

Pflege, ganz praktisch

Jede Pflegesituation ist anders, und so unterscheidet sich auch der Pflegealltag in jeder Familie. Es gibt keine Regeln dafür, was Sie wann erledigen müssen. Das hängt maßgeblich vom Pflegebedarf, Ihren eigenen Möglichkeiten und den Gewohnheiten Ihres Angehörigen ab. Sie werden mit der Zeit herausfinden, wobei er wie viel Hilfe benötigt und wie Sie ihn am besten unterstützen können. Das folgende Kapitel gibt einige praktische Tipps rund um die Pflege.

Der Blick auf Pflege hat sich im Laufe der Zeit verändert. Für die Beurteilung, ob ein Mensch pflegebedürftig ist und Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung hat, zählt inzwischen der Grad der Selbstständigkeit. Diese Selbstständigkeit gilt es, so weit wie möglich zu erhalten. Heute versuchen Pflegeprofis, nicht mehr die Defizite eines Pflegebedürftigen in den Mittelpunkt zu stellen, sondern an seinen verbleibenden Fähigkeiten anzuknüpfen und diese zu fördern.

Nach diesem Selbstverständnis ist es nicht Aufgabe der Pflegenden, dem Pflegebedürftigen möglichst viele Tätigkeiten ab-

zunehmen. Im Gegenteil. Sie sollen ihn darin unterstützen, alltägliche Handlungen weitgehend selbstständig auszuüben und sein gewohntes Leben so lange es geht weiterzuführen.

Diese **aktivierende Pflege** setzt voraus, dass Sie die Fähigkeiten Ihres Angehörigen kennen. Nur wenn Sie wissen, welche Hilfe er braucht, können Sie ihn sinnvoll unterstützen. Das hört sich banal an, ist für die Praxis aber wichtig. Lag Ihr Angehöriger im Krankenhaus, erhalten Sie neben dem Arztbrief einen **Pflegeüberleitungsbogen**. Darin sollte nicht nur stehen, bei welchen Ver-

richtungen Ihr Angehöriger Unterstützung benötigt, sondern auch, wie die Hilfe konkret aussehen muss. Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen, falls Sie diese Informationen nicht bekommen. Je genauer Sie den Hilfebedarf kennen, desto sicherer fühlen Sie sich vor allem am Anfang der Pflege. Sprechen Sie außerdem mit den behandelnden Ärzten und Therapeuten. Fragen Sie nach, mit welchen Tätigkeiten Sie Ihren Angehörigen möglicherweise überfordern. Wie macht sich das bemerkbar? Gibt es Körpersignale, auf die Sie besonders achten sollten? Wie haben die Therapeuten Ihren Angehörigen erlebt? Versucht er, um jeden Preis alleine klarzukommen? Oder ist er vorsichtig und braucht Ermutigung? Auch diese Informationen sind nützlich, um einzuschätzen, wie viel Hilfe Sie leisten müssen. Wahrscheinlich werden Sie recht schnell ein Gespür dafür bekommen.

In der Praxis bedeutet aktivierende Pflege, dass Sie Ihren Angehörigen immer wieder ermutigen, sich selbst zu waschen oder ein paar Schritte zu gehen, um etwas zu holen. Möglicherweise dauert es länger und Sie finden es anstrengender, Ihren Angehörigen beim Aufstehen, Ankleiden oder Waschen anzuleiten, als diese Tätigkeiten selbst zu übernehmen. Trotzdem lohnt sich der Aufwand. Zum einen helfen Sie ihm, ein Stück Selbstständigkeit zu bewahren. Das ist für die meisten Menschen sehr wichtig. Zum anderen entlasten Sie sich auf lange Sicht. Neh-

men Sie Ihrem Angehörigen ständig Aufgaben ab, verliert er seine verbliebenen Fähigkeiten und ist auf noch mehr Unterstützung angewiesen.

Wahrscheinlich werden Sie nicht immer Zeit haben, Ihrem Angehörigen geduldig zu helfen. Übernehmen Sie diese Tätigkeiten doch einmal, ist das nicht schlimm. Wichtig ist Ihre grundsätzliche Haltung zur Pflege. Sie sollte zum Ziel haben, die Eigenständigkeit des Pflegebedürftigen soweit es geht zu erhalten und zu fördern. Natürlich hat dieser Grundsatz Grenzen: Sobald das Risiko besteht, dass sich Ihr Angehöriger gefährdet, müssen Sie eingreifen.

Abläufe planen

Jeder Mensch strukturiert seinen Tag nach bestimmten Mustern, die sich mit den Jahren verfestigen. Die einen schlafen lange, die anderen sind Frühaufsteher. Manche duschen vor dem Frühstück, andere erst abends. Und wieder andere möchten morgens als Erstes einen Kaffee trinken, bevor sie irgendetwas tun. Versuchen Sie sich bei der Pflege an den Gewohnheiten Ihres Angehörigen zu orientieren. Vor allem für Menschen mit Demenz ist es wichtig, an ritualisierten Abläufen festzuhalten. Wenn Sie Ihren Partner pflegen, mit dem Sie seit vielen Jahren zusammenleben, wird Ihnen das leichtfallen.

Müssen Sie plötzlich Vater oder Mutter versorgen, die Sie in den vergangenen Jahren nur ab und zu gesehen haben, sollten Sie versuchen, über die Gewohnheiten zu sprechen.

Überlegen Sie vor dem Gespräch, wie ein normaler Tag bei Ihnen aussieht. Was machen Sie morgens als Erstes? In welcher Reihenfolge waschen Sie sich? Wann essen Sie, und wie läuft eine Mahlzeit normalerweise ab? Was machen Sie gewöhnlich vor dem Schlafen? Wenn Sie sich über Ihre eigenen Gewohnheiten klar sind, fällt es Ihnen wahrscheinlich leichter, Ihrem Angehörigen die richtigen Fragen zu stellen. Wie stellt er sich den Tagesablauf vor? Fragen Sie ihn, was er überhaupt nicht leiden kann. Das kann späteren Missverständnissen vorbeugen.

Einige Abläufe ergeben sich aus dem Pflegebedarf heraus: Häufig müssen Pflegebedürftige zu bestimmten Zeiten Medikamente einnehmen. Sollen sie die Arzneien nicht auf nüchternen Magen schlucken, müssen sie vorher etwas essen. Benötigt Ihr Angehöriger Medikamente gegen Schmerzen im Bewegungsapparat, wartet er nach der Einnahme besser eine halbe Stunde mit dem Aufstehen. Vorher wirken viele Medikamente nicht. Muss er Kompressionsstrümpfe tragen, sollte er sie bereits morgens im Bett angezogen bekommen. Dann sind die Beine entstaut. Waschen Sie vorher die Beine, damit Sie die Strümpfe später nicht noch einmal ausziehen müssen. Falls Ihr Angehöriger ei-

✓ CHECKLISTE

Notizen zur Pflege

Es ist sinnvoll, sich kurze Notizen zur Pflege zu machen. Sie nützen Ihnen, wenn Sie mit dem Arzt sprechen.

- Zu welchen Tageszeiten ist der Pflegebedürftige gut aufgelegt, wann eher schlecht?
- Wann wird er üblicherweise müde?
- Was gefällt ihm in der alltäglichen Pflege besonders gut, wogegen sträubt er sich eher?
- Wie wirkt er nach der Einnahme von Medikamenten? Ist er gelöst, weil er keine Schmerzen hat, oder besonders müde?
- Ist er manchmal verwirrt? Wann vor allem?

Bei Ess- oder Trinkproblemen:

- Wie viel hat er über den Tag gegessen?
- Welche Menge hat er über den Tag getrunken?

nen Katheter trägt, ist es wichtig, dass Sie bereits vor dem Aufstehen den Beutel leeren und nicht erst im Bad. Sonst kann beim Gehen Zug auf den Katheter entstehen, was sehr schmerzhaft ist. Vergisst Ihr Angehöriger zu trinken? Dann ist es sinnvoll, feste Trinkzeiten am Tag einzuplanen.

Wenn Sie viele Informationen gesammelt haben, fällt es Ihnen leichter, einzuschätzen, wann welche Pflegetätigkeiten notwendig sind. Gehen Sie die Abläufe gemeinsam mit einer Pflegefachkraft durch. Die Profis können Tipps zur Tagesstrukturierung geben. Anhand eines solchen Pflegeplans können Sie auch erkennen, wann Sie tatsächlich gebraucht werden und zu welchen Zeiten Sie sich um Ihre eigenen Angelegenheiten kümmern können. Natürlich wird sich der Pflegeplan immer wieder ändern. Und er ist kein starres Gebilde, an dem Sie sklavisch festhalten müssen. Er soll Ihnen vielmehr eine Hilfe sein.

Damit Sie im Notfall schnell Hilfe holen können, sollten Sie alle wichtigen Rufnummern notieren und zum Telefon legen: die Nummern vom Hausarzt, von Fachärzten und Therapeuten, anderen Helfern und – wenn vorhanden – dem Pflegedienst. Bewahren Sie wichtige Unterlagen wie die Krankenversicherungskarte, einen Allergiepass oder die Übersicht der Medikamente zusammen an einem zentralen Ort auf.

→ TIPP Hilfe im Notfall

Füllen Sie eine Notfall-Checkkarte und eine Notfall-Checkliste aus. Die Notfall-Checkkarte sollten Sie stets bei sich tragen, am besten bei der Krankenversicherungskarte im Portemonnaie. Sie weist darauf hin, dass Sie eine hilfsbe-

dürftige Person versorgen. Auf der Checkkarte tragen Sie ein, wer im Notfall informiert werden soll und wo die Notfall-Checkliste liegt. Diese Checkliste enthält Informationen über Sie und Ihren Angehörigen. Sie können unter anderem eintragen, bei welchen Ärzten Sie in Behandlung sind. Die Notfall-Checkliste wird am besten bei einer Vertrauensperson hinterlegt. Notfall-Checkkarte und -Checkliste können kostenlos im Internet heruntergeladen werden: www.beim-pflegen-gesundbleiben.de, Stichwort „Notfallcheckkarte“ oder „Notfallcheckliste“.

Den Pflegebedürftigen einbinden

Menschen werden nicht gerne zum Objekt, über das bestimmt wird. Sie möchten in Entscheidungen eingebunden sein oder zumindest erfahren, was als Nächstes mit ihnen geschieht. Auch das ist wichtig für die alltägliche Pflege. Erklären Sie ihrem Angehörigen, was Sie vorhaben: „Ich helfe dir jetzt beim Aufstehen, wir gehen zusammen ins Bad, dort setzt du dich ans Waschbecken und wir putzen erstmal die Zähne.“ Sagen Sie ihm, wenn Sie als nächstes den Rücken waschen und dann eincremen. Der Pflegebedürftige kann sich so besser auf die weiteren Abläufe einstellen. Ändern sich gewohnte Abläufe, sollte Ihr Angehöriger das vorher erfahren: „Heute ist Sonntag, trotzdem kann ich dich

heute nicht duschen, weil wir gleich zum Geburtstag von Marianne eingeladen sind. Wir duschen morgen.“

i GUT ZU WISSEN

Neues erklären

Übernehmen Sie eine Handlung zum ersten Mal, sollten Sie erklären, warum das notwendig ist. Beispiel Mobilisierung: Kann Ihr Angehöriger einzelne Gelenke kaum noch bewegen, drohen sie zu versteifen (→ Seite 182 f.). Deshalb müssen sie täglich mobilisiert werden. Bitten Sie ihren Angehörigen, bei den Übungen aktiv mitzuarbeiten, damit es für alle einfacher wird.

Das Pflegezimmer gestalten

Im Idealfall kann Ihr Angehöriger weiterhin seine gesamte Wohnung nutzen. So bleibt er mobil und kann an gewohnten Tagesabläufen festhalten. Ist er körperlich aber so eingeschränkt, dass er viel Zeit in seinem Zimmer verbringt, sollten Sie gemeinsam über die Wahl und die Gestaltung nachdenken. In welchem Raum möchte er sich am liebsten aufhalten? Häufig wird das Schlafzimmer zum Pflegezimmer umgestaltet. Zwingend notwendig ist das nicht. Wenn Sie die Wahl haben, lohnt es, auf die Lage des Zimmers

zu achten. Vor allem für gehbehinderte Menschen ist es günstig, wenn das Pflegezimmer in der Nähe des Bads liegt. Sie müssen dann nur ein paar Schritte zurücklegen, um sich zu waschen oder auf Toilette zu gehen.

Ein Pflegebedürftiger, der viel Zeit im Bett verbringt, wird es genießen, wenn er von dort aus einen schönen Blick aus dem Fenster hat. Sonnenlicht im Zimmer hebt bei den meisten Menschen die Stimmung. Allerdings sollte die Sonne nicht direkt auf das Bett scheinen. Und im Sommer darf es nicht zu warm werden. Die ideale Zimmertemperatur liegt bei 18 bis 20 Grad. Der Raum muss sich gut lüften und verdunkeln lassen.

Das Zimmer sollte genügend Platz für die Pflege bieten und gleichzeitig Raum für persönliche Gegenstände lassen. Bilder, Blumen oder der Lieblingssessel tragen dazu bei, dass sich Ihr Angehöriger wohlfühlt. Versuchen Sie das Zimmer so einzurichten, dass es sich so wenig wie möglich vom Gewohnten unterscheidet. Fragen Sie Ihren Angehörigen, was er bei sich haben möchte und wie er sich die Einrichtung vorstellt.

→ TIPP **Einen Eindruck gewinnen**

Sind die Blumen, Fotos und Bilder tatsächlich vom Bett aus zu sehen? Am besten legen Sie sich selbst auf das Bett und testen, wie das Zimmer wirkt.

Wenn Ihr Angehöriger viel Zeit im Bett verbringt oder Schwierigkeiten hat, alleine aufzustehen, lohnt es sich, über die Anschaffung eines Pflegebetts nachzudenken. Es wird als Pflegehilfsmittel von der Pflegekasse bezahlt. Pflegebetten haben vielen Vorteile: Sie lassen sich per Knopfdruck hoch- und runterfahren. Herkömmliche Betten sind dagegen oft so niedrig, dass es Menschen mit Handicap schwer fällt, aufzustehen.

Wo das Pflegebett am besten steht, hängt vom Gesundheitszustand Ihres Angehörigen ab. Ein Bett an der Wand gibt ihm eher das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Müssen Sie ihn aber zum Beispiel im Bett waschen und von allen Seiten an ihn herantreten, sollte das Bett frei im Raum stehen. Gut ist, wenn Ihr Angehöriger vom Bett aus die Tür sehen kann. So bekommt er sofort mit, wenn jemand den Raum betritt.

→ TIPP Alternative Einlegerahmen

Manche Pflegebedürftige assoziieren mit dem Begriff „Pflegebett“ Krankheit und Leid und lehnen es deshalb ab. Anderen ist es wichtig, ihr gewohntes Bett zu behalten. In solchen Fällen sind Pflegebetteinlegerahmen ein guter Kompromiss. Sie lassen sich in der Höhe verstellen und ermöglichen die Anpassung von Kopf- und Fußteil. Lassen Sie sich in einem Sanitätsgeschäft verschiedene Modelle zeigen.

Neben das Bett gehört ein Nachttisch für persönliche Gegenstände. Auf ihm kann die Zeitung abgelegt werden und ein Getränk stehen. Wenn Platz ist, sollten Sie einen bequemen Sessel aufstellen, den Ihr Angehöriger ohne viel Aufwand nutzen kann. Vielen pflegebedürftigen Menschen ist es unangenehm, Freunde oder Verwandte „vom Bett aus“ zu empfangen. Eine Sitzecke bietet die Möglichkeit, mit dem Besucher auf Augenhöhe zu sprechen.

Auf sich selbst achten: Gesundheitsschutz für Pflegernde

Viele Pflegernde haben vor allem das Wohl ihres Angehörigen im Blick. Es ist aber genauso wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten. Fallen sie mit Rückenbeschwerden oder wegen Überlastung aus, tun sie weder sich selbst noch dem Pflegebedürftigen einen Gefallen. Versuchen Sie, von Anfang an Aufgaben zu verteilen. Das ist kein Eigennutz, sondern die Voraussetzung dafür, auf Dauer pflegen zu können (→ Seite 20 ff.).

Einen erwachsenen Menschen zu drehen, zu heben oder zu stützen, erfordert viel Kraft. In Pflegekursen können Sie Techniken erlernen, die solche Arbeiten erleichtern (→ Seite 39 f.). Als Pflegernder haben Sie auch Anspruch auf eine Pflegeschulung zu Hause. Die