

„Ich hole mir Unterstützung!“ – Gut unterstützt durch den Pflegealltag

Für viele betreuende und pflegende Angehörige ist die Pflege eines Angehörigen eine bereichernde und befriedigende Tätigkeit. Schließlich steht man sich nahe und kümmert sich gerne und selbstverständlich. Die Wertschätzung und Dankbarkeit füreinander spürt man meistens, manchmal aber auch Überforderung, Resignation oder Erschöpfung.



Foto: ©Halfpoint – stock.adobe.com

Die Gründe dafür können unterschiedlich sein – sei es durch medizinische Fragen, die plötzlich auftauchen; pflegerische Herausforderungen, zwischenmenschliche Konflikte und/oder persönliche bzw. emotionale Belastungsgrenzen, die ständig überschritten werden. Ein Zuviel an täglichen Belastungen kann schnell zu einem gesundheitlichen Risiko werden – für beide!

Ein gutes Netzwerk und professionelle Hilfe, können z.B. bei täglichen Pflegetätigkeiten entlasten!

- Als erste Ansprechperson hilft Ihnen Ihre **Hausärztin/Ihr Hausarzt** und vermittelt weiter zu wichtigen Anlaufstellen und Fachexpertinnen und -experten.
- Nutzen Sie Anlaufstellen der Gemeinde und informieren Sie sich, welche **Gesundheits- und Sozialdienste es in Ihrer Nähe** gibt.
- Mobilität ist ein großes Thema: Wer kann **Fahrdienste** übernehmen?
- Tauschen Sie sich untereinander aus: Gibt es **Selbsthilfegruppen** oder einen **Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige** in Ihrer Gemeinde?
- Bei Krisen können **Krisentelefone** und Notrufnummern entlasten oder holen Sie sich psychologische oder **psychotherapeutische Unterstützung**, wenn Ihnen alles zu viel wird.
- **Ganz wichtig:** Vergessen Sie nicht **Personen im direkten Umfeld!** Vielleicht können Nachbarinnen und Nachbarn oder nahe Verwandte kleine Tätigkeiten übernehmen?

*Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, denn ...
... Sie müssen nicht alles alleine schaffen –
zusammen geht schließlich Vieles leichter!*