

Erwachsene Angehörige pflegen

Focus : Männergesundheit **28**

In diesem Heft wurden besondere Situationen durch Pandemien wie COVID-19 **nicht** berücksichtigt. Bitte treffen Sie die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen, um sich und Andere zu schützen!



Erwachsene Angehörige pflegen

■ Planen Sie frühzeitig

Pflege ist reine Frauensache? Von wegen. In Deutschland pflegen rund 2,5 Millionen Menschen ihre Angehörigen. Davon sind knapp ein Drittel Männer.* In den meisten Fällen pflegen Männer ihre Eltern oder Lebens- bzw. Ehepartnerin oder -partner. Für die einen tritt die Pflegesituation aus heiterem Himmel ein, wie etwa bei einem Schlaganfall. In anderen Fällen, so zum Beispiel bei einer Demenz, bahnt sie sich über Jahre an. Doch egal wie die Pflegesituation entstanden ist, sie ist eine Herausforderung. Holen Sie sich daher rechtzeitig Rat und Unterstützung. Auch wenn die Pflege Ihrer oder Ihres Angehörigen neu und ungewohnt für Sie ist, kann sie zugleich bereichernd sein.

* Quelle: Barmer, Pflegereport 2018, S. 6

■ Organisieren Sie die Pflege

Von Essen kochen und anreichen, Körperpflege, im Bett richtig lagern bis hin zu Vorlagen wechseln – zur häuslichen Pflege gehören viele Aufgaben. Pflegende Männer packen diese sehr unterschiedlich an. Manche schaffen es gut, ihre eigenen Kräfte einzuteilen, andere kommen schneller an ihre Grenzen. Viele Männer holen sich



zwar Hilfe, aber dennoch ist ihr Leben sehr durch die pflegende Tätigkeit bestimmt.

Machen Sie sich klar, dass die Pflege-Verantwortung sehr groß ist. Sie können sie wahrscheinlich nur teilweise erfüllen. Akzeptieren Sie diese Grenze. Überlegen Sie, wer Sie bei der Pflege und Betreuung unterstützen kann und wie Sie Ihre Aufgaben organisieren können. So können Sie Ihre Kräfte besser einteilen.



Fertigen Sie einen verbindlichen Tages- und Wochenplan mit allen Pflege-Beteiligten an. Tragen Sie auch Freiräume für sich ein.

■ Lassen Sie sich helfen

Tritt ein Pflegefall ein, kommen neue Aufgaben auf Sie zu. Hier helfen Ihnen einige Anlaufstellen mit Rat und konkreter Unterstützung weiter:

- **Pflegebegleiter**
sind ehrenamtliche Helfer, die bundesweit kostenlos und neutral zwischen Ihnen und den zahlreichen Entlastungsangeboten vermitteln (www.pflegebegleiter.de).
- **Pflegestützpunkte**
bieten Beratung rund um die Pflege. In der Datenbank des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) finden Sie alle gelisteten Pflegestützpunkte (www.zqp.de/beratungspflege). Die Stadtverwaltung oder Ihre Pflegekasse geben Ihnen ebenfalls Auskunft.
- **Ambulante Pflege- und Betreuungsdienste**
übernehmen professionelle Pflege, Betreuungsleistungen sowie Hilfen bei der Haushaltsführung.
- **Tages- bzw. Nachtpflegeeinrichtungen**
nehmen die oder den Pflegebedürftigen für einige Stunden auf und können Sie so entlasten. Ihre Pflegekasse und Pflegestützpunkte informieren über Möglichkeiten in Ihrer Nähe.
- **Pflegeheime**
sind eine gute Alternative, wenn ihre Kräfte trotz Unterstützung durch einen Pflegedienst nicht (mehr) ausreichen.
- **Veränderungen oder Umbauten in der Wohnung**
erleichtern in bestimmten Fällen die Pflege. Unter www.zqp.de/beratung-pflege finden Sie hierfür Beratungsstellen in Ihrer Nähe. Besprechen Sie notwendige Umbauten in der Wohnung auch mit Ihrer Pflegekasse, ggf. beteiligt sich diese an den Kosten. Lassen Sie die Arbeiten dazu vor Baubeginn von der Kasse genehmigen.

Pflegekassen und Pflegestützpunkte informieren auch zu ambulanten Pflegediensten, Betreuungsdiensten und Pflegeheimen.

■ Prüfen Sie Ihren Anspruch**

Übernahme der Kosten von Pflegeleistungen: Stellen Sie bei der Pflegekasse Ihres zu pflegenden Familienmitglieds einen Antrag für die Übernahme der Kosten von Pflegeleistungen. Ein Gutachter prüft dann, welcher Pflegegrad vorliegt. Je mehr Hilfebedarf durch andere Personen nötig ist, desto höher ist die Einstufung und umso höher ist der Leistungsbetrag. Dieser deckt in der Regel nur einen Teil der anfallenden Kosten. Reicht das zur Verfügung stehende Budget nicht aus, kann eine »Hilfe zur Pflege« beim Sozialamt beantragt werden.

Lassen Sie sich bei der Beantragung eines Pflegegrads beraten.



Pflegegeld oder Pflegesachleistungen: Bei einer häuslichen Pflege können Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 zwischen einem monatlichen Pflegegeld und Pflegesachleistungen wählen. Das Pflegegeld wird gewährt, wenn damit die häusliche Pflege selbst sichergestellt wird, zum Beispiel durch Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen. Nimmt die pflegebedürftige Person stattdessen einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch, übernimmt die Pflegeversicherung für diese Pflegesachleistung die Kosten bis zu einem Höchstbetrag. Beide Varianten lassen sich auch kombinieren.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege: Unter bestimmten Voraussetzungen finanziert die Pflegeversicherung jeweils eine Kurzzeit- und eine Verhinderungspflege. Das kann z. B. nach einem Klinikaufenthalt der Fall sein, wenn die zu pflegende Person rekonvaleszent ist, d.h. sich noch erholen muss, oder wenn Sie eine Entlastung benötigen, krank sind oder in den Urlaub fahren möchten.

Monatlicher Entlastungsbetrag: Damit können unter anderem eine teilstationäre Tages- oder Nachtpflege, eine Kurzzeitpflege, Leistungen eines ambulanten Pflegedienstes sowie niederschwellige Betreuungsangebote für den Alltag (z.B. Unterstützung im Haushalt, Pflegeanleitungen) erstattet werden. Der Antrag auf Kostenerstattung muss bei der Pflegekasse der oder des Pflegebedürftigen gestellt werden.

** Die Angaben zu Pflegeleistungen und Kostenerstattungen in diesem Heft sind auf dem Stand von 2020. Eventuelle Änderungen sowie weiterführende Informationen finden Sie z.B. beim »Pflegeleistungs-Helfer«, dem digitalen Ratgeber für Pflegeleistungen auf der Webseite des Bundesgesundheitsministeriums: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungen-helfer.html sowie in dem »Ratgeber Pflege« des Bundesgesundheitsministeriums: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

■ Was außerdem wichtig ist

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person zu Hause pflegen, können Sie prüfen, ob Sie Ansprüche auf Sozialleistungen (Renten-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung) haben.

Berufstätige haben nach dem Familienpflegezeitgesetz die Möglichkeit, sich für die Pflege eines nahen Angehörigen teilweise freustellen zu lassen oder der Arbeit fernzubleiben. In dieser Zeit haben sie dann einen Anspruch auf ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilrechtliche Aufgaben (www.bafza.de) oder auf Pflegeunterstützungsgeld. Den Anspruch müssen Sie unverzüglich bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person geltend machen.

Informieren Sie sich unter: www.wege-zur-pflege.de oder über das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums unter der Rufnummer 030/20179131.

■ Pflege kann man lernen

In kostenlosen Pflegekursen werden Ihnen die wichtigsten Grundlagen für den Pflegealltag vermittelt. Erkundigen Sie sich bei der Pflegekasse, wo ein Kurs stattfindet. Auch eine häusliche Pflegeschulung durch einen ambulanten Pflegedienst ist möglich. Die Kosten hierfür werden in der Regel erstattet, wenn Sie die pflegebedürftige Person nicht allein lassen können oder Ihnen die Handgriffe für eine spezielle Pflege gezeigt werden sollen.

Hilfsmittel für mehr Sicherheit, Mobilität und die tägliche Hygiene sowie medizinische und orthopädische Utensilien erleichtern den Pflegealltag. Grundvoraussetzung für eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse oder Pflegekasse ist, dass die Hilfsmittel im (Pflege-) Hilfsmittelverzeichnis gelistet sind, zudem können auch Ärzte Hilfsmittel verordnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt hierzu beraten.



■ Sagen Sie mehr als Worte

Miteinander reden ist die Basis für eine gute Beziehung zu Ihrer oder Ihrem Angehörigen. Kommunizieren Sie achtsam, liebevoll und aufrichtig. »Miteinander reden« beinhaltet aber weit mehr als nur Worte. Gestik, Mimik und Berührungen sagen ebenso viel aus. Besonders wenn die pflegebedürftige Person schlecht sieht, hört oder verwirrt ist, hat die Verständigung ohne Worte große Bedeutung. Das kann ein Lächeln sein, eine ernste Miene, ein Streicheln über die Wange oder das »In-die-Augen-schauen«.

Wie sie richtig miteinander reden

- Konzentrieren Sie sich auf das Gespräch
- Sprechen Sie klar und eindeutig
- Suchen Sie Blickkontakt
- Fragen Sie unbedingt nach, wenn Ihnen etwas unklar ist
- Manchmal sagen Sie mit einer zärtlichen Geste oder liebevollen Umarmung mehr als mit Worten

Es ist gerade in einer Pflegesituation nicht leicht, immer liebevoll zu sein. Einer von Ihnen beiden ist auch mal schlecht gelaunt oder mürrisch. Lassen Sie Gefühle wie Ungeduld und Verärgerung zu. Machen Sie sich klar, dass das menschlich ist.

Wenn Ihnen häufiger der Kragen platzt, kann das ein Alarmsignal dafür sein, dass Sie überfordert sind. Überlegen Sie sich, an welchen Stellen Sie sich entlasten können.

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, sich mit anderen über den Pflegealltag und die psychischen Belastungen auszutauschen.

Beim »Pflege in Not«-Beratungstelefon können Sie mit Experten sprechen, die auf Belastungen in der häuslichen Pflege spezialisiert sind. Die »Telefonseelsorge« ist zudem rund um die Uhr zu erreichen (weiterführende Informationen finden Sie auf Seite 11).

Tipps

■ Alles ist menschlich

In der Pflege kommen Sie der pflegebedürftigen Person sehr nahe. Es ist ganz natürlich, wenn Ihnen das, vor allem zu Beginn, unangenehm ist. Besonders, wenn es um die Körperhygiene geht. Machen Sie sich klar, dass alle Ausscheidungen – Urin, Stuhl, Schweiß und Erbrochenes – menschlich sind. Sie können einiges dafür tun, dass die Situation für Sie beide einfacher ist. Seien Sie geduldig, sensibel und einfühlsam. Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie damit umgehen können. Sie können zum Beispiel bestimmte Körperstellen bedecken, während Sie auf die Bettschüssel helfen oder die Vorlagen wechseln. Denken Sie dabei an etwas Schönes. Werden Sie von den unangenehmen Empfindungen überwältigt, legen Sie eine kurze Pause ein. Holen Sie kurz Luft und waschen Sie sich die Hände, um das scheinbar schmutzige Gefühl loszuwerden. Lüften Sie durch, benutzen Sie Raumspray. Angenehm duftende Cremes, Deodorants oder Parfüms lindern ebenfalls unangenehme Gerüche. Gegen Mundgeruch helfen Mundspray, Mundwasser oder Bonbons.

Sie können aber auch überlegen, ob bestimmte Aufgaben von einem ambulanten Pflegedienst oder einem anderen Familienmitglied übernommen werden können.

■ Die Pflege am Lebensende

Es kostet viel innere Kraft und Energie, Angehörige am Lebensende zu begleiten. Holen Sie sich auch in dieser Situation Hilfe. Lassen Sie sich mal ablösen, und sei es nur, um eine halbe Stunde spazieren zu gehen oder sich mit Freunden zu treffen. Der Sterbeprozess kann Stunden, aber auch Tage oder Wochen dauern. Dem Thema »Palliativmedizin« widmet sich die Wissensreihe mit dem Heft »Wenn Heilung nicht mehr möglich ist«.

Sind Sie berufstätig, können Sie sich nach dem Pflegezeitgesetz für die letzte Lebensphase eines nahen Angehörigen für einen Zeitraum ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen. Sie können prüfen, ob Ihnen für diese Zeit ein zinsloses Darlehen zusteht.

■ Verlieren Sie Ihre eigene Gesundheit nicht aus dem Auge

Die Pflege ist meist kein Sprint, sondern ein Langstreckenlauf. Sie kann Jahre dauern. Deswegen ist es wichtig, dass Sie auf Ihre eigene Gesundheit achten. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie für Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen da sein. Planen Sie Zeiten ein, in denen Sie etwas für sich tun. Bewegen Sie sich regelmäßig im Freien. Fahren Sie zum Beispiel Rad, gehen Sie zügig spazieren oder joggen Sie. Suchen Sie sich eine körperliche Betätigung, die Ihnen Spaß macht. Treffen Sie auch Ihre Freunde. So bauen Sie innere Spannungen oder Stress ab und distanzieren sich regelmäßig von der Pflege. Haben Sie Spaß, mit gutem Gewissen!

Einen Angehörigen über einen längeren Zeitraum zu pflegen, kann viel Kraft kosten. Die Sorge um die Erkrankte oder den Erkrankten und das Gefühl, nicht genug zu tun, kann seelisch sehr belasten. Fühlen Sie sich körperlich und psychisch überfordert, treten zum Beispiel Rücken- oder Kopfschmerzen auf, leiden Sie unter Schlafstörungen oder wird Ihnen alles einfach zu viel, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt sprechen. Als pflegender Angehöriger steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen auch eine medizinische Rehabilitation (Kur) gesetzlich zu. Auch darüber können Sie mit Ihrem Hausarzt sprechen.



Checkliste

- ☒ Pflegegrad beantragen
- ☒ Pflege organisieren
- ☒ Informationen über Pflegedienste und Hilfsmittel für die tägliche Pflege einholen
- ☒ Finanzierung sicherstellen: Berufstätige können Pflegeunterstützungsgeld oder ein zinsloses Darlehen beantragen. Hierfür muss eine vollständige oder teilweise Freistellung beim Arbeitgeber angemeldet werden. Ergänzende Leistungen können auch beim Sozialamt beantragt werden.
- ☒ Zuschüsse (z.B. für nötige Umbauarbeiten) und Kosten-erstattungen beantragen
- ☒ Täglich die Stärkung Ihrer eigenen Gesundheit einplanen

■ Weiterführende Informationen

- Online-Ratgeber unter Stichwort »Pflege«:
www.bundesgesundheitsministerium.de
Hier kann man auch kostenlos Broschüren zum Thema »Pflege« und »Pflege zu Hause« bestellen.
- Bundesministerium für Gesundheit
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung: 030/340 60 66 02
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Informationen zur Angehörigenpflege und Pflege:
www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen
- Psychologische Online-Beratung: www.pflegen-und-leben.de
- Selbsthilfegruppen aller Art: www.nakos.de/themen/pflege/
- Deutscher Pflegeverband: www.dpv-online.de
- Sozialverband Deutschland e.V.: www.vdk.de
Informationen zum Thema Pflege unter »Ratgeber Recht«
- Ehrenamtliche Pflegebegleiter: www.pflegebegleiter.de
- Allgemeine Informationen rund um Pflege:
www.verbraucherzentrale.de

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können.
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Impressum

Männergesundheit 28 – Erwachsene Angehörige pflegen, Stand 2021

Herausgeber

Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Spendenkonto

Stiftung Männergesundheit
IBAN: DE19 1012 0100 1003 0000 49
BIC: WELADED1WBB
Weberbank AG

Wissenschaftliche Beratung

Prof. Eckart Hammer
Professor für Soziale Gerontologie, Beratung und Sozialmanagement
an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg, Leiter der Außenstelle
Campus Reutlingen

Text

Ute Wegner, Medizinjaurnalistin & Texterin, Berlin

Redaktion

Davida Drescher und Juliane Rahl
Stiftung Männergesundheit

Gestaltung

Klapproth + Koch GmbH

Fotos

© Halfpoint-iStock.com
© monkeybusinessimages-iStock.com
© DGLimages-iStock.com
© nito100-iStock.com

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

