftigen selbst.

Die hier in diesem Heft vorgeschlagenen Aktivitäten zur Stärkung der psychischen und körperlichen Kräfte der pflegenden Angehörigen sind ein wertvoller und notwendiger Beitrag, dem weite Verbreitung zu wünschen ist.

*Ihr Hausarzt*

## Pflege ist eine Herausforderung

Die Versorgung eines pflegebedürftigen Angehörigen ist eine große Herausforderung. Jeden Tag aufs Neue. Sie haben diese Herausforderung bereits angenommen oder stehen vor der Frage, ob Sie bereit sind für die Pflege. Gerade zu Beginn einer Pflegesituation ist es schwierig genau abzuschätzen, was auf einen zukommt.

Jede Erkrankung verläuft anders und unser Angehöriger, aber auch Sie als Pflegender verändern sich im Laufe der Pflegesituation. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich immer wieder Ihrer eigenen Stärken bewusst werden und von Anfang an auf sich selber achten.



## Was mich stark macht!

●●● Jeder Mensch besitzt eine innere Stärke! Diese braucht er nicht nur in Gefahren- oder anderen Extremsituationen. Auch der Alltag fordert uns oftmals gewaltig heraus - in schwierigen Momenten im Job, im Straßenverkehr, beim Einkaufen, unter Freunden oder in der Familie. Und gerade Sie als Pfleger kennen schwierige Situationen, bei denen Sie auf Ihre innere Stärke angewiesen sind.

Häufig wird sie ganz automatisch aktiviert, wenn es der Moment erfordert. Aber was kann ich tun, um sie zu erhalten? Eine Möglichkeit ist, sich ihrer Anwesenheit immer bewusst zu sein, jeden Tag. Sie nicht zu verschwenden ist ebenfalls wichtig. Schaffen Sie sich Ihre Freiräume, grenzen Sie sich ab, wenn auch nur für ein paar Minuten. Laden Sie Ihren Stärkeakku regelmäßig auf!

*Ihre Christa*

## *Kraft tanken*

Als Pfleger besitzen Sie eine ganz besondere Stärke. Aufopfernd und geduldig kümmern Sie sich um Ihre zu Pflegenden und stellen eigene Bedürfnisse hinten an. Sie funktionieren. Damit Sie stark bleiben und Ihrer anspruchsvollen Aufgabe mit Schwung, aber auch mit Ruhe und Gelassenheit entgegen gehen können, gibt es ein paar leichte Übungen, die Sie dabei unterstützen.



## Bucklige Katze

●●● Mit der buckeligen Katze dehnen Sie Ihren Rücken und erhalten Ihre Flexibilität. Sie kräftigen Wirbelsäule, Nacken, Schultern, Halswirbelsäule und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers. Die Übung löst Verspannungen, regt die Durchblutung an und wirkt so gegen Müdigkeit und Stress. Ein belebender Kick in Ihrem Alltag.

Gehen Sie auf die Knie und stellen Sie beide Arme so vor sich auf, dass Ihr Rücken sich parallel zum Boden befindet. Nun ziehen Sie Ihren Rücken nach oben und machen einen Buckel wie bei einer Katze. Dabei zeigt das Kinn zur Brust, die Knie stehen parallel in Hüftbreite und die Arme bilden eine Linie mit den Schultern.

Dies wiederholen Sie 5 Male. Atmen Sie dabei tief ein und aus.

## Locker lassen

Für jede unserer Bewegungen benötigt unser Körper Kraft. Diese können Sie gezielt fördern. Dabei ist es nicht wichtig, ob die Bewegungen kurz oder lange dauern, gegen niedrige oder hohe Widerstände ablaufen, schnell oder langsam ausgeführt werden oder sogar statisch sind - Kraft brauchen Sie immer!



## Muskelspannungstraining

 Stellen Sie sich bei der Ausführung der nun folgenden Übungen einen imaginären Widerstand vor, den Sie unbedingt wegdrücken oder ziehen wollen. Halten Sie jede Übung 6 bis 10 Sekunden. Spannen Sie die Muskeln dabei so fest an, wie Sie können und wiederholen Sie jede Übung 3 Mal.

**Bauch:** Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Fußspitzen zu sich heran und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Nun heben Sie den Kopf und die Schultern und spannen den Bauch an.

**Brust und Bizeps:** Pressen Sie die Handflächen vor der Brust gegeneinander. Achten Sie darauf, dass die Unterarme dabei waagrecht sind.

## Anspannung und Entspannung in Balance bringen

Eine Pflegesituation kann über einen langen Zeitraum bestehen. Das stellt an Sie als Pflegenden hohe Anforderungen. Der Pflegealltag ist oft fordernd und anstrengend. Deshalb ist es wichtig, dass sich Phasen der Anspannung und Entspannung die Waage halten.

Sie müssen die Pflege nicht alleine meistern. Es gibt eine Reihe von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten, die Sie nutzen können. Den gewonnenen Freiraum können Sie nutzen, um sich selbst etwas Gutes zu tun.



## Angebote für mich

●●● Wenn Sie mal über Ihren Alltag nachdenken, an was denken Sie zuerst? Der Wecker klingelt. Die Nacht war unruhig. Sie stehen auf. Ihr zu Pflegendes fordert direkt Ihre ganze Aufmerksamkeit. Das ist für Sie ganz selbstverständlich.

Doch vergessen Sie sich selbst nicht zwischen all Ihren Pflichten. Machen Sie sich Angebote, auf die Sie sich freuen können. Kleine Auszeiten. Eine kurze Meditation, ein paar Minuten an der frischen Luft, eine Tasse Tee oder Kaffee, die nächsten zehn Seiten in dem Buch, das Sie gerade lesen, ein kurzes Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund. Finden Sie etwas, was Ihnen Freude bringt und Sie entspannt.

*Ihre Christa*

## Tanke Energie

Diese Übung sorgt für Stabilität und Zuversicht und fördert ihren Gleichgewichtssinn. Die Atmung unterstützt Sie dabei, trotz der Konzentration flexibel zu bleiben.



## Der Krieger

●●● Krieger ist gut für Bein- und Hüftmuskulatur. Diese Position aus dem Yoga hilft Ihren Knien und Hüftgelenken dabei gesund zu bleiben. Durch die Streckung des Oberkörpers stärken Sie Ihren Rücken und fördern einen tiefen Atem.

Stellen Sie sich aufrecht hin und machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne. Die Beine sind gestreckt, der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere Fuß leicht nach außen. Nun beugen Sie das vordere Knie und strecken die Arme parallel nach vorne und hinten aus.

Achten Sie aber unbedingt darauf, die Übung nur so weit auszuführen, wie Sie sich gut dabei fühlen. Die Knie dürfen Ihnen dabei auf gar keinen Fall wehtun.

## *Zu sich kommen*

Beim meditativen Gehen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst, auf den gegenwärtigen Moment, das Gehen und das Atmen.



## Meditatives Gehen

●●● Im Alltag dient das Gehen in der Regel dazu, von A nach B zu gelangen. Sie laufen in der Wohnung, zum Einkaufen oder erledigen andere Dinge des Alltags gehend. Doch Sie können auch gehend meditieren und dabei Ihre Gedanken, Sorgen und Nöte für ein paar Minuten zur Seite schieben. Mitten im Ihrem Alltag schaffen Sie sich dadurch einen Raum, in dem Sie wieder zu sich kommen und neue Kraft schöpfen können. Das Geheimnis liegt in der Verbindung aus Bewegung, Übung, innerer Achtsamkeit und Atmung.

Achtsamkeit bedeutet die vollkommene Konzentration auf den Moment. Lassen Sie sich nicht ablenken. Wenn Sie gerade erst mit dem Meditieren beginnen, starten Sie in einer Umgebung, die wenig Ablenkung bietet. Haben Sie Geduld mit sich. Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich.

Stellen Sie sich beim Gehen vor, dass Sie die Stabilität des Untergrundes in sich aufnehmen. Experimentieren Sie mit Ihrer Atmung. Finden Sie heraus, wie viele Schritte Sie für das Ein- und Ausatmen benötigen und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Und nie das Lächeln vergessen!

## Das Miteinander in der Pflegesituation

Der Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen und sein Unterstützungsbedarf verändern sich im Laufe der Pflegesituation. Sie müssen sich auf die sich damit verändernden Bedürfnisse einstellen und gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen immer wieder Lösungen für diese Herausforderungen finden. Es ist wichtig, dass Sie den Pflegebedürftigen soweit dies möglich ist, einbinden und ihn in seiner Selbstständigkeit stärken, um diese so lange wie möglich zu erhalten.

Versuchen Sie sich in den Pflegebedürftigen hineinzuversetzen. Das kann Ihnen dabei helfen, den Pflegealltag für sich selbst und den Pflegebedürftigen so angenehm wie möglich zu gestalten.



## *Ich achte auf mich!*

●●● Nehmen Sie sich genug Zeit für sich selbst? Erlauben Sie sich, für sich zu sorgen? Klingen diese Fragen für Sie selbstverständlich oder haben Sie noch nie darüber nachgedacht?

Sie zählen. Ihre Bedürfnisse zählen. Sie sind nicht nur für andere da. Machen Sie sich das immer bewusst. Prüfen Sie, ob Sie beispielsweise genug Schlaf bekommen, regelmäßig, ausreichend und das richtige essen und trinken. Sorgen Sie für Ruhe und Erholung. Reduzieren Sie Druck und Belastung und schaffen Sie Raum für Abwechslung und Zerstreuung und pflegen Sie Kontakte zu wichtigen Menschen. Sie sagen, dass Sie dafür keine Zeit haben?

Nehmen Sie sich die Zeit! Nur wenn Sie sorgfältig auf sich achten, bleiben Sie stark, gesund und ausgeglichen.

*Ihre Christa*

## Muskelkater

Muskeltraining baut Spannung und Stress ab. Außerdem stärken Sie zusätzlich den gesamten Halteapparat. Das heißt, Sie tun gleichzeitig auch etwas für Ihre Knochen, Sehnen und Bänder.



## Bauchmuskeltraining

●●● Mit dieser Übung trainieren Sie die seitlichen Bauchmuskeln. Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an. Legen Sie den rechten Fuß auf das linke Knie. Verschränken Sie Ihre Arme im Nacken. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und versuchen Sie den linken Ellebogen zum rechten Knie zu bringen.

Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal und wechseln Sie dann die Seite.

## Im Gleichgewicht

Wer pflegt, gerät schnell aus dem Gleichgewicht - innerlich und äußerlich. Daher ist es wichtig, sich zu wappnen, um den täglichen Herausforderungen gestärkt entgegenzutreten zu können.



## Bein heben nach hinten

●●● Die folgende Übung sorgt für mehr Standfestigkeit und trainiert Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskeln. Stellen Sie sich dafür aufrecht hin, Füße hüftbreit auseinander. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und heben Sie ein Bein nach hinten hin an. Halten Sie es für ein paar Sekunden in der Luft und setzen Sie es wieder ab.

Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal pro Bein.

## Veränderung durch Krankheit

Pflegebedürftige verändern sich mit dem Krankheitsverlauf häufig. Als Pfleger sind Sie plötzlich mit einer neuen Situation, mit unerwarteten Verhaltensweisen konfrontiert. Insbesondere Demenzkranke machen eine starke Veränderung durch. Sie erkennen Sie plötzlich nicht mehr. Oder die Nacht wird zum Tag. Der Demenzpatient ist plötzlich von Wut, Angst und Zorn beherrscht.

Dies ist eine große Herausforderung für jeden Pflegenden. Sie müssen diese Situationen nicht alleine bewältigen. Holen Sie sich Unterstützung und versuchen Sie gemeinsam einen neuen Weg des Miteinanders zu finden.



## Miteinander genießen

●●● Miteinander genießen - Klingt das für Sie nicht auch nach einer Pause? Entschleunigen, inne halten mitten im Alltag, einen Gang zurückschalten, nicht an gestern oder morgen denken, sondern einfach sein, im Hier und Jetzt.

Gibt es Aktivitäten, die Ihrem Pflegebedürftigen und Ihnen gleichermaßen Freude bereiten? Ein Spaziergang oder das Durchschauen von alten Familienfotos, vielleicht haben Sie ganz besondere gemeinsame Rituale oder Traditionen. Genießen Sie sie! Bleiben Sie ganz bewusst bei sich in der Gegenwart. Vielleicht bedeutet miteinander genießen für Sie aber auch, sich mit Freunden zu treffen, mit Ihrem Partner mal wieder schön essen oder ins Kino gehen oder aber Sie genießen Zeit mit sich alleine. Sollte dies Ihr Weg sein, dann empfehlen wir Ihnen folgende Übungen.

*Ihre Christa*

## *Einfach da sein*

Sie können lernen sich ganz auf den Augenblick zu konzentrieren. In diesem Moment lassen Sie alle Gedanken an die nächste Stunde, den nächsten Tag einfach beiseite.



## Bodyscan

● ● ● Legen Sie sich auf den Rücken und versuchen Sie während der folgenden Übung wach zu bleiben. Wenn Sie dazu neigen, leicht einzuschlafen, dann lassen Sie die Augen am besten geöffnet. Die nun folgende Übung heißt Body Scan.

Das Ziel hierbei ist, zu beobachten und den Augenblick so anzunehmen wie er ist. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke dabei hebt und senkt.

Nehmen Sie sich Zeit, Ihren ganzen Körper wahrzunehmen. Atmen Sie in jeden Körperteil, vom Scheitel bis zu den Fußspitzen. Wenn doch mal ein Gedanke aufkommt, dann bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zur Atmung. Lassen Sie Empfindungen und Gedanken los und gönnen Sie sich diese Ich-Zeit, um ganz bewusst in sich hinein zu hören und sich wahrzunehmen.

## Den eigenen Kraftort finden

Sicher kennen Sie das aus Ihrem Alltag. Sie sitzen oder stehen irgendwo, meistens wenn Sie auf etwas warten und durch irgendeinen Impuls, etwas das Sie sehen oder hören, werden Sie an ein Bild oder ein Erlebnis erinnert und schon gehen Ihre Gedanken auf Reisen. Dies wollen wir an dieser Stelle ganz bewusst nutzen.



## Sinnesreise

 Suchen Sie sich einen bequemen Platz und setzen Sie sich dort aufrecht hin. Wenn es geht, ziehen Sie die Schuhe aus und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung bequem sitzt. Nichts soll kneifen oder stören. Stellen Sie sich nun vor, Sie sind am Meer. Spüren Sie den Sand unter Ihren Füßen? Schmecken Sie das Salz in der Luft? Fühlen Sie die Sonne auf Ihrer Haut? Gehen Sie ein Stück, atmen Sie die Meeresluft tief ein und genießen Sie den Ausblick auf den Ozean.

Setzen Sie sich nun einen Moment in den Sand. Fühlen Sie die Körner in Ihrer Hand? Vor Ihnen liegt eine Muschel. Nehmen Sie sie und schauen Sie sie sich genau an. Wie sieht sie aus? Welche Farbe hat sie? Wie ist die Oberfläche? Bleiben Sie ganz bewusst nur in diesem Moment. Entspannen und erholen Sie sich! Wenn Sie sich hier wohlfühlen, dann ist das zukünftig Ihr Kraftort. Prägen Sie sich das gute Gefühl ein und kehren Sie hierher zurück, wann immer Sie sich erholen wollen. Nun bewegen Sie ganz langsam Ihre Hände und Ihre Füße und kommen zurück.

## Pflege lernen

Richtig pflegen will gelernt sein – denn davon profitiert nicht nur der Pflegebedürftige, sondern insbesondere Sie selbst. Holen Sie sich darum praktische Tipps vom Profi. Bei Ihrer Pflegekasse bzw. privaten Pflegeversicherung können Sie eine kostenlose „Schulung für pflegende Angehörige“ beantragen. Die examinierten Pflegefachkräfte (z. B. von Medicproof oder dem Pflegedienst) kommen zu Ihnen nach Hause. So werden Sie sicherer im Umgang mit dem Pflegebedürftigen. Sie lernen, Ihren Körper durch richtig ausgeführte Handgriffe stärker zu entlasten. Oder erhalten wertvolle Anregungen für Ihr Zusammenleben mit einem Angehörigen, der zunehmend dementer wird. Die Themenpalette ist breit gefächert – erkundigen Sie sich einfach bei Ihrer Krankenversicherung.

## Impressum

compass private pflegeberatung  
Gustav-Heinemann-Ufer 74 c, 50968 Köln  
[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)

Herausgeber: compass private pflegeberatung  
In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hausärzterverband e.V.

Text: Stefanie Nelle, Sylke Wetstein

Illustration: Maren Amini

Layout: Beatrix Müller-Schaube

Druck: Richter Druck, Elkenroth

