

So vielfältig ist Pflege

„Pflege heißt für mich, dass ich meinen Vater intensiv begleite. Er leidet unter Demenz und ist stark auf mich fixiert. Ich bin fast jeden Tag für drei bis vier Stunden bei ihm, beruhige ihn, wenn er weglaufen will, gehe mit ihm spazieren, erinnere ihn daran, wer die Frau an seiner Seite ist. Mein Vater kann seinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen, und oft fällt es mir schwer, ihm in seine Welt zu folgen. Aber wenn er meine Hand nimmt, dann weiß ich, dass er mir vertraut.“

Heike S.

„Am Anfang habe ich meine Mutter alleine gepflegt und alles gemacht. Darüber bin ich krank geworden. Jetzt haben wir einen Pflegedienst, und an drei Nachmittagen kommen Mitarbeiter von einer Demenzgruppe und von den Maltesern, die ihr Gesellschaft leisten, während ich arbeite. Pflegen heißt für mich, dass ich für sie da bin, gucke, dass sie gut versorgt ist, mich um den Papierkram kümmere. Es heißt aber auch, dass ich nach der Arbeit erstmal zu ihr gehe, mit ihr einen Kakao trinke und frage, wie ihr Tag war. Da freut sie sich immer riesig.“

Cäcilia K.

„Meine Mutter ist 98 Jahre alt, bis vor drei Jahren lebte sie noch allein. Damals habe ich mich um alles Finanzielle gekümmert, den ganzen Schreibkram. Dann musste sie operiert werden und hat sich von den Narkosen nicht gut erholt. Ihr Wesen hat sich völlig verändert, sie ist manchmal richtig bössartig. Ich möchte, dass es meiner Mutter gut geht und sie begleiten. In den letzten zwei Jahren habe ich mich um alles gekümmert, einen Pflegedienst engagiert und es mit einer Polin probiert. Aber meine Mutter war so aggressiv, das ging einfach nicht. Ich musste die Notbremse ziehen. Sie lebt jetzt in einem Pflegeheim, und ich besuche sie oft und gucke, dass sie dort gut versorgt wird.“

Uta S.

„Pflegen heißt für mich, meinen Mann so zu unterstützen, dass er sich gut betreut fühlt und Lebensqualität hat. Ich pflege ihn seit ungefähr zwölf Jahren. Er leidet unter Parkinson, da verschlechtert sich der Gesundheitszustand schleichend. Inzwischen muss ich ihn morgens waschen und ihm beim Anziehen helfen. Die Beweglichkeit nimmt immer weiter ab. Er sieht schlecht, ist aber klar im Denken und Handeln, äußerst friedfertig und umgänglich. Ich mache beruflich Musik mit Kindern. Wenn ich das nicht hätte, wäre die Pflege für mich schwieriger. Es ist wichtig, noch etwas anderes zu machen. Klar habe ich durch die Pflege Einschnitte. Und die Krankheit müsste echt nicht sein. Wir können uns aber nicht beklagen, es geht uns gut.“

Gudrun F.

„Ich pflege meine Frau seit neun Jahren. Sie hatte einen Schlaganfall und ist halbseitig gelähmt. Anfangs kam ein Pflegedienst, aber der hat sich nicht so um meine Frau gekümmert, wie ich das wollte. Also habe ich mich entschieden, das alleine zu machen. Vor einigen Jahren wurde bei mir Parkinson festgestellt, dadurch bin ich selbst gehandicapt. Inzwischen kommt eine Frau aus Makedonien zu uns, die sich tagsüber um meine Frau kümmert. Ich habe nachts immer die Tür auf, damit ich meine Frau hören und ihr helfen kann, wenn sie zum Beispiel auf Toilette muss. Meine größte Angst ist, dass mir selbst etwas passiert und ich dann nicht mehr für meine Frau sorgen kann.“

Peter S.



Pflegen – was heißt das eigentlich?

Überall wird von „der Pflege“ gesprochen, aber nirgends erklärt, worum es dabei genau geht. Pflege hat viele Gesichter. Mal meint „pflegen“ eine umfassende körperliche Versorgung, mal Unterstützung, Begleitung, Ansprache. Wer vor einer Pflegesituation steht, sollte sich daher immer überlegen: Was heißt das eigentlich für mich und den auf Pflege angewiesenen Menschen?

Informationen einholen: Wie viel Hilfe ist notwendig

Wer vor der Entscheidung steht, einen Angehörigen zu pflegen, benötigt Informationen. Erster Ansprechpartner ist der Arzt. Biten Sie Ihren Angehörigen, ihn von der Schweigepflicht zu entbinden, damit er Ihnen Auskunft geben darf. Fragen Sie den Arzt nach der genauen Diagnose und nach der Bedeutung für den Alltag. Braucht Ihr Angehöriger ständig eine Betreuungsperson oder bei alltäglichen Handlungen wie dem Anziehen Hilfe? Reicht es aus, wenn Sie ihm ab und zu zur Hand gehen oder müssen Sie täglich zu

Verfügung stehen? Ist sein Zustand so stabil, dass Sie ihn für einige Stunden am Tag oder sogar für mehrere Tage alleine lassen können? Oder müssen Sie mit plötzlichen Notfällen rechnen? Das ist wichtig zu wissen, damit Sie einschätzen können, ob Sie die Pflege zeitlich leisten können.

Fragen Sie den Arzt, welche Aufgaben auf Sie zukommen werden. Müssen Sie spezielle pflegerische Kenntnisse erwerben? Ist es notwendig, regelmäßig den Blutzucker zu messen oder Nahrung über eine Magensonde zu verabreichen? Diese Informationen helfen Ihnen einzuschätzen, ob eine Pflege zu Hause realistisch ist.

Ich weiß oft nicht, wie ich meinem Vater in seine Welt folgen soll. Wie verhalte ich mich einem demenzkranken Menschen gegenüber richtig? Ich hatte am Anfang dazu zwei tolle Gespräche mit der Alzheimer-Gesellschaft.“

Heike S.

Schließlich sollten Sie den Arzt nach der Perspektive fragen. Wird sich der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen wieder verbessern oder mit hoher Wahrscheinlichkeit stetig verschlechtern? Ist mit plötzlichen Veränderungen zu rechnen oder vollziehen sich diese allmählich? Welche typischen Auswirkungen hat die Krankheit? Baut Ihr Angehöriger voraussichtlich (nur) körperlich ab oder auch geistig? Müssen Sie mit Wesensänderungen rechnen? Angehörige von Demenzkranken beispielsweise finden es häufig sehr belastend mitzuerleben, wie der geliebte Mensch nach und nach immer mehr zum Fremden wird.

Die durchschnittliche Pflegezeit in Deutschland beträgt sieben Jahre.

Fragen Sie den Arzt auch, wie lange Ihr Angehöriger voraussichtlich noch leben wird. Das ist eine schwierige Frage, die kein Arzt präzise beantworten kann. Schließlich ist je-

der Kranke und jeder Krankheitsverlauf anders. Doch es gibt Erfahrungswerte, die Ihnen helfen können, die Situation einzuschätzen. Wird Ihr Angehöriger voraussichtlich nur noch einige Monate leben, ist es in der Regel einfacher, eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung zu organisieren. Berufstätige haben die Möglichkeit, sich für bis zu drei Monate ganz oder teilweise von der Arbeit freustellen zu lassen (→ Seite 85.) Zieht sich die Krankheit aber über viele Jahre hin, müssen Sie langfristige Lösungen finden.

Könnte ich mir vorstellen, meinen Angehörigen so lange zu versorgen? Wo gibt es Menschen, die mir dabei helfen können? Was würde der „Pflegejob“ für meine Familie bedeuten? Kann ich im Job kürzer treten?

Leidet Ihr Angehöriger an einer bestimmten Krankheit, lohnt es sich, mit Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen (→ Seite 36 f.). Sie bieten detaillierte Informationen zum Krankheitsbild. Andere Betroffene und Angehörige können von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit erzählen. Außerdem haben sie oft wertvolle Tipps zur Gestaltung der Pflege.