



Gute Tipps für die Pflege zu Hause

Ein Unfall, eine schwere Krankheit, ein altersbedingtes Gebrechen – und plötzlich ist ein geliebter Mensch auf Hilfe angewiesen. Viele Angehörige möchten die Pflege selbst übernehmen und können Unterstützung gut gebrauchen.

Drei von vier pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden dort versorgt, wo sie viele Jahre ihres Lebens verbracht haben, wo sie sich wohl und geborgen fühlen: zu Hause. Sehr oft sind es Familienmitglieder, zum Beispiel die Partnerin, der Ehemann oder die Kinder, die sich um den kranken oder hochbetagten Angehörigen kümmern, ihn betreuen und alltägliche Dinge verrichten.

Herausforderung nicht unterschätzen

Kochen, einkaufen, Wäsche waschen, beim Anziehen assistieren, bei der Körperpflege helfen, und, und, und – nicht selten stoßen Pflegende auf Dauer an die eigene Belastungsgrenze. „Häusliche Pflege durch Angehörige stellt immer eine besondere Herausforderung dar, die oft auch negative Aspekte mit sich bringt“, weiß Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler und examinierte Pflegefachkraft, aus Erfahrung.

Stets für den pflegebedürftigen Menschen da zu sein, erfordert nicht nur ein hohes Maß an Aufopferung und Geduld, sondern auch viel Kraft und Zeit. Sind pflegende Angehörige gar selbst noch berufstätig oder haben sie eine eigene Familie, bleibt ihnen im Alltag mitunter kaum Gelegenheit zum Luftholen.

Ein solches Leben kann der Gesundheit schwer zu schaffen machen: Nicht selten ächzt der Körper mit der Zeit unter der anstrengenden Arbeit, der Verantwortung und dem Dauerdruck. Und auch die Psyche kann leiden, wenn eigene Pläne und Wünsche stets zugunsten des Pflegebedürftigen zurückgestellt werden müssen. „Zwar ist es lobenswert, wenn Verwandte sich um ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmern“, so Markus Küffel. „Es ist aber sehr wichtig, dass sie sich dabei nicht selbst vergessen.“

Vorab gut informieren

Kann ich die Pflege eines Angehörigen zu Hause stemmen? Wie wird sich mein Leben dadurch verändern? Wo und wie bekomme ich Unterstützung? Es sollte selbstverständlich sein, sich möglichst frühzeitig mit allen Facetten der Pflege zu beschäftigen und fachkompetenten Rat einzuholen. Für Angehörige ist es meist beruhigend, dass sie mit ihren Fragen und Sorgen nicht allein sind – und dass es Hilfe gibt. Informationen rund ums Pflegen daheim bekommen sie unter anderem bei der zuständigen Pflegekasse, die der jeweiligen Krankenkasse angegliedert ist, bei Verbraucherzentralen und beim Bundesgesundheitsministerium.

Generell gilt: Um Leistungen der Pflegekasse zu erhalten, muss zunächst ein formloser Antrag gestellt werden. Daraufhin veranlasst die Pflegekasse, dass ein Gutachter nach Hause kommt, um den individuellen Pflegegrad festzustellen. Dieser entscheidet letztlich darüber, wie viel Pflegegeld und welche sonstigen Leistungen dem Antragsteller zustehen. Seit 2017 bestimmen nicht mehr drei Pflegestu-

Fotos: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com

fen, sondern fünf Pflegegrade die individuelle Hilfsbedürftigkeit eines Menschen.

Unterstützung muss sein

Entscheiden sich Angehörige für die Pflege zu Hause, haben auch sie Anspruch auf eine Reihe von Leistungen, die sie finanziell und zeitlich entlasten. Das ist gut so, denn Pflegende brauchen dringend Hilfe und regelmäßige Auszeiten, um den Alltag dauerhaft meistern zu können. Viele Familien entschließen sich, einen ambulanten Pflegedienst zu nutzen. Kommen regelmäßig professionelle Pflegekräfte ins Haus, werden Angehörige kompetent unterstützt und enorm entlastet. Und auch, wenn sie einmal eine längere Pause brauchen, um sich beispielsweise um die eigene Gesundheit zu kümmern oder zu verreisen, gibt es Hilfsangebote. Etwa die Kurzzeitpflege. Das Prinzip: Solange der Angehörige ausfällt, wird der Pflegebedürftige vollstationär in einem Pflegeheim versorgt.

Für einige Familien ist eine sogenannte 24-Stunden-Pflege eine gute Alternative dazu, alles allein zu stemmen oder den zu Betreuenden in einem Pflegeheim unterzubringen. Bei diesem Modell zieht eine Betreuungskraft, meist aus Osteuropa, in den Haushalt des Pflegebedürftigen ein und kümmert sich 40 bis 48 Stunden pro Woche um ihn. Unterstützung beim Einkaufen und Kochen, bei Arztbesuchen und im Haushalt gehören zu den Aufgaben der Pflegekraft. „Die 24-Stunden-Pflege ist eine hervorragende Option, seinen Angehörigen nicht ihr Zuhause zu nehmen, sich selbst aber nicht vollkommen zu überlasten“, sagt Markus Küffel. Wichtig: Wer sich für die Anstellung einer osteuropäischen Pflegekraft interessiert, sollte sich genau über die gesetzlichen Regelungen informieren und an eine seriöse Vermittlungsagentur wenden. ■

Zum Weiterlesen

Welche Aspekte bei der Pflege in den eigenen vier Wänden berücksichtigt werden müssen, erläutert Markus Küffel in seinem Ratgeber „24 Stunden Pflege zu Hause – So finden Sie die optimale Betreuung“ (Springer Verlag, 24,99 Euro). Er hat Fakten zur Pflegeversicherung, zeigt Möglichkeiten auf, sich finanziell vom Staat unterstützen zu lassen und gibt einen strukturierten Überblick über verschiedene Betreuungsformen wie ambulante Pflege, 24-Stunden-Betreuung, betreutes Wohnen oder Senioren-WGs. Ein kompetenter Wegweiser für all jene, die sich von der Last einer plötzlichen Pflegeverantwortung erschlagen fühlen und nicht wissen, wo sie anfangen sollen.