

Schritt für Schritt in den Betreuungs- und Pflegealltag

Der Einstieg in die Betreuung oder Pflege kann Angehörige schnell überfordern, vor allem dann, wenn sich die Pflegebedürftigkeit akut ergibt. Wo fängt man an, was ist zu tun?

Schaffen Sie Klarheit, denn **je bewusster man die Situation annimmt und sich darauf vorbereitet, desto leichter gelingt der Alltag für alle Beteiligten.**



Foto: ©Matthias Zomer – pexels.com

Tipps, wie Sie sich gut vorbereiten können

- ✓ **Werfen Sie einen Blick auf die aktuelle Situation** und achten Sie auf Veränderungen im Verhalten der Person oder in der Wohnung/im Haus. Ist die Person mit gewissen Aufgaben wirklich überfordert oder sind es Ihre Erwartungen, die vielleicht nicht erfüllt werden?
- ✓ **Verschaffen Sie sich einen Überblick über den Unterstützungsbedarf** und notieren Sie sich konkrete Unterstützungsmaßnahmen: braucht die Person Hilfe bei der Betreuung anderer Familienmitglieder (z.B. Kinder), bei Belangen der Gesundheit (z.B. regelmäßige Medikamenteneinnahme, Arztbesuche), Körperpflege, Hygiene, Beweglichkeit (z.B. Treppensteigen), Zubereitung von Essen und Trinken, Haushaltstätigkeiten, ist die Sicherheit im Wohnumfeld, Mobilität, Kommunikation gewährleistet oder benötigt es Hilfe bei bürokratische Angelegenheiten, kann die Person im Notfall erreicht werden?
- ✓ **Ist Ihre Situation vereinbar mit einem Betreuungs- und Pflegealltag?** Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Gibt es Bereiche, die Sie sich nicht vorstellen können? Wo kann und muss von anderen Menschen oder von Fachpersonal **unterstützt** werden?
- ✓ **Wer kann sich sonst noch kümmern?** Besprechen Sie Wünsche, Möglichkeiten und Erwartungen von Personen im näheren sozialen Umfeld, die ebenso unterstützen könnten.
- ✓ **Führen Sie ein Gespräch mit der pflegebedürftigen Person:** Machen Sie sich bewusst, dass es ein Prozess sein kann, sich auf die neue Situation einzustellen! Begegnen Sie sich beim Gespräch auf Augenhöhe. Wichtig ist, Unterstützung wohl dosiert anzubieten und die Selbstständigkeit und **Selbstbestimmung der pflegebedürftigen Person** so lange wie möglich zu wahren.
- ✓ **Versuchen Sie flexibel zu bleiben:** Vor allem bei Mehrfachbelastungen (Familie und Job) muss eine gute Zeiteinteilung passieren. Flexible Arbeitszeiten können entlasten.
- ✓ **Achten Sie auch auf Ihre eigene Gesundheit** und Ihre Bedürfnisse! Erholung ist wesentlich, um langfristig gesund zu bleiben. Gönnen Sie sich ausreichend Auszeiten!
- ✓ Machen Sie sich bewusst, dass die Betreuung und Pflege **sehr bereichernd erlebt** werden kann. Beide können von dieser neuen Form von Nähe und Respekt profitieren.