

**Sie sind nicht allein! – Wer kann weitere Tipps geben?**

**Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums (BMG)**

zur Pflegeversicherung Tel. 030 / 340 60 66 - 02

**Ratgeber vom Bundesgesundheitsministerium**

Pflege. Alles was sie zum Thema Pflege und den Pflegestärkungsgesetzen wissen müssen: [www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/\\_13](http://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/_13)

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**

Friedrichstr. 236, D-10969 Berlin, Tel. 030-2259 37 95 14  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Tel. 05241-9770-0

[www.schlaganfall-hilfe.de/stiftung](http://www.schlaganfall-hilfe.de/stiftung)

**Pflegen und Leben**

[www.pflegen-und-leben.de/start](http://www.pflegen-und-leben.de/start)

**Notfall-Tel: 116 117 – bundesweit bei „ambulanten Problemen“**

Diese Patienteninformation wurde im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin verfasst. Sie beruht auf der DEGAM-Leitlinie Nr. 6.

Sie wird überreicht durch:

© DEGAM

**Autor**

J. Domröse, C. Höppner, M. Schneemilch,  
Prof. Dr. T. Lichte, Dr. G. Heusinger von Waldegg

**Konzeption und wissenschaftliche Redaktion**

SLK-Leitungsteam der DEGAM

Stand Oktober 2018

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große menschliche Aufgabe. Dies kann Sinn und Zufriedenheit geben. Aber Menschen, die Angehörige über längere Zeit pflegen, werden selber auch häufiger krank. Damit die Pflege zuhause gut gelingt und Sie selbst gesund bleiben, ist es sinnvoll die Hilfe und die Unterstützung anderer anzunehmen.

Lassen Sie sich rechtzeitig beraten und lernen Sie, Probleme und Gefahren früh zu erkennen, damit es Ihren Angehörigen und Ihnen gleichermaßen gut geht.

**Lassen Sie sich helfen, damit Sie helfen können!**

**Ihre Hausärztin/Hausarzt mit Team...**

- sollte auf jeden Fall wissen, dass Sie Ihren Angehörigen pflegen!
- weiß um die Probleme bei der Pflege von Angehörigen.
- kennt die Situation vor Ort (z. B. Pflegedienste, weitere Angebote).
- ist Ihr wichtigster Ansprechpartner, wenn es Ihnen durch die Pflege Ihres Angehörigen schlechter geht.

**Die Pflegekasse Ihrer Krankenkasse...**

- ist zuständig für die Zuerkennung eines Pflegegrades.
- berät Sie über mögliche Leistungen der Pflegeversicherung.
- kann Sie über Hilfsmittel und Entlastung wie Wohnraumanpassung, Tages- oder Nachtpflege und anderes beraten.

## Im Krankenhaus...

steht Ihnen der Sozialdienst zur Beratung zur Verfügung. Wenn Ihre Angehörigen während des Krankenhausaufenthalts pflegebedürftig werden, unterstützt Sie der Sozialdienst bei der Beantragung von Leistungen und Hilfsmitteln.

## Pflege lernen...

### Pflegekurse

Verschiedene Verbände bieten Kurse an, in denen man die Pflege eines Angehörigen lernen kann. Gute und gesunde Pflege will gelernt sein.

### Pflegedienste

Lassen Sie sich von Ihrem Pflegedienst wichtige Dinge in der Pflege Ihres Angehörigen praktisch vor Ort zeigen.

## Entlastung zulassen!

Nutzen Sie die Angebote wie Essen auf Rädern, Tages-, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege, Rehabilitationsmaßnahmen für sich und/oder Ihre Angehörigen.

## Worauf sollten Sie unbedingt achten?

- Zunächst einmal sollten Sie auf sich selbst achten. Niemand kann 24 Stunden 7 Tage die Woche arbeiten!
- Achten Sie auf ausreichenden Schlaf und Erholung. Sie können nur pflegen, wenn Sie selbst gesund sind!
- Sorgen Sie für ausreichende Zeiten für sich selbst. Geben Sie Ihre Interessen nicht vollständig auf!
- Nutzen Sie Entlastungsmöglichkeiten!
- Nutzen Sie die Erfahrungen Anderer!

## Wann sollten Sie Hilfen annehmen?

- Wenn Sie spüren, dass sich Ihre Stimmung verschlechtert und Sie sehr oft niedergeschlagen und traurig sind
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihrem Angehörigen nicht mehr gerecht werden können
- Wenn Sie das Gefühl haben, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können, ruhelos sind und unter Schlafstörungen leiden

- Wenn Ihre Angehörigen bei der Körperpflege mehr Hilfe als bisher benötigen und Sie sich überfordert fühlen
- Wenn Ihre Kontakte zu anderen Menschen schlechter werden

## Wann wird es wirklich kritisch?

- Wenn Ihr Angehöriger aggressiv wird und auch körperlich gewalttätig wird
- Wenn Sie mit Ihren Angehörigen oft ungeduldig werden
- Wenn Wunden wegen „Durchliegen“ entstehen
- Wenn Sie die Ausscheidungen Ihres Angehörigen nicht mehr beherrschen können
- Wenn Sie so niedergeschlagen sind, dass Ihnen der Antrieb für die Pflege fehlt – dies ist keine Schwäche

## Jetzt sollten Sie Hilfe annehmen!

## Krisen, Trauer und Abschied:

Es gibt Situationen, da ist die Pflege durch Sie zu Hause nicht mehr möglich. Eventuell ist dann die Pflege in einer Pflegeeinrichtung für Alle die bessere Lösung!

Pflege eines Angehörigen bedeutet auch Abschiednehmen vom bisherigen Leben und Abschiednehmen voneinander.

Wenn das Leben zu Ende geht, gibt es verschiedene palliative Angebote. Fragen Sie in Ihrer Hausarztpraxis.

## Austausch mit anderen Pflegenden

### Selbsthilfegruppen

In vielen Städten und Gemeinden gibt es Selbsthilfegruppen für Angehörige von Demenz-, Parkinson-, Schlaganfall- oder MS-Patienten.

Fragen Sie Ihre Hausarzt-Praxis nach näheren Informationen!

### Angebote von Wohlfahrtsverbänden

Fast alle Wohlfahrtsverbände haben Angebote für ältere Menschen.