



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 15.02.2017

Selbstfürsorge für Angehörige und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz

Die Fortschritte der Medizin ermöglichen ein sehr viel längeres Leben als noch zu Zeiten der eigenen Großeltern. Menschen leben in der letzten Lebensphase aber auch länger mit Krankheiten und Pflegebedürftigkeit, und mehr Menschen als früher erleben die Krankheiten des hohen Lebensalters wie Alzheimer. In der Folge dauert Pflege heute oft jahrelang, und das Pflegen nimmt einen größeren Raum im familiären Leben von Angehörigen ein als je zuvor. Angehörige sind schweren und oft viele Jahre währenden Belastungen ausgesetzt.



Das Anliegen von Uta Bornschein ist es, bewusst zu machen, dass Pflege eine wertvolle Arbeit mit vielen Belastungsfaktoren ist und dass pflegende Angehörige sich jede erreichbare Unterstützung holen sollen.

Sie ist unter anderem Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin mit 40 Jahren beruflicher und auch privater Erfahrung in der Pflege. Am 15. Februar 2017 war sie zu Gast im Treffpunkt 50+ in Stuttgart und gab zahlreiche Tipps für Menschen, die Angehörige pflegen und betreuen. Besonders empfehlenswert ist ihr zufolge *Kinaesthetics* (= Methode zur bewussten Wahrnehmung von eigener und fremder Körperbewegung) nicht nur zur Erleichterung der Pflegehandlungen, sondern auch für die Lebensqualität der Pflegenden und der Menschen mit Demenz.

Pflege ist Unterstützung bei den Aktivitäten des täglichen Lebens.

Uta Bornscheins Ausführungen sind nicht nur an Angehörige von Menschen mit einem Pflegegrad im Sinn der Pflegekassen gerichtet. Pflegebedürftig sein heißt hier vielmehr, Aktivitäten des täglichen Lebens nicht mehr voll eigenständig bewältigen zu können

Dazu gehören (nach Juchli):

Ruhen und schlafen; sich bewegen; sich beschäftigen; essen und trinken; ausscheiden; Körpertemperatur regulieren; atmen; für Sicherheit sorgen; sich waschen und kleiden; kommunizieren; Lebenssinn finden; Kind, Frau, Mann sein.

Pflegende sind mannigfaltigen Belastungen ausgesetzt

Bei der Pflege können sich im ungünstigen Fall sehr viele Belastungsfaktoren addieren, welche sich sowohl aus der Beziehung zwischen Pflegendem und Gepflegten ergeben als auch von erschwerenden äußeren Bedingungen kommen. In der Summe kann das zu Stress, Burn-out und Überforderung führen und schließlich dazu, dass die verantwortlich Pflegenden selbst krank werden.

Nachfolgend seien einige Beispiele für Belastungen genannt:

- So mag beispielsweise das unausgesprochene Versprechen im Raum stehen, den anderen nie in Heimpflege zu geben. Wird versucht, dieses Versprechen einzuhalten, dann werden die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit überschritten.
- Pflegende Angehörige neigen dazu, die eigene Pflegetätigkeit gering zu bewerten. Uta Bornschein legt Wert auf die Feststellung, dass Pflege keine niedrige Tätigkeit ist, sondern dass es eine Kunst ist so zu pflegen, dass jederzeit die Würde des anderen erhalten bleibt.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

- Um nicht unnötigen Stress zu erleiden, muss man akzeptieren, dass perfekte Pflege nicht möglich ist.
- Das Leben der Pflegenden kann außerdem von negativen Emotionen beeinträchtigt sein wie beispielsweise von Sorgen darüber, wie es mit dem Berufsleben weitergeht, von Neid auf Geschwister, die ihr freies Leben genießen oder von Zorn auf die Kranken.
- Die ständige Sorge um den Kranken verändert die Beziehungen zu ihm, ganz besonders bei Demenz. Das geht in der Kind-Elternpflege bis hin zum Rollentausch und kann zu starken Verlustgefühlen führen.
- Der Hilfebedürftige kann den Sinn für die Realität verlieren oder versuchen, die Pflegeperson zu manipulieren, sodass diese beispielsweise nicht mehr wagt, das Haus zu verlassen.
- Bei einer fehlenden Patientenverfügung, Vorsorge- oder Betreuungsvollmacht sind die Kompetenzen ungewiss – auch das ist eine Belastung.
- Der Pflegefall kann sehr plötzlich eintreten. Nicht selten kommt es bei einem alten Ehepaar vor, dass einer den anderen pflegt und der Pflegenden plötzlich wegen Krankheit und anschließender Pflegebedürftigkeit die Pflege nicht mehr leisten kann. Diese Nicht-Planbarkeit belastet solche Pflegebeziehungen grundsätzlich.
- Vieles, was das Leben pflegender Angehöriger erschwert, kommt von außen, denn alles, was mit Alter und Abhängigkeit zu tun hat, wird gerne ausgeblendet. Der Umgang mit dem Hausarzt und der Pflegekasse kann mühsam sein. Die Pflege des Freundeskreises, die Ausübung des Berufes oder eines Ehrenamtes stellt vor Herausforderungen. Die Beziehungen zu Familienmitgliedern verändern sich in mannigfaltiger Weise.

Den genannten und vielen weiteren Belastungen entsprechen die Aspekte der unerlässlichen Selbstfürsorge. Der Pflegenden muss sich die mit seiner Arbeit verbundenen körperlichen, seelischen und geistigen Herausforderungen bewusst machen und auf Anzeichen von Stress achten. Letztere unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Es können z.B. häufige Erkältungen oder Kopfschmerzen auftreten, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen oder man kann – eigentlich ganz banal – laufend vergessen, die Pflanzen in seiner Wohnung zu gießen.

Pflegende müssen nicht nur für den Gepflegten, sondern ebenso für sich selbst sorgen

Pflege ist Arbeit und muss von den Pflegenden selbst, vom Gepflegten und von der Gesellschaft als solche anerkannt werden. Sie ist seelische Arbeit, wenn mit Leid umzugehen ist. Sie ist ein geistiger Anspruch, denn man muss an vieles denken. Und sie kann körperlich sehr belastend sein, etwa beim Heben von Erkrankten oder bei ständig unterbrochenem Nachtschlaf.

Vielleicht der wichtigste Rat ist, nicht alles alleine bewältigen zu wollen, da sonst die Situation außer Kontrolle geraten kann. Es gilt, schon früh im Leben ein soziales Netz mit Menschen verschiedenen Lebensalters aufzubauen und bei Eintritt der Pflegesituation Sozialkontakte bewusst weiter zu pflegen. Jeder sollte des Weiteren rechtzeitig für eine Betreuungsverfügung sorgen. Das ist für den Fall, dass eine nicht vorhersehbare Situation eintritt, ebenso wichtig wie eine Patientenverfügung.

Pflegende sollten sich nicht scheuen, Familie und Verwandte, Freunde und Nachbarn um Hilfe zu bitten. Zahlreiche Organisationen und Institutionen können wertvolle Hilfe anbieten: Kirchengemeinden, Sozialverbände, VDK, Alzheimer Gesellschaft, Pflegestützpunkte und andere.

Bei der Unterstützung pflegender Angehöriger setzt Uta Bornschein ganz besonders auf Kinaesthetics, deren zentrales Thema die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung ist. Bewegungskompetenz spielt eine große Rolle für gesunde und selbständige Lebensgestaltung.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Kinaesthetics erleichtert die Verrichtung der Alltagsaktivitäten in der Pflege. Dem Menschen mit Demenz kann sie sogar helfen selbst mobiler zu werden, und auch sein Verhalten kann sich bessern.

Kurse für pflegende Angehörige (siehe nachfolgende Internetadressen) bei ausgebildeten Kinaesthetics-TrainerInnen werden von den Pflegekassen finanziert. Angeboten werden in diesem Rahmen

- Infoveranstaltungen über 1,5-2 Stunden
- Grundkurse und Aufbaukurse, jeweils 21 Stunden
- Nachfolgetage mit sechs Stunden (bei Kursen und Nachfolgetagen mindestens sechs TeilnehmerInnen)
- Individuelle, häusliche Schulungen

Uta Bornschein bietet selbst „Kinaesthetics für Pflegende Angehörige“ an, weitere Informationen können per Telefon und Email eingeholt werden:

Uta Bornschein, Ostfildern, Krankenschwester, Pflegeexpertin und Kinaesthetics-Trainerin.
Kontakt: Telefon 0711/412133, uta.bornschein@kinaesthetics-net.de

Hilfreiche Internetadressen

www.wege-zur-pflege.de

Pflegetelefon, Informationen rund um die Pflege

www.wir-pflegen.net

Soziale Gleichberechtigung für pflegende Angehörige – Betroffene kommen zu Wort!!
Schwerpunktthema des Vereins wir pflegen e.V.

www.senporta.de

Immer mehr Arbeitnehmer müssen Beruf und Pflege miteinander vereinbaren.
Die Firma erarbeitet Problemlösungen.

www.pflegen-und-leben.de

Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige

www.wir-pflegen-zuhause.de/kin-pflegende-angehoerige.cfm

Informationen zu Grund- und Aufbaukursen zu Kinaesthetics für pflegende Angehörige
Die Entwicklung des Innovationsprojektes Kinaesthetics für pflegende Angehörige wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/praxisseiten-pflege.html

Das Fachangebot des Bundesministeriums für Gesundheit zu den Neuerungen in der Pflege richtet sich an alle, die sich vor allem beruflich mit Pflege beschäftigen. Das Fachangebot wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt; neue Seiten stehen hier zum Download bereit.

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg