



DEIN FAHRPLAN



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG *für* PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Alles, was du zu
Beginn wissen
musst,...

DAS BIN ICH!

That's me

In den nächsten Seiten habe ich für dich zusammengefasst, was du beachten darfst, wenn dein Angehöriger pflegebedürftig wird/ist.



Ich bin Karin Kronberger!
Seit 12 Jahren bin ich DGKP mit viel Führungserfahrung im onkologischen Bereich. Momentan arbeite ich auf einer kardiologischen Akutstation. Ich bin psychologische Beraterin und Supervisorin und unterstütze dich, wenn du ein pflegender Angehöriger bist oder wirst. Diese Aufgabe ist sehr prägend und mein Ziel ist es, dass du mental und körperlich gesund bleibst.





ÜBERSICHT

um alles leichter zu finden...

- 1 Einschätzung der Pflegebedürftigkeit
- 2 Organisatorische Erledigungen
- 3 Meistern des Alltags
- 4 Psychische Belastungen
- 5 Evaluierung der Pflegesituation

Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter.

Ludwig Thoma



EINSCHÄTZUNG DER PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT

Step 1



Unterscheidung wieviel
Unterstützung notwendig ist:

- alleine zu Hause mit leichter Unterstützung
- alleine zu Hause mit hoher Unterstützung
- rund-um-die Uhr Betreuung

Alternativen: Übergangspflege,
Tageszentren, betreutes Wohnen,
Pflege- und Seniorenresidenzen



Wichtig ein hohes Maß an
Kommunikation mit der zu
pflegenden Person!

Realistische Umsetzung bedenken
- Plan B bei Ausfall

Wie merkst du, dass dein Angehöriger
Unterstützung braucht?
Haushalt? Ordnung? Mangelernährung?
Körperhygiene? vermehrte Stürze?
Einsamkeit? Isolation? Überspielen der
tatsächlichen Situation?



ORGANISATORISCHE ERLEDIGUNGEN

Step 2



Anträge stellen:

Pflegegeldantrag

Erwachsenenschutzrecht

Vorsorgevollmacht

Behindertenausweis

Beantragung für Kur, Reha

Besorgung von Pflegeartikeln:

Rollator, Rollstuhl, Gehstock,
Inkontinenzprodukte, Pflegebett,
orthopädische Schuhe, Hilfsmittel
für den Alltag (Greifverlängerung,
Badewannensitz, Duschhocker,..),
Schnabelbecher, Zimmertoilette,
Toilettenerhöhung,...

Unter folgenden Links findest du für
Niederösterreich die entsprechenden Infos:

- Antrag auf Zuerkennung oder Erhöhung
oder Weitergewährung Pflegegeld
(pv.at)
- Vorsorgevollmacht – Inhalte – Muster |
Gesundheitsportal
- Download-Formulare (pv.at)





MEISTERN DES ALLTAGES

Step 3

Unterschiede je nach Pflegeaufwand und Wohnsituation:

- besorgen der Medikamente, Verbandmaterialien, Pflegeartikeln
- kontinuierliche Versorgung mit Essen (Essen auf Rädern, abwechslungsreiche Ideen umsetzen,..)
- Verordnungen, Therapien, Unterstützungsangebote wahrnehmen, Förderungsalternativen wählen
- Sicherheit zu Hause: Halterungen, Notrufknopf, Barrierefreiheit

Eine individuelle Einschätzung können Pflegeberater*innen geben. Verschiedene Hilfsorganisationen bieten diese bereits an. Wenn dein Angehöriger vorher in einem Krankenhaus war, sprich mit den Pflegepersonen, die können den Pflegeaufwand meist gut einschätzen.



PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Step 4



Einen Angehörigen zu pflegen, bedeutet meist ein hohes Verantwortungsgefühl und Stress. Wie die Beziehung früher zueinander war, beeinflusst den weiteren Pflegeprozess enorm.

Wie wird miteinander gesprochen? Offen und ehrlich, über den Kopf hinweg Entscheidungen getroffen auch wenn gut gemeint oder schwingt immer eine Art von Frustration und Wut mit?

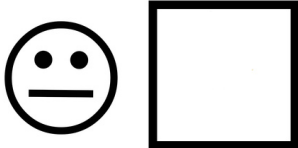
Es stellt eine hohe Belastung dar, für ein anderes Leben zuständig zu sein und das oftmals nicht planbar und rund um die Uhr.

Hierbei ist es wichtig, dass du dir Ansprechpartner holst. Austausch darüber, dass du nicht alleine mit deinen Gedanken bist, hilft sehr in krisenbehafteten Zeiten. Ein gutes, entlastendes Netzwerk macht die Pflege einfacher.



EVALUIERUNG DER PFLEGESITUATION

Step 5



Nach einem guten halben Jahr solltest du die Pflegesituation noch einmal evaluieren.

Am Besten in einem offenen Gespräch mit dem zu Pflegenden und den helfenden Personen.

- Wo gibt es noch Ressourcen?
- Was ist zufriedenstellend und was kann noch optimiert werden?
- Wie fühlt sich der zu Pflegende?
- Was vermisst er vielleicht in seiner jetzigen Betreuungssituation?
- Wie können auftretende Probleme schnell und effizient gelöst werden?




Durch Austauschen mit Anderen kann die Pflegesituation mitunter optimiert werden.
Was ist das am besten zu erreichende Ziel?
Wie geht es dir, als pflegende Angehörige?
Wo hättest du gerne Unterstützung?






Einschätzung der
Pflegebedürftigkeit






Organisatorische
Erledigungen






Meistern des
Alltags






Psychische
Belastungen





Evaluierung der
Pflegesituation



TIPPS FÜR DICH UND DEINE ZEIT

Quick - Info



Habe kein schlechtes Gewissen, niemand gegenüber!



Schau dir an, was du wirklich selbst machen musst und was nicht!



*Lass dir helfen!
Es ist keine Schwäche, sondern eine enorme Stärke!*



Dein Leben ist genauso wichtig. Opfere dich nicht auf!





VIEL FREUDE UND ERLEICHTERUNG!

Du schaffst das!

Warum ich diesen Leitfaden zusammengeschrieben habe? Du sollst in der ersten Zeit nicht verzweifeln! Es gibt so viele Sachen, in die man sich einlesen und einhören muss. Wo findet man was? Ich kenne die Situation nur allzu gut und deshalb war es mir wichtig einige Hauptpfeiler zu benennen. Du hast noch weitere Fragen, melde dich gerne bei mir. In einem **kostenlosen Erstgespräch (30 min)** klären wir die Unklarheiten. Vielleicht ist auch mein geplanter Stammtisch für pflegende Angehörige etwas für dich – melde dich gerne für mehr Infos.

WWW.KARIN-KRONBERGER.AT

