

# Organisation der Pflege

## **Zusammenfassung:**

Wer eine häusliche Pflege übernehmen möchte, versucht am besten von vornherein, die Pflegearbeit mit anderen zu teilen. Das ist für alle Beteiligten von Vorteil: Die Pflegenden reduzieren auf diese Weise ihren individuellen Aufwand, der Pflegebedürftige bekommt mehrere Ansprechpartner. Zusätzlich zur Arbeitsteilung innerhalb der Familie und/oder mit Freunden, Verwandten, Nachbarn und Bekannten ist auch die Zusammenarbeit mit professionellen Kräften sehr sinnvoll. Die Wünsche des Pflegebedürftigen sollten bei der Organisation der Pflege natürlich einbezogen werden. Dabei sollten Angehörige bedenken, dass pflegebedürftige Menschen darunter leiden, nicht mehr unabhängig über ihr Leben bestimmen zu können. Andererseits darf es nicht so sein, dass Pflegende ihr Leben nur noch an den Bedürfnissen des zu Pflegenden orientieren.

Um zu wissen, mit welcher Unterstützung man bei Bedarf rechnen kann, hilft es, sich frühzeitig und gründlich über die Angebote der ambulanten Pflegedienste und Sozialen Hilfen vor Ort zu informieren und beraten zu lassen (Ambulante Pflegedienste).

Optimale Bedingungen für eine häusliche Pflege sind dann gegeben, wenn ein gut organisiertes und eingespieltes Team aus Laienhelfern und professionellen Kräften zusammenarbeitet. Dann können auch ungewöhnliche Belastungen wie zum Beispiel eine plötzliche Verschlechterung des Gesundheitszustands des Pflegebedürftigen oder eine Erkrankung der hauptsächlich für die Betreuung zuständigen Person gemeistert werden. Für eine solche Zusammenarbeit sind klare Absprachen darüber, wer wann welche Aufgaben übernimmt, von großer Bedeutung. Neben einer guten Organisation der Pflege ist der regelmäßige Austausch mit anderen Pflegenden, zum Beispiel in Angehörigengruppen, empfehlenswert (Beratung und Pflegekurse). Was für die Pflege in der Familie gilt, gilt grundsätzlich auch für eine Wohn- oder Hausgemeinschaft: Jede Gruppe, in deren Mitte ein hilfebedürftiger Mensch lebt, sollte die Betreuungsarbeit auf mehrere Personen verteilen.

## **Plötzlich pflegebedürftig**

Wenn ein gesunder Mensch zum Beispiel durch einen Unfall von einem Tag auf den anderen hilfebedürftig oder gar zum Pflegefall wird, ist kaum Zeit für eine gründliche Vorbereitung auf die Pflege. Es muss dann sehr schnell geklärt werden, ob und unter welchen Umständen eine häusliche Pflege möglich ist. Der Pflege geht in diesem Fall meist ein Krankenhausaufenthalt voraus. Dieser Zeitraum sollte bestmöglich genutzt werden, um alles Entscheidende in die Wege zu leiten. Reicht die Zeit nicht aus, um zu Hause die notwendigen Vorbereitungen zu treffen, kann eine stationäre Kurzzeitpflege im Anschluss an die Klinikbehandlung in Anspruch genommen werden. Wichtige Ansprechpartner sind die Ärzte und Pflegekräfte sowie die im Krankenhaus tätigen Sozialarbeiter. Diese beraten und informieren Patienten und Angehörige

über das Netz an pflegerischen Hilfen vor Ort, vermitteln die entsprechenden Dienste und helfen bei Formalitäten wie der Antragstellung auf Pflegeleistungen bei den zuständigen Kostenträgern.

## Arbeitsteilung in der Familie

Die Übernahme einer häuslichen Pflege ändert den Familienalltag einschneidend. Auf die Familienmitglieder kommen neue Aufgaben zu, die gemeinsame Zeit teilt sich anders auf; meist braucht es eine Weile, bis sich ein neuer Rhythmus einspielt. Es kommt darauf an, Möglichkeiten zu finden, die Pflege ins Alltags- und Familienleben zu integrieren, ohne sie zum dominierenden Faktor werden zu lassen. Ein stimmiges Umfeld für die häusliche Pflege zu schaffen bedeutet für Pflegende auch, auf die eigenen Bedürfnisse und die der ganzen Familie zu achten. Damit der Hilfebedürftige auch tatsächlich so gut und liebevoll wie möglich gepflegt werden kann, sollte dieser Aspekt auf keinen Fall vernachlässigt werden. Im Idealfall eines "familiären Pflegeteams" helfen alle Familienmitglieder mit, und jeder übernimmt die Aufgaben, zu denen er sich am besten in der Lage fühlt. Wenn eine Pflegeperson hauptsächlich verantwortlich ist, laufen bei ihr alle Fäden zusammen. Wichtig ist, dass auch dieser Person genügend freie Zeit für sich selbst bleibt, in der sie sich erholen und Abstand gewinnen kann. Wenn sie neben der Pflege berufstätig ist, geht es ohne professionelle Unterstützung nicht. 80 Prozent der häuslichen Pflege wird von Frauen geleistet - von Ehefrauen, Lebensgefährtinnen, Schwestern, Töchtern und Schwiegertöchtern. Im Gegensatz zu früher, wo die Übernahme einer häuslichen Pflege von den weiblichen Familienmitgliedern wie selbstverständlich erwartet wurde, gibt es heute immer mehr berufstätige Frauen, die auf einer Verteilung der Belastungen durch die Pflege bestehen (müssen). Dennoch ist eine partnerschaftliche Teilung der familiären Aufgaben immer noch viel zu selten. Sehr oft werden die guten Vorsätze nicht erfüllt, und es findet keine wirklich verantwortungsvolle Hilfe statt. Deshalb kann die Haupt-Pflegeperson im "Familienrat" gar nicht oft genug deutlich machen, dass sie als Pflegende um so mehr Zeit für die Familie haben wird, je mehr konkrete Unterstützung sie von dieser bekommt.

### **Hilfe durch den Partner**

Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, dass Pflegende von ihren Partnern zu Hause unterstützt werden - doch die Realität sieht meist anders aus. Dabei wird die "klassische" Situation, in der die Ehefrau die Pflege der (Schwieger-)Eltern allein bewältigt, oft genug zur Zerreißprobe für die Partnerschaft: Der Ehemann fühlt sich "vernachlässigt", die Frau enttäuscht und unverstanden.

Dem lässt sich vorbeugen:

Eine Pflege, die von vornherein partnerschaftlich organisiert ist - also arbeitsteilig, wo immer möglich - entlastet nicht nur, sondern fördert auch das Verständnis des nicht hauptsächlich pflegenden Partners für die Anforderungen der Pflege.

Auch die Beziehung braucht Pflege - und die Liebe Raum. Gegen die Alltagsroutine helfen regelmäßige Aus-Zeiten: Ein gemeinsamer Ausgeh-Abend in der Woche, ab und zu ein gemeinsames Wochenende außerhalb der Wohnung und fern von der Pflege. Dafür ist die Organisation einer Ersatz-Betreuung nötig - möglichst bereits vor Übernahme der Pflege. Wer pflegt, hat weniger Freizeit. Gemeinsame Interessen und Aktivitäten, die verbinden und Freude machen, sollte niemand aufgeben müssen. Jeder Pflegende, und auch jede Partnerschaft, braucht Kraftquellen.

Die Pflege darf nicht zum Hauptthema der Gespräche werden. So wichtig der Austausch über das Erlebte auch ist: Die Zwiesprache während der gemeinsamen "Aus-Zeiten" sollte möglichst "pflegefrei" bleiben. Es ist wichtig, sich innerlich darauf einzustellen, dass die Belastungen durch die häusliche Pflege trotz bester Absichten immer wieder einmal zu Konflikten führen können. Wer die Pflege als eine Phase des gemeinsamen Lebens betrachtet, die bewältigt werden will und manchmal auch "durchgehalten" werden muss, ist gegen Krisen besser gewappnet.

Wenn Konflikte entstehen, weil die Belastungen zu groß werden, ist es ratsam, mehr Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Wenn es nicht gelingt, Probleme gemeinsam zu lösen, kann eine Paarberatung helfen, wieder klarer zu sehen, eingefahrene Muster zu erkennen und zu ändern (Beratung und Pflegekurse). Wenn deutlich wird, dass vom Partner keine oder nur wenig Hilfe zu erwarten ist, ist es sinnvoll, sich bereits vor Übernahme der Pflege aktiv um eine verlässliche Unterstützung durch andere Menschen beziehungsweise durch professionelle Pflegekräfte zu bemühen. Konsequenz und realistisch zu planen ist immer besser als Erwartungen zu hegen, die am Ende enttäuscht werden.

### **Was Pflege für die Kinder bedeutet**

Durch eine häusliche Pflege bleibt für die (gesunden) Kinder der Familie weniger Zeit. Damit sie sich nicht "zurückgesetzt" oder ausgeschlossen fühlen, ist es gut, wenn sie Anteil haben an der neuen Aufgabe für die Familie. Wenn sie spielerisch in die Betreuung einbezogen werden, können sie verstehen lernen, warum die Oma, der Opa oder das pflegebedürftige Geschwisterkind besonders viel Zuwendung braucht.

Kinder können bei der Pflege helfen, indem sie kleine Aufgaben übernehmen wie zum Beispiel Haare kämmen, beim Essen helfen, mit dem Pflegebedürftigen spielen oder etwas vorlesen. Kinder gehen meist unbefangen damit um, wenn jemand "anders" ist - ob durch Krankheit, Altersverwirrtheit, körperliche oder geistige Behinderung. Für Pflegebedürftige ist die Gegenwart von Kindern, ihre Zuwendung und Zärtlichkeit, oft ein Segen.

Ein Kind darf im Verlauf der Pflege jedoch nicht das Gefühl bekommen, seine Bedürfnisse, Gefühle und Nöte seien weniger wichtig als die des Pflegebedürftigen. Auch Kinder haben ein Recht auf Abstand von der Sorge um die Pflege - das bedeutet: Ein Recht auf Zeiten, in denen sie zum Beispiel ihre pflegende Mutter auch wieder einmal "ganz für sich" haben.

## **Pflegende Geschwister**

Wenn die Eltern im Alter Hilfe brauchen, wird das Verhältnis zwischen Geschwistern besonders wichtig. Auch falls die Geschwister sich vielleicht auseinandergeliebt haben: Sie müssen sich darüber einigen, wie sie die Hilfe für die Eltern organisieren, klären, wer zu welcher Aufgabe bereit und in der Lage ist, und wie die Verantwortung möglichst gerecht auf alle Beteiligten verteilt werden kann. Wenn eins der Geschwister zum Beispiel die verwitwete Mutter, die sich nicht mehr selbst versorgen kann, bei sich zu Hause betreut, wäre die beste Lösung, wenn die anderen verlässlich zu entlastender Hilfe zur Verfügung stünden. Das kann bedeuten, regelmäßig und tatkräftig an festen Tagen mitzuhelfen, in Urlaubs- oder Krisenzeiten einzuspringen oder auch eine finanzielle Unterstützung beizusteuern, um mehr professionelle Hilfe zu ermöglichen. Gemeinsame, von sachlichen Kriterien getragene Entscheidungen zu treffen und faire Lösungen zu finden, ist in den meisten Familien nicht ganz einfach. Alte Konflikte oder Verletzungen, Konkurrenz- und Neidgefühle können aufbrechen und eine offene Auseinandersetzung erschweren. Die unausgesprochene Familienhierarchie spielt oft eine Rolle. So wird manchmal wie selbstverständlich davon ausgegangen, dass das "Lieblingskind" die Pflege übernimmt. Die Söhne fühlen sich oft nicht zuständig und erwarten, dass die Schwestern sich um die Eltern kümmern. Wer sich schließlich am stärksten verantwortlich fühlt, trägt meist auch die Hauptlast der Pflege. Entscheidendes Kriterium sollte jedoch sein, wer sich von den persönlichen Lebensumständen und Voraussetzungen her am besten für die Pflege eignet. Wenn es nicht gelingt, sich zu einigen, kann vielleicht eine Familienberatung helfen. Auch eine erfahrene Fachkraft eines ambulanten Pflegedienstes kann dem "Familienrat" als neutrale Person Tipps geben und dabei helfen, eine faire Lösung zu finden, mit denen Geschwister und Eltern gut leben können. Einzelkinder müssen sich zwar nicht mit ihren Geschwistern auseinandersetzen, dafür sind sie jedoch mit der Sorge um die Eltern allein. Oft haben sie eine besonders starke Bindung zu den Eltern und ein ausgeprägtes Pflichtgefühl ihnen gegenüber. Es fällt ihnen oft schwer, sich gegenüber den Wünschen der Eltern zu behaupten, wenn dies notwendig wäre. Ob Einzel- oder Geschwisterkind: Je weniger Unterstützung die Familie leisten kann, desto mehr ist es nötig, sich frühzeitig auf die Aufgabe der Pflege vorzubereiten und möglichst viel praktische Hilfe und Unterstützung von professionellen Kräften, Freunden und Bekannten zu organisieren.

## **Zusammenarbeit mit Profis**

Eine gute Zusammenarbeit mit professionellen Pflegekräften ist für pflegende Angehörige eine wichtige Stütze. Daneben sollte eine verlässliche ärztliche Begleitung der Pflege gewährleistet sein - von seiten des Arztes also regelmäßige Hausbesuche und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst. Zunächst einmal müssen sich pflegende Angehörige überlegen, welche Aufgaben der Pflegedienst wann übernehmen soll und welche Tätigkeiten selbst oder durch andere ehrenamtliche Helfer erledigt werden können. In einem ausführlichen Gespräch mit den Pflegekräften, die zukünftig helfen sollen, können dann der Umfang und die Zeiten der ambulanten Hilfe

abgesprochen werden. Engagierte Fachkräfte beraten bei Unsicherheiten und helfen, die jeweils günstigste Lösung zu finden. Die Einsätze der professionellen Helfer werden am besten so geplant, dass sie möglichst viel Entlastung bringen und der Rahmen des Pflegeversicherungs, das dem Pflegebedürftigen zusteht, so gut wie möglich genutzt wird.

Wichtige Kriterien sind:

### **Die Wünsche des Pflegebedürftigen:**

Sie sollten bei der Organisation der Pflege natürlich einbezogen werden. Wenn sich dies schwierig gestaltet, ist ein Kompromiss nötig, mit dem alle Beteiligten leben können. Dabei sollten Angehörige bedenken, dass pflegebedürftige Menschen darunter leiden, nicht mehr unabhängig über ihr Leben bestimmen zu können. Andererseits darf es nicht so sein, dass Pflegenden ihr Leben nur noch an den Bedürfnissen des zu Pflegenden orientieren.

### **Der Zeitpunkt der Profi-Einsätze:**

Ist wochentags mehr Unterstützung nötig, weil zum Beispiel der Partner oder andere Laienhelfer berufstätig sind und während der Woche kaum mithelfen können? Oder soll das Wochenende möglichst "pflegefrei" gehalten werden, ist also samstags und sonntags mehr Entlastung von außen gewünscht? Ist eher am Morgen Unterstützung nötig, weil die Haupt-Pflegeperson berufstätig ist, oder am Abend, weil sie nach einem langen (Pflege-)Tag etwas freie Zeit für sich braucht?

### **Die Art der Pflegetätigkeiten bei denen Hilfe nötig ist:**

Vielleicht widmet sich die Haupt-Pflegeperson lieber selbst der Pflege und lässt sich vom ambulanten Dienst dafür im Haushalt den Rücken freihalten? Oder sie führt bestimmte Pflegetätigkeiten nur ungern aus beziehungsweise kann sie nicht ausführen, weil es ihr an Körperkraft fehlt? Pflegetätigkeiten, die man als sehr unangenehm oder schwierig empfindet, kann man guten Gewissens den bezahlten Kräften überlassen. Eine Entscheidung nach den individuellen Vorlieben und Fähigkeiten ist für Pflegenden wie für Pflegebedürftige immer am besten.

## **Häufige Probleme**

Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit zwischen Familie und Pflegedienst ergeben sich oft aus den folgenden Gründen:

### **Zeitmangel:**

Nicht nur Pflegeheime haben mit Personalnot zu kämpfen. Der Zeitdruck durch personelle Engpässe kann zeitweise so groß werden, dass den Pflegekräften nichts anderes übrig bleibt, als sich strikt nach dem Dienstplan zu richten. Es ist dann kaum möglich, flexibel auf die Bedürfnisse der (zu) Pflegenden einzugehen; sie müssen sich bald nach der nötigen Pflege wieder verabschieden, um zum nächsten Hilfebedürftigen zu eilen. Für Gespräche und seelischen Beistand bleibt keine Zeit.

**Pünktlichkeit:**

Nicht immer können die Pflegetermine zeitlich genau mit den Gewohnheiten des Pflegebedürftigen abgestimmt werden. Durch einen Notfall oder einen außergewöhnlich hohen Betreuungsbedarf eines anderen Pflegebedürftigen kann sich der ganze Dienstplan verschieben, deshalb ist es immer möglich, dass die gewohnte Pflegekraft nicht pünktlich zur vereinbarten Uhrzeit im Haus sein kann.

**Wechselnde Betreuer:**

Der oft unvermeidliche Wechsel des Pflegepersonals ist für Hilfebedürftige schwer zu akzeptieren. Verschiedene Arbeitszeiten, Urlaub oder Krankheit der Mitarbeiter bedingen, dass nicht jederzeit dieselbe Pflegekraft ins Haus kommen kann. Doch gute, engagierte Pflegedienste schaffen es durchaus, ihre Dienstpläne so zu organisieren, dass die Pflegebedürftigen von einem möglichst kleinen, festen Team versorgt werden.

**Vorbehalte:**

Manchmal bringen pflegende Angehörige und/oder Pflegebedürftige den professionellen Pflegekräften von Anfang an Misstrauen gegen. Die Profis werden kritisch "beäugt", Ratschläge und Wissensvermittlung als Besserwisserei oder Kontrolle empfunden. Doch nicht immer können Laienpfleger, selbst wenn sie schon jahrelang pflegen und sich eine Routine herausgebildet hat, objektiv beurteilen, ob sie bestimmte Tätigkeiten (noch) richtig ausführen können. Wenn die Pflegenden selbst schon älter sind, überfordern sie sich leicht und können sowohl den Pflegebedürftigen als auch sich selbst schaden. Es ist dann besser, schwere Pflegetätigkeiten den Profis zu überlassen. Manchmal spielen auch allgemeine Ängste gegenüber Veränderungen eine Rolle, oder die tief sitzende Überzeugung, nur man selbst könne wirklich beurteilen, was am besten für den Pflegebedürftigen ist. Viele Pflegebedürftige, vor allem bettlägerige Menschen, die vollständig auf Hilfe angewiesen sind, sind manchmal extrem misstrauisch und ängstlich gegenüber "Fremden" - auch wenn sie spüren, dass ihre vertrauten Pflegepersonen Unterstützung benötigen. In den meisten Fällen braucht es etwas Geduld, bis sich die Zusammenarbeit eingespielt hat. Mit der Zeit wird jedoch spürbar, dass die regelmäßige Unterstützung und Anleitung durch Fachkräfte, und auch der Austausch mit ihnen, eine große Entlastung bedeutet. Wenn die Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst allerdings überhaupt nicht klappt und offene Gespräche und/oder Beschwerden keine Verbesserung bringen, sollte besser gekündigt und (vorher!) nach einem anderen Dienst Ausschau gehalten werden.

## Ausgleich und Selbstpflege

Menschen, die einen pflegebedürftigen Nächsten über längere Zeit betreuen, brauchen seelischen und körperlichen Ausgleich, um die Aufgaben der häuslichen Pflege gut zu erfüllen. Wer sich nur auf die Pflege konzentriert und sich selbst dabei vernachlässigt, kann in eine isolierte Situation geraten, die Lebensfreude verlieren und sich irgendwann "ausgebrannt" fühlen. Pflegenden können ihre persönlichen Reserven auftanken, indem sie bewusst

Gegengewichte zu den Anforderungen des Alltags suchen und schaffen. Wer zum Beispiel den ganzen Tag zu Hause ist, sollte versuchen, in der freien Zeit möglichst oft hinauszugehen, Freunde zu treffen, Sport zu treiben, ins Kino oder in Konzerte zu gehen. Wenn die (Pflege-)Tage durch immer wiederkehrende Abläufe bestimmt sind, ist Abwechslung, sind Anregungen und Kontakte mit anderen Menschen nötig. Sich mit anderen auszutauschen, gibt neue Kraft und erholsame Distanz zum Pflegealltag. Nicht selten ziehen sich Freunde und Bekannte einer pflegenden Familie allmählich zurück, wenn sich dort alles auf die Pflege konzentriert und die gesamte Atmosphäre des Hauses durch die Pflege geprägt scheint. Viele Pflegenden ziehen sich aber auch selbst mit der Zeit sehr zurück, weil sie zu erschöpft sind, und weil die Erfordernisse und Belastungen einer Langzeitpflege Außenstehenden nicht immer leicht zu vermitteln sind. Einsamkeitsgefühle und eine isolierte Lebenssituation sind bei Pflegenden häufig und gehören zu den größten Belastungen, die eine häusliche Pflege mit sich bringen kann. Deshalb ist es so wichtig, rechtzeitig gegenzusteuern und Freundschaften aktiv zu pflegen.

Gegen die körperlichen Belastungen einer Pflegetätigkeit, zum Beispiel durch schweres Heben, hilft am besten eine ausgleichende Sportart, die dem Rücken gut tut und entspannt, wie Schwimmen, Yoga oder gezieltes Rückentraining. Sport und Bewegung tun nicht nur dem Körper gut, sie heben auch die Stimmung und gleichen seelische Belastungen aus. Ausdauersportarten wie Laufen entspannen, bringen auf andere Gedanken und halten fit. Wer sich genügend bewegt, wird nicht so leicht krank, und mit einem starken Immunsystem lassen sich auch psychische Anspannung besser verkraften.

### **Pflegefreie Tage**

Pflegende sollten sich ab und zu ein paar "pflegefreie" Tage gönnen und zum Beispiel am Wochenende wegfahren - allein oder mit Partner, mit Freunden oder Bekannten. Ein idealer Ausgleich ist beispielsweise eine zweitägige Wander- oder Fahrradtour. Viel Bewegung im Freien und eine Übernachtung fern von zu Hause kann spürbare Erholung bringen. Für ein freies Wochenende oder einen Kurzurlaub muss rechtzeitig eine Pflegevertretung organisiert werden - durch Verwandte, Freunde und/oder Nachbarn, bei Bedarf mit Unterstützung professioneller Pflegekräfte. Mindestens einmal jährlich ist ein längerer Urlaub von der Pflege nötig. Bei großer Erschöpfung kann auch eine Kur Wunder wirken. Wenn keine verlässliche Ersatzpflegekraft zur Verfügung steht, die während der Urlaubszeit zu Hause einspringt, gibt es noch die Möglichkeit der stationären Kurzzeitpflege.

Autor:

Sabine Keller

Experten für diese Seite:

Dipl. Krpfl. Günter Dorfmeister

Dipl. Krpfl. Stefan Strusievici