CHECKLISTE 6 – NETZWERKE FÜR DEN ALLTAG UND IM NOTFALL

Ein ganzheitliches, starkes und gut funktionierendes Netzwerk trägt wesentlich dazu bei, dass die Pflege und Betreuung eines nahestehenden Menschen zu Hause gelingen kann – weil die Pflege so auf mehreren Schultern ruht.

Nutzen Sie die Chance eines Netzwerkes und stellen Sie sich der Herausforderung, ein solches zu managen. Machen Sie sich bewusst, welche Unterstützungsmöglichkeiten bereits vorhanden sind und welche Sie möglicherweise noch ausbauen sollten für eine tragfähige Struktur. Stellen Sie sich dazu folgende Fragen:

Wie lässt sich eine Entlastung organisieren?
Welche Kontakte sind hilfreich?
Welche Kontakte sind eher hinderlich?
Welche Aufgaben könnten welche Personen übernehmen?
Wer kommt alternativ infrage, falls eine Person einmal verhindert ist?
Was kommuniziere ich am besten mit wem (zum Beispiel finanzielle Fragen, pflegerische Aspekte)? Achten Sie primär auf die Qualität der Kontakte, die Quantität ist zweitrangig.
Wie intensiv ist der Kontakt zu möglichen Akteuren? Wie gestaltet sich der Kontakt normalerweise (emotional nah, eher distanziert, häufiger Kontakt oder weniger häufig)?
Welche zeitlichen oder anderen Ressourcen stehen den potenziellen Netzwerkmitgliedern zur Verfügung?
Welche verbindlichen Strukturen sind vorhanden?
Welchen Verbindlichkeiten können die Akteure zustimmen? Wofür können Sie sich selbst verantwortlich zeichnen?
Über welche Ressourcen verfügen Sie selbst? Was können Sie selbst leisten?
Wie können Sie dafür sorgen, dass Sie Ihr eigenes Leben nicht allzu sehr vernachlässigen und sich auch noch mit Freunden treffen oder ins Kino, Theater etc. gehen können?
Welche Institutionen bieten Unterstützung an?
Auf welche Hilfe(n) können Sie im Notfall zurückgreifen?

© Pflege zu Hause Küffel GmbH | www.pflegezuhause.info | Tel.: 040 – 2800 854-0 | Fax: 040 – 2800 854-10

DAS SIND MÖGLICHE NETZWERKAKTEURE, DIE SIE BEI DER BETREUUNG UND PFLEGE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

☐ **Pflegeberater**

Informieren über Pflegeleistungen und helfen bei der Antragstellung. Die Beratung ist kostenlos und wird von Pflegekassen, Verbraucherzentralen und Wohlfahrtsverbänden angeboten.

☐ **Familie**

Kann vielfältige Aufgaben übernehmen und Sie beispielsweise beim Einkaufen oder im Haushalt unterstützen.

Überlegen Sie, wer wann erreichbar ist. Sinnvoll ist es, im Notfall eine Liste mit den Telefonnummern der Familienmitglieder parat zu haben.

☐ **Freunde**

Sich mit Freunden treffen, miteinander lachen oder sich ihnen anvertrauen, auch wenn es einem einmal nicht so gut geht, hilft oftmals schon, etwas Abstand zum Pflegealltag zu gewinnen. Wenn Sie selbst einmal akut Zuspruch benötigen, weil Ihnen alles über den Kopf wächst, dann sind gute Freunde Gold wert, die zu jeder Zeit ein offenes Ohr für Sie haben, egal zu welcher Tages- und Nachtzeit. Freunde können außerdem im Alltag unterstützen.

☐ **Nachbarn**

Nachbarn, mit denen Sie einen guten Kontakt pflegen, können einspringen, wenn Sie zum Beispiel einmal etwas besorgen müssen oder Sie deponieren bei ihnen den Notfallschlüssel.

☐ **Haushaltshilfe**

Unterstützt Sie in allen Belangen der Haushaltsführung, sei es die Reinigung der Wohnung, das Bügeln der Wäsche oder das Kochen. So können Sie sich ganz auf die pflegebedürftige Person konzentrieren.

☐ **Betreuungskräfte, osteuropäische**

Eine osteuropäische Betreuungskraft in häuslicher Gemeinschaft kann wesentlich zu Ihrer Entlastung beitragen, da die individuelle Betreuung und Pflege der pflegebedürftigen Person nicht mehr nur alleine an Ihnen hängen bleibt. Die Betreuungskraft kann die Grund- und Körperpflege, die Mobilisation sowie die hauswirtschaftliche Versorgung übernehmen, mit der pflegebedürftigen Person Gespräche führen oder mit ihr Spiele spielen, für sie einkaufen oder sie zum Arzt begleiten.

☐ **Vermittlungsagentur für osteuropäische Betreuungskräfte**

Falls Sie überlegen, eine osteuropäische Betreuungskraft zu engagieren, ist es sinnvoll, sich im Vorfeld über entsprechende Vermittlungsagenturen zu informieren. Sie kann Ihnen helfen, eine geeignete Betreuungskraft zu finden. Denn die Agentur besitzt Kontakte ins Ausland und kooperiert mit den dort ansässigen Entsendefirmen. Ihr Vorteil: Sie müssen sich nicht um die Organisation kümmern, da die Agentur die gesamte Abwicklung der Vermittlung übernimmt – und Sie haben einen Ansprechpartner, der sie ganzheitlich beraten kann, sei es in pflegerischer oder formaler Hinsicht.

© Pflege zu Hause Küffel GmbH | www.pflegezuhause.info | Tel.: 040 – 2800 854-0 | Fax: 040 – 2800 854-10

☐ **Pflegedienst, ambulanter**

Übernimmt zum Beispiel die Körperpflege, die Mobilisation, das An- und Auskleiden, kann auch im Haushalt helfen und Freizeitaktivitäten fördern. Medikamentengabe, Verabreichung von Injektionen, Verbandswechsel etc. sind weitere mögliche Aufgaben des Pflegedienstes.

☐ **Fahrdienst**

Für zum Beispiel Fahrten zum Arzt etc.

☐ **Pflegebegleiter, ehrenamtliche**

Begleiten und stärken pflegende Angehörige, zum Beispiel durch Gespräche oder Hilfestellungen beim Knüpfen eines starken Netzwerkes. Die freiwilligen Pflegebegleiter sind speziell qualifiziert mit hohen Kompetenzen in der Unterstützung von pflegenden Angehörigen.

☐ **Betreuungsdienst**

Verschiedene lokale Einrichtungen, zum Beispiel kirchliche, sowie private Betreuungsdienste bieten Freizeitaktivitäten, Spaziergänge, Gespräche, Spiele etc. für pflegebedürftige Menschen an oder lesen ihnen aus Büchern vor.

☐ **(Haus)Arzt, Apotheker**

Benötigen Sie fachliche Unterstützung, sollten Sie auf einen Arzt Ihres Vertrauens zugreifen können. Auch Apotheker und deren Personal können Sie bei Fragen zu Medikamenten etc. kontaktieren.

☐ **Telefonseelsorge**

Die Telefonseelsorge bietet Beratung und Hilfe in schwierigen Lebenssituationen. Sie können dort jederzeit anrufen, auch nachts. Wenn Sie jemanden brauchen, mit dem Sie einfach mal über Ihre Sorgen sprechen können und keine Person in Ihrem persönlichen Umfeld dafür infrage kommt, ist die Telefonseelsorge die richtige Adresse. Bereits ein einziges Gespräch kann oftmals schon entlasten.

☐ **Einrichtungen der Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege**

Informieren Sie sich frühzeitig über die Angebote dieser Betreuungsmöglichkeiten. Gibt es solche Einrichtungen in Ihrer Nähe? Wie ist dort die Atmosphäre? Wie die Arbeitsweise? Dies finden Sie am besten heraus, indem Sie diesen Einrichtungen einen Besuch abstatten.

☐ **Krankenhaus**

Bereiten Sie sich gut vor für den Fall, dass ein Krankenhausaufenthalt nötig wird. Eine Notfalltasche mit den wichtigsten Dingen und eine Telefonliste sollten immer griffbereit sein.

☐ **Palliativdienste**

Diese betreuen und pflegen schwerstkranke oder sterbende Menschen. Informieren Sie sich über die Dienstleistungen der Palliativdienste. Dann wissen Sie im Falle eines Falles bereits, mit welchen Hilfen Sie rechnen können und an wen Sie sich wenden müssen.

© Pflege zu Hause Küffel GmbH | www.pflegezuhause.info | Tel.: 040 – 2800 854-0 | Fax: 040 – 2800 854-10