

verbraucherzentrale

# Pflege zu Hause

Was Angehörige  
wissen müssen

3.  
Auflage

CARINA FREY



## **Pflege zu Hause**

Was Angehörige  
wissen müssen

### **Unser Service für Sie**

Wenn neue Gesetze und Verordnungen in Kraft treten oder sich zum Beispiel Förderbedingungen oder Leistungen ändern, finden Sie die wichtigsten Fakten in unserem Aktualisierungsservice zusammengefasst.

Mit dem Klick auf [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell) sind Sie dann ergänzend zu dieser Auflage des Buches auf dem neuesten Stand. Diesen Service bieten wir so lange, bis eine Neuauflage des Ratgebers erscheint, in der die Aktualisierungen bereits eingearbeitet sind. Wir empfehlen, Entscheidungen stets auf Grundlage aktueller Auflagen zu treffen.

Die lieferbaren aktuellen Titel finden Sie in unserem Shop:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

# Pflege zu Hause

Was Angehörige wissen müssen

CARINA FREY

**verbraucherzentrale**

41

**Pflege finanzieren:  
Hier gibt es  
Unterstützung**



17

**Pflegen – was heißt das eigentlich?**



## Inhalt

8 Über dieses Buch

**17 Pflegen – was heißt das eigentlich?**

17 Wie viel Hilfe ist notwendig?

19 Der ehrliche Blick: Lässt sich die Pflege ins eigene Leben integrieren?

20 Miteinander planen

22 Wie viel Hilfe kommt aus der Familie?

23 Pflege zu Hause – geht das überhaupt?

**27 Hilfe von Profis: Hier gibt es Rat und Unterstützung**

28 Die Pflegeberatung der Pflegekassen: Ein Recht auf Hilfe

31 Die Pflegestützpunkte: Ansprechpartner für alle Hilfen vor Ort

34 Regelmäßiger Hausbesuch: Die Pflichtberatung

35 Weitere Beratungsangebote

38 Praktische Hilfe: Pflegekurse für Angehörige

**41 Pflege finanzieren: Hier gibt es Unterstützung**

41 Wann die Pflegeversicherung zahlt

56 Die Leistungen der Pflegeversicherung

64 Absicherung für Pflegenden

68 Die Leistungen der Krankenversicherung

76 Hilfe vom Staat

**83 Arbeiten und Pflegen**

83 Zehn Tage frei für die Pflege

86 Pflegezeit: Ein halbes Jahr im Job kürzertreten



165

Pflege, ganz praktisch



87 Familienpflegezeit: Zwei Jahre Teilzeit arbeiten

90 Teilzeitarbeit: Dauerhaft die Arbeit reduzieren

### 93 Unterstützung bei der Pflege

96 Welche Pflege kann sich Ihr Angehöriger leisten?

97 Ambulante Pflegedienste: Pflege von Profis

111 Betreuung und Unterstützung im Alltag

115 Die Kurzzeitpflege: Zeit überbrücken

116 Die Ersatz- oder Verhinderungspflege: Vertretung zu Hause

119 Die Tages- und Nachtpflege: Freiräume schaffen

120 Gesprächskreise für pflegende Angehörige

121 Hilfe im Haushalt

123 Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte

### 133 Hilfsmittel für die Pflege

135 Eine kleine Auswahl sinnvoller Hilfsmittel

138 So kommt das Hilfsmittel nach Hause

143 Die Kosten

144 Hausnotruf: Sicherheit in den eigenen vier Wänden

### 149 Pflege rechtlich gesehen

151 Die Ablage organisieren

152 Vollmachten ausstellen: Wer soll Entscheidungen treffen?

158 Angehörige als Bevollmächtigte: Wichtig zu wissen

160 Die rechtliche Betreuung



## Inhalt

### 165 Pflege, ganz praktisch

- 166 Abläufe planen
- 169 Das Pflegezimmer gestalten
- 170 Auf sich selbst achten: Gesundheitsschutz für Pflegende
- 173 Tipps: Das macht das Pflegen einfacher
- 179 Gesunde Ernährung
- 184 Rechtzeitig gegensteuern: Folgeerkrankungen vermeiden

### 197 Wenn die Pflege zu Hause an Grenzen stößt

- 199 Was zu Konflikten führt
- 203 Alternativen zur häuslichen Pflege
- 204 Der Pflege-TÜV

### 207 Antrags-ABC: So erhalten Sie die gewünschten Leistungen

- 208 Anträge, die der pflegebedürftige Mensch selbst stellt
- 208 1. Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse

- 209 2. Formular zur Beantragung bestimmter Pflegeleistungen

- 210 3. Antrag auf Höherstufung

- 211 4. Antrag auf Kurzzeitpflege

- 212 5. Antrag auf Ersatz- und Verhinderungspflege

- 213 6. Antrag auf Tages- und Nachtpflege

- 214 7. Antrag auf Hilfsmittel

- 215 8. Antrag auf Pflegehilfsmittel

- 216 9. Antrag auf Verbesserung des Wohnumfelds



- |     |   |     |                               |
|-----|---|-----|-------------------------------|
| 217 | 10. Antrag auf Überleitungspflege   | 225 | Widerspruch einlegen          |
| 218 | 11. Antrag auf geriatrische Rehabilitationsmaßnahmen                            | 225 | 16. Widerspruch               |
| 219 | 12. Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis                                   | 226 | Adressen Verbraucherzentralen |
| 220 | Anträge, die pflegende Angehörige stellen                                       | 227 | Bundesbehörden                |
| 220 | 13. Rentenbeiträge für pflegende Angehörige                                     | 230 | Stichwortverzeichnis          |
| 221 | 14. Anträge auf Freistellung vom Beruf  | 232 | Impressum                     |
| 224 | 15. Antrag auf Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige |     |                               |



## Über dieses Buch

Rund 5,2 Millionen Menschen sind hierzulande pflegebedürftig. Vier von fünf Männer oder Frauen, die Pflege benötigen, werden zu Hause versorgt. Manche von ihnen brauchen zwar Unterstützung bei bestimmten Tätigkeiten wie dem Kochen oder Einkaufen, können aber gut ihre eigenen Angelegenheiten regeln. Häufig müssen jedoch Angehörige einspringen. Sie organisieren die Pflege, kümmern sich um finanzielle Fragen, engagieren Pflegedienste und Hilfsmittel. Aber sie tun noch viel mehr: Sie hören zu und reden, sind geduldig, trösten, ermutigen und bringen ihre Angehörigen zum Lachen. Sie lassen sich immer wieder Neues einfallen, um den Alltag leichter, fröhlicher, abwechslungsreicher zu gestalten. Sie sind da, sie kümmern sich und das ist eine wertvolle Stütze.

Dieses Buch richtet sich bewusst an diese Menschen, weil sie vor einer Fülle an Aufgaben stehen. Es soll dabei helfen, einige grundlegende Fragen zu klären und sich im Dschungel der verschiedenen Leistungen und Ansprüche besser zurechtzufinden:

- Wie lässt sich der Pflegealltag strukturieren?
- Welche Leistungen stehen Pflegebedürftigen zu?
- Was ist rechtlich wichtig?
- Wo gibt es Unterstützung im Alltag?
- Wer steht mit Rat zur Seite?
- Was ist bei der praktischen Pflege zu beachten?

Da jede Pflegesituation anders ist, können wir in diesem Ratgeber nur die Basisinformationen geben und sagen, wer bei Detailfragen weiterhilft.

Wie Sie das Buch nutzen, bleibt Ihnen überlassen. Sie können es am Stück lesen oder sich einzelne Kapitel auswählen – je nachdem, was für Sie gerade richtig ist. Vielleicht werden Sie sich mit Ihren Fragen und Problemen oft alleine fühlen. Das sind Sie nicht. Es gibt viele Menschen, die ähnlich fühlen. Und viele Menschen, die Ihnen helfen. Nutzen Sie diese Angebote. Als pflegende Angehörige übernehmen Sie eine wichtige Aufgabe. Sie haben ein Recht auf bestmögliche Unterstützung.



# Die wichtigsten Fragen und Antworten

- Jährlich beantworten wir in unseren bundesweit rund 200 Beratungsstellen Hunderttausende von Fragen und helfen bei der Lösung von Problemen, die Verbraucherinnen und Verbraucher an uns herantragen. Aus dieser täglichen Praxis wissen wir am besten, wo der Schuh drückt und wie konkrete Unterstützung aussehen muss. Diese Erfahrungen sind Grundlage unserer Ratgeber: mit präzisen, verbraucherorientierten Informationen, zahlreichen Tipps und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis. Sollte für eine individuelle Frage weiterer Besprechungsbedarf bestehen, hilft unsere Beratung weiter. Eine Übersicht über unser umfassendes Angebot finden Sie unter

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

**Alle gehen davon aus, dass ich die Pflege übernehme. Aber schaffe ich das überhaupt?**

Um einer Antwort näher zu kommen, brauchen Sie Informationen. Fragen Sie die behandelnden Ärzte, Therapeutinnen und Pflegekräfte, wie sie die Situation einschätzen. Wird sich Ihr Angehöriger wieder so weit erholen, dass er weitgehend selbstständig leben kann? Oder benötigt er eher noch mehr Unterstützung? Wie genau muss diese Unterstützung aussehen? Überlegen Sie dann, wie viel Hilfe Sie leisten können: Haben Sie einen Job oder müssen Sie sich noch um eigene Kinder kümmern? Wer könnte außerdem helfen? Und lässt sich eine solche Unterstützung finanzieren? Versuchen Sie eine möglichst ehrliche Bestandsaufnahme. Sie erleichtert Ihnen die Entscheidung.

→ Seite 17

**Wenn ich Anträge ausfülle, weiß ich bei der Hälfte der Fragen nicht, was ich eintragen muss. Wer hilft mir weiter?**

Das ist eigentlich Aufgabe der Leistungsträger, also der Pflegekasse, der Krankenkasse oder des Sozialamtes. Sie müssen Ihnen beim Ausfüllen von Anträgen helfen. Gute Ansprechpartner sind außerdem die Pflegestützpunkte. Die Mitarbeitenden wissen genau, was in welcher Spalte eingetragen werden muss. → Seite 29

## Meine Mutter hat sich bei einem Sturz verletzt und kann sich nicht alleine versorgen. Hat sie Anspruch auf Geld von der Pflegeversicherung?

Wahrscheinlich erst mal nicht. Die Pflegeversicherung zahlt nur, wenn ein Mensch dauerhaft auf Pflege angewiesen ist. Dauerhaft heißt, dass der Unterstützungsbedarf für mindestens sechs Monate besteht. Das ist hier noch unklar. Außerdem muss eine Pflegebedürftigkeit vorliegen, was im Rahmen einer Begutachtung geprüft wird. Trotzdem geht Ihre Mutter nicht leer aus. Das Krankenhaus ist verpflichtet, im Zuge des sogenannten Entlassungsmanagements alle Maßnahmen zu veranlassen, die für Ihre Mutter notwendig sind. Der Arzt verordnet zum Beispiel eine häusliche Krankenpflege. Reicht sie nicht aus, um die Versorgung sicherzustellen, ist auch die vorübergehende Unterbringung in einem Pflegeheim (Kurzzeitpflege) möglich (→ [Seite 115](#)). Klappt das alles nicht oder wären diese Lösungen nur mit einem erheblichen Aufwand verbunden, kann Ihre Mutter für bis zu zehn Tage im Krankenhaus bleiben und dort eine sogenannte Übergangspflege in Anspruch nehmen. → [Seite 72](#)

## Ich pflege meinen Vater – stehe nur noch unter Spannung, was kann ich tun?

Dann ist es dringend Zeit für eine Kur. Ansprechpartner ist der Arzt. Er kann eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme für pflegende Angehörige verordnen. Ziel der dreiwöchigen Kur ist, Beschwerden zu lindern und über Wege nachzudenken, wie die Pflege künftig weniger belastend gestaltet werden kann. Auf dem Programm stehen Therapieangebote, Entspannungsübungen und Gespräche. Ab Juli 2024 soll es leichter werden, pflegebedürftige Angehörige mit in die Reha-Einrichtung mitzunehmen. Alternativ ist die Versorgung in einer zugelassenen ambulanten Pflegeeinrichtung oder einem Pflegeheim möglich. Die Kosten übernimmt die Kranken- oder die Pflegekasse. Das ist im Einzelfall zu prüfen. Sie könnten Ihren Vater aber auch zu Hause von einer Ersatzpflegeperson betreuen lassen. Dafür gibt es die Verhinderungspflege. → [Seite 116](#)

**Mein Angehöriger braucht mich häufiger, aber ich kann nicht ständig Urlaub nehmen. Habe ich Anspruch auf unbezahlten Urlaub?**

Nein. Aber Sie haben die Möglichkeit, in Pflegezeit zu gehen und für ein halbes Jahr ganz oder teilweise aus dem Job auszusteigen. In dieser Zeit können Sie die weitere Versorgung organisieren und überlegen, wie Sie Beruf und Pflege künftig besser unter einen Hut bekommen. Mitarbeitende größerer Unternehmen können auch Familienpflegezeit nehmen und die Arbeitszeit für zwei Jahre auf bis zu 15 Stunden pro Woche reduzieren. Einen Lohnersatz gibt es in dieser Zeit aber nicht. → [Seite 83](#)

**Mein Vater hat Demenz und kann nicht alleine bleiben. Kann ich jemanden einstellen, der bei ihm wohnt und ihn versorgt?**

Eine 24-Stunden-Pflege wird zwar immer wieder versprochen, ist aber nicht legal, wenn nur eine Person dafür angestellt wird. Denn jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin in Deutschland muss die Arbeitsschutzregeln einhalten. Diese verbieten eine Pflege rund um die Uhr. Manche Pflegekräfte bieten ihre Dienste als Selbstständige an. Sobald sie aber nur eine einzige pflegebedürftige Person betreuen und bei ihr wohnen, handelt es sich um eine Scheinselbstständigkeit, die der Zoll strafrechtlich verfolgt. Wer eine ausländische Haushalts- und Betreuungskraft einstellt, muss also immer noch zusätzliche Unterstützung organisieren oder sich selbst in die Pflege einbringen. → [Seite 123](#)

**Der Pflegedienst hat einfach gekündigt und kommt nur noch eine Woche lang. Darf er das?**

Leider ja. Wenn nichts anderes im Vertrag steht, kann der Pflegedienst von heute auf morgen kündigen. Das ist vor allem in ländlichen Regionen ein Problem, weil es dort schwer ist, innerhalb kurzer Zeit einen neuen Pflegedienst zu engagieren. Beim Abschluss eines neuen Vertrages sollten Sie deshalb darauf achten, dass der Pflegedienst eine möglichst lange Kündigungsfrist einhalten muss. Und: Pflegebedürftige dürfen immer fristlos kündigen. → [Seite 105](#)

**Uns würde es reichen, wenn jemand ab und zu meinem Vater nachmittags Gesellschaft leistet. Wer macht so etwas?**

Solche Besuchsdienste übernehmen üblicherweise ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Wohlfahrtsverbänden, Freiwilligenagenturen oder Nachbarschaftsvereinen. Sie kommen stundenweise zu Pflegebedürftigen nach Hause, unterhalten sich mit ihnen oder gehen spazieren. Die Kosten halten sich in Grenzen und können in der Regel über den Entlastungsbetrag abgedeckt werden. Auch Pflegedienste bieten zunehmend Betreuungsangebote an. Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen ergab allerdings, dass sie sich diese Dienstleistung mitunter teuer bezahlen lassen. → [Seite 114](#)

## So vielfältig ist Pflege

„Pflege heißt für mich, dass ich meinen Vater intensiv begleite. Er leidet unter Demenz und ist stark auf mich fixiert. Ich bin fast jeden Tag für drei bis vier Stunden bei ihm, beruhige ihn, wenn er weglaufen will, gehe mit ihm spazieren, erinnere ihn daran, wer die Frau an seiner Seite ist. Mein Vater kann seinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen, und oft fällt es mir schwer, ihm in seine Welt zu folgen. Aber wenn er meine Hand nimmt, dann weiß ich, dass er mir vertraut.“

**Heike S.**

„Am Anfang habe ich meine Mutter alleine gepflegt und alles gemacht. Darüber bin ich krank geworden. Jetzt haben wir einen Pflegedienst, und an drei Nachmittagen kommen Mitarbeiter von einer Demenzgruppe und von den Maltesern, die ihr Gesellschaft leisten, während ich arbeite. Pflegen heißt für mich, dass ich für sie da bin, gucke, dass sie gut versorgt ist, mich um den Papierkram kümmere. Es heißt aber auch, dass ich nach der Arbeit erstmal zu ihr gehe, mit ihr einen Kakao trinke und frage, wie ihr Tag war. Da freut sie sich immer riesig.“

**Cäcilia K.**

„Meine Mutter ist 98 Jahre alt, bis vor drei Jahren lebte sie noch allein. Damals habe ich mich um alles Finanzielle gekümmert, den ganzen Schreibkram. Dann musste sie operiert werden und hat sich von den Narkosen nicht gut erholt. Ihr Wesen hat sich völlig verändert, sie ist manchmal richtig bössartig. Ich möchte, dass es meiner Mutter gut geht und sie begleiten. In den letzten zwei Jahren habe ich mich um alles gekümmert, einen Pflegedienst engagiert und es mit einer Polin probiert. Aber meine Mutter war so aggressiv, das ging einfach nicht. Ich musste die Notbremse ziehen. Sie lebt jetzt in einem Pflegeheim, und ich besuche sie oft und gucke, dass sie dort gut versorgt wird.“

**Uta S.**

„Pflegen heißt für mich, meinen Mann so zu unterstützen, dass er sich gut betreut fühlt und Lebensqualität hat. Ich pflege ihn seit ungefähr zwölf Jahren. Er leidet unter Parkinson, da verschlechtert sich der Gesundheitszustand schleichend. Inzwischen muss ich ihn morgens waschen und ihm beim Anziehen helfen. Die Beweglichkeit nimmt immer weiter ab. Er sieht schlecht, ist aber klar im Denken und Handeln, äußerst friedfertig und umgänglich. Ich mache beruflich Musik mit Kindern. Wenn ich das nicht hätte, wäre die Pflege für mich schwieriger. Es ist wichtig, noch etwas anderes zu machen. Klar habe ich durch die Pflege Einschnitte. Und die Krankheit müsste echt nicht sein. Wir können uns aber nicht beklagen, es geht uns gut.“

**Gudrun F.**

„Ich pflege meine Frau seit neun Jahren. Sie hatte einen Schlaganfall und ist halbseitig gelähmt. Anfangs kam ein Pflegedienst, aber der hat sich nicht so um meine Frau gekümmert, wie ich das wollte. Also habe ich mich entschieden, das alleine zu machen. Vor einigen Jahren wurde bei mir Parkinson festgestellt, dadurch bin ich selbst gehandicapt. Inzwischen kommt eine Frau aus Makedonien zu uns, die sich tagsüber um meine Frau kümmert. Ich habe nachts immer die Tür auf, damit ich meine Frau hören und ihr helfen kann, wenn sie zum Beispiel auf Toilette muss. Meine größte Angst ist, dass mir selbst etwas passiert und ich dann nicht mehr für meine Frau sorgen kann.“

**Peter S.**



# Pflegen – was heißt das eigentlich?

Überall wird von „der Pflege“ gesprochen, aber nirgends erklärt, worum es dabei genau geht. Pflege hat viele Gesichter. Mal meint „pflegen“ eine umfassende körperliche Versorgung, mal Unterstützung, Begleitung, Ansprache. Wer vor einer Pflegesituation steht, sollte sich daher immer überlegen: Was heißt das eigentlich für mich und den auf Pflege angewiesenen Menschen?

**W**er vor der Entscheidung steht, einen Angehörigen zu pflegen, benötigt Informationen. Erster Ansprechpartner ist der Arzt. Bitten Sie Ihren Angehörigen, ihn von der Schweigepflicht zu entbinden, damit er Ihnen Auskunft geben darf. Fragen Sie den Arzt nach der genauen Diagnose und nach der Bedeutung für den Alltag. Braucht Ihr Angehöriger ständig eine Betreuungsperson oder bei alltäglichen Handlungen wie dem Anziehen Hilfe? Reicht es aus, wenn Sie ihm ab und zu zur Hand gehen oder müssen Sie täglich zur Verfügung stehen? Ist sein Zustand so stabil, dass Sie ihn für einige Stunden am Tag oder sogar für mehrere Tage alleine las-

sen können? Oder müssen Sie mit plötzlichen Notfällen rechnen? Das ist wichtig zu wissen, damit Sie einschätzen können, ob Sie die Pflege zeitlich leisten können.

## Wie viel Hilfe ist notwendig?

Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin, welche Aufgaben auf Sie zukommen werden. Müssen Sie spezielle pflegerische Kenntnisse erwerben? Ist es notwendig, regelmäßig den Blutzucker zu messen oder Nahrung über eine Magensonde zu verabreichen? Diese Informationen helfen Ihnen einzuschätzen,

Ich weiß oft nicht, wie ich meinem Vater in seine Welt folgen soll. Wie verhalte ich mich einem demenzkranken Menschen gegenüber richtig? Ich hatte am Anfang dazu zwei tolle Gespräche mit der Alzheimer-Gesellschaft.“

**Heike S.**

ob eine Pflege zu Hause realistisch ist. Schließlich sollten Sie den Arzt nach der Perspektive fragen. Wird sich der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen wieder verbessern oder mit hoher Wahrscheinlichkeit stetig verschlechtern? Ist mit plötzlichen Veränderungen zu rechnen oder vollziehen sich diese allmählich? Welche typischen Auswirkungen hat die Krankheit? Baut Ihre Angehörige voraussichtlich (nur) körperlich ab oder auch geistig? Müssen Sie mit Wesensänderungen rechnen? Angehörige von Demenzkranken beispielsweise finden es häufig sehr belastend mitzuerleben, wie der geliebte Mensch nach und nach immer mehr zum Fremden wird.

**i GUT ZU WISSEN**

Frauen pflegen durchschnittlich fünf Jahre, Männer im Schnitt 3,5 Jahre. Aber die Pflege kann auch viel kürzer oder länger dauern.

Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin auch, wie lange Sie mit einer Pflege rechnen müssen.

Das ist eine schwierige Frage, die kein Arzt präzise beantworten kann. Schließlich ist jeder Kranke und jeder Krankheitsverlauf anders. Doch es gibt Erfahrungswerte, die Ihnen helfen können, die Situation einzuschätzen. In der letzten Phase einer schweren Erkrankung können Sie eher eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung gewährleisten. Berufstätige haben beispielsweise die Möglichkeit, sich für bis zu drei Monate ganz oder teilweise von der Arbeit freustellen zu lassen (→ Seite 87). Zieht sich die Krankheit aber über viele Jahre hin, müssen Sie langfristige Lösungen finden. Könnte ich mir vorstellen, meinen Angehörigen so lange zu versorgen? Wo gibt es Menschen, die mir dabei helfen? Was würde der „Pflegejob“ für meine Familie bedeuten? Kann ich im Beruf kürzertreten?

Leidet Ihre Angehörige an einer bestimmten Krankheit, lohnt es sich, mit Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen (→ Seite 36). Sie bieten detaillierte Informationen zum Krankheitsbild. Andere Betroffene und Angehörige können von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit er-

„Ich bin voll berufstätig. Pflege und Job unter einen Hut zu bekommen ist schwierig, mein gesamter Urlaub ist dafür draufgegangen. Andererseits hilft mir der Beruf auch, weil ich mich dort mit anderen Themen beschäftige.“

**Uta S.**

zählen. Außerdem haben sie oft wertvolle Tipps zur Gestaltung der Pflege.

Falls Ihre Angehörige in therapeutischer Behandlung ist, sollten Sie auch mit diesen Experten sprechen. Therapeutinnen und Therapeuten wissen, mit welchen körperlichen Veränderungen zu rechnen ist. Außerdem können sie Ihnen sagen, bei welchen Verrichtungen Ihre Angehörige voraussichtlich Hilfe brauchen wird.

## Der ehrliche Blick: Lässt sich die Pflege ins eigene Leben integrieren?

Häufig rutschen Menschen in die Rolle des oder der Pflegenden hinein, ohne sich vorher viele Gedanken zu machen. Das gilt vor allem für Frauen, die noch immer die Mehrheit der Pflegenden bilden. Viele von ihnen haben jahrelang beruflich zurückgesteckt, weil sie sich um Haushalt und Kinder kümmerten. Braucht dann ein (Schwieger)-Elternteil Unterstützung, wird automatisch erwartet, dass sie diese Aufgabe wieder übernehmen. „Es war nicht mein Wunsch, aber

es gab niemand anderes, der sich kümmern konnte“, erzählen diese Frauen später. Andere Frauen und Männer pflegen, weil sie den Wunsch haben, etwas zurückzugeben und für ihren Angehörigen da zu sein. Und wieder andere übernehmen die Aufgabe, weil sie Schuldgefühle haben oder sich verpflichtet fühlen.

### ! WICHTIG

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Aufgabe. Sie sind nicht dazu verpflichtet, diese zu übernehmen.

Das kann dazu führen, dass sie weit über ihre eigene Leistungsfähigkeit hinausgehen und selbst krank werden. Damit ist niemandem geholfen. Es ist wichtig, sich in Ruhe Gedanken darüber zu machen, welche Motivation hinter der Pflege eines Angehörigen steht. Entscheiden Sie sich selbst dafür? Oder drängen andere Familienmitglieder Sie dazu? Wie ist das Verhältnis zur pflegebedürftigen Person? Stehen alte Konflikte im Raum, die während der Pflege aufbrechen



## HINTERGRUND

**Pflege kostet mehr Zeit als ein Vollzeitjob**

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bringen dafür im Schnitt knapp 55 Stunden pro Woche auf. Die meiste Zeit entfällt auf Betreuung (16,5 Stunden) und Hilfe im Haushalt (13 Stunden). Körperliche Pflege folgt auf Platz 3 mit 7,7 Stunden. Doch das sind lediglich Mittelwerte. Bei Pflegebedürftigen ohne Pflegegrad oder mit Pflegegrad 1 fallen nur 31 Stunden wöchentlich an. Wer hingegen einen Schwerstpflegebedürftigen versorgt, pflegt durchschnittlich 76 Stunden pro Woche.

(Quelle: Hans-Böckler-Stiftung: Pflege in den eigenen vier Wänden: Zeitaufwand und Kosten, 2017)

können? In diesem Fall sollten Sie gut überlegen, ob Sie die Versorgung wirklich übernehmen können, und mit der Familie über mögliche Alternativen sprechen.

Schließlich stellen sich viele praktische Fragen. Können Sie sich auf die Pflege konzentrieren oder müssen Sie nebenher arbeiten und Kinder versorgen? Das stellt eine zusätzliche Belastung dar. Ist es finanziell möglich, vorübergehend die Arbeitszeit zu

reduzieren? Können Sie Haushalt, Familie und anderen Pflichten auch dann noch nachkommen, wenn Ihre Angehörige mehr Hilfe benötigt? Trägt Ihr Partner oder die Partnerin die Entscheidung mit? Ohne seine Unterstützung werden Sie die Pflege kaum leisten können.

Für kurze Zeit können Menschen Mehrfachbelastungen gut wegstecken. Über Jahre hinweg machen sie krank. Überlegen Sie, wie lange Sie Ihren Angehörigen unter den gegebenen Umständen pflegen können und sprechen Sie möglichst bald mit Experten in einem Pflegestützpunkt oder einer anderen Pflegeberatungsstelle (→ Seite 36). Die Mitarbeitenden kennen Unterstützungsangebote und können Ihnen bei Ihren Überlegungen helfen.

**Miteinander planen**

Pflege ist nie Sache von einer Person allein. Denn es geht immer um Interaktion, um ein Miteinander. Darüber muss man mit der pflegebedürftigen Person sprechen, denn es betrifft ihr Leben.

Die eigene Unabhängigkeit zu verlieren, auf Hilfe angewiesen zu sein, das ist für die meisten Menschen ein Schock. Ihr Leben stellt sich auf den Kopf. Was früher selbstverständlich war – den Haushalt erledigen, zum Arzt gehen, Freunde treffen – wird be-

schwerlich oder alleine unmöglich. Pflegebedürftige sind abhängig, müssen fragen, bitten, abwarten, sich arrangieren. Das ist verständlicherweise schwierig. Umso wichtiger ist es, sie – soweit möglich – in Überlegungen und Entscheidungen einzubinden. Auf Pflege angewiesen zu sein heißt nicht, dass man zum willenlosen Objekt ohne Meinung, Wünsche und Ideen wird.

Fragen Sie Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen, wie sie oder er sich die weitere Versorgung vorstellt. Haken Sie nach, wenn Sätze wie „Das geht dann schon irgendwie“ kommen. Überlegen Sie gemeinsam, wie sich der Alltag meistern lässt. Auch wenn sich nicht alle Wünsche umsetzen lassen, ist es doch gut, sie wenigstens zu kennen. Genauso wichtig ist es, dass Sie schon in diesem Gespräch Ihre Grenzen aufzeigen. Versuchen Sie möglichst klar zu sagen, wenn Sie bestimmte Aufgaben nicht leisten können. Pflegen heißt nicht, sich selbst aufzugeben. Es geht darum, Kompromisse zu finden, Wege, mit denen alle leben können.

Pflege bedeutet große Nähe. Als Pflegenden dringen Sie automatisch in intime Bereiche ein. Das kann für beide Seiten schwierig sein. Und vielleicht möchte Ihr Angehöriger gar nicht, dass Sie bestimmte Tätigkeiten übernehmen. Gibt es Alternativen? Könnte sich Ihre Angehörige vorstellen, dass eine fremde Person zum Beispiel die Körperpflege übernimmt? Oder möchte

### GUT ZU WISSEN

Nordrhein-Westfalen hat eine Online-Platzsuche für Pflegeheime geschaffen. Sie können auf dem Portal [heimfinder.nrw.de](http://heimfinder.nrw.de) den Namen der gewünschten Stadt eingeben und sich die dort freien Plätze in Pflegeheimen anzeigen lassen. Die Online-Suche zeigt eindrücklich, wie begrenzt das Angebot ist. In Düsseldorf beispielsweise gab es (Stand Oktober 2023) nur vier freie Dauerpflegeplätze.

sie gerade Sie an ihrer Seite haben? Und wäre das okay für Sie?

Mit der Pflege kommt es häufig zu einer Rollenverschiebung. Hat die Frau bisher in der Beziehung Haushalt und soziale Kontakte gemanagt, wird es ihr wahrscheinlich schwerfallen, von ihrem Mann abhängig zu sein. Und ihm macht es möglicherweise Probleme, die Lücken zu füllen und seinen eigenen Weg zu finden. Noch schwieriger ist die Rollenverschiebung, wenn Kinder ihre Eltern pflegen. Plötzlich sind sie es, die Verantwortung übernehmen müssen. Das ist für alle eine neue Situation.

Was passiert, wenn es zu Hause nicht mehr geht? Im Idealfall sprechen Sie schon sehr frühzeitig mit Ihrem Angehörigen dar-

über, welche Wohnformen er sich vorstellen kann. Wichtig! Viele Pflegeheime haben lange Wartezeiten. Kurzfristig einen Platz zu bekommen, ist oft schwierig und Familien müssen in Notsituationen drittbeste Lösungen in Kauf nehmen.

Auch wenn Sie eine Versorgung zu Hause anstreben, sollten Sie sich mit Ihrem Angehörigen Pflegeheime in der Nähe ansehen. Dort, wo es Ihnen gefällt, können Sie Kontakt herstellen und anfragen, ob es unverbindliche Wartelisten gibt. So steigt die Chance deutlich, bei Bedarf einen Platz in der Wunscheinrichtung zu bekommen.

Ausführliche Informationen zu Pflegeheimen und deren Wohn- und Betreuungsformen stehen im Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

## Wie viel Hilfe kommt aus der Familie?

Pflegende brauchen Auszeiten. Wer sich keine Pausen gönnt, wird irgendwann krank. Spätestens dann endet die häusliche Pflege ungewollt. Auszeiten müssen geplant werden, sonst gehen sie im Alltag unter.

Überlegen Sie, welche Aufgaben in der Familie verteilt werden können. Denkbar ist zum Beispiel, dass Sie die Pflege übernehmen und eines Ihrer Geschwister sich um

die Finanzen und um Anträge bei Leistungsträgern kümmert. Oder, dass Ihre erwachsenen Kinder an zwei Nachmittagen die Pflege übernehmen, damit Sie frei haben.

Wohnen andere Familienmitglieder weiter weg, kann man vereinbaren, dass sie für ein oder zwei Wochen als Ersatzpfleger einspringen, damit die Hauptpflegeperson eine Auszeit nehmen kann. Oder sie finanzieren der Hauptpflegeperson eine Haushaltshilfe. Im besten Fall setzen sich alle Familienmitglieder freiwillig zusammen und überlegen gemeinsam, wer sich wie einbringen kann.

Wichtig: Treffen Sie möglichst verbindliche Absprachen!

### → TIPP Aufgaben verteilen

Wichtige Fragen zur Vorbereitung einer Pflege hat die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen zusammengestellt. Welche Tätigkeiten lassen sich auf andere Schultern verteilen? In einem Wochenplan können Sie festhalten, wann welche Aufgaben anfallen, wer Sie dabei entlastet und was Sie stattdessen tun wollen. Die „Interaktive Handlungshilfe zur Organisation und Planung der häuslichen Pflege“ steht im Internet unter [zuhause-pflegen.unfallkasse-nrw.de](http://zuhause-pflegen.unfallkasse-nrw.de) Stichwort „Organisation“ – „Wie plane ich meinen Pflegealltag?“