

VORSORGE FÜR PFLEGENDE DRINGEND NOTWENDIG

Köln, 07.12.2021

„Durch die Pflege hat die Zufriedenheit mit meinem Leben gelitten.“ 48% der Befragten stimmen dieser Aussage vollkommen zu, nur 10% verneinen sie gänzlich. Dies ist das Ergebnis einer Umfrage auf www.pflegeberatung.de. Jede Pflegesituation ist eine Herausforderung für die Betroffenen: für die hilfebedürftige Person ebenso wie für die unterstützenden Angehörigen. Um langfristig eine tragfähige Lösung für alle zu finden, sollten Pflegende auch gut für sich selber sorgen. Selbstfürsorge, die Organisation von Hilfe und Unterstützung und eine vorausschauende Planung erhalten langfristig die mentale und körperliche Kraft, die für die Pflege benötigt wird.

Anzeichen von Überlastung ernst nehmen

Dreiviertel der Befragten fühlen sich körperlich erschöpft. 90% empfinden ihre Gesundheit als durch die Pflege angegriffen. Auch das ist das Ergebnis der Befragung. Viele pflegende Angehörige stellen die eigenen Bedürfnisse über lange Zeit hinter die Pflege zurück. Anzeichen von Überlastung können sich dann in gesundheitlichen Problemen äußern. Deswegen sollten gerade Pflegende auf ihre eigene Gesundheit achten und spätestens beim Gefühl von Überforderung ärztlichen Rat suchen, eine Pflegeberatung in Anspruch nehmen oder sich mit einer Vertrauensperson austauschen.

Die Versorgung eines pflegebedürftigen Angehörigen ist eine große Herausforderung. Jeden Tag aufs Neue. Gerade zu Beginn einer Pflegesituation ist es schwierig genau abzuschätzen, was auf einen zukommt. Jeder Pflegealltag verläuft anders und Pflegebedürftige, aber auch Pflegende verändern sich im Laufe der Zeit. Deshalb ist es für Pflegende von Anfang an wichtig, immer wieder die eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu prüfen und auf sich selbst zu achten.

Hilfe annehmen: Überlastung vorbeugen

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Beatrix Müller-Schaube
Tel.: 0221 93332 -111
[kommunikation@compass-
pflegeberatung.de](mailto:kommunikation@compass-pflegeberatung.de)
www.compass-pflegeberatung.de

Selbst Unterstützung anzunehmen, fällt vielen Pflegenden nicht leicht. Sie haben oft das Gefühl damit die Angehörigen zu hintergehen. Doch nur, wenn sie umsichtig auch für sich selbst Sorge tragen, erhalten sie ihre eigene Lebensqualität. Die Umfrage zeigt auch, dass Angehörige sich meistens für die Pflege selbst aufopfern. 49% der Befragten kostet die Pflege viel von ihrer eigenen Kraft, weitere 25% stimmen der Aussage überwiegend zu.

Auch für pflegende Angehörige gibt es Beratungsangebote zu ihrer persönlichen Situation. Mit jemandem über die eigene Situation sprechen zu können, entlastet sehr. Eine fachlich fundierte Beratung bietet darüber hinaus die Möglichkeit die Situation individuell zu betrachten und kann dabei unterstützen Lösungen zu finden.

Eine Pflegesituation kann über einen langen Zeitraum bestehen und stellt an die Pflegenden hohe Anforderungen. Der Alltag ist oft anstrengend. Deshalb ist es wichtig, dass sich Phasen der Anspannung und Entspannung die Waage halten. Es gibt eine Reihe von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten, die Pflegende nutzen können, um sich Freiräume jenseits ihrer Rolle als Pflegende zu verschaffen und weiterhin ein Lebensgefühl außerhalb der Pflegesituation zu erhalten.

Gut vorbereitet

Nur 20% der Betroffenen haben das Empfinden, ihren Lebensstandard auch als Pflegeperson halten zu können. Mehr als 50% der Befragten machen sich Sorgen um ihre Zukunft. Die enorme Belastung der Pflegenden besteht nicht nur durch die unmittelbare Betreuung, sondern auch als Manager aller Betreuungsleistungen durch Dritte. Bei der Organisation der Pflegesituation sollten Freiräume und Auszeiten für Pflegende ebenso wichtig genommen werden, wie die Versorgung der bzw. des Pflegebedürftigen. Nur wenn Ruhe und Erholung einen festen Platz in der Planung haben, werden sie zwischen allen Verpflichtungen nicht vergessen. Pflegende sollten bewusst planen, Druck und Belastungen zu reduzieren. So schaffen sie Raum für Abwechslung und Zerstreuung und pflegen Kontakte zu wichtigen Menschen.

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Beatrix Müller-Schaube
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

Pflegende Angehörige finden Rat und Unterstützung zu ihrer persönlichen Situation bei der compass pflegeberatung. Sie berät und informiert kostenfrei und unabhängig zu allen Themen der Prävention für Pflegende unter der kostenfreien Servicenummer 0800 – 101 88 00. Weitere Informationen finden Sie auch im Netz auf dem Pflege Service Portal www.pflegeberatung.de.

Bild:



BU: Pflegende brauchen Unterstützung, um bei der Pflege gesund zu bleiben.

Foto: compass private pflegeberatung

Bildrechte: compass private pflegeberatung

Hintergrund:

Die compass private pflegeberatung berät Pflegebedürftige und deren Angehörige telefonisch und auf Wunsch auch zu Hause gemäß dem gesetzlichen Anspruch aller Versicherten auf kostenfreie und neutrale Pflegeberatung (§ 7a SGB XI). Die telefonische Beratung steht allen Versicherten offen, die aufsuchende Beratung ist privat Versicherten vorbehalten. compass ist als unabhängige Tochter des PKV-Verbandes mit rund 500 Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern bundesweit tätig.

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Beatrix Müller-Schaube
Tel.: 0221 93332 -111
[kommunikation@compass-
pflegeberatung.de](mailto:kommunikation@compass-pflegeberatung.de)
www.compass-pflegeberatung.de