

## Bevor der (akute) Pflegefall auftritt, was kann ich tun?

Sie haben Angehörige, seien es Eltern, Tanten, PartnerInnen oder Kinder, die vielleicht in absehbarer Zeit durch Alter und/ oder Krankheit ein Pflegefall werden könnten.

Um Ihre Stressbelastung bei einem Anruf aus einer Klinik oder einer plötzlichen Verschlechterung zu reduzieren, können Sie einiges im Vorfeld vorbereiten und regeln. Diese Checkliste soll Ihnen dabei eine Hilfe sein.

1. Pflege aus der Tabuzone herausholen: Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, setzen Sie sich mit allen Angehörigen zusammen, auch wenn sie weiter entfernt wohnen. Oft brechen alte Konflikte und Verletzungen auf, wenn Pflegefragen in der Familie geklärt werden. Dann kann eine Familien-Mediation sinnvoll sein (Kontakte unter Familienberatungsstellen des Bundesverbandes Mediation, siehe -> [http://www.bmev.de/index.php?id=mediatorin\\_suchen](http://www.bmev.de/index.php?id=mediatorin_suchen) oder der Bundesarbeitsgemeinschaft für Familien-Mediation siehe -> <http://www.bafm-mediation.de/mediatorensuche/>)
2. Vollmachten und Patientenverfügung erstellen: Vorlagen dazu finden Sie beim Bundesministerium der Justiz, siehe -> [http://www.bmj.de/DE/Buerger/gesellschaft/Patientenverfuegung/patientenverfuegung\\_node.html](http://www.bmj.de/DE/Buerger/gesellschaft/Patientenverfuegung/patientenverfuegung_node.html)  
Diese soll am besten in der Wohnung der (zukünftigen) Pflegebedürftigen aufbewahrt werden, wenn Sie einen Schlüssel dazu haben und Sie wissen, wo diese liegt! Ebenso ist eine zentrale Registrierung der Vorsorgevollmacht im Vorsorgeregister bei der Bundesnotarkammer sinnvoll.
3. Wie sieht die jetzige Alltagssituation der (zukünftigen) Pflegebedürftigen aus? So verstehen wir bei vielen Handlungen noch nicht, dass sie schon zur Pflege gehören. Zusätzlich sehen wir einen Pflegebedarf erst zu spät, da wir dafür noch keinen 'Blick' entwickelt haben. Wenn jedoch frühzeitig Hilfe erfolgt, kann eine Überforderung der (zukünftigen) Pflegebedürftigen sowie der Angehörigen vermieden oder verringert werden, so dass die Kräfte weiter reichen und die Lebenssituation mehr Qualität hat. Ein Leitfaden kann das Pflegetagebuch für die Beantragung der Pflegestufen sein siehe -> [http://wohnen-im-alter.de/upload/Pflegetagebuch\\_Vorlage\\_5821.pdf](http://wohnen-im-alter.de/upload/Pflegetagebuch_Vorlage_5821.pdf)
4. Wie sieht die finanzielle Situation der (zukünftigen) Pflegebedürftigen aus? Müssen das selber bewohnte Haus oder andere Liegenschaften betreut werden?

5. Gibt es weitere Regelungen für die Lebenssituation der (zukünftigen) Pflegebedürftigen zu treffen?
6. Abklärung der Lebensumstände: Wer kommt für welche Art der Pflege und Unterstützung in Betracht?  
Dazu klären Sie und die anderen möglichen Pflegepersonen bitte folgende Fragen: Kann der eigene Familienalltag bei einem Pflegefall geändert werden? Ist eine Pflege mit der beruflichen Situation vereinbar, will ich die Wichtigkeit meines Berufes reduzieren, welche Möglichkeiten habe ich für Teilzeit, flexible Arbeitszeiten etc.? Bin ich körperlich und seelisch stabil, um die Pflege durchführen zu können? Wie ist die Unterstützung in der eigenen Partnerschaft/ Familie für Sie selber und Ihre Regeneration? Wie ist die eigene Wohnsituation, kann die (zukünftige) Pflegebedürftige in der Nähe wohnen? Welche professionellen Hilfen würden mich unterstützen, wenn z.B. keine körperliche Pflege wegen Übergewicht der (zukünftigen) Pflegebedürftigen möglich ist? Wie viel Kenntnisse habe ich für eine Pflege, wie viel muss ich dazu lernen, sei es körperlich pflegend (rückenschonende und ergonomische Handgriffe) oder medizinisch oder im Finanzbereich? Wie viel Pflegearbeit kann ich mir in Hinblick auf mein Einkommen bzw. meinen Rentenerwerb leisten?  
Wenn Sie schon jetzt Grundsatzentscheidungen treffen, lassen Sie sich beraten, da dies weitreichende Entscheidungen sind, die für viele Jahre gelten könnten. Hilfe bieten hier Pflegedienste, Verbraucherzentralen oder die 'Pflegestützpunkte'. Zusätzlich erhalten Sie persönlichen Austausch bei Selbsthilfegruppen.
7. Wenn eine psychische Erkrankung wie Demenz zu erwarten ist, stellen Sie sich alle Fragen unter der besonderen Situation. Dies bedeutet 24h Pflege, körperliche und seelische Belastbarkeit, z.B. in aggressiven Phasen, ständige Aufsicht, die das eigene Leben und die eigene Familie sehr beeinflusst.
8. Notieren Sie sich wichtige Anlaufstellen wie Pflegeberatung (bei den Krankenkassen), Internet-Foren ([http://www.senioren-fragen.de/entscheidung\\_pflege.html](http://www.senioren-fragen.de/entscheidung_pflege.html)), Selbsthilfegruppen, Hotlines nutzen wie die kostenfreie baden-württembergische AOK-Hotline (rund um die Uhr, Tel. (08 00) 265 29 65). Ebenso Informationsquellen sammeln, Durchlesen von Broschüren wie 'Ratgeber zur Pflege' vom Bundesministerium [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Pflege/Broschueren/RatgeberPflege\\_A5\\_screen\\_Juni2013.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Pflege/Broschueren/RatgeberPflege_A5_screen_Juni2013.pdf)
9. Pflegestützpunkt des Wohnortes befragen: Übersicht in Baden-Württemberg siehe <http://www.bw-pflegestuetzpunkt.de>