

## 2 Allgemeine Belastungen in der häuslichen Pflege



Die Pflege und Betreuung von bedürftigen Menschen ist eine große Herausforderung und trotzdem wird sie von Angehörigen angenommen. Viele gehen diesen schwierigen Weg ohne zu wissen, was auf sie zukommt: Sie rutschen in eine neue Lebenssituation hinein, ohne sich vorher Gedanken darüber gemacht zu haben. So oder ähnlich geschieht es bei vielen pflegenden Angehörigen von demenzkranken Menschen und ganz plötzlich sind sie schon mitten in der Pflegeverantwortung. Schlagartig wird ihnen bewusst, dass sie von der Vorstellung eines gemeinsam geplanten Lebens Abschied nehmen müssen. Allein diese Erkenntnis fällt vielen pflegenden Angehörigen schwer.

Hinzu kommt die Notwendigkeit von pflegerischem Wissen im Pflegealltag, welches die Angehörigen in der Regel nur selten haben. Sie müssen den neuen Alltag durch beharrliches Ausprobieren, also „Lernen durch Probieren“ bewältigen. Dies führt oft zu unnötigen körperlichen und seelischen Belastungen bis hin zu Unfällen. Gerade Angehörige von Demenzkranken befinden sich aufgrund des schweren Krankheitsbildes in einer besonders schwierigen Situation, aus der sich viele Belastungen herauskristallisieren können.

Die Notwendigkeit, stets bei dem oder der Kranken zu sein, erhöht sich im Laufe der Zeit immer mehr. Sie müssen Tag und Nacht für den Pflegebedürftigen da sein und haben dadurch oftmals zu wenig Zeit für sich selbst. Sie sind stets in Bereitschaft und können deshalb nicht abschalten, was zu einem Gefühl des „Angebunden-seins“ und für viele Pflegende auch zur Isolation führen kann.

Pflegende sollten also mit Beginn der Pflegesituation dagegenwirken und vorbeugen, also Selbstsorge einplanen. Dafür muss man die Belastungen, die auf einen zukommen, kennen und wissen, wie man ihnen vorbeugen, sie mindern oder beseitigen kann. Die Belastungen, die auf pflegende Angehörige einwirken, sind sehr vielfältig. Sie können sozialer, finanzieller, zeitlicher, körperlicher sowie psychischer Natur sein. Sie sind individuell verschieden und können einzeln auftreten, sich aber auch gegenseitig bedingen und beeinflussen.

**Soziale Belastungen:**

- Veränderung der Lebensplanung
- Einstellen auf die neue Situation
- familiäre Konflikte und Beziehungsprobleme
- bürokratische Hürden
- fehlende Anerkennung

**Finanzielle Belastungen:**

- Einschnitte im Privatleben, Veränderungen im Wohnumfeld
- Einbinden von entlastenden Diensten
- Vereinbarkeit mit dem Beruf

**Zeitliche Belastungen:**

- Notwendigkeit der Anwesenheit erhöht sich
- rund um die Uhr verfügbar sein

**Körperliche Belastungen:**

- Mangel an Wissen über Pflorgetechniken („Lernen durch Probieren“)
- Heben und Tragen (statt Bewegen)
- keine Arbeitsorganisation (dadurch unnötige Arbeitsvorgänge und Wege)
- Schlafmangel

**Psychische Belastungen:**

- Schuldgefühle, schlechtes Gewissen
- Unsicherheiten
- Veränderung der vertrauten Person
- Ängste, Sorgen, Isolation
- Auseinandersetzung mit Tod und Krankheit

Wenn viele Belastungen auf einen Menschen treffen, kann daraus schnell eine Überlastung entstehen!

Anzeichen von Überlastung sind:

- Gereiztheit, Ungeduld
- aggressive Gedanken und Gefühle
- Erschöpfung, Ängste
- Schlafstörungen
- schwache Immunabwehr
- depressive Verstimmungen
- Schmerzsymptomatik
- Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen
- Herz- und Magenbeschwerden
- Bluthochdruck