

Will ich, kann ich, muss ich pflegen?

„Angehörige sollten schon im Vorfeld klären, wieviel Pflege sie sich zumuten können“, rät Marlene Mayr, Leiterin der Caritas-Servicestelle für pflegende Angehörige

So sicher, wie jeder Mensch älter wird, so sicher wird der Zeitpunkt kommen, wo dieser Mensch Unterstützung braucht. Diese erfolgt anfangs unauffällig und ist oft „nicht der Rede wert“: Es ist selbstverständlich, dass man die Einkäufe für die Mutter mitnimmt oder den Schwiegervater zum Arzt begleitet. Nach und nach nehmen die Aufgaben für die Angehörigen jedoch zu. Da „nebenbei“ auch noch der eigenen Alltag mit Beruf, Partner, Haushalt und Kinder zu bewerkstelligen ist, führt die Betreuungs- und Pflegesituation nicht selten dazu, dass sich Angehörige überfordert fühlen und im schlimmsten Fall sogar selbst krank werden.

Offen über Pflegebedarf sprechen

Marlene Mayr von der Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige empfiehlt deshalb, sich im Vorfeld die Frage zu stellen: Will ich, kann ich, muss ich pflegen?

Angehörige sollten früh genug abschätzen, welche Möglichkeiten sie an Fürsorge leisten können, wieviel Zeit sie selber aufbringen können und wo sie an die eigenen Grenzen stoßen. Wo es möglich ist, sollte dies auch The-

Pflege daheim – Caritas hilft

Eine VOLKSBLATT-Serie in Kooperation mit der Caritas Oberösterreich



Die Beziehung zwischen Angehörigen und pflegebedürftigen Personen ist intensiv und gleicht oft einem Drahtseilakt zwischen Pflicht und Liebe sowie Hilfslosigkeit und Überforderung. Foto: Pawloff

ma in einem Gespräch mit der Familie und den Betroffenen sein. Gelegentlich wird schon bei der Haus- oder Hofübergabe schriftlich festgelegt, wie die Betreuung und Pflege in der Familie geregelt wird. Dabei sollten ebenso Möglichkeiten besprochen werden, was an Vorsorge getroffen werden kann, z.B. durch die Mithilfe anderer Familienmitglieder, mobile Dienste, Tagesbetreuung, Kurzzeitpflege, Besuchsdienst, etc. Wenn in einer Familie offen über Pflege gesprochen werden kann, dann fallen Entscheidungen leichter und verursachen kein schlechtes Gewissen.

Pflegesituation ist Drahtseilakt

Ist man bereit die Pflegearbeit zu übernehmen, sollte sich jeder darüber im Klaren sein, dass schwierige Pflegesituationen nicht ohne „Blessuren“ zu meistern sind. Die Beziehung zwischen pflegenden und zu pflegender Person

ist intensiv und gleicht oft einem Drahtseilakt zwischen Pflicht und Liebe sowie Hilfslosigkeit und Überforderung.

„Selbstsorge“ nicht aus den Augen verlieren

Die Betreuung fordert den pflegenden Angehörigen psychisch und körperlich, was sich fast immer auf die Gesundheit auswirkt. Deshalb sollten die Sorge um die eigene Person, die eigenen seelischen und körperlichen Bedürfnisse und Wünsche als Ziele nicht aus den Augen verloren werden: Unterstützung für sich selbst darf und soll angenommen werden. Die Caritas-Servicestelle bietet dafür neben psychosozia-

len Beratungen auch Erholungstage, Gesprächsgruppen, Demenzkurse sowie Wissensvermittlung.

Ausblick: Lesen Sie in der nächsten Folge über die Caritas-Angebote für Menschen mit Demenz und die verschiedenen Unterstützungsleistungen für betroffene Angehörige.

Nähere Infos zu Unterstützungs- & Fördermöglichkeiten für Angehörige:

- Caritas-Servicestelle
Pflegende Angehörige
Tel.: 0676/87762440
www.pflegende-angehoerige.or.at
- www.pflegeinfo-ooe.at



Marlene Mayr von der Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige steht für Fragen zur Verfügung. Foto: Caritas

Erholung für Pflegende Angehörige

Der Abstand vom Alltag gibt Kraft: Die Caritas-Erholungstage für pflegende Angehörige finden von 2. bis 6. Oktober 2016 im Hotel Lavendel in Windischgarsten statt. Nähere Informationen und Anmeldung bis 16. September unter Tel.: 0676 / 8776 2440 oder auf www.pflegende-angehoerige.or.at