

# So kann Pflege gelingen

## 5 Regeln, wie Pflege gelingen kann

Von der SPIEGEL Bestseller-Autorin Martina Rosenberg



**PFLERGE.PRO**

DAS INFO-PORTAL, DEM PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE VERTRAUEN

VON MARTINA ROSENBERG



**PFLERGE.PRO**

DAS INFO-PORTAL, DEM PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE VERTRAUEN

VON MARTINA ROSENBERG

Seien Sie ein Teil unserer Gemeinschaft –  
denn Pflege ist teilbar!  
[www.pflege.pro](http://www.pflege.pro)

# So kann Pflege gelingen

## 5 Regeln, wie Pflege gelingen kann

Von der SPIEGEL Bestseller-Autorin Martina Rosenberg

1. Selbstanalyse
2. Rahmenbedingungen prüfen
3. Externe Hilfe
4. Vereinbarkeit Beruf und Familie
5. Verantwortung teilen

# 1. Selbstanalyse

## Wo stehe ich?

Gehen Sie den ersten Schritt und unterziehen Sie sich einer kritischen Selbstbetrachtung. Nur wer für sich selbst Verantwortung übernimmt, kann es auch für andere tun.

- Wo stehen Sie gerade im Leben?
- Was ist Ihnen besonders wichtig?
- Auf was können Sie vorübergehend verzichten?
- Gib es etwas, was Sie auf keinen Fall aufgeben wollen?

Schreiben Sie Ihre Antworten auf einen Zettel. Kleben Sie den Zettel an eine Stelle, die Sie täglich im Blick haben.

Es wird Ihnen helfen, Ihr Leben nicht aus den Augen zu verlieren.

## Checkliste:

### Erholungsstufe 1 (besonders wichtig)

Beispiel: (wöchentliche Treffen mit meiner Freundin; gemeinsames Frühstück am Sonntag mit meiner Familie)

### Erholungsstufe 2 (kann ich reduzieren, aber nicht verzichten)

Beispiel: (Fitnesscenter)

### Erholungsstufe 3 (kann ich ggf. verzichten)

Beispiel: (Kuchen backen, Engagement im Verein)



## 2. Rahmenbedingungen prüfen – klären Sie Ihre Möglichkeiten

### Zeit

Die folgenden Fragen, sollten Sie sich ehrlich beantworten. Sie geben Ihnen einen ersten Hinweis auf Ihre Möglichkeiten.

- Wie viel Zeit steht Ihnen zur Verfügung?
- Sind Sie berufstätig und können evtl. die Arbeitszeit vorübergehend reduzieren?
- Welche anderweitigen Verpflichtungen haben Sie?
- Wie viel Zeit nimmt Ihr Hobby in Anspruch?

**Wer Pflege übernimmt, braucht dafür vor allem eines: Zeit.**



### Ihr Lebensumfeld

**Wer pflegt und stark bleiben will, braucht ein stabiles Umfeld. Eine Gemeinschaft, die durch eine schwere Zeit trägt.**

Mit der zunehmenden Pflegebedürftigkeit wird die Herausforderung für den pflegenden Angehörigen größer. Die **psychische Belastung** nimmt zu. Nicht jeder Mensch ist dieser Herausforderung gewachsen. Umso wichtiger ist an dieser Stelle, dass Sie selbst Menschen haben, die Sie bei Ihrem Vorhaben vor allem **emotional unterstützen**.

Wer sich gerade selbst in einer Lebenskrise befindet, der wird diese Belastung auf Dauer alleine nicht schaffen können. Machen Sie sich das bewusst und stecken Sie auch hier Ihre Möglichkeiten ab.

**TIPP: In unserer Community finden Sie den Austausch mit Gleichgesinnten. Als Mitglied erhalten Sie Unterstützung in allen Pflege-Fragen.**

## 2. Rahmenbedingungen prüfen – klären Sie Ihre Möglichkeiten

### Emotionale Bindung

Nicht jede Beziehung ist geprägt von Harmonie und Liebe. Da sollten wir uns nichts vormachen. So manches Eltern-Kind-Verhältnis ist belastet und die Nähe fehlt.

Für die Pflege jedoch ist eine **gute Beziehung** ein wichtiges Element. Ein gestörtes Verhältnis zwischen Pflegenden und Pflegebedürftigen bedeutet eine besondere Belastung für beide Parteien.

**TIPP:** Die Adressen und weitere wichtige Informationen dazu finden Sie auf **pflge.pro** in unserer Datenbank.

Prüfen Sie deswegen Ihre emotionale Bindung und überlegen Sie, welche Belastung diese ertragen kann.

Ganz besonders bei einer Demenzerkrankung benötigen die Angehörigen viel Geduld, Verständnis und vor allem Liebe.

Ist eine Beziehung zu sehr belastet, ist es besser, die Pflege in professionelle Hände zu geben. Erkundigen Sie sich rechtzeitig nach professionellen Pflegediensten in Ihrer Region.



# 3. Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist möglich

Geben Sie nicht gleich Ihren Job auf. Sie haben einige Möglichkeiten, die der Gesetzgeber in den letzten Jahren für pflegende Angehörige festgelegt hat.

## ✓ Zehn Tage zusätzlicher Urlaubsanspruch

Um Pflege zu organisieren (Begleitung zu Arztterminen etc.) kann sich der Arbeitnehmer bis zu zehn Tage freinehmen.

**Wichtig:**  
Der Arbeitgeber bezahlt KEIN Gehalt in der Zeit, sondern es muss ein Pflegeunterstützungsgeld bei der Pflegekasse beantragt werden.

## ✓ Pflegezeit

Arbeitnehmer haben die Möglichkeit, bis zu sechs Monate ganz oder teilweise aus dem Beruf auszusteigen, um einen pflegebedürftigen

nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung zu pflegen. Zudem haben sie einen Rechtsanspruch auf ein zinsloses Darlehen.

**Um einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase zu begleiten, können Sie eine bis zu dreimonatige vollständige oder teilweise Auszeit nehmen.**

## ✓ Familienpflegegesetz

Wenn nahe Angehörige länger pflegebedürftig sind, haben Sie einen Anspruch darauf, bis zu 24 Monate Ihre Arbeit auf bis zu 15 Stunden pro Woche zu reduzieren, um diese in häuslicher Umgebung zu pflegen.

Viele Firmen und Behörden stellen außerdem noch zusätzliche Möglichkeiten zur Verfügung, beispielsweise die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten. Fragen Sie in der Personalabteilung Ihrer Firma danach!

# 4.

## Externe Hilfe erfragen

Erkundigen Sie sich frühzeitig nach passenden Pflegedienstleistern in Ihrer Umgebung. Ambulante Dienste werden immer weiter ausgebaut und machen Pflege zu Hause länger möglich.

Dazu gehören:

- **ein ambulanter Pflegedienst**  
Pflegekräfte helfen beim Anziehen, Waschen, Essen und den täglichen Verrichtungen.
- **Betreuungsdienste**  
Stundenweise kommen Betreuungskräfte ins Haus und gehen mit den Betroffenen spazieren, lesen vor und helfen im Haushalt.

- **Hausnotruf**  
Eine technische Vorrichtung am Telefon gibt Sicherheit zu Hause. Wer in Not gerät, kann über einen Knopf, den er bei sich trägt, um Hilfe rufen – rund um die Uhr.

- **Essen auf Rädern**  
Die Warm- und Kaltlieferung kommt direkt ins Haus und sichert die regelmäßige Essensversorgung, wenn das Kochen mühsam geworden ist.

Ganz besonders bei einer Demenzerkrankung benötigen die Angehörigen viel Geduld, Verständnis und vor allem Liebe.

Ist eine Beziehung zu sehr belastet, ist es besser, die Pflege in **professionelle Hände** zu geben. Erkundigen Sie sich rechtzeitig nach professionellen Pflegedienstern in Ihrer Region.





# 5.

## Verantwortung teilen

Pflege ist nicht immer die Aufgabe eines Einzelnen, ebenso wenig die Entscheidung, welche Form der Pflege gewählt wird. Geschwister, Kinder oder andere nahe Verwandte sollten von Anfang mit einbezogen werden.

Wer von Anfang an gemeinsam in der Familie Entscheidungen trifft, kann auch gemeinsam die Verantwortung tragen.

### Wie geht's richtig?

Idealerweise bespricht die ganze Familie – die Eltern mit den Kindern oder die Partner untereinander – eine mögliche Pflegesituation vor dem Eintreten der Pflege.

### Fragen, die beantwortet werden sollten:

- Was wünschen sich die Eltern oder der Partner?
- Wie wollen sie bzw. wie will er/sie gepflegt werden?
- Wie kann es realisiert werden?
- Wer kann sich in welcher Form einbringen?
- Welche professionellen Pflegedienste gibt es in der Nähe, die unterstützen können?
- Welche Vollmachten wurden ausgestellt? (Patientenverfügung; Betreuungsvollmacht; Bankvollmacht)





## So gelingt Pflege zuhause

Wir unterstützen Sie dabei mit Ratgebern, Experten-Beratung, Erfahrungsaustausch mit der Community und exklusiven Inhalten



Weiterlesen



## HERZLICH WILLKOMMEN BEI PFLEGE.PRO

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore



JETZT MITGLIED WERDEN UND GEMEINSAM STARK BLEIBEN

# Wir sind für Sie da!

## Nutzen Sie unser INFO-PORTAL unter [www.pflege.pro](http://www.pflege.pro)

- › schnell die richtigen Antworten finden
- › direkte Hilfe von Experten bekommen
- › Erfahrungsaustausch mit anderen Mitgliedern
- › effektiv Zeit & Geld sparen und Fehler vermeiden
- › uneingeschränkter Zugriff auf unsere Mediathek
- › Premium-Suche nach Dienstleistern
- › unkomplizierte Bedienung auf allen Geräten