

# Handlungshilfen zur häuslichen Pflege

## Reflexionsfragen

### Die Pflege und Betreuung von bedürftigen Menschen

Die Pflege und Betreuung von bedürftigen Menschen stellt hohe Anforderungen an Sie als Pflegeperson. Viele Menschen kommen ohne jegliche Vorbereitungen in die Situation, einen Angehörigen zu pflegen. Dies kann zu starken Belastungen und zu Überforderung führen. Dann wiederum besteht die Gefahr, dass die Pflegenden selbst erkranken. Um dieses zu verhindern, stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, wie Sie die Pflege und Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen so organisieren können, dass Sie bei der Pflege gesund bleiben. Mit diesen Handlungshilfen möchten wir von der Hospitalstiftung Hof Ihnen einen Fragebogen für die eigenen Überlegungen im Vorfeld der Pflege an die Hand geben. Er kann Ihnen nützliche Impulse für die Struktur Ihrer Pfllegetätigkeit geben und Sie bei Ihrer schweren und verantwortungsvollen Aufgabe unterstützen. Wie Sie sicher wissen, gilt unser Bemühen als Stiftung mit dem Stiftungszweck Altenhilfe auch dem Wohlergehen und dem Gesundheitsschutz für häuslich Pflegenden.

Damit Sie als Pflegenden gesund bleiben, möchten wir Sie auch beratend unterstützen!

Ihre Hospitalstiftung



HOSPITALSTIFTUNG HOF  
SEIT 1264

SICHER  
ZUKUNFTSORIENTIERT  
REGIONAL

Was muss ich beachten, wenn ich einen hilfebedürftigen Menschen pflegen und betreuen möchte?

**Zunächst überlege ich, warum ich die Pflege übernehmen möchte**

- Ist es meine freie Entscheidung?
- Mache ich es gerne?
- Habe ich ein Versprechen abgelegt?
- Hat es sich so ergeben oder tue ich es aus Pflichtbewusstsein?
- Sind Liebe oder Mitgefühl die Gründe?
- Motivieren mich Dankbarkeit oder der Wunsch, etwas zurückzugeben?
- Gibt mir die Pflege eine Lebensaufgabe und Lebenssinn?
- Tue ich es wegen der Nachbarn oder um Schuldgefühle zu vermeiden?
- Sind finanzielle Gründe meine Triebfeder?
- Welche Rolle spielen Tradition und Religion?

## Meine Gründe

---

---

---

## Fühle ich mich stark genug, diese Pflegesituation zu meistern?

---

---

---

## Wie war die Beziehung zur pflegebedürftigen Person bisher?

---

---

---

## Fallen mir positive Gründe ein, die Pflege zu übernehmen?

---

---

---

## Was glaube ich, wie lange kann ich die Pflege ausüben?

---

---

---

### Gründe für Überlastung

- Die veränderte Lebenssituation (Einstellen auf die neue Situation, Einschnitte im Privatleben/Veränderungen im Wohnumfeld, Vereinbarkeit mit dem Beruf, bürokratische Hürden)
- Ungewisse Dauer (Pflegejahre?)
- Zu wenig Zeit für sich selbst, „Nicht-Abschalten-Können“
- Stets In-Bereitschaft-Sein, „Full-Time-Job“
- Veränderung der vertrauten Person, der Beziehung, familiäre Konflikte
- Mangelndes Verständnis und Unterstützung des sozialen Umfeldes

### Anzeichen von Überlastung, Warnsignale des Körpers

- Umfangreiche Schmerzbeschwerden Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen
- Herz- und Magenbeschwerden, Bluthochdruck
- Schlafstörungen
- Schwache Immunabwehr/Infekte
- Ängste, Einsamkeit
- Antriebsarmut, Hilflosigkeit
- Eigene körperliche Vernachlässigung

In welcher Häuslichkeit findet die Pflege und Betreuung statt?

- Im Haushalt des pflegebedürftigen Menschen?
- In meinem/im gemeinsamen Haushalt?

**Habe ich genügend Platz im Haus?**

---

---

---

**Muss ich die Wohnung verändern (Wohnraumanpassung)?**

---

---

---

**Ich hole mir Informationen von der Wohnberatungsstelle ein! (Wo?)**

---

---

---

**Ich hole mir Informationen darüber ein, wie Pflege zu Hause gelingen kann.**

**Ich nehme ein Pflegeberatungsgespräch in Anspruch:**

- Pflegeberatungsstelle/Pflegestützpunkt
- Seniorenbüro
- Pflegedienst
- Wohnberatungsstelle
- Pflegekasse

**Ich berufe den „Familienrat“ ein, um die Organisation der Pflege gemeinsam zu besprechen.**

**Folgende Themen sind zu klären:**

**Wer aus der Familie hilft mit?**

---

---

---

**In welchem Umfang und wann? (Tag, Woche, Monat, Jahr)**

---

---

---

- Die Absprachen müssen verbindlich sein und sollten in regelmäßigen Abständen überprüft und gegebenenfalls verändert werden.
- Daran sollten Sie denken: Nicht jeder kann eine Pflege- oder Betreuungstätigkeit übernehmen, doch es werden sich genügend andere Aufgaben finden, die die Hauptpflegekraft entlasten können.



**HOSPITALSTIFTUNG HOF**  
**SEIT 1264**

SICHER  
ZUKUNFTSORIENTIERT  
REGIONAL

## Folgende Tätigkeitsbereiche können unter den Pflegenden aufgeteilt werden

### Die Führung des Haushalts, insbesondere

- allgemeine Hausarbeit
- Einkaufen und Erledigung von Botengängen
- Reinigungstätigkeiten und Hygiene (Wohnung, persönlicher Gebrauchsgegenstände, Müllentsorgung)
- Durchführung von kleinen Reparaturarbeiten (z.B. Glühbirnen auswechseln)
- Bereich Wäsche
- Versorgung von Pflanzen und Haustieren
- Zu- und Vorbereitung von Mahlzeiten und Getränken bzw. Sicherstellung von Mahlzeiten durch „Essen auf Rädern“.

### Die Unterstützung bei der Lebensführung und im Alltag, insbesondere

- beim An- und Ausziehen
- bei der Körperpflege
- bei einem Fußbad
- bei Haarpflege und Rasur
- bei Maniküre/Pediküre
- bei der Gestaltung des Tagesablaufs

### Hilfe bei sozialen Kontakten, insbesondere durch

- Gespräche und Unterhaltung
- Vorlesen
- Unterstützung bei Freizeitgestaltung und Hobbys
- Förderung gesellschaftlicher Kontakte
- Begleitung bei diversen Aktivitäten

- Die Unterstützung der betreuungsbedürftigen Person zum Schutz ihrer wirtschaftlichen oder gesundheitlichen Interessen (wie Begleitung zu Behörden/Arztbesuch)
- Beaufsichtigung der pflegebedürftigen Person, insbesondere bei Verwirrheitszuständen, Verhaltensauffälligkeiten sowie eingeschränkter oder fehlender Gefahrensicht.
- Führen eines Haushaltsbuches mit Aufzeichnungen über für die pflegebedürftige Person getätigten Ausgaben.

### Folgende Arbeiten, Besuche, Spaziergänge und Erledigungen gebe ich ab an ....?

(z.B. Nachbarschaft, Freundeskreis, Bekanntenkreis, Familie und ehrenamtlich Tätige)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



HOSPITALSTIFTUNG HOF  
SEIT 1264

SICHER  
ZUKUNFTSORIENTIERT  
REGIONAL

### Folgende Dienste nehme ich in Anspruch

- Tagespflege**
- Seniorentreff**
- Besuchsdienst**
- Kurzzeitpflege**
- Selbsthilfegruppen**
- Hausnotruf**
- Fahrdienste**
- Pflegedienst**
- Demenzgruppen**
- Sozialhelfer**
- Niederschwellige Betreuungsangebote**
- 24-Std.-Betreuung zu Hause**

### Angebote, die ich zur Erhaltung meiner eigenen Gesundheit brauche

- Gespräch mit meinem Hausarzt/Facharzt
- Pflegekurs
- Kinästhetik-Kurs (Bewegen und Lagern von Pflegebedürftigen, ohne zu tragen)
- Entspannungskurse
- Ernährungsberatung
- Hobbys (Kegeln, Wandern, Malen, Lesen usw.)
- Sport und Bewegung
- Kontakte pflegen (Freundschaften, Nachbarschaft, Vereine usw.)
- Gesprächskreise für pflegende Angehörige
- gegebenenfalls Gespräche mit einem Therapeuten
- Wochenende zur Entspannung mit und ohne den pflegebedürftigen Menschen
  - Inanspruchnahme der Verhinderungspflege

### Welche Sorgen und Ängste habe ich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ich erstelle mir einen strukturierten Tagesplan, um ein Gleichgewicht zwischen der Pflegeaufgabe und meinen eigenen Bedürfnissen zu erhalten. Dies ist wichtig für meine Gesundheit.**

## Das beachte ich bei der Planerstellung

Regelmäßig eigene Freizeit einplanen. Ich halte mir mindestens fünf Freiräume im Monat zur Bewahrung meiner eigenen Interessen/Gesundheit und für das Wohlergehen meiner Familie **von Anfang an** frei:

- Mindestens einmal pro Woche einen freien Nachmittag oder Abend für mich verbringen und tun, was mir Freude macht!
- Mindestens einmal pro Monat einen Zeitraum zur freien Verfügung einplanen.
- Mit dem Partner allein ausgehen
- Ausflüge machen
- Mit dem Partner und den Kindern etwas unternehmen
- Zu Veranstaltungen gehen
- Mit Freundinnen und Freunden verabreden
- Meinem Hobby nachgehen
- Einen Sportkurs besuchen
- Einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige oder Pflegekurs aufsuchen

- Ich fasse Aufgaben zusammen (z.B. Einkaufen, Apotheke, Post auf einem Weg erledigen)
- Ich plane Personen (Familienmitglieder, Freunde, ehrenamtlich Tätige usw.) und / oder Institutionen (Pflegedienst, Besucherdienst usw.) zur Unterstützung und Entlastung ein.
- Ich beachte die Warnsignale meines Körpers!

Wenn Sie diese Punkte berücksichtigen, werden Sie den Pflegealltag gut bewältigen.  
So bleiben Sie beim Pflegen gesund!

Im Folgenden finden Sie einen Wochenplan, den Sie ausfüllen können und der Ihnen hilft, gesundheitsförderliche Aktivitäten von Anfang an einzuplanen.

Nur wenn Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen, können Sie für Ihre Angehörigen voll da sein.

**Tagespläne zum Ausdrucken finden Sie in der nachfolgenden PDF- Datei.**



**Senioren-Treffs**

Gabelsbergerstraße 81a  
Mo – Do, 14.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 09281 / 7799 638

Christiansreuther Straße 27  
Di – Do, 14.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 09281 / 7799 290

Viktor-v.-Scheffel-Straße 7  
Mo – Do, 14.00 – 18.00 Uhr  
Tel.: 09281 / 7799 418

**H S P**  
HILFE FÜR ALTE MENSCHEN  
SEIT 1984



**Dienstag**

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

**Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?**

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

**Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben**

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus



**Mittwoch**

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus





**Samstag**

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

**Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?**

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

**Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben**

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus

## Sonntag

Uhrzeit	Tätigkeit	Wer entlastet mich?	Was tue ich in dieser Zeit für mich?

### Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Tätigkeit	Datum	Name

### Aktivitäten, die mir helfen, gesund zu bleiben

Uhrzeit	Das tue ich für mich	Im Haus	Außer Haus