

08. Juni 2017

Tagebuch hilft Pflegenden beim Erkennen eigener Bedürfnisse

Viele pflegende Angehörige nehmen ihre eigenen Bedürfnisse kaum mehr wahr. Die Sorge um den Angehörigen oder die Angst, der Aufgabe nicht gerecht zu werden, können den Blick auf sich und eigene Wünsche verstellen, erklärt Daniela Sulmann vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). "Als erstes gilt es dann zu versuchen, sich selbst wieder stärker in den Fokus zu nehmen und zu formulieren, was man braucht." Das jedoch sei leichter gesagt als getan. Sulmann empfiehlt Pflegenden daher, ein Tagebuch zu führen.

Es sei gut zumindest ab und an zu notieren, was am jeweiligen Tag zu tun war, wie viel Zeit für die Pflege aufgewendet wurde und was man dabei empfunden hat. "Auch, wie es dem Pflegebedürftigen geht, schreibt man mit auf." In regelmäßigen Abständen schaut der Pflegenden das Tagebuch mit einem Außenstehenden zusammen an. Viele realisieren erst dadurch, welche enorme Aufgabe sie Tag für Tag stemmen - oder dass der Pflegebedürftige schneller abbaut, als der Pflegenden dachte.

"Wenn diese Erkenntnisse dazu motivieren, Hilfe anzunehmen, ist viel gewonnen", sagt Sulmann. Hat der Pflegebedürftige einen Pflegegrad, kann man sich zum Beispiel stunden-, tage- oder wochenweise von einer professionellen Pflegekraft entlasten lassen. "Liegt noch kein Pflegegrad vor, wendet man sich am besten an Organisationen, die ehrenamtliche Helfer vermitteln."

Die so gewonnene Freizeit sollten Pflegenden für sich nutzen und tun, was sie erfahrungsgemäß entspannt. Die Pflegekassen halten auch Angebote wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Yoga bereit, die nachweislich dabei helfen können abzuschalten.

dpa