

# Angehörige pflegen – Ein Ratgeber für die Haus- krankenpflege

Martina Döbele



Springer

M. Döbele

## **Angehörige pflegen**

Ein Ratgeber für die Hauskrankenpflege

M. Döbele

# Angehörige pflegen

Ein Ratgeber für die Hauskrankenpflege

Mit 285 Abbildungen

**Martina Döbele**

Hutwigsgrundweg 7, 69509 Mörlenbach

ISBN 978-3-540-72265-6 Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Springer Medizin Verlag**

[springer.de](http://springer.de)

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2008

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Barbara Lengricht, Berlin

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Copy-Editing: Ute Villwock, Heidelberg

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Satz: TypoStudio Tobias Schaedla, Heidelberg

SPIN 11977438

Gedruckt auf säurefreiem Papier

22/2122/UN – 5 4 3 2 1 0

# Geleitwort

---

»Wir glauben, dass wir geben, dabei sind wir immer die Beschenkten.« (Mutter Teresa)

Das Zitat aus dem Kapitel »Wenn Sie mehr tun wollen« hat mich nachdenklich gemacht. Das Pflegen eines Angehörigen steht scheinbar in krasssem Widerspruch zu den Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit. Um häusliche Pflege – auch – als Bereicherung erleben zu können, bedarf es eines fundierten Ratgebers, der pflegenden Angehörigen Sicherheit und verlässliches Hintergrundwissen bei der Pflege zu Hause vermittelt.

Nach der Lektüre des Manuskripts war mein erster spontaner Gedanke: Dieses Buch hätte schon viel früher geschrieben werden müssen. In der Zeit, in der ich in einer hausärztlichen Praxis in einem sehr liebenswerten Dorf gearbeitet habe, hätte ich mir ein Buch wie dieses zum Weiterempfehlen gewünscht. Ein Buch, das auf einfache und anschauliche Weise

- alle Handgriffe der Grundpflege erklärt,
- auch die Gesundheit der pflegenden Angehörigen berücksichtigt,
- die rechtlichen Grundlagen zum Thema »Pflegen«, »Pflegeversicherung« und »Betreuung« erläutert,
- notwendiges medizinisches Hintergrundwissen verständlich vermittelt und
- darüber hinaus das alte Hausapothekenwissen mit berücksichtigt.

Das Buch »**Angehörige pflegen – Ein Ratgeber für die Hauskrankenpflege**« geht detailliert und mit praxisnahen Bildern auf die vielen verschiedenen Grundvoraussetzungen ein, die bei der Pflege und Betreuung angetroffen werden und die oftmals viel Improvisationsvermögen voraussetzen. Hier spiegeln die vielen Tipps und Tricks, die die Pflege zu Hause erleichtern und Komplikationen verhindern können, auch die jahrelange Praxiserfahrung der Autorin wider.

Das in viele Kapitel eingeflochtene medizinische Hintergrundwissen erleichtert die Entscheidung, ob und wann ein Arzt hinzuzuziehen ist und gibt den pflegenden Angehörigen dadurch Sicherheit.

Der Autorin Frau Döbele ist es mit diesem Buch gelungen, einen Bogen zu schlagen zwischen gut erklärtem standardisiertem Pflegewissen, medizinischem Hintergrundwissen und dem, was meiner Meinung nach gute Pflege ausmacht: der Liebe zum Menschen und dem, was dieser Liebe und Zuwendung Ausdruck verleiht.

Karlsruhe, August 2007

Ute Becker, Ärztin

# Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

die Veränderungen im Gesundheitswesen haben dazu geführt, dass immer mehr Menschen zuhause gepflegt werden. Gleichzeitig entspricht dies auch dem Wunsch der meisten Menschen, im Alter oder im Krankheitsfall zuhause bleiben zu können und dort gut gepflegt und versorgt zu werden. Mit Einführung der Pflegeversicherung wurde dieser Wunsch für viele pflegende und betreute Angehörige realisierbar, denn seither wurden große Anstrengungen unternommen, die Menschen darin finanziell zu unterstützen und mannigfaltige Hilfen (wie z. B. Pflegekurse und Hilfsmittel) für sie vorzuhalten.

Das vorliegende Buch ist aus einer Reihe von Pflegekursen entstanden, die ich in den letzten neun Jahren im Auftrag der »Gemeinschaft Ambulanter Pflegedienste« in Mannheim durchgeführt habe. Durch die Schilderungen vieler pflegender Angehöriger, wie sich ihr Pflegealltag gestaltet, wurde mir sehr schnell bewusst, dass der Pflegekurs allein nicht ausreichen kann, alle Fragen zu beantworten, alle Pflege Techniken einzuüben, sich umfassend auszutauschen... Der Wunsch »etwas zum Nachlesen« zu haben, wurde immer wieder formuliert.

Dieses Buch will für diejenigen, die sich für die Pflege ihres Angehörigen entschieden haben, zunächst eine erste Orientierungshilfe sein. Aus den erstaunten Rückmeldungen der Teilnehmer der Pflegekurse »*das habe ich alles nicht gewusst*«, sind die ersten drei Abschnitte des Buches entstanden. Darüber hinaus will das Buch ein Nachschlagewerk für Fragen der praktischen Pflege sein. Es ergänzt und vertieft praktisch eingeübtes Pflege Wissen und Pflege handeln. Gleichzeitig möchte ich Sie durch dieses Buch anregen, Ihre Pflege Techniken zu verbessern, moderne Konzepte und Methoden kennen zu lernen und anzuwenden.

Und nicht zuletzt will ich Sie mit diesem Buch ermutigen, die Pflege Ihres Angehörigen zu übernehmen, jedoch nur vor dem Hintergrund, sich selbst zu pflegen. Anregungen dazu finden Sie am Ende dieses Buches. Sie sind so wichtig, dass sie auch zu Beginn dieses Buch hätten stehen können, denn mein Wunsch für Sie als Pflegenden ist: »Bleiben Sie gesund!«

Viele Menschen haben durch ganz unterschiedliches Zutun dieses Buch ermöglicht. Ihnen allen möchte ich an dieser Stelle herzlich danken.

Ich bedanke mich bei allen pflegenden sowie betreuten Angehörigen, die sich als »Models« für Pflegesituationen bei sich zu Hause in vielen Einstellungen geduldig fotografieren ließen: Herta und Otto Wolf, Lotte und Harald Michel, Katharina und Gerhard Schenker, Gabi Michel-Mieslinger, Rudolf und Adeline Gutmann, Nicole Prinz, Carola Achenbach und Klaus Seibel.

Für Anregungen und auch für weitere Aufnahmen bedanke ich mich bei allen Mitgliedern des »Gesprächskreises für pflegende Angehörige« bei der GAP in Mannheim.

Den Kolleginnen und Kollegen des ambulanten Pflegedienstes Pro Vita in Mannheim, die sich bei der Arbeit mit den Patienten fotografieren ließen sowie allen Patienten ein herzliches Dankeschön; ebenso an Juliane Fatokun, Inhaberin von Pro Vita, für die Überlassung der Aufnahmen.

Besonderer Dank geht für das Lesen des Manuskripts oder Teilen davon an Miriam Ohl, Nicole Prinz, Adeline Gutmann, Ute Becker und Alexander Gräfe.

Ein herzliches Dankeschön gilt Alexander Gräfe für das Erstellen der Grafiken im Kapitel »Wahrnehmen«, für Aufnahmen, die er für mich vorgenommen hat und für die Begleitung während der ganzen Entstehungsphase des Buches.

Lieben Dank auch an meinen Sohn Daniel, der die vielen Stunden, die ich am PC verbracht habe, geduldig ertragen hat und mich ebenfalls bei vielen Aufnahmen für dieses Buch unterstützt hat.

Ganz besonders bedanken möchte ich mich bei Frau Claudia Styrsky, die das Buch mit ihren gelungenen Scribbles mitgestaltet hat.

Dieses Buch wäre ohne Frau Barbara Lengricht (Programplanerin für die Pflegebücher beim Springer-Verlag und Projektleiterin dieses Buches) vermutlich nicht entstanden. Die Zusammenarbeit mit ihr war mir ein Vergnügen. Für ihren persönlichen Einsatz, ihre freundliche Unterstützung und Motivation gilt ihr mein besonderer Dank.

Auch allen anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Springer Verlags möchte ich danken für die gute Zusammenarbeit und die freundliche Unterstützung in vielen Fragen, die während der Entstehungsphase dieses Buches auftauchten.

### Widmung

Gewidmet ist dieses Buch meinen Eltern; meiner Mutter Edith Döbele und meinem, trotz liebevoller Pflege durch seine Frau viel zu früh verstorbenen Vater, Walter Döbele.

Wohl wissend, dass Pflege in Deutschland hauptsächlich »weiblich« ist, habe ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit alle Personen mit »er« (abgeleitet von »der Mensch«), beschrieben. Immer sind alle Menschen – weiblich wie männlich – gemeint.

Martina Döbele

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Zu Hause pflegen – wie soll das gehen? Eine Entscheidungshilfe

<b>1</b>	<b>Sie sind nicht alleine – Pflegen in Deutschland .....</b>	<b>2</b>
1.1	Die Pflegesituation .....	3
1.2	Wer sind die pflegenden Angehörigen? .....	3
1.3	Warum pflegen Menschen? .....	4
1.4	Welche Aufgaben übernehmen pflegende Angehörige? .....	4
1.5	Wie ist die Situation der betreuten Angehörigen? .....	4
1.6	Würde es mir anders ergehen? .....	5
1.7	Warum kann Pflegen so belastend sein? .....	5
1.8	Gibt es auch positive Aspekte der Pflege? .....	6
1.9	Wie kann ich einer möglichen Belastung vorbeugen? .....	6
1.10	Pflegeübernahme – Was muss ich bedenken? .....	7
<b>2</b>	<b>Entscheidung zur Pflege .....</b>	<b>8</b>
2.1	Wen pflege ich? .....	9
2.2	Was bedeutet Angehörigenpflege für mich? ..	9
2.3	Kann ich die Pflege überhaupt leisten? .....	9
2.4	Wer ist bereit mitzuhelfen? .....	10
2.5	Wo soll die Pflege stattfinden? .....	10
2.6	Mit welchen Kosten ist zu rechnen? .....	10
2.7	Wie muss ich mich selbst organisieren? .....	10

## Teil II Pflegestufe – Gelder – Hilfsmittel

<b>3</b>	<b>Wegweiser durch die Gesetze – SGB V, SGB XI und SGB XII .....</b>	<b>14</b>
3.1	Gesetzliche Sozialversicherungen (Kostenträger) .....	15
3.2	Wie weiß ich, ob die Krankenkasse oder die Pflegekasse die Kosten übernimmt? .....	17

<b>4</b>	<b>Was Sie über das Pflegeversicherungs- gesetz (SGB XI) wissen sollten .....</b>	<b>18</b>
4.1	Wann bekommt man eine Pflegestufe? .....	19
4.2	Welche Leistungen der Pflegeversicherung gibt es? .....	25
4.3	Gibt es neben den finanziellen Hilfen noch andere Leistungen der Pflege- versicherung? .....	27
<b>5</b>	<b>Wer kann sonst noch helfen? .....</b>	<b>31</b>
5.1	Wer kann bei der Organisation des Alltags helfen? .....	32
5.2	Beratungsstellen .....	35
5.3	Unterstützung durch den Hausarzt. ....	36
<b>6</b>	<b>Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst .....</b>	<b>37</b>
6.1	Welche Leistungen erbringt ein Pflegedienst? .....	38
6.2	Wie finde ich einen geeigneten Pflegedienst? .....	40
6.3	Worauf achte ich, wenn der Pflegedienst kommt? .....	43

## Teil III Miteinander leben – miteinander reden

<b>7</b>	<b>Ich pflege Dich zu Hause – Pflegegerechtes Wohnen .....</b>	<b>46</b>
7.1	Wie wird eine Wohnung pflegegerecht? .....	47
7.2	Wer hilft mir bei der Wohnungsanpassung? ..	48
7.3	Wann und wie bekomme ich die benötigten Hilfsmittel? .....	48
7.4	Bedürfnisgerechte Gestaltung des Pflegezimmers .....	51
7.5	Vorsicht Sturz! .....	52
<b>8</b>	<b>Ich verstehe Dich nicht – Einige Kommunikationsregeln .....</b>	<b>53</b>
8.1	Was versteht man unter Kommunikation? ..	54
8.2	Wie kann Kommunikation gelingen? .....	55



8.3	Kommunikation bei körperlichen Einschränkungen/Behinderungen.....	57
8.4	Umgang mit Konflikten .....	58

## Teil IV Wie geht es Dir heute – Krankenbeobachtung

<b>9</b>	<b>Wie geht es Dir heute? Die Krankenbeobachtung .....</b>	<b>62</b>
9.1	Was versteht man unter Wahrnehmung?...	63
9.2	Allgemeine Beobachtungsfelder .....	64
9.3	Krankenbeobachtung am Körper und an Körperfunktionen.....	65

## Teil V So pflegen Sie richtig – Pflegetechniken

<b>10</b>	<b>Prinzipien der Pflege .....</b>	<b>84</b>
10.1	So pflegen Sie aktivierend .....	85
10.2	So pflegen Sie prophylaktisch .....	86
10.3	So pflegen Sie rückschonend .....	87
10.4	So pflegen Sie planvoll.....	90
10.5	So arbeiten Sie hygienisch .....	91
<b>11</b>	<b>So pflegen Sie richtig .....</b>	<b>93</b>
11.1	Bett richten.....	94
11.2	Unterstützung beim Ausscheiden im Pflegebett .....	94
11.3	An- und Auskleiden.....	97
11.4	Bewegen in und aus dem Bett .....	100
11.5	Vorsicht Sturz! .....	112
<b>12</b>	<b>Individuelle Körperpflege – Gewohnheiten sind unterschiedlich ...</b>	<b>116</b>
12.1	Waschen am Waschbecken.....	117
12.2	Körperpflege am Bettrand .....	117
12.3	Die Ganzkörperpflege im Bett.....	117
12.4	Die Augenpflege .....	120
12.5	Die Ohrenpflege.....	120
12.6	Die Nasenpflege .....	120
12.7	Die Mundpflege .....	120
12.8	Die Haarpflege .....	122

12.9	Die Rasur .....	123
12.10	Die Nagelpflege .....	124
12.11	Die Fußpflege .....	124
12.12	Die Intimpflege.....	125
12.13	Duschen.....	126
12.14	Baden .....	127

<b>13</b>	<b>Hat es Dir geschmeckt? .....</b>	<b>129</b>
13.1	Was eigentlich essen wir genau? .....	130
13.2	Wie also sieht eine gesunde Ernährung aus? .....	133
13.3	Wie kann ich die benötigte Menge an Nahrungsmitteln feststellen? .....	134
13.4	Wie verhindere ich Übergewicht? .....	135
13.5	Wie verhindere ich Fehlernährung und Mangelernährung? .....	136
13.6	Was ist Krankenkost?.....	139
13.7	Reichlich trinken.....	140
13.8	Volkskrankheit Verstopfung – woran liegt es? Kann ich durch Ernährung vorbeugen? .....	142

<b>14</b>	<b>Wundliegen, Lungenentzündung, Blutgerinnsel – So beugen Sie Zweit- erkrankungen vor. ....</b>	<b>144</b>
14.1	So vermeiden Sie das Wundliegen (Dekubitus) .....	145
14.2	So beugen Sie Gelenkversteifungen (Kontrakturen) vor .....	151
14.3	So verhindern Sie einen Gefäßverschluss (Thrombose).....	155
14.4	So verhindern Sie eine Lungenentzündung (Pneumonie).....	159

<b>15</b>	<b>Wenn Sie mehr tun wollen – Wahr- nehmen, Berühren und Bewegen .....</b>	<b>162</b>
15.1	Pflege mit Basaler Stimulation .....	163
15.2	Alle Sinne pflegen .....	164
15.3	Therapeutische Ganzkörperpflege .....	168
15.4	Aktivierende Pflege.....	170
15.5	Aktivierende Pflege mit dem Bobath- Konzept .....	171
15.6	Aktivierende Pflege durch Biografiearbeit ..	175

<b>16</b>	<b>Besondere Situationen – Die »spezielle Pflege« .....</b>	<b>177</b>
16.1	Inkontinenz .....	178
16.2	Schlaganfall .....	183

16.3	Diabetes mellitus .....	188	20.5	Versorgung des Toten.....	233
16.4	Demenz .....	192	20.6	Formalitäten.....	235
16.5	Chronische Wunden .....	196			
16.6	Multiresistente Keime.....	198			
16.7	Zusammenarbeit mit dem Hausarzt .....	200			
16.8	Die Verlegung ins Krankenhaus .....	202			
<b>17</b>	<b>Die Hausapotheke .....</b>	<b>204</b>			
17.1	Wo bewahre ich die Hausapotheke auf? ...	205			
17.2	Was gehört in die Hausapotheke? .....	206			
17.3	Was muss ich beim Umgang mit Arzneimitteln beachten? .....	208			
<b>18</b>	<b>Die Hausmedizin.....</b>	<b>212</b>			
18.1	Heilkräfte der Natur.....	213			
18.2	Wasser als Heilmittel.....	215			

## Teil VI Abschied nehmen

<b>19</b>	<b>Rechtzeitig vorsorgen.....</b>	<b>220</b>
19.1	Welche rechtlichen Möglichkeiten zur Vorsorge gibt es? .....	221
19.2	Die Betreuung .....	224
<b>20</b>	<b>Abschied nehmen .....</b>	<b>226</b>
20.1	Phasen des Sterbens und der Trauer.....	227
20.2	Sterbende begleiten .....	229
20.3	Die Hospizarbeit .....	232
20.4	Der nahe Tod .....	233

## Teil VII Und bei alldem – Wie geht es Ihnen?

<b>21</b>	<b>Blieben Sie gesund! .....</b>	<b>238</b>
21.1	Warum ist Selbstpflege so wichtig? .....	239
21.2	Was versteht man unter Selbstpflege? .....	239
21.3	Rückenschmerzen – ein Problem von Pflegepersonen.....	242

## Serviceteil – Suchen und finden

Gewusst was – Lexikon medizinisch- pflegerischer Fachbegriffe.....	246
Gewusst wer – Wichtige Adressen .....	258
Gewusst wie viel – Pflegegeld und Pflegesachleistungen .....	262
Gewusst woher – Literatur und Abbildungsnachweis.....	265
Gewusst wo – Stichwortverzeichnis.....	267

# **Teil I    Zu Hause pflegen – wie soll das gehen? Eine Entscheidungshilfe**

- Kapitel 1    Sie sind nicht alleine – Pflegen in Deutschland    – 3**
- Kapitel 2    Entscheidung zur Pflege    – 8**

# Sie sind nicht alleine – Pflegen in Deutschland

- 1.1 Die Pflegesituation – 3
- 1.2 Wer sind die pflegenden Angehörigen? – 3
- 1.3 Warum pflegen Menschen? – 4
- 1.4 Welche Aufgaben übernehmen pflegende Angehörige? – 4
- 1.5 Wie ist die Situation der betreuten Angehörigen? – 4
- 1.6 Würde es mir anders ergehen? – 5
- 1.7 Warum kann Pflegen so belastend sein? – 5
- 1.8 Gibt es auch positive Aspekte der Pflege? – 6
- 1.9 Wie kann ich einer möglichen Belastung vorbeugen? – 6
- 1.10 Pflegeübernahme – Was muss ich bedenken? – 7



In der Bundesrepublik ist der *demografische Wandel* mit einer steigenden Anzahl von hochaltrigen Menschen verbunden. Mit der Hochaltrigkeit entsteht gleichzeitig das Risiko für die Betroffenen, öfter und länger pflegebedürftig zu werden. In Deutschland hat dies dazu geführt, dass die Unterstützung hochaltriger Menschen durch die Familie keine Ausnahme mehr darstellt, sondern im Familienzyklus zum Regelfall geworden ist. Rund 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in der Bundesrepublik werden heute von ihren Angehörigen gepflegt.



Auch wenn Sie sich so fühlen ...

## 1.1 Die Pflegesituation

Wird ein Mensch plötzlich zum Pflegefall, ist die Lage für alle Beteiligten oft sehr schwierig. Die ganze Familie muss lernen, mit der neuen Situation umzugehen. In Deutschland besteht glücklicherweise eine hohe Pflegebereitschaft durch die Familie. Eine überwiegende Anzahl der Menschen ist der Ansicht, dass die Verantwortung für die Betreuung Hilfebedürftiger in erster Linie bei der Familie liegt. Dies ist Ausdruck der humanitären Lebensauffassung hierzulande und gleichzeitig auch eine gesellschaftliche Notwendigkeit.

Heute muss sich nahezu jede Familie mit der Frage auseinandersetzen, ob und wie sie eine individuelle Pflege und Versorgung eines Familienangehörigen bereitstellen kann. Schon jetzt sind über 2 Millionen Menschen pflegebedürftig, wovon mehr als zwei Drittel (1,44 Millionen) zu Hause betreut werden. Nach **EUROFAMCARE** geben pflegende Angehörige hierfür einen Zeitaufwand von durchschnittlich 42 Stunden pro Woche an – ein Full-Time-Job! Über die Hälfte der pflegenden Angehörigen lebt mit den betreuten Angehörigen zusammen in einem Haushalt.

Hauptbetreuungsgründe sind körperliche Erkrankungen. Oftmals handelt es sich jedoch auch um eine allmähliche Zunahme von Hilfebedürftigkeit des betreuten Angehörigen. Da zur Zeit in Deutschland über ca. 1 Million Menschen **demenziell** erkrankt sind, ist die Hilfebedürftigkeit häufig



... Sie sind nicht allein

mit der gleichzeitig abnehmenden Fähigkeit der Betroffenen verbunden, die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen, die man als Angehöriger von früher her kennt.

## 1.2 Wer sind die pflegenden Angehörigen?

In Zukunft müssen immer älter werdende Pflegebedürftige von immer älter werdenden Angehörigen versorgt werden. Wenn man heute von pflegenden Angehörigen spricht, so handelt es sich überwiegend um Frauen. Sie sind als Ehefrauen meist selbst alt und unterstützungsbedürftig, als Tochter bzw. Schwiegertochter oftmals im Alter zwischen 50 und 60 Jahren (Abb. 1.1).



■ Abb. 1.1. Pflegende Angehörige

### 1.3 Warum pflegen Menschen?

Großen Einfluss darauf, ob die Pflege eines Angehörigen übernommen wird, haben vor allem maßgebliche Wertorientierungen (wie z. B. Verantwortungsbereitschaft, Pflichtgefühl, Verlässlichkeit, Fürsorgebereitschaft, Nächstenliebe). Diese grundlegenden Motive zur Pflegebereitschaft sind individuell unterschiedlich ausgeprägt. Zu ihnen gehören konkrete Beweggründe, die Menschen dazu bringen, die Pflege ihrer Angehörigen zu übernehmen. Diese Beweggründe können sein:

- Liebe und Zuneigung
- Dankbarkeit
- Verantwortungs- und Pflichtgefühl
- Schuldgefühle
- Selbstbestätigung
- Sinnstiftung
- Mitleid

Wenn aus diesen Motivationen heraus eine freiwillige Entscheidung für die Pflegeübernahme getroffen wird, sind dies gute Voraussetzungen, die Belastungen, die mit dieser Aufgabe verbunden sind, zu tragen.

### 1.4 Welche Aufgaben übernehmen pflegende Angehörige?

Die von Angehörigen geleistete Hilfe kann von gelegentlichen Besuchen und der Organisation von Hilfen über regelmäßige Unterstützung bei der

Haushaltsführung bis hin zu einer Rund-um-die-Uhr-Pflege von Schwerstpflegebedürftigen variieren. Nicht selten muss die Unterstützung aus der Entfernung organisiert werden (**long distance care**), was die Situation erschwert. Der Gedanke, dass z. B. die hilfebedürftigen Eltern in der Ferne von Fremden versorgt werden müssen, ohne dass man nach dem Rechten sehen kann, ist für viele nicht einfach zu ertragen. Um trotzdem alles einigermaßen im Blick zu haben, werden regelmäßig z. T. sehr weite Besuchsfahrten unternommen. Das eigene Familienleben erhält dadurch zwangsläufig einen Takt, der nicht immer ins eigentlich geplante Lebenskonzept passt.

### Das wird von pflegenden Angehörigen geleistet

- Hilfe bei der Haushaltsführung, wie Einkaufen, Kochen, Putzen
- Unterstützung bei Arztbesuchen und Behördengängen
- Übernahme von Reparaturen und Gartenarbeiten
- Unterstützung (bis zur kompletten Übernahme) bei den Aktivitäten des täglichen Lebens, wie Körperpflege, Aufstehen aus dem Bett, Hilfe beim An- und Auskleiden, Nahrungsaufnahme, Toilettengängen
- Organisation von Hilfe- und Unterstützungsleistungen, wie Zughfrau, Essen auf Rädern, Beschäftigung
- Unterstützung bei Verträgen (Miete, Käufe, Versicherungen), Bankgeschäften
- Übernahme von Krankenpflege, wie Medikamentengabe, Verbandwechsel, Spritzen
- Übernahme von therapeutischen Aufgaben, wie Geh- oder Sprechübungen

### 1.5 Wie ist die Situation der betreuten Angehörigen?

Das Thema familiäre Pflege ist »weiblich«, denn wie bei den pflegenden Angehörigen handelt es sich auch bei den betreuten Angehörigen überwiegend um Frauen (69 Prozent). Sie sind im Durchschnitt 80 Jahre alt. Gepflegt werden sie haupt-

## 1.7 · Warum kann Pflegen so belastend sein?

sächlich aufgrund körperlicher Erkrankungen, von denen sechs große Krankheitsgruppen für mehr als 80 Prozent aller Pflegefälle verantwortlich sind:

- Krankheiten des Kreislaufsystems,
- psychische Störungen,
- Krankheiten des Nervensystems,
- Krankheiten des Bewegungsapparates,
- Tumore,
- Senilität und andere unspezifische Symptome.

Oft haben alte Menschen die Erwartung von ihren Kindern, in die sie jahrzehntelang »investiert« haben, gepflegt zu werden. Gleichzeitig nehmen sie selbst ihre Hilfsbedürftigkeit zunehmend als Belastung wahr. Sie spüren, dass sie »der Klotz am Bein« der Familie sind. Ein zufriedenes Altern – auch mit Einschränkungen und Defiziten – wird dadurch erschwert und führt zu Belastungen in der Pflegesituation.

## 1.6 Würde es mir anders ergehen?

Die Vorstellung, selbst pflegebedürftig und auf Hilfe angewiesen zu sein, ängstigt viele Menschen in Deutschland in hohem Maße. Mit der Angst vor dem Verlust der Unabhängigkeit gehen auch finanzielle Sorgen einher.

Die meisten Menschen möchten, wenn sie pflegebedürftig werden sollten, in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und dort von den Angehörigen und nicht von fremden Menschen gepflegt werden. Gleichzeitig möchten sie den Angehörigen aber nicht zur Last fallen. Diesen Wunsch können viele Angehörige allerdings nicht in die Realität umsetzen. Auch kann sich eine zunächst leistbare Pflegesituation so verändern, dass es bei der Hauptpflegeperson zu notorischen Be- und Überlastungen kommt.

## 1.7 Warum kann Pflegen so belastend sein?

Personen, die die Hauptlast der Pflege tragen, sind häufig selbst erheblichen Gesundheitsgefährdungen und zusätzlichen Risiken eigener Pflegebedürftigkeit ausgesetzt. Ein Drittel aller pflegenden

Angehörigen erkrankt selbst (vergleiche [DEGAM-Leitlinie Nr. 6 Pflegende Angehörige](#)). Ohne Hilfen der Familie oder von außen (z. B. durch Pflegedienste) kommt es fast immer irgendwann zu Erschöpfungszuständen.

## Einige Gründe für das Ausbrennen (Burnout) von pflegenden Angehörigen:

- Pflegende Angehörige fühlen sich für das Wohlergehen ihres »Patienten« verantwortlich und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie auch einmal an sich selbst denken.
- Sie kommen meist unvorbereitet in die Pflegerolle, müssen medizinische Krisen vermeiden und, falls sie trotzdem eintreten, diese bewältigen.
- Sie erbringen Leistungen der Grund- und Behandlungspflege, überwachen vom Arzt auferlegte Regeln und medizinische Vorschriften, die eigentlich einer spezialisierten Fachausbildung bedürfen.
- Sie bedienen medizinisch-technische Geräte, ohne die die Pflegebedürftigen nicht überleben können (Intensivpflegesituationen zuhause mit High Tech Home Care).
- Sie erbringen neben der alltäglichen Haus- und Familienarbeit erhebliche zeitliche, physische und psychische Aufwendungen für die Pflege (siehe oben).
- Sie müssen sich an Veränderungen, wie Verschlechterungen, die im Laufe des Krankheitsprozesses auftreten, anpassen und versuchen, unter den gegebenen Umständen so normal wie möglich mit anderen umzugehen und ihre eigene Lebensart beizubehalten.
- Verhaltensauffälligkeiten der Pflegebedürftigen verursachen neben der schweren körperlichen Pflege die größte Belastung.
- Sie müssen im Falle einer Demenzerkrankung des Betreuten nicht nur mit Verhaltensproblemen umgehen, sondern auch einen oft schmerzhaften Prozess des allmählichen Abschiednehmens bewältigen.
- Sie müssen nicht selten Problemen in der Beziehung und der Familie entgegnen.
- Nicht zuletzt müssen sie mit den Aufwendungen für Pflege und medizinische Behandlung