

# Pflegende Angehörige

# 6

## Kurzversion

### Ursachen von Belastung bzw. Überlastung

Intensive Pflege und Betreuung (Pflegedauer, gestörter Nachtschlaf durch Pflege), Beziehungsprobleme, hoher Demenzgrad der Pflegebedürftigen, schlechter Zustand der Pflegeperson bereits vor der Pflege, eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten.

### Abwendbar gefährliche Verläufe

- ! Dekompensation des Pflegenden durch Verschlechterung im eigenen Zustand bzw. Zunahme der Pflegebelastung
- ! Gewalttätige Übergriffe auf den Gepflegten (auch umgekehrt) oder Vernachlässigung
- ! Bei Partnern: Erschöpfungsdepression, Suizid- und Suchtgefahr?
- ! Bei Kindern: Burn out, Vernachlässigung übriger Bereiche (Ehepartner, Kinder, Beruf)
- ! Verletzungen / Überbelastung durch verbesserungsfähige Wohn- / Pflegebedingungen

### Anamnese

| Beratungsanlaß   | Komplizierte Faktoren  | ungünstige Faktoren  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflegebeginn</li> <li>• Pflegebedarf verändert?</li> <li>• Veränderung der Beziehung zum Pflegebedürftigen?</li> <li>• Klagen über körperliche u. seelische Beschwerden?</li> <li>• Auffälligkeit Pflegenden (von Angehörigen, Arzt bemerkt)</li> <li>• Pflegenden wünscht (z.B.) Beruhigung des Pflegebedürftigen durch Medikamente, etc.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorerkrankungen des Pflegenden (z.B. Diabetes mellitus, Osteoporose, Herzkrankheit)</li> <li>• Starke körperliche Belastung durch Pflege (Gewicht, Immobilität des Pflegebedürftigen)</li> <li>• Demenzgrad des Pflegebedürftigen</li> <li>• Pflegebedingt wenig Erholung / Schlaf (&lt; 6 Std.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• schwierige Persönlichkeitsstruktur von Pflegendem oder Pflegebedürftigem schwierige Beziehung</li> <li>• Großstadt, Isolation, fehlende Familie</li> <li>• Abhängigkeit Pflegenden / Pflegebedürftiger</li> <li>• Mangelnde Entlastung</li> </ul> |

### Gezielte Fragen nach:

- Schmerzen, Funktionsstörungen - besonders in Abhängigkeit von der Pflege
- Stimmung, Schlaf, Erschöpfung, Arzneimittelgebrauch, Suchtmittel
- Beziehung zum Pflegebedürftigen (Dominanz / Zuneigung), Veränderungen,
- Soziale Kontakte, Freizeit, Ausgleich / Entlastung, Wünsche
- Leistungsanspruch, Erwartung, Enttäuschung, Sinnfindung
- Belastung durch Pflege erfragen (Fragebogen "Häusliche Pflege-Skala"), inkl. Ermittlung des Risikos für pflegebedingte psychosomatische Beschwerden

**Zeit für Gespräche, u.a. beim Hausbesuch des Pflegehaushaltes, einplanen!**

# Untersuchungen

Symptombezogen (evtl. bei Check up): Besonders achten auf Rücken, Knie, Herz und Magen-Darm!

## Behandlungsoptionen

- Situation aus der Sicht des Pflegenden, des Arztes und evtl. der Helfer?
- Weitere häusliche Pflege überhaupt (dauernd) möglich?
- Wo ist Handlungsbedarf? Hauptproblem und Ursachenanteile?
- Besteht ein Auftrag? Werden Änderungen gewünscht / akzeptiert?

## Gespräch und Beratung auf verschiedenen Betreuungsebenen

Sind die folgenden wichtigen Belange des pflegenden Angehörigen berücksichtigt?

| Körperlich   | Emotional  | Sozial   |
|--|--|--|
| <b>Verminderung der Pflegebelastung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entlastende Einrichtungen (stationär, Tagespflege, professionelle Pflege) <b>A</b></li> <li>• Entlastungstechniken (Seminare, Anleitung) <b>A</b></li> <li>• Hilfsmittelberatung und -beschaffung</li> <li>• Pflegebereitschaft auch in Familie abklären</li> <li>• Pflegeplanung vor Krankenhausentlassung</li> <li>• Kooperation aller Therapeuten und Versorgenden aktiv fördern (prof. Pflege, Physiotherapeuten, Ärzte, Apotheker, etc.) <b>C</b></li> </ul> | <b>Stützung des Selbstwertgefühls</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anerkennung, Lob <b>B</b></li> <li>• Stützende Gespräche</li> <li>• Finanzielle Entschädigung als Belohnung</li> </ul>  | <b>Finanzielle Absicherung der Pflegebeziehung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflegegeld</li> <li>• Rentenanspruch</li> <li>• Wohnungsumbau</li> <li>• Schwerbehindertenausweis</li> </ul>   |
|  | <b>Unterstützung des Gleichgewichts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akzeptanz der Pflegebelastung</li> <li>• Motivation Gesprächs-, Selbsthilfegruppen <b>C</b></li> <li>• Freiräume für eigene Bedürfnisse schaffen <b>C</b></li> <li>• Entlastung und Erholung einplanen</li> </ul>                           | <b>Stabilisierung im sozialen Umfeld</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung durch organisierte Entlastung <b>B</b></li> <li>• Nutzung des sozialen Netzes zur eigenen Entlastung <b>B</b></li> </ul>  |
| <b>Förderung der eigenen Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reha-Maßnahme, Kur <b>C</b></li> <li>• Entspannung, Yoga <b>C</b></li> <li>• Beratungen, Gespräche</li> <li>• Symptomatische Therapie: siehe entsprechende Leitlinie</li> <li>• Cave! bei Beruhigungs- und Schlafmitteln, Alkohol</li> </ul>  | <b>Konfliktbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespräche über Sterbebetreuung, Trauerarbeit etc. anbieten <b>C</b></li> <li>• Stabilisierung durch psychotherapeutische Gesprächsführung <b>C</b></li> <li>• Beziehungsanalyse der Beteiligten</li> <li>• Überforderung erkennen und abbauen</li> </ul> | <b>Informationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespräche Hausarzt, Sozialstation <b>C</b></li> <li>• Gedrucktes</li> <li>• Beratungsstellen <b>C</b></li> <li>• Gesprächskreise <b>C</b></li> <li>• Ortsbezogenes Informationsmaterial</li> </ul> |

Stärke der Empfehlungen:

- A** basiert auf wissenschaftlichen Studien hoher Qualität,
- B** basiert auf sonstigen Studien,
- C** basiert auf Konsensausagen oder Expertenurteilen