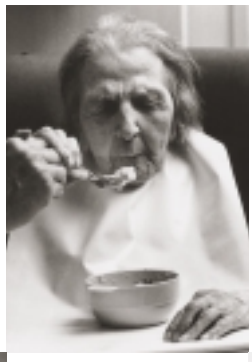
Pflegend begleiten



Ein Alltagsratgeber für Angehörige und Freunde älterer Menschen

Schweizerisches Rotes Kreuz

Herausgeber

Schweizerisches Rotes Kreuz, Nationales Sekretariat der Kantonalverbände, Bern

Trägerschaft

- Anja Bremi, Präsidentin IG Altern, Interessengemeinschaft für praktische Altersfragen, Zürich
- Gerda Vionnet, Leiterin Bereich Ausbildung/Gesundheitsförderung, Schweizerisches Rotes Kreuz, nationales Sekretariat der Kantonalverbände, Bern

Projektgruppenmitglieder

- Lotti Pfister, dipl. Psychologin, Vertreterin IG Altern, Zürich
- Karin Schnüriger-Inglin, Kranken- und Gesundheitsschwester, Einsatzleiterin Spitex Dienste Einsiedeln, Rothenthurm
- Rosi Urich Käser, Kranken- und Gesundheitsschwester, Co-Leiterin Spitex Möhlin, Möhlin
- Cornelia Willi, Krankenschwester IKP, Erwachsenenbildnerin SOVE, Leiterin Bereich Ausbildung/SSB, Schweizerischer Samariterbund, Zentralsekretariat, Olten
- Sylvia Zehnder-Helbling, Krankenschwester AKP, Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, dipl. Gerontologin SAG, Fach- und Sachbearbeiterin, Schweizerisches Rotes Kreuz, nationales Sekretariat der Kantonalverbände, Bern

Beratungs- und Kontaktpersonen

- Daniela Betschart-Bolfing, Ernährungsberaterin, Schwyz
- Ruth Ritter-Rauch, Alzheimervereinigung Bern
- Marianne Schröter, Kinästhetiktrainerin, Ostermundigen
- Hansruedi Stoll, spitalexterne Onkologiepflege, Basel

Textredaktion: Walter Roth, Texter, Konzepter, Zürich

Lektorat: Sabine Harbich, Korrektorin, Niederscherli

Gestaltung: Mägi Wuhrmann, Atelier für visuelle Gestaltung und Konzeption, Zürich

Fotos: © Ursula Markus, Fotografin, Zürich

3D-Illustrationen: © Eva Witschi für Illux, Birrwil

Fotos der 3D-Illustrationen: Heinz Bigler, Werbefotograf SWB, Hildisrieden

Druck: Stämpfli AG, Bern

1. Auflage, November 2001, 3000 Exemplare
2. angepasste Auflage, September 2003, 3000 Exemplare
© Schweizerisches Rotes Kreuz
Bestelladresse: LogistikCH@redcross.ch

Die Realisation dieser Broschüre wurde dank einer namhaften Spende der AMAG ermöglicht.

Vorwort

Unzählige Menschen in unserem Land begleiten oder pflegen eine in ihrer Selbständigkeit und Unabhängigkeit beeinträchtigte Person und leisten damit sehr wertvolle Freiwilligenarbeit, welche das Gesundheits- und Sozialwesen entlastet und es möglich macht, dass die begleitete Person weiterhin bei sich zu Hause leben kann. Ihnen gebührt Dank und Anerkennung!

Diese Broschüre möchte Ihnen zur Seite stehen, mit vielen praktischen Tipps und wertvollen Hinweisen für den Alltag.

Die Broschüre will dazu anregen,

- *sich Gedanken zu machen darüber, was es bedeutet, eine Pflege zu übernehmen und sich der persönlichen Grenzen in der Begleitung und Pflege bewusst zu werden;*
- *Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten kennen zu lernen, um sie bei Bedarf zu nutzen;*
- *die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit pflegebedürftiger Menschen zu erhalten und zu unterstützen.*

Es werden Fragen und Probleme angesprochen, die in vielen Begleit- und Pflegesituationen in ähnlicher Weise auftauchen. Und doch ist keine Pflege genau gleich wie die andere. Die Fragen-Spalte am Seitenrand soll dazu anregen, sich zu fragen: Wie sieht es denn bei mir aus? Wie stellt sich mir das Problem? Was beobachte ich? Was könnte getan werden? So, in der aktiven Auseinandersetzung, kann diese Broschüre wohl am meisten Nutzen bringen.

Manchmal ist es von Vorteil, sich in einem Kurs in die Praxis des Pflegens einführen zu lassen oder eine Beratung zu beanspruchen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Rotkreuz-Kantonalverband nach entsprechenden Angeboten. Auch Fachpersonen der Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex) oder die Beratungsstellen der Pro Senectute oder anderer Institutionen/Organisationen (siehe Adressverzeichnis) sind wertvolle Ansprechpartner.

Wir hoffen und wünschen, dass diese Broschüre recht vielen Angehörigen, Freunden und Freundinnen sowie Nachbarn und Nachbarinnen, die eine solche Aufgabe ausüben oder übernehmen wollen, eine echte Hilfe sein kann. Wir möchten Sie ermutigen, das zu übernehmen, was Ihnen hilft und im Übrigen die Situation nach eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu leben und zu gestalten.*

Die Autorinnen

** Zur Vereinfachung der Schreibweise sind bei den im Text verwendeten «Angehörigen» immer auch andere Bezugspersonen gemeint, die in der Begleitung und Pflege von Personen engagiert sind. Zudem sind die weiblichen oder männlichen Bezeichnungen jeweils für beide Geschlechter gemeint.*

Inhalt

Pflegen zu Hause **5**
Eine Pflege übernehmen? 6
Mit Fachpersonen zusammenarbeiten? 9
Miteinander auskommen, im Gespräch bleiben 11
Gesundheit und Wohlbefinden 13

Die Beweglichkeit erhalten **15**
Den Körper beweglich erhalten 16
Achtung Sturz! 17
Anleitungen für die Mobilisation 20
Langes Sitzen und Liegen birgt Gefahren! 27

Kleider und Körperpflege **33**
So selbstständig wie noch möglich 34
Kleidung und Kleiden 34
Körperpflege 36
Haare, Mund, Zähne, Nägel pflegen 42

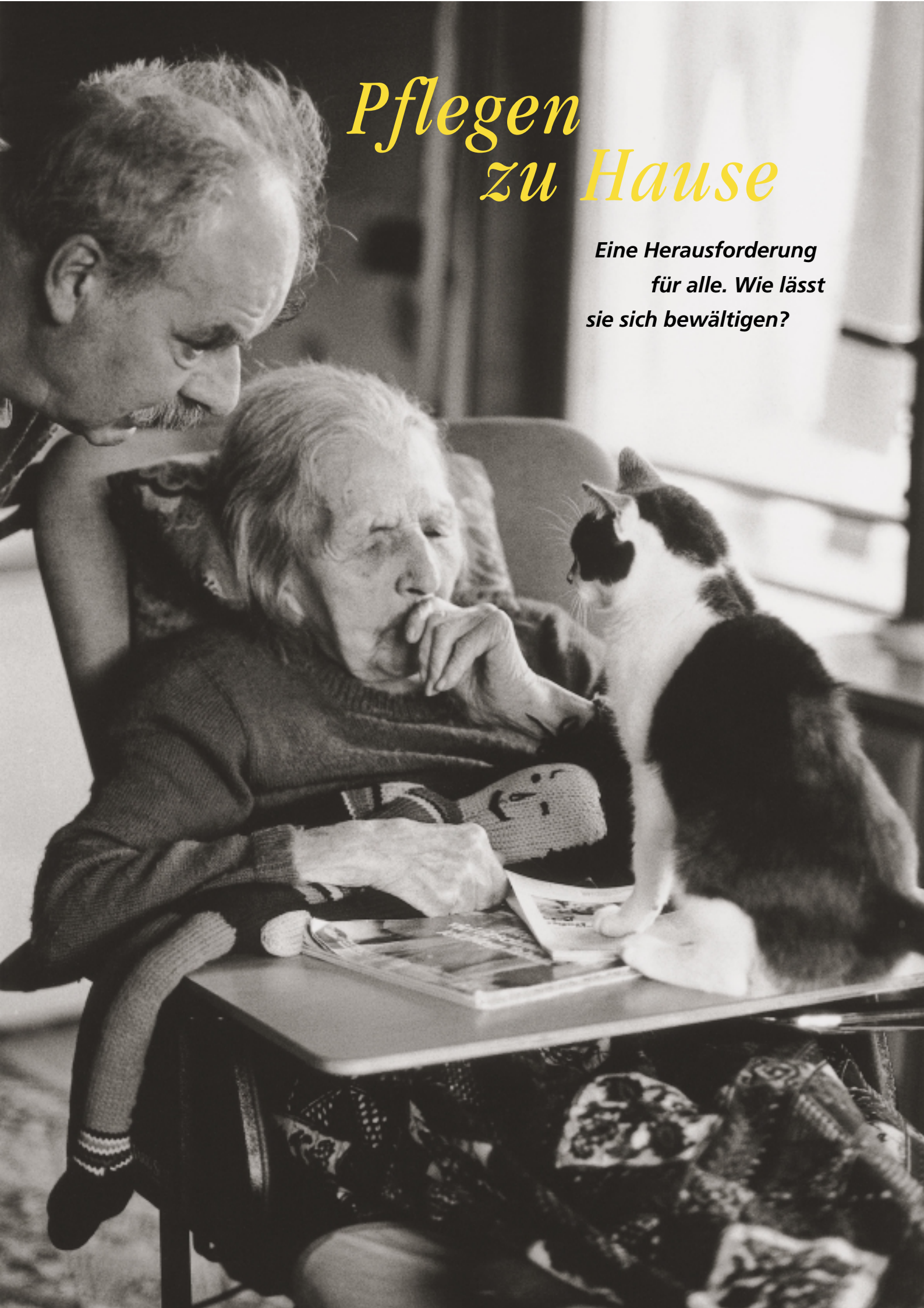
Essen und Trinken **45**
Beim Essen und Trinken behilflich sein 46
Keine Lust zum Essen? 48
Achtung! Auf das Durstgefühl können Sie sich nicht verlassen! 52

Die Ausscheidung **53**
Selbstständig: so viel und so lange wie möglich 54
Durchfall 56
Verstopfung 57
Urininkontinenz 58
Stuhlinkontinenz 59

Lebensqualität trotz Einschränkungen **61**
Wenn das Gehör schlechter wird 62
Wenn die Sehkraft abnimmt 64
Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen begleiten 65
Demenzkranke Menschen betreuen 67
Wenn die betreute Person depressiv wird 71

Sterben und Tod **73**
Sterben und Tod miterleben 74
Körperliche Veränderungen und Beschwerden 76
Wenn der Tod eingetreten ist 78
Und nachher? 80

Adressenverzeichnis 81
Verwendete und weiterführende Literatur 86



Pflegen zu Hause

Eine Herausforderung für alle. Wie lässt sie sich bewältigen?

Inhalt

In diesem Kapitel:

Eine Pflege übernehmen? 6
Mit Fachpersonen zusammenarbeiten? 9
Miteinander auskommen, im Gespräch bleiben .. 11
Gesundheit und Wohlbefinden 13

Eine Mehrzahl der Menschen (vor allem ältere), die Unterstützung oder Pflege brauchen, werden von ihnen nahe stehenden Personen betreut. Beide machen in dieser Zeit unterschiedliche Erfahrungen: belastende, aber auch bereichernde.
Meist wird das Pflegen mit der Zeit anspruchsvoller: zeitlich, körperlich und seelisch. Diese Beanspruchungen können die Beziehung zwischen Pflegenden und Gepflegten verändern. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein. Fachpersonen im Bereich der Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex) und andere Stellen können um Rat und Unterstützung angegangen werden.

Warum bin ich bereit, diese Pflege zu übernehmen?

Eine Pflege übernehmen?

Eine Person im Kreis Ihrer Angehörigen braucht Unterstützung. Ihre Pflege wird zunehmend anspruchsvoller. Wollen oder sollen Sie deren Pflege übernehmen? Es lohnt sich, sich klar zu werden, warum man sich zum Pflegen einer nahe stehenden Person entschliesst:

Aus Zuneigung oder langjähriger Freundschaft?

Aus Verantwortungs- und Pflichtgefühl?

Weil Sie gern mit Menschen in Kontakt kommen?

Um Schuldgefühle zu vermeiden oder «abzuzahlen»?

Um etwas Sinnvolles zu tun; einen Lebensinhalt zu haben?

Aus religiösen Gründen oder aufgrund einer Tradition in Ihrer Familie?

Weil Sie es sich zutrauen und die Herausforderung annehmen wollen?

Weil Sie gern jemanden begleiten und pflegen?

Welches sind meine Möglichkeiten und Grenzen: körperlich, zeitlich, seelisch?

Die Erfahrung zeigt, dass gewisse Voraussetzungen eine Pflege belasten können, z.B. wenn:

Sie sich dabei kräftemässig überfordern,

andere Verpflichtungen Sie stark beanspruchen,

es bessere Möglichkeiten gäbe als die Pflege durch Angehörige,

finanzielle Interessen im Spiel (Erbe) sind,

die Beziehung zum Angehörigen / zu Pflegenden schwierig und belastet ist,

Verwandte oder Freunde Sie dazu drängen,

Sie glauben, ein früheres Versprechen gegenüber einem Angehörigen einlösen zu müssen.

So viel wie möglich klar regeln

Nehmen Sie sich genügend Zeit für den Entscheid. Diese Schritte sind dabei hilfreich:

Wie verändert sich durch die Pflege Ihr (Familien-)Alltag?

Was müssen Sie mit Ihrer Familie und mit der zu pflegenden Person absprechen und regeln, z.B.:
- *Wer macht nachher was im Haushalt?*
- *Welche Art von Begleitung wünscht sich die zu betreuende Person genau?*
- *Wie sind Freizeit und Ferien geregelt (Stellvertretung!)?*
- *Wann und wie weit soll beispielsweise die Spitex oder eine freiwillige Helferin beigezogen werden?*
- *Wie weit sollen Ihre Aufwendungen entschädigt werden und wie hoch? (Beratungen: Pro-Senectute-Regionalstellen, Frauenzentralen)*

Wie viel übernehmen die Krankenkasse, die Hilflosenentschädigung, die Ergänzungsleistungen der IV / AHV?

Je mehr Klarheit Sie hier schaffen können, desto besser!

Welchen Schwierigkeiten bin ich bis jetzt schon begegnet? Wie habe ich sie gelöst? Was hat mich dabei besonders belastet?

Mache ich alles unentgeltlich, oder wie weit will ich finanziell entschädigt werden?

Auf welche Beziehungen, Interessen, Hobbys will ich nicht verzichten?

Sich entlasten und unterstützen lassen ist OK!

Alles ist gründlich besprochen, überlegt und geregelt. Sie können sich vorstellen, unter diesen Bedingungen die Pflege zu übernehmen.

Eine Pflege kann Jahre dauern und hohe Anforderungen an die Pflegenden stellen. Wenn Sie dabei an persönliche Grenzen stossen, gibt es Probleme. Diese können leicht auf die pflegebedürftige Person übertragen werden. Psychischer Druck, Plagen, Vernachlässigen, Verletzen mit Worten können dabei auf beiden Seiten vorkommen.

- Haben Sie keine Hemmungen, darüber zu reden, wenn Sie etwas zu drücken beginnt. Das ist ganz wichtig für Ihr eigenes Wohlergehen und das des betreuten Menschen.
- Sie haben das Recht, Zeit für sich zu beanspruchen; Ferien von der Pflege zu machen, sich helfen zu lassen. Das bedeutet nicht, dass Sie jetzt versagt haben.
- Nutzen Sie Entlastungsmöglichkeiten wie Ferienbetten, Tagesklinik, Tagesstätte, evtl. ein Nachtbett in einer Institution, Ablösung durch freiwillige soziale HelferInnen und andere Familienmitglieder.
- Es gibt viele gute Hilfsmittel. Sie können Ihnen die Pflege sehr erleichtern. Lassen Sie sich beraten und haben Sie keine Hemmungen, diese Hilfsmittel auch anzufordern und einzusetzen.

Auf welche Vertrauenspersonen kann ich mich abstützen?

- Manchmal wird es im Laufe einer Pflege unumgänglich, dass die betreute Person teilzeitlich oder ganz in ein Heim oder eine andere Institution übersiedelt.
  Wenn Sie spüren, dass dies unausweichlich wird, sprechen Sie frühzeitig mit ihr, dem Arzt, dem Lebenspartner, weiteren Angehörigen darüber. So kann rechtzeitig eine neue Lösung gefunden werden.
- Lassen Sie sich nicht beirren von Vorurteilen oder gar Vorwürfen im Sinne von «Abschieben» oder «Versorgen». Nur Sie können beurteilen, wie lange und in welchem Umfang Sie die Pflege weiterführen können oder eben nicht.

Mit Fachpersonen zusammenarbeiten?

In den wenigsten Fällen werden Sie alles allein machen. Meistens sind auch noch Fachpersonen da, die mitbetreuen und mitpflegen, sei es

medizinisch (z.B. Arzt),

therapeutisch (z.B. Physiotherapeutin, Ergotherapeutin, Logopädin),

pflegerisch (Pflege- und Hauspflegepersonal),

sozial (Sozialdienst, Beratungsstellen).

Es gilt, sich gegenseitig zu informieren und abzusprechen.

Organisatorische und finanzielle Aspekte

Vor allem im pflegerischen Bereich werden Sie auf die Dauer eine Unterstützung durch ausgebildetes Pflegepersonal benötigen. Die anfallenden Pflegekosten werden von der Krankenkasse bis zu einer maximalen Stundenzahl pro Monat übernommen. Einem Pflegeeinsatz, der ärztlich angeordnet wird, geht eine entsprechende Bedarfsabklärung voraus. Natürlich hat auch diese Unterstützungsmöglichkeit ihre Grenzen, z.B. wenn:

aufwändige medizinisch-technische Hilfsmittel zu Hause nicht einsetzbar oder zu teuer sind,

eine übermässige Präsenz des Personals über lange Zeit nötig wird,

pflegerisch und medizinisch sich rasch verändernde Situationen Notfalleinsätze nötig machen,

das Kosten-Nutzen-Verhältnis im Vergleich mit einer anderen Institution nicht mehr verantwortet werden kann,

die Sicherheit nicht mehr gewährleistet ist.

Die Spitex, aber auch Pro Senctute oder Pro Infirmis können Ihnen Informationen über andere Dienstleistungen geben, die Sie teilweise entlasten: Besuchsdienste, Fahrdienste, Tagesangebote, Nachtangebote. An diese Dienstleistungen werden je nach Versicherungsabschluss und Krankenkasse finanzielle Beiträge geleistet. Es lohnt sich, die entsprechenden Abklärungen vorzunehmen und eventuell auch andere Finanzquellen abzuklären. Die Information über die Bezugsberechtigung für eine Ergänzungsleistung und / oder eine Hilflosenentschädigung erhalten Sie bei der AHV-Ausgleichskasse, den Beratungsstellen der Pro Senectute, Pro Infirmis oder bei der Spitex.

Wer ist ausser mir an der Pflege und Betreuung beteiligt und wie?

Wie ist die Finanzierung der Pflege geregelt? Welche Einkünfte stehen zur Verfügung?

Welchen eigenen Bedürfnissen will ich unbedingt Rechnung tragen, die für die Absprachen mit weiteren Beteiligten wichtig sind?

Pflegen kann AHV-wirksam werden!

Jemanden pflegen kann Ihre AHV-Aussichten verbessern, sofern Sie selber noch nicht im AHV-Alter stehen.

Wenn die betreute Person mit Ihnen verwandt ist, eine Hilflosenentschädigung bezieht und mit Ihnen zusammen oder in Ihrer näheren Umgebung lebt, klären Sie bei der zuständigen Ausgleichskasse (siehe Telefonbuch, letzte Seite) ab, ob Sie so genannte Betreuungsgutschriften geltend machen können. Diese wirken sich auf Ihre AHV-Ansprüche im Alter ähnlich aus, wie wenn Sie teilzeitlich berufstätig wären. Ein entsprechender Antrag muss jedes Jahr neu gestellt werden.

Einzelne Kantone zahlen an pflegende Angehörige Pflegebeiträge, also eine Art Stundenlohn, aus. Fragen lohnt sich immer (z.B. bei Fürsorge- oder Gesundheitsämtern).

Die Betroffenen entscheiden selber

Grundsätzlich bestimmt der Patient, welche Art von Hilfe er in Anspruch nehmen will, soweit er dazu in der Lage ist. Es ist aber auch wichtig, dass allen Beteiligten bekannt ist, was und wie viel Sie als Angehörige leisten und beitragen können und wo Ihre Grenzen sind. Sie müssen auch wissen, welche Dienste in welcher Weise an der Pflege beteiligt sind. Dies erleichtert die gegenseitigen Absprachen und die Organisation der Pflege, auch dann, wenn die Pflegesituation sich verändert.

Darum

- Informieren Sie sich darüber, welche Fachperson für welchen Bereich zuständig ist.
- Sorgen Sie dafür, dass zwischen den beteiligten Personen alles klar abgesprochen und festgehalten ist.
- Getrauen Sie sich, zu fragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Sagen Sie es allen Beteiligten, wenn sich der Zustand der betreuten Person oder die Art der Behandlung verändert und Sie mehr Unterstützung oder Hilfe erwarten. Hilfreich sind oft gemeinsame Besprechungen mit allen Beteiligten.

Möchten Sie in einer Selbsthilfegruppe mitmachen?

Menschen mit einer bestimmten Art von Problemen oder derselben Krankheit finden sich heute oft zu Selbsthilfegruppen zusammen.
Sie fühlen sich dort angenommen, verstanden und emotional unterstützt.
Auch Angehörige von Kranken und Pflegebedürftigen treffen sich in Selbsthilfegruppen oder Angehörigengruppen von Organisationen wie Schweizerische Krebsliga, Schweizerische Alzheimervereinigung, FRAGILE Suisse usw. Dort können sie ihre persönlichen Anliegen und Nöte mit Menschen in ähnlichen Situationen besprechen. Die Teilnehmenden können Informationen über spezifische Krankheiten erhalten, sich gegenseitig ermutigen und einander helfen, ihre Situation besser zu verstehen und damit umzugehen.
Möchten Sie gern Anschluss an eine solche Gruppe finden?
Die Spitex, Pro Infirmis, der Sozialdienst Ihrer Gemeinde oder die zentrale Anlauf- und Geschäftsstelle der Schweizer Selbsthilfegruppen KOSCH, Tel. 0848 810 814, können Ihnen Kontakte vermitteln.

Miteinander auskommen, im Gespräch bleiben

Helfen und betreuen kann nicht nur körperlich anstrengend sein. Auch miteinander auskommen, einander verstehen und menschlich «den Rank finden» kann zeitweise schwierig werden. Dann ist es auf jeden Fall gut, offen darüber zu reden.

Was kann das Helfen und Pflegen zusätzlich belasten?

Zu wenig Platz und Zeit für sich selber haben – das ist auf die Länge schwer auszuhalten.

Frühere, noch nicht gelöste Probleme können belastend werden.

Das tagtägliche Erleben «ich muss für jemanden da sein» ist nicht immer leicht auszuhalten. Trauer, Zorn, Verzweiflung, ja sogar Hass und Neid können auftauchen und das Verhältnis belasten.

Wenn es der betreuten Person allmählich schlechter geht, braucht sie mehr Zuwendung, Unterstützung und praktische Hilfe. Ohne es zu merken, kann man dabei sich selber überfordern, und wichtige eigene Bedürfnisse kommen zu kurz.

Was macht das Helfen und Pflegen für mich schwierig?

Was belastet das Verhältnis zwischen mir und der betreuten Person?

Solche Schwierigkeiten sind überwindbar!

Das Wichtigste: Nicht einfach leiden und zuwarten oder sich gegenseitig beschuldigen, ja verletzen. Unangenehme Gefühle zwischen Helfenden und Betreuten sind völlig normal: Ärger, Überfordertsein, Ungeduld, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Angst und Wut tauchen zeitweilig auf. Stehen Sie ruhig dazu; sprechen Sie es aus!

Überlegen und besprechen Sie gemeinsam, was dagegen getan werden könnte. Es gibt meistens eine Lösung oder Sie können zumindest diese Gefühle teilen. Das kann entlastend wirken.

Suchen Sie auch das Gespräch mit Aussenstehenden: mit guten Freunden, Fachpersonen oder Selbsthilfegruppen. Das entlastet und bringt neue Ideen.

Darüber reden – aber wie?

Gefühle eingestehen und über Schwierigkeiten reden ist oft nicht einfach.

So kann ein Gespräch gelingen:

- Reden Sie in der «Ich-Form» davon, wie Sie sich fühlen, zum Beispiel: «Ich bin müde, weil ich letzte Nacht kaum geschlafen habe; ich bin heute gereizt.»
- Sprechen Sie aus, was Sie beobachten und was Sie daraus entnehmen, zum Beispiel: «Ich sehe, dass du dein Gesicht verzerrst, wenn ich dich wasche. Ich denke, dass du jetzt Schmerzen hast.»
- Hören Sie gut zu und lassen Sie Ihre Gesprächspartnerin ausreden. Oft wird mit den gesagten Worten auch noch etwas ganz anderes mitgeteilt.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie richtig verstanden haben, geben Sie das Gehörte in eigenen Worten wieder und lassen Sie sich von Ihrem Gegenüber bestätigen, dass dies stimmt.
- Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. So sind beide Teile interessiert, sich daran zu halten.
- Oft ist es hilfreich, gemeinsam mit einer Drittperson zu reden, zu der beide Vertrauen haben.

Mit wem kann ich über meine Schwierigkeiten, meine Gefühle reden?

Gesundheit und Wohlbefinden

Ihre eigene Gesundheit ist wichtig!

Betreuen und Pflegen wird in der Regel im Lauf der Zeit strenger und anspruchsvoller. Irgendwann sind Ihre Kräfte und Ihre Gesundheit dieser zunehmenden Belastung nicht mehr gewachsen. Nehmen Sie die Anzeichen dafür wahr. Gestehen Sie es sich und den andern ein, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.

Alarmzeichen, die Sie hellhörig machen sollten:

Wenn

- *Sie sich übermüdet fühlen und unter Schlaflosigkeit leiden,*
- *Krankheiten und Beschwerden, mit denen Sie bisher gut leben konnten, sich verschlechtern,*
- *Sie mutlos, deprimiert, nervös sind,*
- *Sie nicht genug und gesund essen mögen,*
- *Probleme mit dem Rücken oder den Beinen auftreten,*
- *Schmerzen wieder auftreten oder neue dazukommen.*

Tragen Sie Sorge zu Ihrer Gesundheit! Denn nur, wenn es Ihnen gut geht und Sie sich kräftig genug fühlen, können Sie so helfen und pflegen, wie es alle Beteiligten sich wünschen.

Wenn Sie sich nicht mehr gesund fühlen: Gehen Sie zu Ihrem Arzt. Besprechen Sie dort Ihre Gesundheitsprobleme und Ihre Lebenssituation und beachten Sie, was Ihnen empfohlen wird!

Gönnen Sie sich ausgiebige Pausen. Organisieren Sie regelmässig Entlastung, sodass Sie oft genug «frei haben».

Es ist wichtig und erlaubt, Nein zu sagen, wenn Ihre Gesundheit auf dem Spiel steht.

Das Wohlbefinden der betroffenen Person unterstützen

Sich gut organisieren für die Übernahme einer Pflege ist sehr wichtig und macht es leichter, die grossen körperlichen und seelischen Belastungen auszuhalten. Was gehört im Weiteren alles dazu?

Die Beziehung zwischen Ihnen und der betroffenen Person gestalten und pflegen.
Auf respektvollen Umgang achten.

Bekomme ich genügend Schlaf, Freizeit, Erholung?

Wie zeigen sich bei mir gesundheitliche Schwächen und Störungen?

Welche weiteren Entlastungen wären möglich?

Welche Anliegen der mir anvertrauten Person kenne ich, die ich bei der Pflegegestaltung einbeziehen kann?

Möglichst viel Lebensfreude in den Pflegealltag bringen.
Die betroffene Person am Alltag möglichst selbstbestimmt und autonom mit gestalten lassen.
Vorhandene Fähigkeiten erhalten und fördern. Das bringt mehr Selbständigkeit und damit auch mehr Wohlbefinden.

Je besser Sie die Ihnen anvertraute Person kennen, desto einfacher ist es für Sie, diese Punkte in die Pflege mit einzubeziehen. Hier ein paar ganz praktische Tipps, die viel dazu beitragen können:

- Eine gut sichtbar platzierte Uhr hilft, sich zeitlich zu orientieren!
- Radio, CD-Player, Fernseher, PC sollten wenn möglich vom Bett aus bedient werden können (Fernbedienung).
- Ein portables Telefon in Reichweite bereithalten.
- Kalender, Agenda zur Verfügung stellen, um Aktivitäten und Besuche zu planen
- Blumen, Bilder, ein geliebtes Schmuckstück, Fotos von Angehörigen usw. schaffen eine behagliche Atmosphäre.
- Spannende Lektüre wie Illustrierte, Tageszeitungen, Bücher, Fernseh-, Radioprogramm in Reichweite lassen die wachen Stunden angenehmer vergehen.

Gibt es früher Geäussertes, das jetzt gewinnbringend in dieser Pflegesituation genutzt werden könnte?

Gibt es Hobbys und Lieblingsbeschäftigungen, die ev. in vereinfachter Form oder mit besonderer Unterstützung auch in der Pflegesituation weiter geführt werden können? Z.B. für jemanden, der viel ins Kino ging, Kinofilme auf DVD etc. Am besten fragen Sie die betroffene Person danach und besprechen mit ihr gemeinsam, was möglich ist und was ihr am meisten Freude und Befriedigung bringt.

Pflegend begleiten kann eine besondere Erfahrung sein

In diesem Kapitel sind viele Problembereiche angesprochen mit dem Ziel, Pflegen und Begleiten zu einer bereichernden Erfahrung zu machen – trotz Krisen und Grenzen.