

# Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

## Pflege und Beruf

### Pflege auf Distanz

**Für das Studium oder den Beruf verlassen viele junge Erwachsene ihre Heimatregion. Je nach Entfernung sind Besuche bei den Eltern über Jahre auf Feiertage und Ferien beschränkt. Wenn Vater und Mutter dann älter und irgendwann pflegebedürftig werden, stellt das viele Familien vor erhebliche Probleme.**

Im Idealfall hat der Familienrat frühzeitig die Weichen für den Lebensabend der älteren Generation gestellt. Dann kann in Ruhe ein barrierefreies Zuhause geschaffen oder der Umzug zur Kindergeneration geplant, die Berufstätigkeit der Jungen umorganisiert und ein Helfernetzwerk aufgebaut werden. Doch die Realität sieht anders aus: Manch älterer Mensch verschließt die Augen vor der eigenen Hilfsbedürftigkeit, die Kinder finden dann an Feiertagen erschreckende Zustände vor. Oder ein älterer Mensch wird durch einen Unfall, etwa einen Oberschenkelhalsbruch, überraschend pflegebedürftig. In solchen Fällen müssen die Angehörigen rasch handeln.

#### **Den Pflegebedürftigen zu sich holen ...**

Eine wichtige Grundsatzentscheidung ist: Wo wird der Pflegebedürftige künftig leben? „Solange die Eltern nicht dement sind, sondern in der Lage mitzureden, müssen sie in die Entscheidung darüber einbezogen werden, wo sie den Rest ihres Lebens verbringen werden“, rät Helga Maria Lauchart, Psychotherapeutin aus Tübingen. „Ganz oft hört man dann: Ich will nicht mehr verpflanzt werden.“

Die Tatsache, dass sie in ihrer Heimat verwurzelt sind und alle sozialen Kontakte haben, ist ein wichtiger Faktor. Neue Kontakte könnten die Pflegebedürftigen wegen wachsender Immobilität an einem neuen Ort kaum noch aufbauen. Auch eine dementielle Erkrankung kann gegen einen Umzug sprechen. „Gerade bei Menschen mit Demenz ist es besonders wichtig, dass sie in ihrem vertrauten Umfeld leben“, betont Dagmar Vogt-Janssen vom Kommunalen Seniorenservice Hannover. „Sie würden sich in einer neuen Umgebung nicht oder nur sehr schwer zurechtfinden.“

Selbst wenn Pflegebedürftiger und Angehörige einen Umzug wünschen – die Umsetzbarkeit hängt letztlich auch vom Grad der Pflegebedürftigkeit ab. Manche Familien diskutieren diese Frage daher nicht zu Beginn, sondern im Verlauf der Pflegebedürftigkeit. „Wenn man über einen Umzug in eine stationäre Einrichtung nachdenkt, gewinnen Überlegungen an Bedeutung, den Familienangehörigen in die Nähe zu holen“, sagt Frank Schumann von der Fachstelle Pflegenden Angehörige in Berlin. Für die Angehörigen hat das den großen Vorteil, dass sie sich dann deutlich intensiver kümmern können.

Denkbar ist je nach wohnlicher Situation auch, dass die pflegebedürftige Person in den eigenen Haushalt der Angehörigen zieht. Dieses Unterfangen ist aber für alle Beteiligten nicht einfach. „Zuerst muss man für sich selbst beantworten: Traue ich mir das zu? Kann ich das wirklich? Und: Traut mir der Pflegebedürftige das zu? Möglicherweise möchte er die Intimität der Pflege eher mit einer fremden Person als mit seiner Tochter herstellen“, gibt die Psychotherapeutin zu bedenken. „Außerdem ist die Unterstützung durch die Restfamilie unverzichtbar. Sonst entsteht ganz leicht ein Ungleichgewicht. Die Pflege bleibt meist an den Frauen hängen. Irgendwas bleibt dann auf der Strecke. Damit fühlen sich andere Familienmitglieder ganz leicht vernachlässigt.“

#### **... oder sich auf Distanz kümmern**

Steht fest, dass der Pflegebedürftige an seinem Heimatort bleibt, muss der Alltag dort organisiert werden. „Wenn ich mich auf die Distanz kümmern will, muss ich zweigleisig fahren: Ich brauche ein professionelles Netzwerk an Hilfsangeboten, und ich brauche ein familiäres Netzwerk. Das schließt am besten die Wahlfamilie ein, also Nachbarn und Freunde“, betont Frank Schumann. Die Entfernung erschwert vor allem den Weg zum professionellen Netzwerk. „Vor Ort kann man erst mal selbst zupacken. Das geht auf die Entfernung nicht. Man kennt die Infrastruktur der Unterstützersysteme am Wohnort des Pflegebedürftigen nicht. Und

selbst, wenn man sich in seinem eigenen Umfeld auskennen würde – diese Kenntnis ist nicht eins zu eins übertragbar. Die Strukturen sind per Gesetz als Länderrecht vorgesehen, zum Teil aber sogar von Kreis zu Kreis unterschiedlich.“

Das Internet hilft, sich auf die Entfernung schnellstmöglich einen Überblick zu verschaffen. „Über die Pflegekasse, die Kommune, Wohlfahrtsverbände oder Sozialstationen kann man Pflegestützpunkte und andere Beratungsstellen ausfindig machen“, sagt Seniorberaterin Vogt-Janssen.

Der nächste Schritt ist dann ein persönlicher Termin in der Beratungsstelle. Dort gibt es umfassende Informationen zu allgemeinen Fragen und über die konkreten Bedingungen vor Ort, zum Beispiel, wie es gelingt, ein lokales Netzwerk aufzubauen.

### Professionelles und privates Netzwerk vor Ort

Je weniger Ansprechpartner er dabei hat, umso leichter kann der pflegende Angehörige den Pflegealltag organisieren. Und umso ruhiger wird er sein. Eine zentrale Rolle kann ein ambulanter Pflegedienst spielen. „Ein gut organisierter Pflegedienst übernimmt die Grundpflege selbst und hat für weitere Tätigkeiten Kooperationspartner, etwa einen Physiotherapeuten, einen Friseur, der nach Hause kommt, oder einen Fahrdienst“, erklärt Schumann. Die Chance, einen solchen Pflegedienst zu finden, sei bei den Wohlfahrtsverbänden am größten, weil sie viele Angebote unter einem Dach vereinen.

Im Pflegealltag gilt es dann, den Faden in der Hand zu halten und immer zu wissen, was vor sich geht. „Ganz wichtig ist, vor Ort eine Vertrauensperson zu haben und mit ihr auf die Distanz Kontakt zu halten“, empfiehlt Psychotherapeutin Lauchart. Eine solche Person findet sich meist im privaten Umfeld. Ein Verwandter, ein langjähriger Nachbar oder ein guter Freund erklärt sich bereit, regelmäßig nach dem Rechten zu schauen. „Man kann natürlich versuchen, einen Pflegebegleiter oder andere Ehrenamtliche hinzuzuziehen“, schlägt Schumann vor. „Man muss sich jedoch darüber im Klaren sein, dass Ehrenamtliche in aller Regel ihre Grenzen haben, sich zum Beispiel nur fürs Spazierengehen oder Vorlesen engagieren. Sie sind damit ein Baustein in meinem Netzwerk.“

Der Angehörige selbst kann sich – abhängig von räumlicher Entfernung und eigenem privaten und beruflichen Umfeld – unterschiedlich stark in die konkrete Pflege einbringen. Frank Schumann nennt als Beispiel, dass die allermeisten behördlichen und anderen formalen Angelegenheiten sich auf die Distanz klären ließen. Den Weg dafür kann der Pflegebedürftige durch eine Vorsorgevollmacht ebnen. Sie wird in aller Regel von Behörden, Banken und anderen Einrichtungen anerkannt. Alternativ oder ergänzend kann auch der Vertraute vor Ort mit einer oder mehreren Vollmachten ausgestattet werden.

Daneben sind auf jeden Fall regelmäßige Besuche sinnvoll – um Zeit mit dem Pflegebedürftigen zu verbringen und ihm das Gefühl zu vermitteln, dass man da ist. Aber auch, um den Kontakt zu den Netzwerken vor Ort zu halten und um reagieren zu können, wenn sich der Zustand des Pflegebedürftigen verändert und Anpassungen im Pflegealltag notwendig werden.