

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Alter & Pflege

Prävention
& Vorsorge

Selbstfürsorge
und
Verantwortung

NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

04
2020





Unterstützung im Alter



Foto: ©Africa Studio-adobe-stockde

Alexandra Evers-Stephan

Gestern in der Früh erreichte mich die Nachricht eines Freundes... Ob ich im Laufe des Tages mal einen Moment Zeit hätte. Na klar! Dass es irgendwie dringend war, hatte ich im Gefühl, denn ich wusste, dass es seiner Mutter zunehmend schlechter geht und sie vermutlich an einer Demenz erkrankt ist.

„Mein Vater, selbst nicht mehr ganz fit, schmeißt das Leben meiner Eltern. In der Zwischenzeit kommt meine Mutter gar nicht mehr vor die Tür, wird überhaupt nicht mehr gefordert und langweilt sich. Hast du eine Idee, wie wir sie unterstützen könnten?“

Niedrigschwellige Angebote

Momentan liegt der Bedarf zunächst in den Angeboten, um die Mutter zu unterhalten, ihr Impulse zu geben. Eine Möglichkeit für stundenweise Unterhaltung bieten in vielen Städten die sogenannten Demenzcafés, die häufig von den sozialen Trägern ausgerichtet werden. Familien nutzen auch immer wieder persönliche Kontakte, wie Ehrenamtliche von Kirchen oder gute Bekannte, die sich regelmäßig mit den Angehörigen treffen, sich mit ihnen unterhalten, sich gemeinsam ins Lieblingscafé setzen zum Kaffeetrinken, Spaziergehen. Solche Angebote und Verabredungen sind nicht nur unterhaltsam und stimulierend für das erkrankte Familienmitglied, sondern bieten in der Zeit auch eine Verschnaufpause für die pflegenden Angehörigen. Man weiß, dass der andere gut aufgehoben ist und kann deshalb die Zeit für sich nutzen.

Diagnostik

Aus Neugierde fragte ich meinen Freund, ob es denn auch eine Diagnose gäbe. Nein, noch nicht, aber die könne man sicher schnell bekommen, denn ein Arzt sei schon involviert. Unabhängig davon, ob die Sachlage eindeutig ist: eine offizielle medizinische Diagnose hat ganz klare Vorteile!

Zunächst einmal schließt die Untersuchung aus, dass eine andere, möglicherweise heilbare Krankheit vorliegt. Eine Diagnose ist aber auch die Voraussetzung für eine entsprechende Behandlung der Erkrankung und deren Begleitscheinungen (wie z.B. Angst, Depression und Schlafstörungen) und durch sie ist die Inanspruchnahme von passenden Hilfsangeboten möglich.

Doch auch andere Faktoren machen eine Diagnose sinnvoll: Sie bietet Gewissheit, eine Erklärung für verminderte Leistungsfähigkeit und wirkt entlastend für alle Betroffenen, denn mit der Gewissheit lässt es sich letzten Endes doch besser leben als mit der Unsicherheit. Man kann sich mit der Krankheit und den Folgen auseinandersetzen, sich auf die Veränderungen einstellen, sich auf die Zukunft vorbereiten, Vorsorge treffen. Ergänzend können Angehörige und andere wichtige Bezugspersonen rechtzeitig informiert werden und in der Konsequenz verständnisvoller und adäquater unterstützen, wenn sie wissen, worum es sich handelt und wie eventuell verändertes Verhalten zu erklären ist.

Ein weiterer sehr bedeutender Aspekt: ohne Diagnose stehen einem keine Angebote zur Verfügung, die die Pflegekasse (als Teil Ihrer Krankenkasse) übernimmt. Dafür ist eine Einstufung des Pflegegrades – der erforderlichen Art und Menge an Pflege und Unterstützung – nötig. Diese wird von den Krankenkassen vorgenommen. Rufen Sie dazu die Krankenkasse Ihres erkrankten Angehörigen an oder schreiben Sie einen kurzen, formlosen Brief mit der Bitte um Beantragung von Pflegeleistungen. Stellen Sie den Antrag so früh wie möglich, denn es gibt auch in frühen Stadien der Erkrankungen schon einiges an Unterstützung, wie z.B. Zuschüsse für Wohnraumanpassung und medizinische Hilfs- und Pflegemittel. Detaillierte Informationen gibt es bei den Krankenkassen oder auf www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html. Nach der Antragstellung schickt Ihnen die Krankenkasse Unterlagen zu und lässt einen Gutachter zur Feststellung des Pflegegrades zu Ihnen nach Hause kommen.

Hausnotrufknopf für Senioren

In einer befreundeten Familie begann die Unterstützung mit einem roten Knopf, dem Hausnotruf für Senioren, den viele Träger der Unfall-Hilfe anbieten. Der Sohn erzählte, dass dieser Dienst trotz der Erkrankung des Vaters noch lange Zeit für Gelassenheit gesorgt habe, denn man wusste, dass im Notfall schnelle Hilfe vor Ort ist. Das hat zur Beruhigung aller Betroffenen beigetragen. Ältere Menschen werden in ihren Bewegungen unsicherer – sei es alters- oder krankheitsbedingt –, sodass das Risiko eines Sturzes in dieser Lebensphase steigt. Mit dem Hausnotrufknopf ist das Leben in den eigenen vier Wänden noch lange sicher,

denn im Falle eines Unfalles kann man mittels Knopfdruck direkt Kontakt aufnehmen mit der Notrufzentrale, mit der der Notrufknopf verbunden ist.

Ambulanter Pflegedienst und Betreutes Wohnen

Einen Schritt weiter war die Mutter einer Klientin. Nach einem Krankenhausaufenthalt war die Betroffene sehr wackelig und hilfsbedürftig, sodass die Kinder den Vater überzeugt haben, für einige Stunden pro Tag einen ambulanten Pflegedienst zu beauftragen. Nachdem Kontakt aufgenommen wurde mit einem Pflegedienst in der Nähe, konnte die Pflegekraft nach einer ersten Einschätzung der Situation zeitnah beginnen. Dies bietet sich an, wenn das selbstständige Wohnen noch funktioniert, jedoch auf einigen Gebieten, wie Körperpflege, Essen und Medikamentengabe, Unterstützung nötig ist, die die Angehörigen nicht liefern können oder wollen.

Eine Alternative könnte das Betreute Wohnen bieten. Dabei handelt es sich um seniorengerechte Wohnungen, die das eigenständige Wohnen fördern und ergänzend professionelle Serviceleistungen (bis hin zu Pflegeleistungen) bieten, die nach Bedarf abgerufen werden können.

Wenn Eltern oder Partner pflegebedürftig werden, fragen Sie sich auch ehrlich, ob und in welchem Maße Sie die Pflege übernehmen können und wollen. Nur Sie können das für sich beurteilen und einschätzen, aufgrund der Krankheit, aber auch aufgrund Ihrer Wohn-, Familien- und Arbeitssituation, Ihrer Gesundheit, Ihres Alters und letztendlich auch Ihrer Beziehung zueinander.

Durch eine stimmige Einschätzung Ihrer Möglichkeiten und Grenzen sorgen Sie nicht nur gut für sich, sondern auch für die erkrankte Person.

Denn bedenken Sie, dass der Erkrankte keinen Nutzen erfährt, wenn Sie überlastet sind oder gar widerwillig pflegen.

Als Außenstehende sollten wir solche Entscheidungen respektieren und nicht verurteilen.

Tagesgruppe

In der Familie der Klientin spitzte sich langsam die Lage zu. Die Mutter wurde zunehmend dement, was für den Vater sehr schwierig und anstrengend war. Eine Tagesgruppe wurde ins Spiel gebracht, um der Mutter Beschäftigung zu bieten, aber auch um den Vater zu entlasten. Denn mit fortschreitender Erkrankung ist er an die Grenzen seiner Belastbarkeit gestoßen. In einer Tagesgruppe für an Demenz erkrankte Menschen, häufig angeschlossen an Pflegeeinrichtungen, werden die Betroffenen tagsüber betreut und es wird ihnen ein variiertes Programm angeboten. Die Anzahl der Tage wird individuell und nach Bedarf vereinbart.

Ganz wichtig: die pflegenden Angehörigen können in dieser Zeit zur Ruhe kommen, Kraft tanken, etwas für sich tun, abschalten.

Pflegeheim

In der Familie eines anderen Klienten lief es anders. Trotz Pflegedienst und anderer niedrigschwelliger Unterstützung aus dem sozialen Umfeld der betroffenen Familie kam irgendwann der Moment, dass das Leben des Ehepaars in der Form nicht mehr haltbar war. Zunehmende Unruhe, Konflikte und Hilfebedürftigkeit auf der Seite der an Demenz erkrankten Frau und Überlastung des Ehepartners auf der anderen Seite haben einen Umzug in ein nahegelegenes Pflegeheim unumgänglich gemacht.

Auf Empfehlung war die Familie gut vorbereitet, denn sie hatte sich vorausschauend einige Heime vorher angeschaut und sich auf diverse Wartelisten setzen lassen. Als ein Platz nötig war, wurden die bereits vorhandenen Kontakte reaktiviert und eine glückliche Fügung hat dazu verholfen, dass sich schnell ein Platz gefunden hat.

Sich frühzeitig mit einer voraussichtlichen Pflegeheimaufnahme auseinandersetzen, ist absolut ratsam.

Denn in einer entspannten Ausgangssituation ist es viel einfacher, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, als wenn die Not akut ist. Auf welche Aspekte könnte man achten, wenn man sich ein Pflegeheim anschaut?

Themen wie Finanzierung, Pflegeschlüssel und – bei Bedarf – Umgang mit Demenz sind mit Sicherheit wichtige Kriterien, viel wichtiger jedoch ist der persönliche Eindruck: Was sind die eigenen Ansprüche, wie ist die Lebens- und Wohnatmosphäre, was sagt das Bauchgefühl?

Wie schnell man dann einen Platz erhält, ist nicht vorhersehbar, das hängt immer auch davon ab, wie lang die Wartelisten sind. Gerade deshalb ist es vorausschauend, sich frühzeitig für den Fall der Fälle zu registrieren.

Eine erschöpfende Übersicht aller Pflegeeinrichtungen in Deutschland bietet übrigens das www.seniorenportal.de.

24-Stunden-Hilfe

Immer wieder höre ich von der Möglichkeit der 24-Stunden-Hilfe im eigenen Zuhause. Für manche Familien kommt das absolut nicht in Frage, andere schwören darauf. So berichtete mir ein Freund, dass es für ihn und seine Familie (der Vater war zunehmend pflegebedürftig) ein wahrer Luxus war, eine 24-Stunden-Hilfe im Haus aufzunehmen. Dem Vater war es sehr wichtig, zuhause zu bleiben, und diese Art der Unterstützung macht das möglich.

Diverse Pfleger haben nacheinander jeweils für eine vorher festgelegte Zeit in der Familie gewohnt, wurden irgendwie auch immer ein Teil der Familie und haben sich in der Zeit 24 Stunden

→ Alexandra Evers-Stephan

Psychologin, Systemische Therapeutin (arbeitet in einem Pflegeheim und in eigener Praxis), Entspannungscoach, Optimistin, lange durch die Welt gebummelt und nun mit Familie und Hund in ihrer Heimat verwurzelt.



Kontakt: www.alexandra-evers.de

um den Patienten gekümmert. Somit wurden die Familienangehörigen entlastet, waren aber immer noch zusammen.

Vorteil ist ganz klar, dass der erkrankte Angehörige zuhause wohnen bleiben kann. Während geschultes Personal in die Wohnung einzieht und sich rund um die Uhr kümmert.

Wenn das eine Option für die Familie ist, gibt es verschiedene Anbieter, die als Vermittler solcher Pflegekräfte auftreten.

Schuld und Trauer

Unabhängig davon, welchen Weg Sie für sich und Ihre Familie wählen – wenn Eltern oder Partner pflegebedürftig werden, ist es kein einfacher. Die Krankheit, der nahende Abschied, das Gefühl, es selbst nicht mehr zu schaffen oder gar jemanden in die Pflege fremder Hände zu geben, geht häufig einher mit Schuldgefühlen und Trauer.

Schuldgefühle sind grundsätzlich erst einmal ganz normal und gesund und bescheinigen uns unser Schuldbewusstsein, wenn wir einen Fehler gemacht haben. Kein Schuldbewusstsein zu haben, wäre in diesem Fall viel dramatischer.

Schuldgefühle können aber auch entstehen, wenn wir Entscheidungen treffen, die gut sind und trotzdem einen Nachteil für jemanden darstellen können. In der Pflege kann das beispielsweise vorkommen, wenn wir zwischen zwei Optionen abwägen müssen: Bleibe ich bei dem Erkrankten oder nehme ich mir eine kurze Auszeit bei einem Spaziergang mit der Nachbarin? Akzeptiere ich Hilfe oder versuche ich, die Versorgung weiterhin allein zu stemmen?

Immer wieder seine Handlungen und Taten abzuwägen hat, einen guten Zweck, denn sie dienen der sozialen Interaktion und dem Einhalten von gemeinsamen Werten und Normen. Wenn man jedoch dazu tendiert, es mit dem Schuldgefühl zu übertreiben, sich für jeden kleinen Fehler die Schuld gibt, dann kann das zu Überbelastung und sogar depressiven Symptomen führen.

Es ist übrigens kein Wunder, dass es in der Pflege zu schwierigen Momenten kommt, in denen man das Gefühl hat zu versagen, sich über den Erkrankten ärgert, Vorwürfe macht, sich schuldig fühlt. Außer Liebe und Mitgefühl sind nämlich sehr viele andere Talente nötig, die ein einzelner Mensch kaum leisten kann. Seien Sie also gnädig mit sich – wir sind keine perfekten Maschi-

nen, sondern „nur“ Menschen. Das Beste, was wir tun können, ist zu probieren, aus unseren Fehlern zu lernen.

Die Schuldgefühle werden möglicherweise noch einmal oder ganz besonders auflodern, wenn die Aufnahme ins Pflegeheim bevorsteht. Es kann unfassbar schwer sein, einen geliebten Menschen in fremde Hände zu geben. Sich eingestehen, es selbst nicht geschafft zu haben, sich schuldig fühlen, dass man ein Versprechen nicht halten konnte, können dazu führen, dass man lange mit der Pflegeheimaufnahme hadert. Manchmal führt es auch dazu, dass man sich schwertut, dem Personal und seinen Kompetenzen zu vertrauen. Das Pflegepersonal ist sich dieser Dynamik aber durchaus bewusst. Aus diesem Grunde ist es ratsam, dem Heim und dem Personal offen und vertrauensvoll entgegenzutreten und die Zweifel, Ängste und Schuldgefühle offen anzusprechen.

Jede Phase einer Erkrankung und zunehmende Hilfebedürftigkeit gehen auch immer einher mit Trauer und Abschied.

Alle Betroffenen werden herausgefordert, stets dem bisherigen Status Quo Adieu zu sagen, ihn loszulassen und sich auf einen neuen einzustellen. Sei es der Abschied von Selbstständigkeit, Kommunikation, geteilter Zeit, gemeinsamer Zukunft, Gesundheit oder dem Leben: Wir werden immer wieder gezwungen, Liebgewonnenes loszulassen.

Fazit

Die neue Situation (eine Verschlechterung des Zustandes oder letzten Endes den Tod) zulassen, ist nur durch Loslassen möglich. Wir können uns in dieser Zeit einsam, traurig, hoffnungslos, ängstlich oder wütend fühlen. Umso wichtiger ist es, sich mit den Veränderungen und dem Abschied von Altem auseinanderzusetzen, bewusst Zeit miteinander zu verbringen, nochmal etwas zu klären und Fragen zu stellen. Je besser und bewusster Sie Abschied nehmen und je früher Sie damit anfangen, desto erfüllter werden Sie sich nachher fühlen.

Zu diesem bewussten Prozess kann auch gehören, sich frühzeitig mit möglichen zukünftigen Situationen auseinanderzusetzen, z.B. eine Diagnose nicht zu scheuen und sich auf Wartelisten in Tagesgruppen und Pflegeheimen setzen zu lassen; oder beizeiten mit den Kindern und Partnern unmissverständlich über seine Wünsche zu reden und somit allen Beteiligten die Gelegenheit zu bieten, einen gemeinsamen und passenden Weg zu finden.