

Pflegende Angehörige

6

Kurzversion

Ursachen von Belastung bzw. Überlastung

Intensive Pflege und Betreuung (Pflegedauer, gestörter Nachtschlaf durch Pflege), Beziehungsprobleme, hoher Demenzgrad der Pflegebedürftigen, schlechter Zustand der Pflegeperson bereits vor der Pflege, eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten.

Abwendbar gefährliche Verläufe

- ! Dekompensation des Pflegenden durch Verschlechterung im eigenen Zustand bzw. Zunahme der Pflegebelastung
- ! Gewalttätige Übergriffe auf den Gepflegten (auch umgekehrt) oder Vernachlässigung
- ! Bei Partnern: Erschöpfungsdepression, Suizid- und Suchtgefahr?
- ! Bei Kindern: Burn out, Vernachlässigung übriger Bereiche (Ehepartner, Kinder, Beruf)
- ! Verletzungen / Überbelastung durch verbesserungsfähige Wohn- / Pflegebedingungen

Anamnese

Beratungsanlaß	Komplizierte Faktoren	ungünstige Faktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Pflegebeginn • Pflegebedarf verändert? • Veränderung der Beziehung zum Pflegebedürftigen? • Klagen über körperliche u. seelische Beschwerden? • Auffälligkeit Pflegenden (von Angehörigen, Arzt bemerkt) • Pflegenden wünscht (z.B.) Beruhigung des Pflegebedürftigen durch Medikamente, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorerkrankungen des Pflegenden (z.B. Diabetes mellitus, Osteoporose, Herzkrankheit) • Starke körperliche Belastung durch Pflege (Gewicht, Immobilität des Pflegebedürftigen) • Demenzgrad des Pflegebedürftigen • Pflegebedingt wenig Erholung / Schlaf (< 6 Std.) 	<ul style="list-style-type: none"> • schwierige Persönlichkeitsstruktur von Pflegendem oder Pflegebedürftigem schwierige Beziehung • Großstadt, Isolation, fehlende Familie • Abhängigkeit Pflegenden / Pflegebedürftiger • Mangelnde Entlastung

Gezielte Fragen nach:

- Schmerzen, Funktionsstörungen - besonders in Abhängigkeit von der Pflege
- Stimmung, Schlaf, Erschöpfung, Arzneimittelgebrauch, Suchtmittel
- Beziehung zum Pflegebedürftigen (Dominanz / Zuneigung), Veränderungen,
- Soziale Kontakte, Freizeit, Ausgleich / Entlastung, Wünsche
- Leistungsanspruch, Erwartung, Enttäuschung, Sinnfindung
- Belastung durch Pflege erfragen (Fragebogen "Häusliche Pflege-Skala"), inkl. Ermittlung des Risikos für pflegebedingte psychosomatische Beschwerden

Zeit für Gespräche, u.a. beim Hausbesuch des Pflegehaushaltes, einplanen!

Untersuchungen

Symptombezogen (evtl. bei Check up): Besonders achten auf Rücken, Knie, Herz und Magen-Darm!

Behandlungsoptionen

- Situation aus der Sicht des Pflegenden, des Arztes und evtl. der Helfer?
- Weitere häusliche Pflege überhaupt (dauernd) möglich?
- Wo ist Handlungsbedarf? Hauptproblem und Ursachenanteile?
- Besteht ein Auftrag? Werden Änderungen gewünscht / akzeptiert?

Gespräch und Beratung auf verschiedenen Betreuungsebenen

Sind die folgenden wichtigen Belange des pflegenden Angehörigen berücksichtigt?

Körperlich	Emotional	Sozial
Verminderung der Pflegebelastung <ul style="list-style-type: none"> • Entlastende Einrichtungen (stationär, Tagespflege, professionelle Pflege) A • Entlastungstechniken (Seminare, Anleitung) A • Hilfsmittelberatung und -beschaffung • Pflegebereitschaft auch in Familie abklären • Pflegeplanung vor Krankenhausentlassung • Kooperation aller Therapeuten und Versorgenden aktiv fördern (prof. Pflege, Physiotherapeuten, Ärzte, Apotheker, etc.) C 	Stützung des Selbstwertgefühls <ul style="list-style-type: none"> • Anerkennung, Lob B • Stützende Gespräche • Finanzielle Entschädigung als Belohnung 	Finanzielle Absicherung der Pflegebeziehung <ul style="list-style-type: none"> • Pflegegeld • Rentenanspruch • Wohnungsumbau • Schwerbehindertenausweis
	Unterstützung des Gleichgewichts <ul style="list-style-type: none"> • Akzeptanz der Pflegebelastung • Motivation Gesprächs-, Selbsthilfegruppen C • Freiräume für eigene Bedürfnisse schaffen C • Entlastung und Erholung einplanen 	Stabilisierung im sozialen Umfeld <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung durch organisierte Entlastung B • Nutzung des sozialen Netzes zur eigenen Entlastung B
Förderung der eigenen Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> • Reha-Maßnahme, Kur C • Entspannung, Yoga C • Beratungen, Gespräche • Symptomatische Therapie: siehe entsprechende Leitlinie • Cave! bei Beruhigungs- und Schlafmitteln, Alkohol 	Konfliktbewältigung <ul style="list-style-type: none"> • Gespräche über Sterbebetreuung, Trauerarbeit etc. anbieten C • Stabilisierung durch psychotherapeutische Gesprächsführung C • Beziehungsanalyse der Beteiligten • Überforderung erkennen und abbauen 	Informationen <ul style="list-style-type: none"> • Gespräche Hausarzt, Sozialstation C • Gedrucktes • Beratungsstellen C • Gesprächskreise C • Ortsbezogenes Informationsmaterial

Stärke der Empfehlungen:

- A** basiert auf wissenschaftlichen Studien hoher Qualität,
- B** basiert auf sonstigen Studien,
- C** basiert auf Konsensausagen oder Expertenurteilen