

# Wenn die Kraft ausgeht

Ein Ratgeber für  
pflegende Angehörige





# Inhalt

Vorwort	5
<hr/>	
<b>WER IST PFLEGENDER ANGEHÖRIGER?</b>	6
Die Belastung der Pflege	7
Zeichen von Überlastung durch Pflege	8
Sie sind nicht allein	9
<hr/>	
<b>MIT PFLEGE RICHTIG UMGEHEN</b>	10
Realistische Erwartungen und Ziele planen	10
Grenzen setzen	11
Unterstützung akzeptieren	12
Auf sich selbst achten	13
Machen Sie einen Notfallplan	15
Auf die eigene Gesundheit achten	16
Zeit für sich selbst	16
Hilfe in Anspruch nehmen	18
<hr/>	
<b>BETREUUNG IN DER FAMILIE</b>	20
Betreuung durch Ehepartner	20
Betreuung eines Elternteiles	20
Risikofaktoren für Sie und die Menschen, die Sie pflegen	21
<hr/>	
<b>DEMENZ</b>	22
<hr/>	
<b>VERLUST UND TRAUER</b>	25
<hr/>	
<b>ÜBER HOME INSTEAD SENIORENBETREUUNG</b>	27



# Vorwort

Geschätzte Leserinnen, geschätzte Leser,

täglich widmen sich unzählige Angehörige – Töchter, Schwiegertöchter, Söhne, Ehepartner, Enkel – der Pflege und Betreuung ihrer Familienmitglieder. Durch diesen Einsatz, der mit grosser persönlicher Erfüllung verbunden ist, aber auch viel Kraft kostet, ist es möglich, dass betagte Menschen in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

Obwohl pflegenden Angehörigen unser grösster Respekt gehört, bleibt ihnen die entsprechende Wertschätzung seitens der Familien, der Gesellschaft und der öffentlichen Hand oft verwehrt. Dazu kommt, dass durch die aufopfernde Pflege die eigenen physischen und psychischen Grenzen leicht überschritten werden. Es passiert nicht selten, dass Pflegende selbst zu Pflegefällen werden.

Home Instead Seniorenbetreuung hat es sich zum Ziel gesetzt, pflegende Angehörige zu entlasten. Das geschieht durch die Begleitung und Betreuung älterer Menschen, wodurch deren Partner und Kinder wieder zu ihrem Gleichgewicht finden. Wir möchten aber auch Betroffene informieren, durch unsere Erfahrungen Lösungen aufzeigen und Bewusstsein schaffen. Im Ratgeber „Wenn die Kraft ausgeht“ finden pflegende Angehörige Anregungen und Wege, um sich zu schützen und Problemen vorzubeugen.

Allein die Erkenntnis, dass es anderen Menschen gleich geht, gibt schon Halt. Wenn Sie durch diesen Ratgeber auch noch Ihre Situation einschätzen lernen und entsprechende Massnahmen setzen, um körperlich und mental gesund und positiv zu bleiben, hat er allemal seinen Zweck erfüllt.



Ich wünsche Ihnen viel Kraft für Ihre herausfordernde Aufgabe.

Paul Fritz  
Geschäftsführer Home Instead Schweiz AG

## WER IST PFLEGENDER ANGEHÖRIGER?

Viele Senioren können mithilfe der Unterstützung eines oder mehrerer Angehörigen ein unabhängiges Leben zuhause führen. Kinder, Freunde und Nachbarn sind das Rückgrat des Pflegesystems betagter Menschen.

Viele Menschen sehen die Betreuung älterer Familienmitglieder nicht als Arbeit oder Pflicht, sondern als Selbstverständlichkeit einem geliebten Menschen gegenüber. Oft ist es ein unausgesprochenes Übereinkommen, für jemanden da zu sein, wenn es soweit ist.

Die Betreuung innerhalb der Familie kann sich langsam entwickeln oder durch einen Unfall oder eine Krankheit schnell notwendig werden. Sie umfasst:

- Rund-um-die-Uhr Betreuung oder zeitweise Unterstützung
- Zuhören, sich unterhalten sowie emotionaler Rückhalt
- Erledigungen durchführen
- Hin- und Rückfahrt zur/von der zu betreuenden Person
- Zwei Haushalte führen
- Mobilisieren, baden, an- und auskleiden, beim Essen helfen
- Unterstützung im Falle von Inkontinenz
- Organisieren der finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten
- Soziale Aktivitäten
- Kontrolle der Medikamenteneinnahme
- Organisieren der medizinischen Versorgung

Oft unterschätzt wird die grosse Anzahl an Kindern unter 18 Jahren, die sich um die Eltern oder Grosseltern kümmern. Durchschnittlich ist der Grossteil der pflegenden Angehörigen jedoch zwischen 45 und 65 Jahre alt.

## Die Belastung der Pflege

Die verantwortungsvolle Aufgabe der Betreuung kann sehr erfüllend sein. Vor allem dann, wenn man sich bewusst ist, dass man einem nahe stehenden Menschen dabei hilft, unabhängig dort leben zu können, wo er sich wohl fühlt. Pflegende Angehörige vermissen jedoch oft die entsprechende Wertschätzung seitens der Familie und der öffentlichen Hand.

Dazu kommt, dass die aufopfernde Pflege oft die Zeichen der eigenen physischen oder psychischen Probleme nicht erkennen lässt.

Untersuchungen zeigen, dass 41 % der pflegenden Angehörigen unter Stress und nervöser Anspannung leiden. Dazu kommen bei 26 % Rückenprobleme, 23 % klagen über Angstgefühle und 18 % sind depressiv. Was ausserdem zu einer Minderung der Lebensqualität und der Gesundheit beiträgt, ist das Gefühl, keine Zeit für das eigene Leben zu haben, bei der Pflege nicht unterstützt zu werden sowie Schlafmangel.

Meistens haben pflegende Angehörige noch ein ausgefülltes Leben abseits der Betreuung ihrer Familienmitglieder: Verantwortung im Beruf, Ehepartner und Kinder, soziale Kontakte.

Besonders kräfteraubend ist die Pflege rund um die Uhr, was meist Ehepartner zu bewältigen haben. Oft werden diese Pflegenden selbst zu Pflegefällen, da die eigenen Leiden zuerst vernachlässigt werden, sich aber durch den physischen und psychischen Stress verstärken. Daher gilt: auf ein ausgeglichenes Leben zu achten nützt dem Angehörigen selbst und in weiterer Folge dem betreuten Familienmitglied.

# Zeichen von Überlastung durch Pflege

Der erste Schritt, einer Überlastung entgegen zu wirken, ist das Erkennen der Anzeichen dafür:

## Anzeichen für die Beeinträchtigung der körperlichen Gesundheit

- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- Magen- und Verdauungsprobleme (nervöser oder übersäuerter Magen, Krämpfe, Sodbrennen, Blähungen, Reizdarm, Verstopfung, Durchfall)
- Gewichtsschwankungen
- Haarausfall
- Müdigkeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzrhythmus-Störungen, Arrhythmie, Herzrasen)
- Herzstechen
- Schwitzen
- Probleme mit der Haut (Hautausschlag, Nesselsucht, Ekzeme, Schuppenflechte, Hautjucken)
- Langsame Wundheilung
- Erkrankung des Zahnfleisches, Kieferschmerzen
- Unfruchtbarkeit
- Schwächung des Immunsystems: Anfälligkeit für Erkältung, Infektion, Grippe

## Anzeichen für die Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit

- Angstzustände
- Trauerzustände
- Depression
- Stimmungsschwankungen
- Nervosität
- Reizbarkeit, niedere Frustrationsschwelle
- Gedächtnis- und Konzentrations-schwierigkeiten
- Gefühl, aus dem Ruder zu laufen
- Erhöhter Medikamentenkonsum
- Phobien
- Streitsucht
- Gefühl der Isolation
- Unzufriedenheit mit dem Beruf
- Verlustängste
- Wutgefühle
- Gefühl der Hilflosigkeit

Beim Auftreten dieser Symptome sollten Betroffene professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

## Sie sind nicht allein

Das Gefühl, nicht allein zu sein, ist bei pflegenden Angehörigen sehr wichtig. Zu wissen, dass man unterstützt wird, reduziert die Anspannung und beugt physischen und emotionalen Risiken vor.

Viele Betroffene kämpfen damit, eine Ausgewogenheit zwischen der Pflege ihrer betagten Eltern und der Verantwortung gegenüber ihrem Beruf sowie ihrer eigenen Familie zu finden. Meist bleiben sie selbst auf der Strecke, was mit grosser Wahrscheinlichkeit irgendwann das Fass zum Überlaufen bringt.

„Seit vier Jahren betreue ich meine Mutter. Jeden Morgen bin ich dort, um ihr aus dem Bett zu helfen, sie bei der Körperpflege zu unterstützen und Frühstück zu machen. Ich erledige die Hausarbeiten und koche Mittagessen. Am Nachmittag gehe ich einkaufen und bereite danach das Abendessen zu. Gegen 21:30 Uhr bringe ich meine Mutter zu Bett. Ich habe das immer gerne gemacht, aber seit einiger Zeit bemerke ich vermehrte Kopfschmerzen, ich habe Schlafprobleme und fühle mich isoliert. Ich merke, dass es zu viel für mich wird und dass ich physisch und psychisch an meine Grenzen gerate.“



## MIT PFLEGE RICHTIG UMGEHEN

Generell sind es fünf Regeln, die Sie einhalten sollten, um die negativen Folgen von Überlastung durch Pflege zu verhindern:

- 1 Realistische Erwartungen und Ziele planen
- 2 Grenzen setzen
- 3 Unterstützung akzeptieren
- 4 Auf sich selbst achten
- 5 Hilfe in Anspruch nehmen

### Realistische Erwartungen und Ziele

Das Ziel einer Pflege ist es, dem betreuten Menschen ein gesundes, sicheres, qualitätsvolles Leben zu ermöglichen. Es gibt unterschiedliche Wege, dieses Ziel zu erreichen: Sie sind selbst die Pflegeperson oder Sie organisieren, koordinieren und beaufsichtigen die Betreuung. Es gibt auch einen Mittelweg aus beiden Möglichkeiten. Bei der Zielsetzung ist es wichtig, sich zu hinterfragen, inwieweit die Pflege andere Lebensbereiche beeinflusst.

- Wie stabil ist Ihr Gesundheitszustand?
- Leidet Ihre Gesundheit unter der Betreuung?
- Wie ist Ihre Beziehung zu Ihrem Ehepartner und Ihren Kindern?
- Welche anderen Verpflichtungen haben Sie?
- Gehen Sie einem Beruf nach?

Wer sich mit den Grenzen des eigenen Machbaren auseinandersetzt und diese akzeptiert, kann eine Überforderung infolge der Pflege verhindern. Ausserdem sollten folgende Überlegungen miteinbezogen werden:

- Wie beeinflusst eine Krankheit oder Behinderung Ihrer pflegebedürftigen Eltern oder Verwandten Sie und Ihre Familie?

- Welche gesundheitlichen Einschränkungen werden beim zu Pflegenden wahrscheinlich auftreten? Die Einschätzung des Gesundheitszustandes Ihrer Eltern oder Verwandten ist wichtig, um die eigenen Erwartungen und Pläne darauf abzustimmen. Sprechen Sie darüber auch mit dem Hausarzt.

Setzen Sie sich Ziele, die auf kurze Frist ausgelegt sind. Langfristig gesteckte Ziele sind schwieriger zu erreichen, was belastend sein kann.

Pflegende Angehörige haben oft das Problem, dass die Erwartungen an sich selbst höher sind als das tatsächlich Erreichte. Das führt zu ständiger Sorge und zum Gefühl, Dinge nicht zu tun, die man eigentlich tun sollte. Schuldgefühle und Depressionen sind die Folge.

- Wie realistisch sind Ihre Erwartungen?
- Haben Sie öfter das Gefühl, dass es Ihren zu pflegenden Lieben besser gehen würde, wenn Sie mehr Zeit hätten?

## Grenzen setzen

Sie haben das Recht, sich selbst Grenzen zu setzen und auch „nein“ zu sagen. Das kann sehr schwierig sein, vor allem dann, wenn Alternativen gefunden werden müssen. Wenn es hingegen keine anderen Möglichkeiten gibt, können Sie nicht „nein“ sagen. Bedenken Sie aber, dass es niemandem nützt, wenn die Betreuung auf Kosten Ihrer mentalen und körperlichen Gesundheit oder Ihres sozialen Lebens geht.

- Reden Sie mit allen, die es betrifft. Auch wenn es schwierig ist, aber Unklarheit oder Unfrieden würden Ihre Überforderung zusätzlich erhöhen.

- Ein Gespräch über die gesetzten Grenzen ist einfacher, wenn Sie gleich mit Lösungsansätzen in die Diskussion gehen. Diese können sein: eine regelmässig geplante, externe Kurzzeitpflege, ein geschulter Betreuer für entsprechende Tätigkeiten zuhause oder eine ein- oder mehrtägige Unterstützung bezogen auf die Bedürfnisse Ihrer Lieben. Wichtig ist, dass Sie dadurch entlastet werden.

## Unterstützung akzeptieren

Einer Studie von Home Instead Seniorenbetreuung zufolge nehmen 72 % aller regelmässig pflegenden Angehörigen keine externe Unterstützung in Anspruch.

- Wie reagieren Sie auf Angebote, um Sie zu entlasten?
- Tun Sie sich schwer, Hilfe anzunehmen?
- Können Sie kommunizieren, welche Art der Hilfe Sie benötigen?
- Sind Sie konkret genug?
- Lassen Sie Ihre Lieben und Nächsten wissen, was genau Sie brauchen?
- Lehnen Sie Hilfsangebote zuerst ab, um sich danach zu ärgern, dass Sie keine bekommen?
- Denken Sie: „Das sollte ich alleine bewältigen können“?

Sehr verbreitet bei pflegenden Angehörigen ist die Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen. Aus der Sicht mancher Menschen ist Unterstützung ein Zeichen für Hilflosigkeit oder persönliches Scheitern.

Freunde, Familie und Nachbarn wollen oft helfen, haben aber mitunter Berührungsängste, wollen niemanden vor den Kopf stossen, sich einmischen oder wissen nicht, wie sie unterstützen sollen.

Sie erhalten bestmögliche Hilfe, wenn Sie einige Dinge beachten:

- Verteilen Sie spezifische Aufgaben, kommunizieren Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse.
- Seien Sie positiv.
- Geben Sie zu verstehen, dass Sie die Hilfe schätzen und dass Sie dadurch entlastet werden.
- Manche Aufgaben haben nicht direkt mit Pflege zu tun, was für Aussenstehende meistens einfacher ist. Dazu gehören einkaufen gehen, Gartenarbeit, Instandhaltung des Hauses, Reinigungsarbeiten, kochen oder vorkochen.
- Geben Sie Rückmeldungen, was der Einsatz Ihrer Helfer bewirkt hat. Menschen helfen gerne, wenn sie willkommen sind.

Auf sich selbst achten

Alle diese Gefühle sind normal und keines ist gut oder schlecht oder widerspiegelt die Qualität Ihrer Pflege. Ärger zu empfinden und sich mit Verlust auseinander zu setzen bedeutet nicht, jemanden weniger zu lieben.

Mit seinen Gefühlen zurecht zu kommen und sie zuzulassen ist von entscheidender Bedeutung für die physische und psychische Gesundheit. Überforderung und Anspannung können dadurch reduziert werden. Das Zurückhalten und Leugnen der Gefühle hingegen führt zu Depression, Reizbarkeit und körperlichen Problemen. Manche Gefühle lassen sich schwer ausdrücken. Es kann hilfreich sein, sie aufzuschreiben.

Anerkennung und Wertschätzung sind für jeden wichtig. Wenn Sie glauben, dies nicht zu bekommen, sagen Sie es. Führen Sie ein Gespräch mit dem Familienmitglied, das Sie pflegen. Sprechen Sie darüber, wie sie sich beide fühlen und damit umgehen. Dies hilft, Unzufriedenheiten zu beseitigen und Sie lernen durch diesen Prozess, wie sich Ihr Gegenüber fühlt.



## Machen Sie einen Notfallplan

Angenommen, Sie können wegen eines Unfalles oder wegen einer plötzlichen Krankheit die Betreuung Ihrer Lieben nicht übernehmen. Was passiert dann? Die Betreuung liegt an Ihnen und jemand ist abhängig davon: von Ihrer Zeit, Ihrer Unterstützung, Ihrer Liebe, Ihren Kräften und vor allem Ihrer Gegenwart.

Ein Notfallplan beruhigt Sie und sichert die Versorgung und das Wohlergehen des zu pflegenden Familienmitgliedes. Er sollte immer zur Verfügung stehen.

- Tragen Sie eine Notiz in Ihrer Geldtasche mit sich, um bei einem Notfall darauf aufmerksam zu machen, dass Sie pflegender Angehöriger sind. Auch auf einem Armband kann ein medizinischer Hinweis angeführt sein. Dieser sollte die Nummer einer Kontaktperson, eine eventuelle Krankheit oder Beeinträchtigung und andere wichtige Informationen beinhalten.
- Organisieren Sie eine Person für den Notfall, die zwischenzeitlich als Betreuer einspringen kann. Bereiten Sie dafür schriftliche Aufzeichnungen über die Pflegetätigkeiten vor. Angaben über die Medikamenteneinnahme, eine spezielle Diät oder andere wichtige Informationen erleichtern die Übernahme der Betreuung und reduzieren Stress auf beiden Seiten. Wichtige Arzt- und Therapietermine sollten deutlich am Kalender eingetragen sein.
- Tragen Sie ein Mobiltelefon mit sich und lernen Sie, damit umzugehen. Speichern Sie alle wichtigen Telefonnummern ein.
- Wenn Sie für längere Zeit in der Betreuung ausfallen, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Sprechen Sie mit anderen Familienmitgliedern über einen eventuellen Pflegeurlaub oder informieren Sie sich über die Dienstleistungen von professionellen Betreuern.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie über einen Ausfallplan. Sich vorzeitig mit diesem Thema auseinander zu setzen vermeidet Stress und verhindert, Dinge in der Hitze des Gefechtes zu übersehen.

## Auf die Gesundheit achten

Um kontinuierlich eine effektive Betreuung sicher zu stellen, dürfen Sie Ihre eigene Gesundheit nicht vernachlässigen. Dies könnte weit reichende Folgen für Sie und den zu pflegenden Menschen haben. Daher ist es wichtig

- sich gesund zu ernähren
- genug Schlaf zu haben
- auf Bewegung und körperliche Konstitution zu achten.

Ohne Pausen und regelmässige Mahlzeiten fühlen Sie sich bald depressiv und überlastet. Wenn Ihre Nachtruhe ständig unterbrochen wird, sollten Sie jemanden konsultieren, der manchmal oder immer die Betreuung oder Beaufsichtigung in der Nacht übernimmt. Zu diesen Zeiten könnten Sie irgendwo anders schlafen, um wirklich davon zu profitieren.

Bewegung hilft bei Verspannungen, fördert die Schlafqualität, macht den Kopf frei und sorgt für Energiezufuhr. Versuchen Sie, Bewegung in Ihren Tagesablauf mit einzubinden, etwa in Form eines täglichen Spazierganges oder in Form von Dehnungsübungen während des Fernsehens.

Entspannungsübungen sorgen für Stressabbau. Es gibt eine Fülle unterschiedlicher Techniken, je nach Vorlieben. Gehen Sie gezielt vor, z. B. 20 bis 30 Minuten täglich, drei mal in der Woche.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Situation, insbesondere über die Belastung, der Sie ausgesetzt sind.

## Zeit für sich selbst

Achten Sie darauf, Auszeiten in Ihren Tagesablauf einzubauen, in denen Sie sich etwas Gutes tun.

Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich selbst oder ist Ihr Tag ausschliesslich ausgefüllt mit Pflegeetätigkeiten?

Meist stellen pflegende Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse hinten an. Denken Sie daran:

- Regelmässige Pausen sind für Voll- und Teilzeitbetreuende sehr wichtig. Sie vermeiden dadurch Überlastung, Depression und körperliche Beschwerden.
- Sich keine Pausen zu gönnen beeinträchtigt Ihre eigene Gesundheit und die Ihrer Lieben, die von Ihrem Wohlergehen abhängig sind.
- Gestehen Sie sich ein, dass auch andere Personen Pflegeleistungen erbringen können, sei es auch nur kurzzeitig. Wenn Sie Angst davor haben, diesen Schritt zu machen, überlegen Sie sich, was im schlechtesten Fall passieren könnte. Empfehlenswert wäre das Ausarbeiten eines Notfallplans.
- Nehmen Sie sich Ihre Pausen von Anfang an. Nach einem Burn-out ist es zu spät, da müssen andere Massnahmen gesetzt werden.

Eine geeignete Person zu finden, die Sie in der Pflege entlastet, wird Zeit und Organisation in Anspruch nehmen. Verbringen Sie anfangs Zeit miteinander, um eine gute, vertrauensvolle Beziehung aufzubauen.

Für wen Sie sich auch immer entscheiden – stellen Sie sich folgende Fragen:

- Welche Art von Unterstützung brauche ich – regelmässig oder gelegentlich? Welche Zeit ist dafür die beste?
- Wieviel Vorlaufzeit muss ich einplanen? Fassen Sie eventuell eine Probezeit ins Auge.
- Welche Informationen muss ich weiter geben?
- Wie muss sich der Dienstleister im Notfall verhalten?
- Wie bereite ich meine Eltern, Grosseeltern auf die Veränderung vor?

## Hilfe in Anspruch nehmen

Besprechen Sie die Situation im Familienkreis. Meistens obliegt die Pflege einem oder zwei Familienmitgliedern, aber die ganze Familie sollte in die Planung und die Aufrechterhaltung der Pflege miteinbezogen werden.

- Führen Sie die Familiengespräche, sobald Änderungsfragen auftreten.
- Ein Familientreffen sollte jedem die Möglichkeit geben, alle Bedenken auf den Tisch zu legen und Probleme sowie entsprechende Lösungen zu diskutieren.
- Schliessen Sie kein Familienmitglied wegen örtlicher Distanz, persönlichem Hintergrund oder Familiengeschichte aus.
- Informieren Sie jeden. Dadurch fühlt sich niemand aus dem Entscheidungsprozess ausgeschlossen.

Vielleicht läuft dieser Prozess nicht ohne Konflikte ab. Trotz Anfangsschwierigkeiten sollten aber immer die Interessen des pflegebedürftigen Familienmitgliedes im Mittelpunkt aller Überlegungen und Diskussionen stehen. Eine gute Lösung für Ihre Lieben lohnt den Aufwand.

„Vor zehn Jahren erlitt mein Vater einen Schlaganfall, wodurch eine kontinuierliche Pflege notwendig wurde. Meine Mutter hatte nicht die Kraft und Fähigkeit, damit fertig zu werden und so übernahm ich als einziges Kind die Verantwortung. Zuerst gab es Unstimmigkeiten, bevor wir schliesslich einen Plan ausarbeiteten, der uns allen helfen sollte. Ich fasste den Entschluss, sogar meinen Mann und meine Kinder mit einzubeziehen und sie springen bei den Aufgaben rund um das Haus ein. Für die Kurzzeitpflege während unserer Urlaube oder in Spitzenzeiten organisierten wir einen Betreuer, der nach wie vor zu meinen Eltern nach Hause kommt. Es ist schon eine sehr anstrengende Aufgabe, aber mit der Hilfe von anderen und mit einem guten Zeitmanagement können wir meinem Vater die bestmögliche Betreuung bieten, was ihn sehr glücklich macht.“



# BETREUUNG IN DER FAMILIE

## Betreuung durch Ehepartner

Obwohl es für viele Ehepartner ganz selbstverständlich ist, den anderen zu pflegen, bringt diese Situation einschneidende Veränderungen mit sich, die die Beziehung beeinflussen und zu Überlastung und Anspannung führen. Nämlich dann, wenn der betreuende Ehepartner auch alle Aufgaben mit übernimmt, die vorher nicht in seiner Verantwortung gelegen sind, z. B. kochen, waschen oder das Organisieren finanzieller Angelegenheiten.

Untersuchungen haben ergeben, dass Ehepartner im Alter zwischen 66 und 96 Jahren infolge der Pflege ihrer Frau/ihres Mannes einem ständigen mentalen oder emotionalen Druck ausgesetzt sind. Dies führt zu einem erhöhten gesundheitlichen Risiko von 63 % gegenüber Gleichaltrigen, die dieser Belastung nicht ausgesetzt sind. Die Kombination aus Verlustangst, anhaltendem Stress, ständiger körperlicher Anstrengung und erhöhtem gesundheitlichen Risiko, bedingt durch das eigene fortgeschrittene Alter, drängt betagte, pflegende Ehepartner in einen Gefahrenbereich.

## Betreuung eines Elternteiles

Oft sehen Kinder in der Pflege ihrer Eltern eine Möglichkeit, etwas zurückzugeben. Andere wiederum werden mit der Rolle als pflegender Angehöriger nicht fertig. Das Gefühl, keinen Halt mehr bei Vater oder Mutter zu finden – wie früher – ist befremdend. Wie vielleicht das Übernehmen bestimmter Aufgaben, z. B. intime Körperpflege.

## Risikofaktoren für Sie und die Menschen, die Sie pflegen

- Versäumen der eigenen Arzttermine oder jener der betreuten Familienmitglieder
- Ignorieren von eigenen Krankheitssymptomen oder jener der betreuten Familienmitglieder
- Kein gesundes Essen aufgrund von Zeitmangel
- Erhöhter Tabak- und Alkoholkonsum aufgrund von Stress
- Verzicht auf Bewegung aufgrund von Zeitmangel
- Schlafstörungen
- Verlieren von sozialen Kontakten aufgrund von Zeitmangel
- Hineinfressen von Gefühlen der Wut und Frustration, was in weiterer Folge zu direkten Zornausbrüchen, sogar Gewalt gegenüber Familienmitgliedern, Arbeitskollegen oder Fremden führt.
- Traurigkeit, Depression oder Gefühle der Hoffnungslosigkeit
- Energieverlust
- Verlust des Interesses für Dinge, die früher Freude bereitet haben
- Vorwürfe und Ärger gegenüber der zu pflegenden Person
- Gefühl, dass Menschen mehr von Ihnen erwarten, als sie sollten
- Gefühl, dass die Pflege Negatives in Ihrer Familie bewirkt
- Ärger über Familienmitglieder, die Ihnen nicht helfen oder Sie kritisieren

Alle pflegenden Angehörigen, die einem erhöhten Stress und damit einem grösseren Risiko physischer und psychischer Probleme ausgesetzt sind, sollten sich überlegen, wie sie unterstützt werden können.

Dabei ist es wichtig, sich einzugestehen, dass eine Unterstützung nicht bedeutet, die Situation selbst nicht bewältigen zu können. Vielmehr wird der Ehepartner, Elternteil oder Freund weiterhin in Ihren guten Händen sein, wenn Sie sich Ihrer Gesundheit erfreuen. Es ist unumgänglich, auch auf sich selbst zu achten, während man andere Menschen betreut oder pflegt.

# DEMENZ

Viele pflegende Angehörige sind mit Demenz konfrontiert. Dies erfordert zusätzlich Zeit und Geduld. Vor allem Gedächtnisverlust ist eine grosse Herausforderung und verlangt dem Angehörigen viel ab.

Während das Altern generell mit einer Veränderung der Gedächtnisfähigkeit verbunden ist, bedeutet Demenz einen Rückgang der Gehirnfunktion, verbunden mit einer Veränderung von Erinnerungsvermögen, Persönlichkeit und Verhalten. Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wiederholen Fragen, leiden an Desorientierung, vernachlässigen die persönliche Hygiene und Ernährung oder sind verwirrt in Bezug auf andere Menschen oder die Zeit.

Alzheimer-Demenz schreitet kontinuierlich voran und ist eine grosse Aufgabe für den pflegenden Angehörigen: ob als Kind, das seine Eltern betreut oder als Ehepartner, der seinen Lebensgefährten pflegt. Die Betreuung ist mit vielen Emotionen verbunden, wenn beispielsweise Ihr Familienmitglied Sie plötzlich nicht mehr erkennt, trotz aller Zeit und Bemühungen, die Sie für die Pflege aufwenden. Meist erhöht eine Demenzerkrankung und das damit verbundene Verhalten die Belastung, der ein pflegender Angehöriger ohnehin ausgesetzt ist.

Ein besseres Verständnis fördert die richtige Betreuung:

- Verstehen Sie die Erkrankung. Lesen Sie und erkundigen Sie sich darüber – so sind Sie auf die Entwicklung von Demenz vorbereitet. Mit dem Verstehen kommt auch die Geduld. Sie erkennen, dass der demenzkranke Mensch mit seinem Verhalten weder einen Zweck verfolgt noch Sie ärgern möchte.
- Betreten Sie eine andere Welt. Statt zu versuchen, einen Demenzkranken zu korrigieren, stellen Sie sich auf ihn ein. Fragen Sie einfache Dinge und akzeptieren Sie es, ungewöhn-

liche Antworten zu erhalten, da sie beispielsweise eine Person betreffen, die gar nicht mehr lebt. Das Einstellen auf den anderen reduziert Frustration auf beiden Seiten.

- Finden Sie einen Mittelweg. Ermutigen Sie Ihr Familienmitglied zu so viel Unabhängigkeit wie möglich. Dinge selbst zu machen bewahrt die Eigenständigkeit. Sie müssen allerdings eingreifen, wenn die Sicherheit oder das Wohlergehen in irgendeiner Weise beeinträchtigt ist.
- Nehmen Sie Hilfe an. Nehmen Sie die Hilfsangebote von Familie und Freunden an, was Ihnen Freizeit ermöglicht. Vielleicht schliessen Sie sich auch einer Selbsthilfegruppe an. Dabei werden Sie erkennen, dass Sie mit dieser Situation nicht alleine sind.
- Erkundigen Sie sich. Holen Sie sich fachkundige Meinungen ein, wenn es z. B. um Entscheidungen in der Pflege geht, um Rechtsfragen, um Vermögensverwaltung oder das Verfassen eines Testaments.
- Entscheiden Sie sich für Unterstützung. Pflegende Angehörige investieren oft viel Zeit in Erledigungen, wie einkaufen gehen, Arzttermine zusammen wahrnehmen oder aufräumen, anstatt diese Zeit mit Ihren betagten Familienmitgliedern zu verbringen. Lagern Sie alltägliche Aufgaben an professionelle Betreuer aus, so können Sie die Zeit mit Ihren Lieben besser nutzen.
- Vermeiden Sie Störungen. Störfaktoren wie Strassenlärm oder ein lautes Radio- oder Fernsehgerät können zu innerer Unruhe oder Ängsten führen. Es ist wichtig, ein positives, angenehmes Umfeld zu schaffen.
- Effektive Kommunikation. Achten Sie beim Gespräch mit einem Demenzkranken auf Ihre Stimme, den Tonfall und die Sprechgeschwindigkeit.
- Positive Körpersprache. Achten Sie auf einen entspannten Ausdruck von Gesicht und Körperhaltung. Ein Demenzkranker bemerkt Ihre mögliche Anspannung.

Für nähere Informationen zum Thema „Demenz“ kontaktieren Sie Home Instead Seniorenbetreuung. Dort liegt „Mit Demenz leben - Ein Ratgeber für Angehörige von Senioren mit Demenz“ kostenlos für Sie bereit.

„Bei meiner Mutter wurde Demenz diagnostiziert. Mein Leben änderte sich von Grund auf. Ich hörte auf zu arbeiten, um für sie rund um die Uhr da zu sein. Ich nahm mir keine Zeit mehr für meine sozialen Kontakte, traf meine Freunde nicht mehr und verzichtete auf Dinge, die mir früher Spass gemacht hatten. Das bedeutete einen sehr grossen Einschnitt in meinem Leben. Ich war sehr gerne für meine Mutter da, aber es war verbunden mit Stress und Depression. Wenn ich heute zurückblicke, ist es für mich klar, dass ich damals Unterstützung benötigt hätte. Leider habe ich lange gebraucht, um dies zu erkennen und ich hatte Angst, um Hilfe zu bitten. Schliesslich fasste ich mir aber doch ein Herz und ich organisierte eine Betreuerin, die tägliche Aufgaben übernahm. Auch meine Nachbarn und Freunde halfen immer wieder aus. Das änderte meine Situation beträchtlich und ich konnte mir notwendige Auszeiten gönnen.“



# VERLUST UND TRAUER

Jeder wird im Leben mit dem Verlust eines geliebten Menschen konfrontiert. Gerade als pflegender Angehöriger kommt man mit hoher Wahrscheinlichkeit damit in Berührung, was mit Gefühlen der Trauer verbunden ist. Trauer ist eine natürliche Reaktion und eine Emotion wie Freude oder Angst, aber keine Krankheit.

Trauer wird nicht nur durch den Tod ausgelöst, sondern generell durch grosse Einschnitte oder Verluste im Leben: Trennung oder Scheidung, der Verlust eines Arbeitsplatzes, Ortswechsel oder Auszug eines Kindes.

Ein Verlust, wie der Tod eines Familienmitgliedes, ist offensichtlich – auch für Aussenstehende. Andere Verluste, die die Privatsphäre eines Menschen betreffen, sind nicht immer für andere ersichtlich, trotzdem für den Betroffenen sehr schmerzhaft.

Pflegende Angehörige haben mit Verlusten zu kämpfen, die viele ihrer Lebensbereiche beeinflussen:

- Verlust des Ich-Gefühls und der Individualität
- Verlust der Unabhängigkeit, der Privatsphäre und der Zeit für sich selbst
- Versäumen von beruflichen Chancen und Karrieremöglichkeiten, Beeinträchtigung der finanziellen Sicherheit
- Vernachlässigung von Freunden und Familie aufgrund der übernommenen Verpflichtung
- Vermissen der Beziehung, die man in der Vergangenheit zur pflegebedürftigen Person hatte
- Gefühl der Wertlosigkeit und Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, wenn das Familienmitglied in eine Pflegeeinrichtung wechseln muss

Diese Verluste können die Selbstachtung, das Selbstwertgefühl und Hoffnungen sowie Träume für die Zukunft beeinträchtigen. Es kann auch vorkommen, dass Trauer auftritt, bevor man tatsächlich einen

geliebten Menschen verliert. Vor allem dann, wenn dieser an einer todbringenden Krankheit leidet und man sich mit dem bevorstehenden Verlust auseinandersetzt.

Jeder geht mit Trauer unterschiedlich um. Nicht selten tragen Körper und Psyche gleichermassen diese Last.

Symptome für körperliches Leiden sind:

- Kurzatmigkeit
- Trockenheit des Mundes
- Appetitlosigkeit
- Weinen
- Müdigkeit
- Schlafstörungen

Trauer kann Gefühle von Einsamkeit, Zorn, Angst, Schuld, Verwirrung, Traurigkeit oder Unmut auslösen. Man will nicht mehr vor die Tür und Dingen nachgehen, die man vorher gemacht hat. Solche Symptome können beängstigend sein, sind aber normale Reaktionen. Es hilft, die Trauer zuzulassen und darüber zu sprechen. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst und planen Sie Aktivitäten ein.

In Selbsthilfegruppen kommen Sie in Kontakt mit Menschen, die in derselben Situation sind wie Sie. Ein Austausch mit Betroffenen lässt unter Umständen erkennen, dass es auch anderen geht wie Ihnen.

Es gibt immer Möglichkeiten der Unterstützung für pflegende Angehörige. Wichtig ist, zu erkennen, dass man sich in einer Ausnahmesituation befindet, die Leiden hervorrufen kann. Wenn man sieht, dass es notwendig ist, dagegen zu steuern, können die geeigneten Massnahmen getroffen werden. Der erste Schritt in die richtige Richtung ist in den meisten Fällen das Öffnen durch Gespräche: mit einem engen Freund, in der Familie oder mit einem Arzt Ihres Vertrauens. Sie sind nicht allein, aber es liegt an Ihnen, andere Menschen an sich heranzulassen und dadurch Überlastung zu minimieren.

## ÜBER HOME INSTEAD

Home Instead Seniorenbetreuung ist der weltweit führende Anbieter von Alltagsbegleitung und Betreuung von Senioren zuhause.

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und werden stets den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden angepasst. Sie können unsere Betreuung von wenigen bis zu 24 Stunden täglich in Anspruch nehmen.

Unsere Mitarbeitenden, die wir CAREGiver nennen, sind einfühlsam und gut geschult, insbesondere auf Alzheimer und Demenz. Home Instead wird häufig zur Entlastung von Angehörigen eingesetzt: Damit diese sich selbst wieder spüren und Kraft für ihre anspruchsvolle Aufgabe tanken können.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter:

**[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)**

**Oder rufen Sie uns an unter 0800 550 440.**





[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)

Jede Home Instead Geschäftsstelle ist unabhängig und selbstständig.

©2011 Home Instead Schweiz AG