

## Wissen, wo die eigenen Grenzen liegen

Pflegende Angehörige können mit enormen psychischen und körperlichen Belastungen konfrontiert sein. Das ZQP bietet daher auf seinem kosten- und werbefreien Onlineportal „Prävention in der Pflege“ Informationen und Tipps zur Entlastung Pflegender.

Berlin, 30. Mai 2022. Angehörigen kommt eine zentrale Rolle bei der häuslichen Pflege zu. Denn von den hierzulande über 4 Millionen offiziell als pflegebedürftig geltenden Menschen werden die meisten zu Hause durch eine oder mehrere nahestehende Personen gepflegt. Angehörige helfen unter anderem bei der Medikamentenversorgung, der Körperpflege, beim Essen, der Mobilität oder beim Einkaufen. Pflegende Angehörige – insbesondere, wenn sie sich um einen Menschen mit Demenz kümmern – gelten im Durchschnitt als physisch und vor allem psychisch stärker belastet als Menschen ohne eine solche Aufgabe. Nicht selten geht ein Mangel an Schlaf, an freier Zeit oder an sozialen Kontakten mit der Pflegeaufgabe einher. Die Belastungen können zu körperlichen Beschwerden, wie Kopf- oder Rückenschmerzen führen. Und sie können Frustration, Niedergeschlagenheit und Einsamkeitsgefühle verursachen sowie Depressionen begünstigen. Weil also gerade bei länger andauernder, umfangreicher Pflege die Gesundheit von pflegenden Angehörigen gefährdet werden kann, sind vorbeugende Maßnahmen wichtig. Dazu hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Wissen und praxisrelevante Tipps auf seinem Präventionsportal zusammengestellt.

Was zur Entlastung pflegender Angehöriger im Einzelfall beiträgt, ist von mehreren Faktoren abhängig. Dazu gehören unter anderem der Pflegegrad der pflegebedürftigen Person sowie die Lebenslage, die Bedürfnisse und die Resilienz der pflegenden Person. „Zwar kommen viele Angehörige mit der Pflegesituation gut zurecht, gleichzeitig ist die Pflegeaufgabe in verschiedener Weise fordernd und kann bis zur völligen Erschöpfung führen. Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig, eigene Belastungsgrenzen zu kennen und die persönlichen Be- und Entlastungsfaktoren so gut wie möglich auszutarieren“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im ZQP.

Dabei gibt es verschiedene Ansatzpunkte für Entlastung. Die Pflegeversicherung sieht eine Reihe von Leistungen vor, die unter anderem die Pflege erleichtern sollen. Dazu gehören Hilfsmittel wie Pflegebett und Duschhocker, Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen, Tagespflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie professionelle Unterstützung durch Pflegedienste. Zudem haben Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 Anspruch auf den sogenannten Entlastungsbetrag für Alltagshilfen. Außerdem kann ein Pflegekurs körperlich und psychisch entlastend wirken. Die Kosten eines solchen Kurses für Pflegepersonen übernimmt ebenfalls die Pflegeversicherung. Zum Beispiel werden dort Pflegetechniken vermittelt, um den Rücken zu schonen. Oder man kann lernen, entspannter mit dem demenzkranken Angehörigen umzugehen. Emotional entlastend kann auch der Austausch mit anderen in einer Angehörigengruppe sein.

„Ein wichtiger Ansatzpunkt zur Entlastung ist Beratung zur Pflege. Um herauszufinden, welche Entlastungsangebote im eigenen Fall nützlich wären und wie man an diese gelangt, sollten sich pflegende Angehörige frühzeitig beraten lassen“, rät Daniela Sulmann. Dies kann kostenlos über die gesetzlich geregelte Pflegeberatung beispielsweise in einem Pflegestützpunkt erfolgen. Adressen dazu erhält man im Internet zum Beispiel über die unabhängige Beratungsdatenbank des ZQP oder bei der Pflegekasse beziehungsweise der privaten Pflegeversicherung. Außerdem sollten pflegende Angehörige sich regelmäßig ärztlich untersuchen lassen, spätestens aber wenn Anzeichen für Überlastung bestehen. Der Hausarzt kann auch zu psychologischen und psychotherapeutischen Unterstützungsangeboten oder Rehabilitationsmaßnahmen beraten.

„Pflegende Angehörige sollten so gut wie möglich für sich selbst sorgen“, erklärt Sulmann. „Für die Gesundheit ist es förderlich einen Ausgleich zu haben, eigenen Interessen nachzugehen und sich regelmäßig zu bewegen.“ Ob im Freundkreis, im Verein oder beim Theaterbesuch, wer gerne unter Leute geht, sollte diesen Ausgleich durch Pflege nicht verlieren. Auch körperliche Aktivitäten wie Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen oder die Teilnahme an Sportkursen sind geeignet, Stress abzubauen und den Körper zu stärken.

Weitere Tipps zur Entlastung von pflegenden Angehörigen bietet das ZQP auf seinem frei zugänglichen werbefreien Internetportal [www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de). Dort finden Sie auch Informationen zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen bei Pflegebedürftigen.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)