

Pflegende Angehörige werden auch älter – was nun?

Max Moor - ParaHelp

1. einige Bemerkungen

**Pflegende Angehörige haben ein
anderes Mass entwickelt, wie sie ihre
Belastung spüren!**

veränderte Realitätsempfindung

**Pflegende Angehörige trauen den
anderen / neuen Pflegenden nicht!**

**Es wird sowieso etwas schief
gehen!**

Ein Beispiel

Wir suchen Pflege-/Haushaltshilfe ab Mitte Sept. für ca. 3 Monate für schwer körperlich behinderten Mann (55, geistig rege, vielseitig interessiert). Mindesteinsatz 6 Wochen, davon 2 Wochenende bei 5 Tg./W. Ihre Aufgaben: Pflegen, begleiten, kochen und Haushalt führen. Arbeits- und Wohnort: Vorort von Basel.

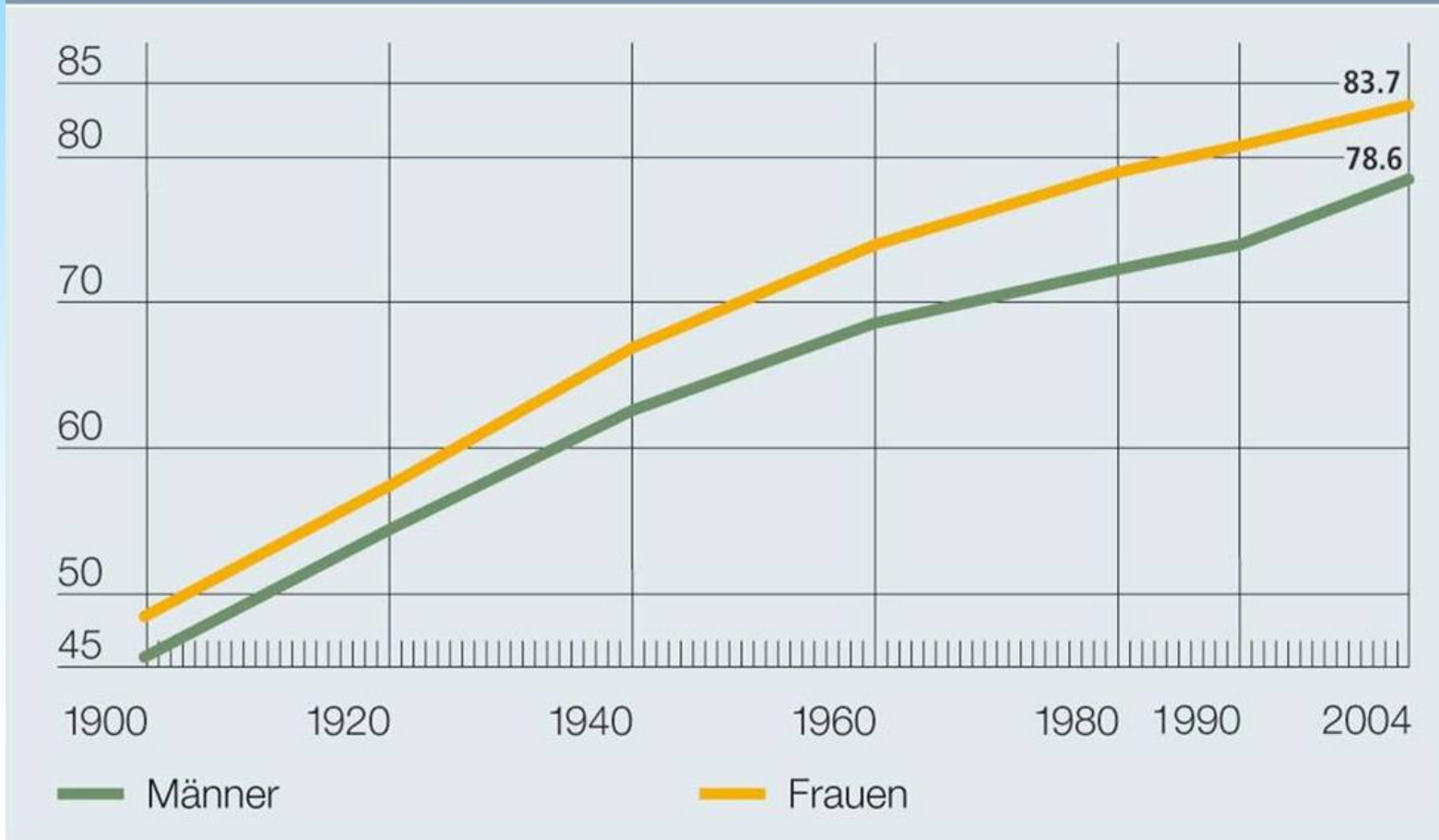
Sie bringen mit: Freude und Kenntnisse in Pflege und Haushalt, Flexibilität, gute Deutschkenntnisse, gesundheitliche Belastbarkeit, Führerausweis Kat. B.

Wir bieten: Gute Arbeitsbedingungen, CHF 2'500 im Monat brutto mit Kost und Logis, Unterstützung durch Spitex und Dritte. Sie können tagsüber und einmal pro Woche über genügend eigene freie Zeit verfügen, dies nach Absprache mit dem Pflegenden.

Interessent/innen melden sich bei Herrn XY
Beratungsstelle für Behinderte, Liestal

Lebenserwartung in der Schweiz

Lebenserwartung in Jahren bei Geburt



Quelle: Statistisches Jahrbuch der Schweiz, diverse Jahrgänge. Bundesamt für Statistik, Neuchâtel.

Altersstruktur Schweiz 1981 - 2060

Altersstruktur nach 5 Altersklassen 1981-2060 – für 2010-2060
Hochrechnung gemäss Szenario "Trend"

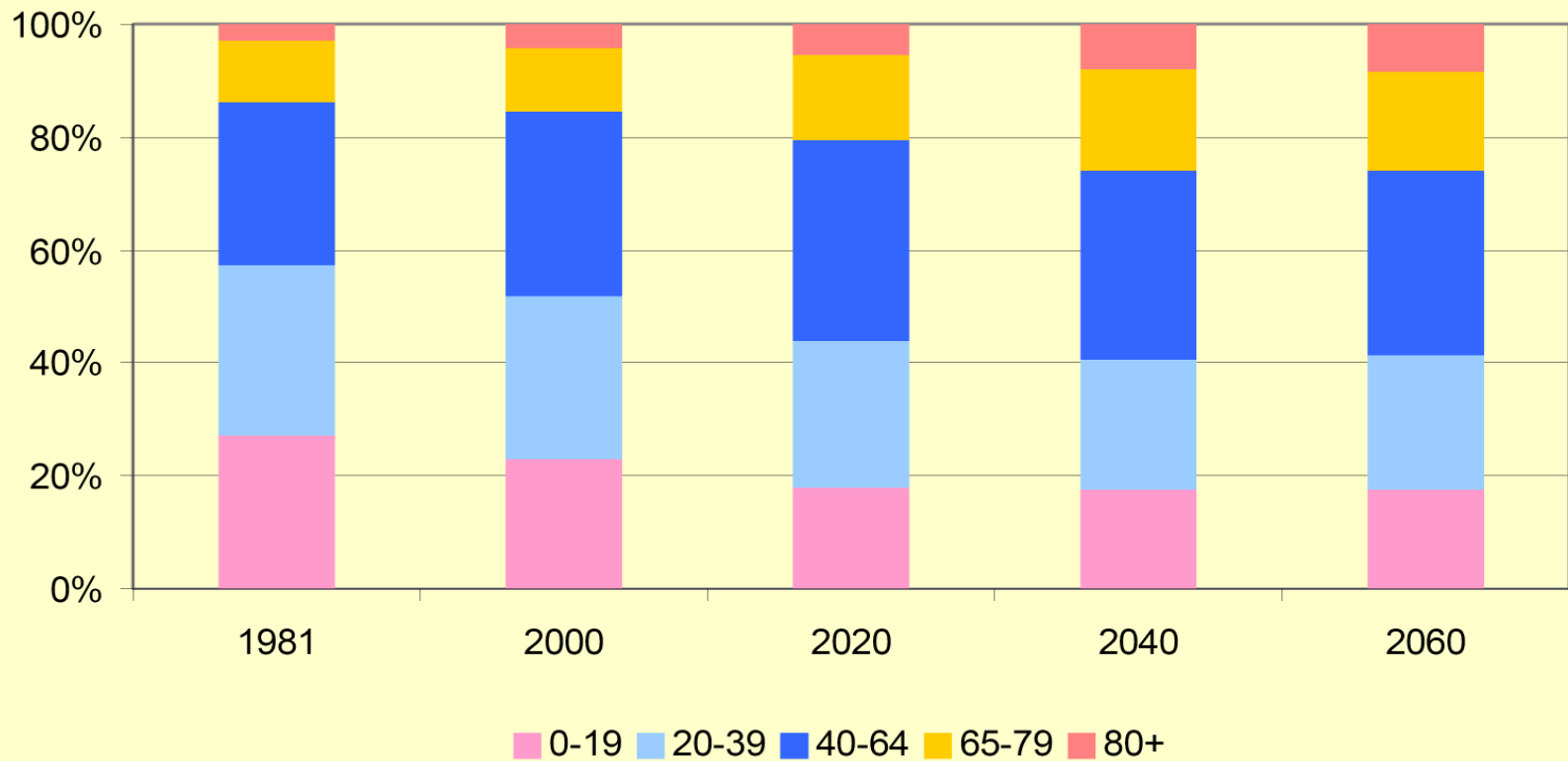


Abb. 4a(1.1.1) BFS: Volkszählung und Fortschreibung | Obsan 2004

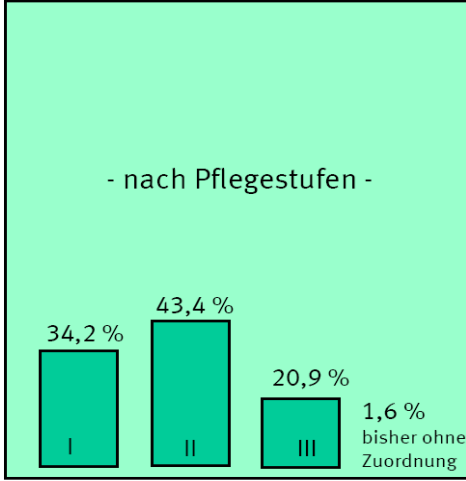
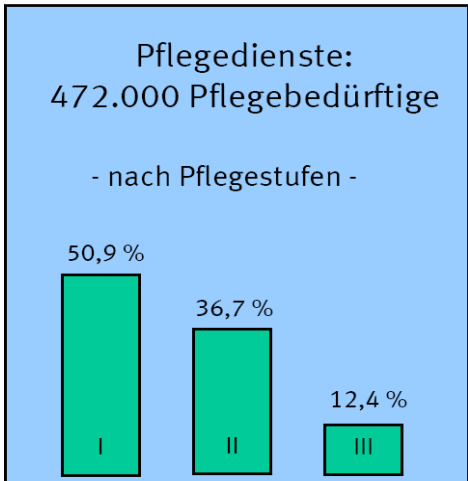
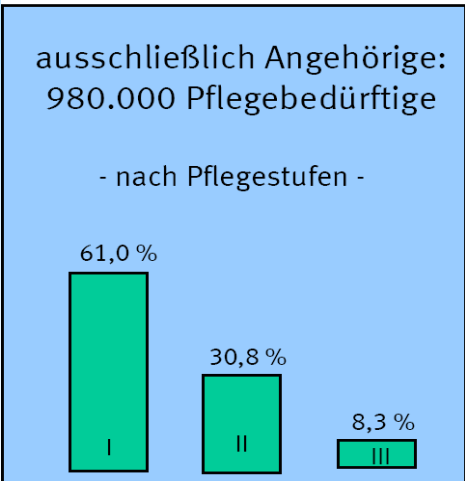
2. pflegende Angehörige

Viele Pflegende Angehörige!

2,13 Millionen Pflegebedürftige insgesamt

zu Hause versorgt:
1,45 Mill. (68%) durch ...

in Heimen versorgt:
677.000 (32%)



CH = 270'000
Pflegebedürftige
zu Hause versorgt
-Tendenz steigend

durch
11.000 Pflegedienste
mit
214.000
Beschäftigten

in
10.400 Pflegeheimen
mit
546.000
Beschäftigten

Wer sind die typ. „pflegenden Angehörigen“?

- grösster Pflegedienst der Schweiz ist die **Familie!**
- engste Verwandte (92%)
- Frauen (ca. 80%)
- Berufstätig (40%) = Mehrfachbelastungen
- in 50% ist die durchschnittliche Pflegedauer >7 Jahre
- 37% der Hauptpflegenden erleiden gesundheitliche Schäden

Wer sind die typ. „pflegenden Angehörigen“?

- Hauptpflegeformen:
 - ⇒ **Ehefrau pflegt Ehepartner**
 - ⇒ **Tochter pflegt Mutter**
 - ⇒ Tochter pflegt Schwiegermutter/-vater (!)
 - ⇒ Mutter (Vater) pflegt Kind
 - ⇒ Ehemann pflegt Ehepartnerin
 - ⇒ weitere Verwandte (eher selten)
 - ⇒ Freunde oder Nachbarn (eher selten)

Wer sind die typ. „pflegenden Angehörigen“? Alter der Hauptpflegepersonen

- 1% unter 25 Jahre
- 14 % 25-39 Jahre
- 55% 40-64 Jahre
- 15% 65-74 Jahre
- 14% 75 Jahre und älter
- 1% keine Angabe

Quelle: Infratest Sozialforschung
2002

mögl. Motive zur Übernahme der Pflege (+-)

- Liebe, Zuneigung
- Dankbarkeit / Wertschätzung
- aus Selbstverständlichkeit
- Ablehnung der Pflege im Heim
- auf Wunsch des zu Pflegenden
- aus Verantwortungsempfinden
- Pflicht- / Schuldgefühl
- Mitleid
- aus Mangel an Vertrauen in Dritte
- aus Mangel an Alternativen
- rein finanzielle Gründe

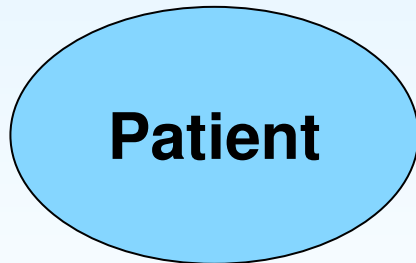
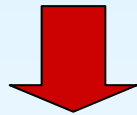
Altern - was bedeutet das für die Angehörigen?

Normale Alterung der Organe zwischen 30. und 70. Altersjahr

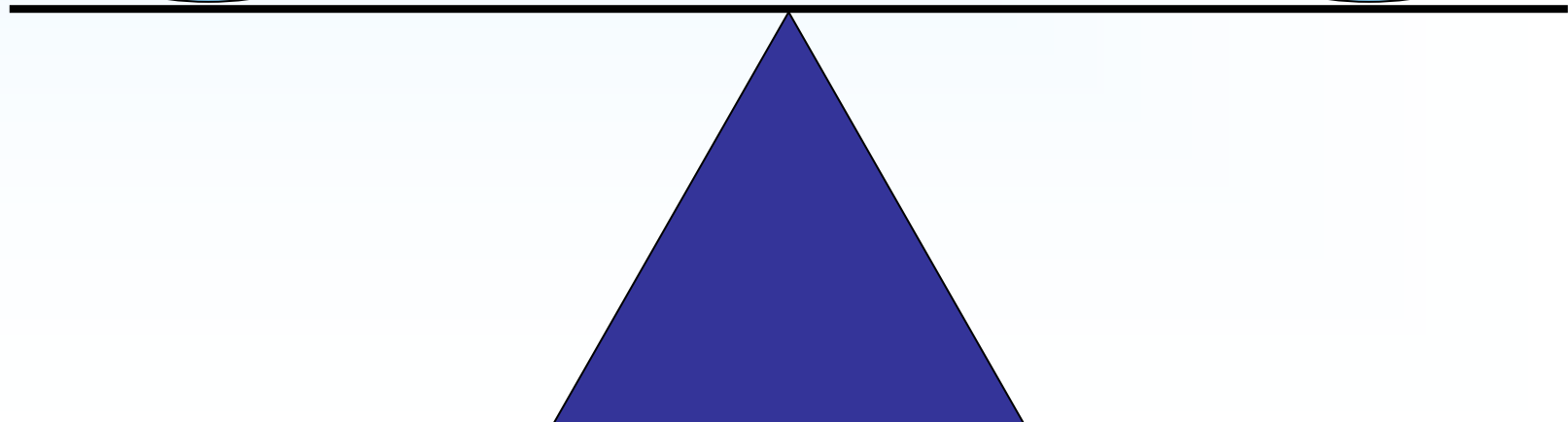
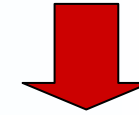
Organ	Sinkt um	Mögliche Probleme
Gehirngewicht	44 %	sinkende Gedächtnisleistung
Nervenleitungs- geschwindigkeit	10 %	Sinkende Reaktionsgeschwindigkeit
Herzschlagvolumen	30 %	geringere körperliche Leistung
Sauerstoffaufnahme	60 %	geringere Leistungsreserve
Muskelmasse	30 %	geringere Körperkraft
Mineralgehalt d. Knochen	15 – 30%	Osteoporose
Nierenfiltrationsleistung	31 %	langsamere Ausscheidung
Geschmacksknospen	65 %	„Alles schmeckt fade!“

Altern - was bedeutet das für die Angehörigen?

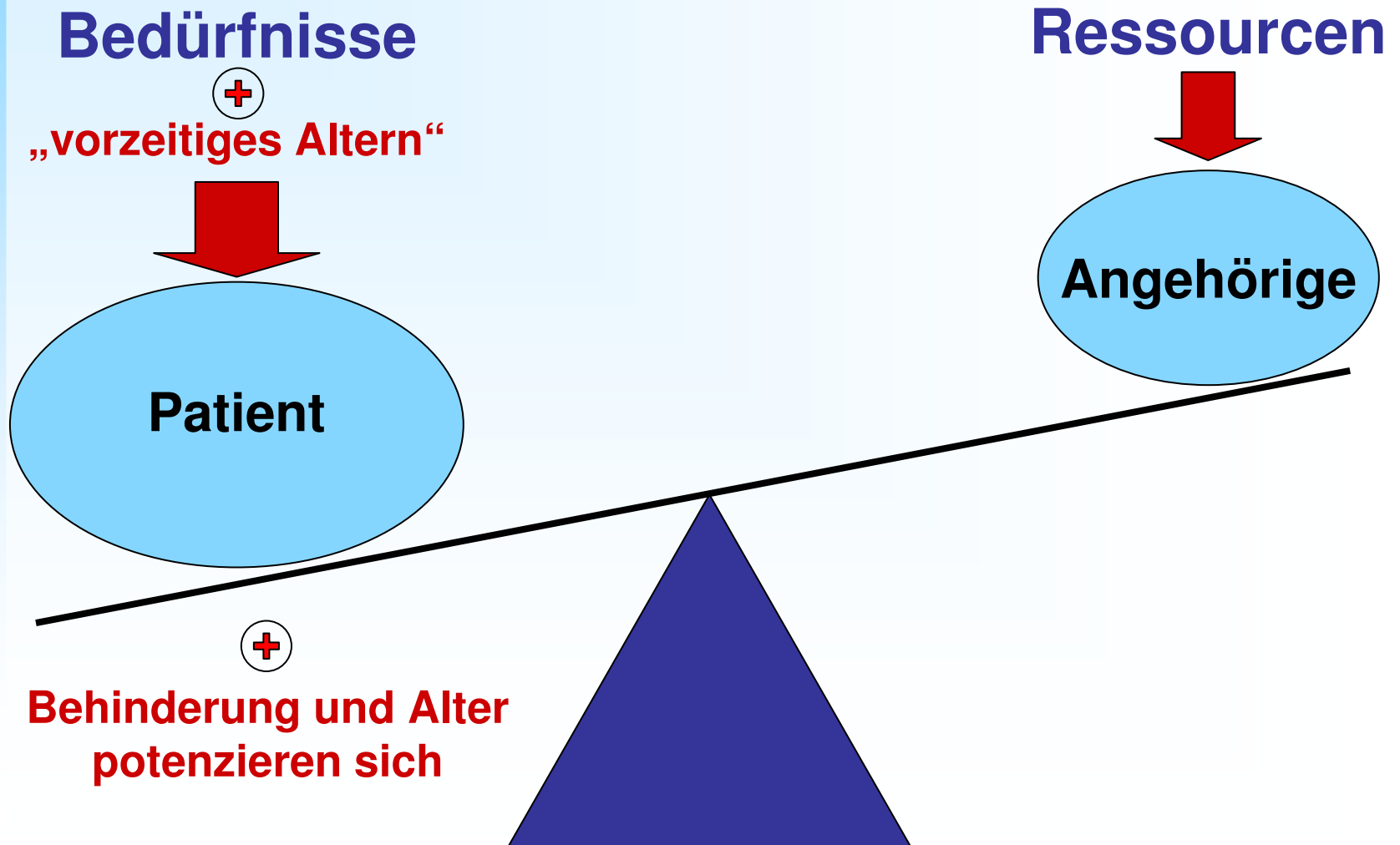
Bedürfnisse



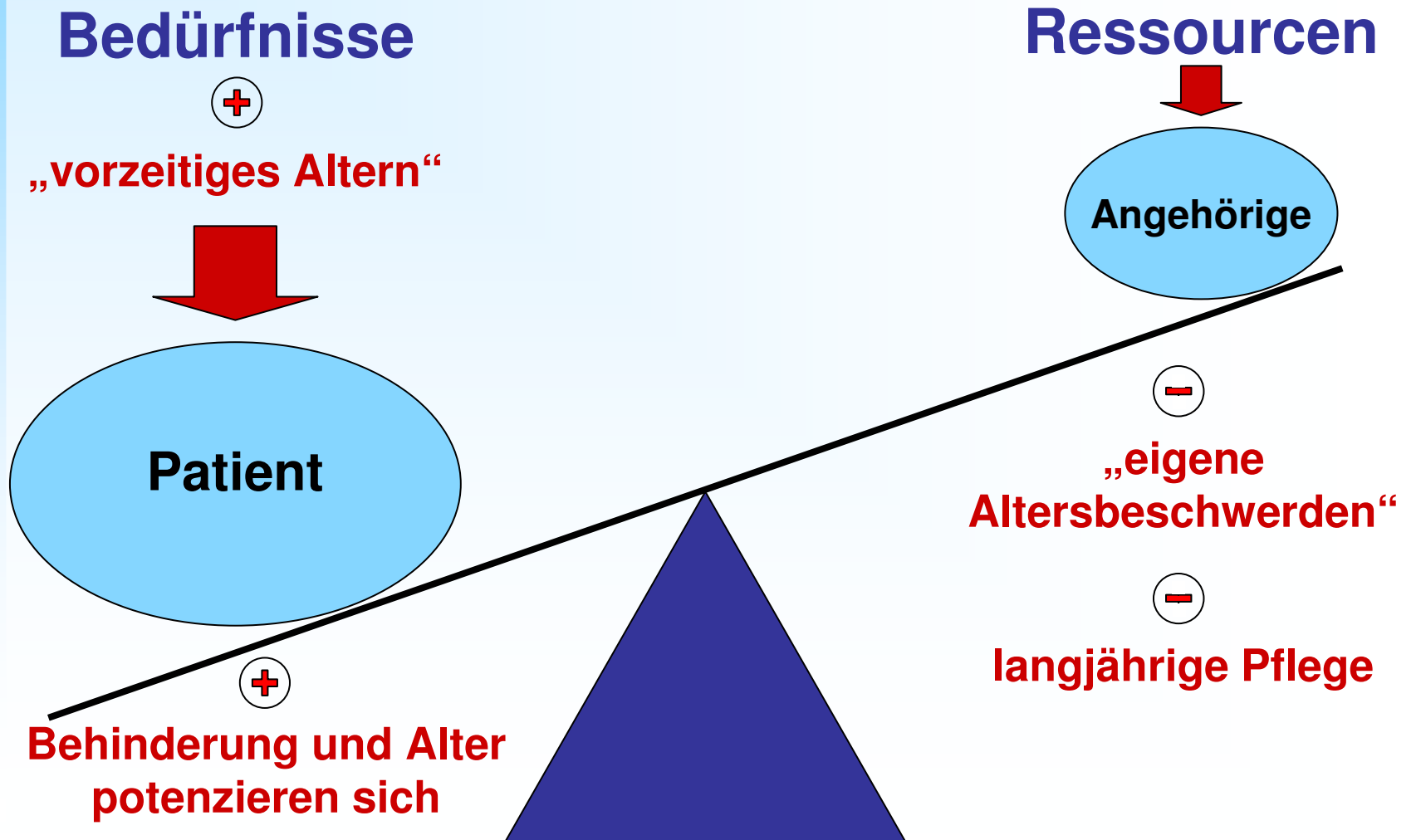
Ressourcen



Altern - was bedeutet das für die Angehörigen?



Altern - was bedeutet das für die Angehörigen?

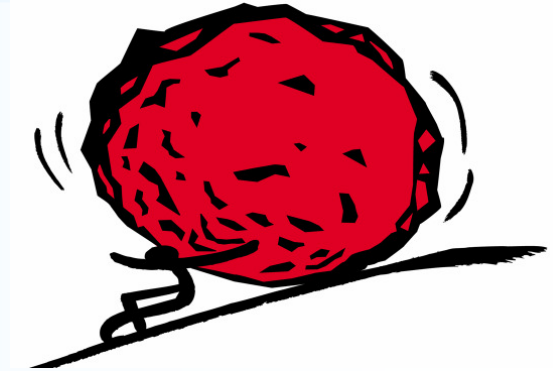


Häusliche Pflege - was bedeutet dies für Angehörige? (1)

- hohe Präsenzzeit
- viel Zeitaufwand für Pflege selbst („Vollzeitjob“)
- körperliche Arbeit - emotionale Unterstützung
- technische Verrichtungen
- Krankheitsmanagement, Koordinationsaufgaben
- komplexe Arbeit - Routine
- eingeschränkte Regenerationsmöglichkeiten
- Beeinträchtigung des Ehelebens
- Vernachlässigung der übrigen Familienmitglieder
- Konflikte mit Familie / Verwandtschaft
- Einschränkung der sozialen Kontakte

Häusliche Pflege - was bedeutet dies für Angehörige? (2)

- Rollenwechsel
- Berufsverzicht
- Urlaubsverzicht
- Ungewissheit
- Kränkungen durch den Gepflegten
- Situationen der Urin- und Stuhlinkontinenz (Partner!)
- einzigen Lebensinhalt bei sehr langer Pflege
- wenig Austauschmöglichkeiten
- finanzielle Belastung
- ...



Oft hängt das ganze System nur an 1 Person!

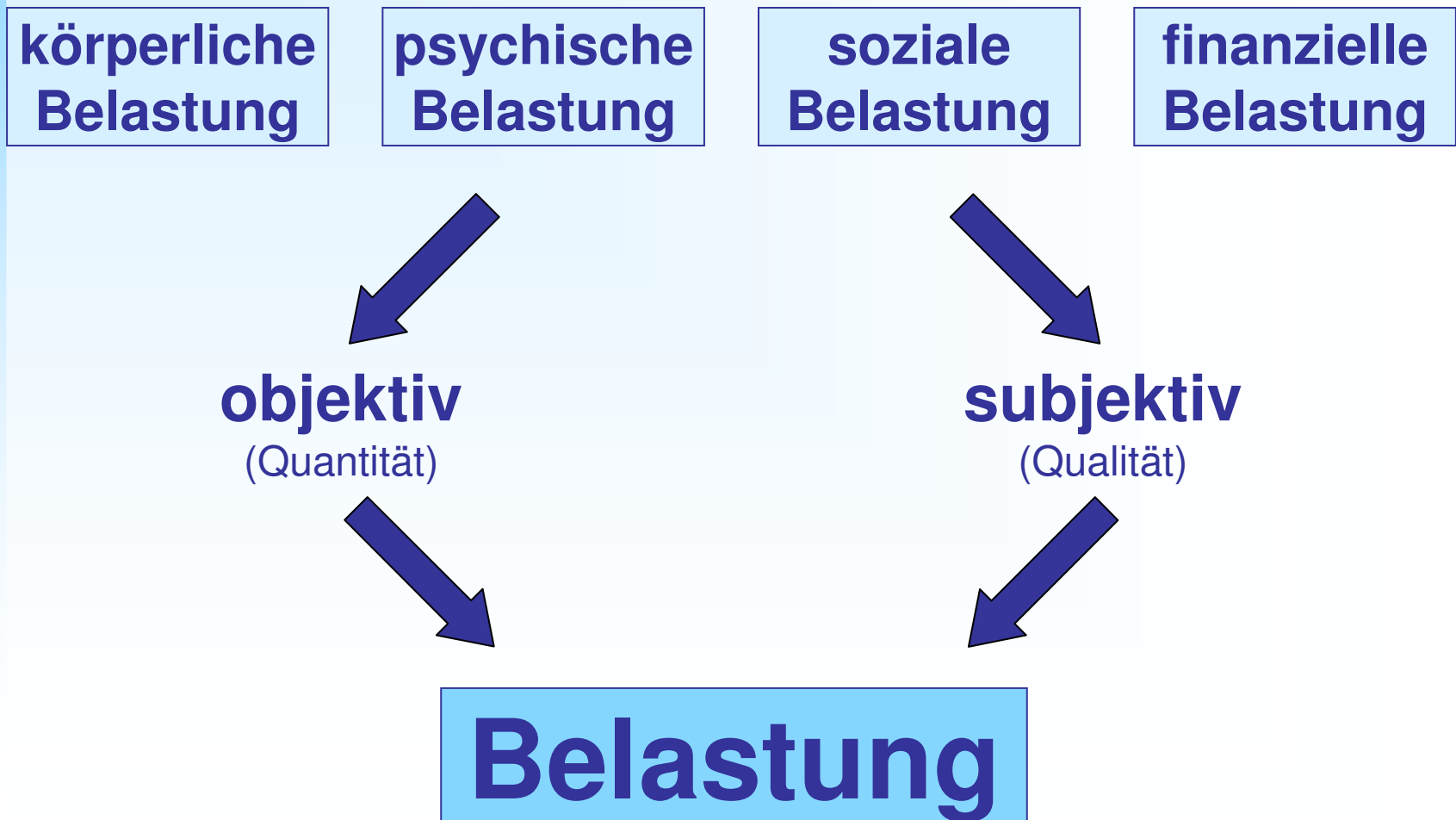
**Langjährige pflegende Angehörige
sind vom zu pflegenden Partner
genau gleich Abhängig wie
umgekehrt!**

Sinnfrage

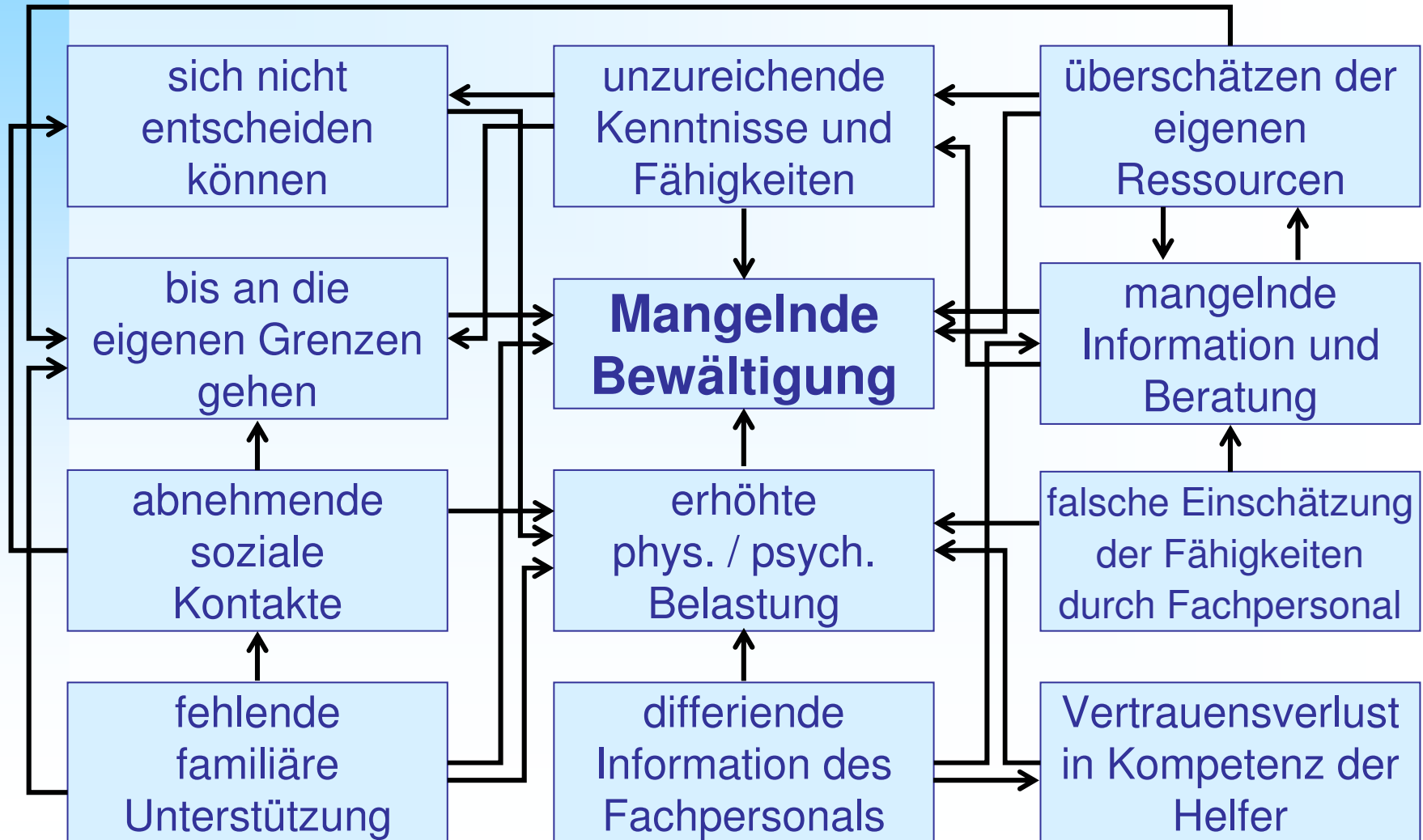
Häusliche Pflege bedeutet aber auch ...

- eine Sinnvolle Aufgabe
- Stärkung, Familienzusammenhalt
- Befriedigung - ich werde gebraucht!
- Reflexion über das eigene Älterwerden
- Bereicherung des eigenen Lebens
- Dankbarkeit
- Freude, Stolz

pflegende Angehörige – Belastungen



die Bewältigung der häuslichen Pflege wird durch folgende Faktoren erschwert



**Burn
Out!**

pflegende Angehörige – Belastungen

- zu wenig Zeit für eigene Interessen 81%
- Pflege kostet viel Kraft 79%
- Mitleid mit Schicksal der gepflegten Person 76%
- Wunsch nach Entspannung 74%
- körperliche Erschöpfung 62%
- kann ausserhalb der Pflege nicht „abschalten“ 62%
- morgendliche Unausgeschlafenheit 60%
- Bewältigung pflegeunabhängiger Aufgaben 59%
- Aufgabe von Zukunftsplänen 55%
- Wunsch aus Pflegesituation „auszubrechen“ 54%
- Konflikt zw. Pflege und alltägl. Anforderungen 52%
- pflegebedingte Abnahme der Zufriedenheit 51%

3. die zu Pflegenden

zur Situation der „zu Pflegenden“

- leiden unter der zunehmenden Abhängigkeit, jede weitere Einschränkung = Potenzierung der Abhängigkeit
- sie wollen überwiegend, auch bei zunehmender Pflegebedürftigkeit, zu Hause bleiben
- es soll so bleiben wie bisher = Kampf um den Erhalt der Normalität
- vieles wird Verdrängt, nur um den Schein zu wahren = adäquate Lösungen werden behindert
- der Aufwand, den Ihre Angehörigen betreiben, wird erkannt und geschätzt = Schuldgefühle

zur Situation der „zu Pflegenden“

- der Aufwand wird nicht erkannt = die Betreuung ist selbstverständlich
- Konflikte sind oft vorprogrammiert = die Partnerschaft von chronisch Kranken wird übereinstimmend als belastet beschrieben
- Belastungsmomente sind:
 - Persönlichkeitsveränderungen
 - behinderungsbedingte Sexualstörungen
 - körperliche Beeinträchtigung
 - reduzierte soziale Kontakte
 - verstärkte Abhängigkeit verbunden mit enger persönlicher Nähe

4. unterstützende Massnahmen

vier Dimensionen der Unterstützung

1. Autonomie

**2. Problem-
bewältigung**

**3. praktische
Unterstützung**

**4. Schulung
und Wissen**

**Primär müssen die pflegenden
Angehörigen **selbst** erkennen, dass
sie Hilfe und Unterstützung
benötigen**

Wie schlecht muss es werden?

1. Autonomie

- Unterstützung im Erkennen eigener Grenzen (**Nein-Sagen!**)
- ausreichend Freizeit einplanen, Aktivitäten ausserhalb der Betreuung ermöglichen
- Aktivitäten für den Pflegebedürftigen planen
- technische Hilfen ermöglichen mehr Autonomie
- „Granny / Disabeld Sitting“
- Status / Anerkennung vermitteln
- Sorge tragen zur eigenen Gesundheit
- Patientenverfügung
- Umfeld einbeziehen (Bsp. Fassis)

2. Problembewältigung

- Startphase oft schwierig – intensive Unterstützung
- Angehörigen- / Selbsthilfegruppe
- Mediation bei Konflikten
- Pflegeempfänger sensibilisieren
- Familienkonferenz (involvieren der ganzen Familie)
- pflegende Angehörige sensibilisieren (häusliche Pflegeskala)

Häusliche Pflegeskala

	stimmt genau	stimmt überwiegend	stimmt ein wenig	stimmt nicht
1. Durch die Pflege hat die Zufriedenheit mit meinem Leben gelitten.	③	②	①	0
2. Ich fühle mich oft körperlich erschöpft.	③	②	①	0
3. Ich habe hin und wieder den Wunsch, aus meiner Situation "auszubrechen".	③	②	①	0
4. Ich empfinde mich manchmal nicht mehr richtig als "ich selbst".	③	②	①	0
5. Mein Lebensstandard hat sich durch die Pflege verringert.	③	②	①	0
6. Durch die Pflege wird meine Gesundheit angegriffen.	③	②	①	0
7. Die Pflege kostet viel von meiner eigenen Kraft.	③	②	①	0
8. Ich fühle mich "hin- und hergerissen" zwischen den Anforderungen meiner Umgebung (z.B. Familie) und den Anforderungen durch die Pflege.	③	②	①	0
9. Ich Sorge mich aufgrund der Pflege um meine Zukunft.	③	②	①	0
10. Wegen der Pflege leidet meine Beziehung zu Familienangehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten.	③	②	①	0
Summe	Anzahl x 3 = _____	Anzahl x 2 = _____	Anzahl x 1 = _____	

3. praktische Unterstützung

- Hilfe bei Planung der Betreuung = Beginn!
(Standortbestimmung)
- Pflege im Arbeitsverhältnis mit Entschädigung
- ergänzende Angebote in Anspruch nehmen (Pro Infirmis, Hospiz, Zapp, Kinder-, Onkologiespitex, ...)
- Wohnungsanpassung
- Urlaub für beide (Stressfaktor) (Bsp. Tetrarochen)
- Koordination der Hilfsangebote
- alternative med. Massnahmen prüfen (Urinalkondome, Cystofix, Peg-Sonde, ...)
- Anpassung / Vermittlung von Hilfsmitteln = für die Angehörigen! (Bsp.)

3. praktische Unterstützung

Voraussetzungen zur Übernahme der Pflege

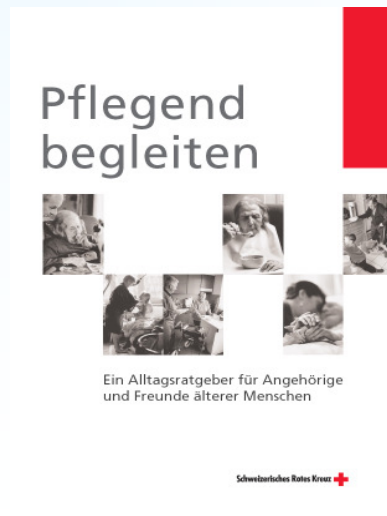
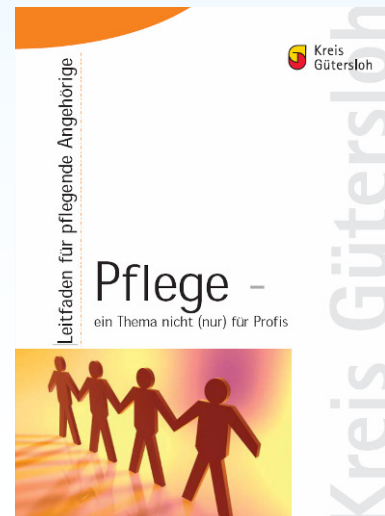
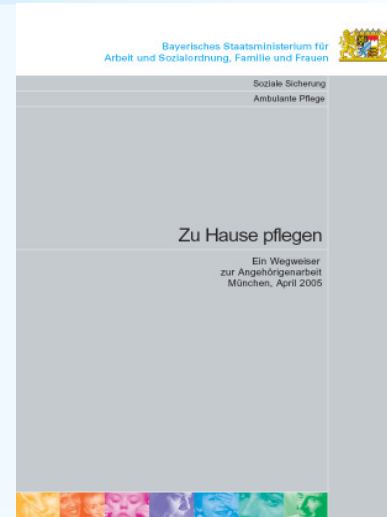
- ausreichend Zeit
- eigene Gesundheit
- räumliche Voraussetzung
- abhängig von aktuellen Lebensbedingungen
- abhängig von den eigenen Zukunftserwartungen
- weitere familiäre Unterstützung gewährleistet
- finanzielle Entgeltung
- fachliche Unterstützung

4. Schulung und Wissen

Wissen schafft Sicherheit

- Informationen über Krankheitsbild, über mögl. psych. Veränderung, Medikamente, ...
- Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten
- Pflegekurse: Kurs SRK für Angehörige
- Kurs Kommunikation mit Fachpersonen
- Lernen zu delegieren
- Kurse: Kinästhetics / Validation / Rückenschule, ...
- Kurs Fachhochschule Gesundheit Wallis für Pflegefachpersonen
- **Internet als Informationsträger nutzen**

Ressourcen im Internet



5. zum Schluss

Wer pflegt in Zukunft?

- weiter sinkendes Potential pflegender Angehöriger:
 - Fortsetzung des demographischen Wandels
 - Zunahme kinderloser Ehepaare
 - Erosion des Lebensmusters „Familie“
 - Anstieg älterer Singlehaushalte
 - Wer pflegt die Frauen?
 - steigende Erwerbstätigkeit von Frauen
 - persönliche und berufliche Mobilität
 - Rückgang der Bereitschaft Pflege zu übernehmen

Wer pflegt in Zukunft?

Tabelle 3 Familienstand der > 65-jährigen älteren Menschen (nach Geschlecht und Altersgruppen in %, 1999)

Familienstand	Alter und Geschlecht					
	70-74 Jahre		75-79 Jahre		80 Jahre und älter	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Allein stehend	3,0	7,3	2,5	8,0	2,7	6,4
Verheiratet und zusammen lebend	81,6	46,6	76,1	29,4	58,9	10,5
Verheiratet und getrennt lebend	1,4	1,2	1,3	1,1	1,7	1,1
Verwitwet	11,3	40,1	17,9	56,9	34,8	78,4
Geschieden	2,6	4,8	2,1	4,7	1,7	3,6

Quelle: BMFSFJ 2002, S. 124

relevante Entwicklungen

- Tele – Medizin
- Case Management in allen Bereichen
- neue technische Möglichkeiten (GPS)
- Entlassungsmanagement
- Überleitungspflege
- Einführung des DRG's
- ...

Take Home Message

- Keine Rezepte – jede Situation ist individuell!
- Pflegende Angehörige **brauchen** Entlastung und Anerkennung!
- Frühzeitig über die Zukunft nachdenken!
- Erst wenn es nicht mehr geht, geht etwas!
- Es bestehen bereits sehr viele Angebote ...
- ... aber - es fehlen vor allem leicht zugängliche Entlastungsangebote!
- Echte Wahlmöglichkeit - keine Stigmatisierung!

Links und Literatur

- sehr viele Ressourcen im Internet unter: “pflegende Angehörige“
- Häusliche Pflegeskala: www.omikronverlag.de
- M. Brechbühler: „Ein Pflegefall in der Familie“, Beobachter Verlag
- Stiftung Assistenz: www.assistenzbudget.ch
- Hilfsmitteldepot IV: www.sahb.ch
- ausführliche Medienliste: www.pro-senectute.ch
- Entlastungsdienste: kantonale Sektionen SRK
- Zentrum für amb. Palliativpflege Bern: www.zapp.ch
- sehr viele spezifische Gesundheitsliegen (Krebsliga, ...)
- www.parahelp.ch