

08. März 2017

RADIOBEITRAG als Text

Kleine Auszeiten: Was pflegende Angehörige entlastet

Anmoderation:

Die Pflege eines Angehörigen ist oft körperlich sowie emotional enorm anstrengend. Daher ist es wichtig, dass sich pflegende Angehörige Auszeiten gönnen und sich helfen lassen. Welche Möglichkeiten zur Entlastung es gibt, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.08 Minuten

Text: Bei der Pflege eines Angehörigen ist vieles zu bedenken. Dabei vergessen Pflegende allerdings oft, Zeiten für sich selbst einzuplanen. Um gesund zu bleiben, sind aber Entlastungsmöglichkeiten wichtig. Dazu gibt es bei den Pflegekassen verschiedene Hilfen, wie Marco Priewisch erklärt. Er ist Pflegereferent im AOK-Bundesverband. Hilfen sind zum Beispiel kostenfreie Schulungen für den Pflegealltag.

Marco Priewisch:

Darin vermitteln ausgebildete Pflegefachkräfte Kenntnisse und Fertigkeiten, die die Pflege ein wenig leichter machen können. Die Pflegenden lernen darin beispielsweise hilfreiche Handgriffe und bekommen auch Tipps, wie sie Pflegebedürftige zum Beispiel rückenschonend umlagern und mobilisieren. Wer Menschen mit Demenz betreut, bekommt Unterstützung in speziellen Schulungen.

Text: Brauchen pflegende Angehörige mal Auszeiten vom Pflegealltag, sei es um Freunde zu treffen oder mal einkaufen zu gehen, gibt es auch Unterstützung bei der Pflege zu Hause.

Marco Priewisch:

Je nach Pflegegrad bekommen Pflegebedürftige Sachleistungen, die sie für die Betreuung durch professionelle Pflegedienste einsetzen können. Entsprechend können bei der Pflege zu Hause ambulante Pflegedienste helfen, zum Beispiel bei der Körperpflege der Pflegebedürftigen oder auch im Haushalt. Auch ehrenamtliche Helfer können unterstützen und Angehörige stundenweise entlasten, indem sie zum Beispiel mit dem Pflegebedürftigen spazieren gehen oder ihm vorlesen oder ähnliches.

Text: Kontakte zu ehrenamtlichen Helfern vermitteln beispielsweise die Pflegeberater der AOK. Ergänzend zu der häuslichen Pflege, gibt es unter anderem die sogenannte teilstationäre Pflege, so Priewisch.

Marco Priewisch:

Das sind Einrichtungen für die Tages- und die Nachtpflege. Hier werden Pflegebedürftige tagsüber oder nachts betreut, um die Angehörigen zu entlasten. Außerdem gibt es die Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Bei der Kurzzeitpflege können Pflegebedürftige bis zu acht Wochen im Jahr in einer vollstationären Einrichtung gepflegt werden. Und bei der Verhinderungspflege wird der Pflegebedürftige weiterhin zu Hause versorgt. Hierfür zahlen die Pflegekassen für maximal sechs Wochen pro Jahr einen Zuschuss.

Text: Weitere Infos über Kosten, Leistungen und Zuschüsse gibt es bei den Pflegeberatern in den Pflegestützpunkten vor Ort und im Internet auf aok.de/pflege.