

Checklisten für die ersten Tage, die erste Woche und den ersten Monat bei einem plötzlichen Einstieg in die Pflege

Checklisten zur Vorbereitung auf einen allmählichen Einstieg in die Pflege

Kapitel 1

Die allerwichtigsten Schritte

Sie möchten *jetzt sofort* wissen, was Sie beim Thema Pflege unbedingt beachten müssen? Haben nur ganz wenig Zeit, sich auf die Pflege vorzubereiten? Dann sind Sie in diesem Kapitel richtig. Hier geben wir Ihnen im ersten Teil anhand von drei Checklisten in knapper Form nacheinander die wichtigsten Tipps für die allerersten Stunden, die erste Woche und den ersten Monat. Details zu den einzelnen Themen können Sie dann in aller Ruhe in den anderen Kapiteln nachlesen.

In diesem Kapitel sind Sie auch richtig, wenn Sie noch ein wenig mehr Zeit haben, sich aber einen ersten Überblick über das Thema Pflege verschaffen möchten. Auch hierfür haben wir zwei Checklisten für Sie vorbereitet. Diese helfen Ihnen bei der Orientierung und bei der Überlegung, auf was Sie sich einlassen können oder wollen.



Dieses Kapitel ist ein Notfallset, wenn Sie die wichtigsten Informationen für den Anfang in ganz kurzer Zeit brauchen. Die meisten der hier angeschnittenen Themen finden Sie weiter hinten im Buch noch ausführlicher. Ziehen Sie das Inhaltsverzeichnis zurate, um die Kapitel zu finden, in denen Sie mehr Details erfahren.

Der plötzliche Einstieg in die Pflege

Der Einstieg in die Pflege kann ganz plötzlich und unerwartet erfolgen. Vielleicht waren Sie vorgestern mit Ihren Eltern noch Kaffee trinken, alles war in Ordnung außer den kleinen Wehwechen des Alterns. Eben haben Sie dann mit Ihren Kindern einen Kuchen gebacken oder kamen aus einem wichtigen Geschäftsessen. Und jetzt erfahren Sie, dass Ihr Vater oder Ihre Mutter ins Krankenhaus eingewiesen wurde und voraussichtlich pflegebedürftig sein wird – ein Thema, mit dem Sie sich bisher vielleicht nur ganz am Rande auseinandergesetzt haben. Hier die ersten Schritte, woran Sie denken sollten und was Sie tun sollten.



Wir haben die Informationen in diesem Kapitel nach den ersten 48 Stunden, nach der ersten Woche und nach dem ersten Monat unterteilt. Natürlich sollten Sie sich nicht starr daran halten, oft ist das auch gar nicht möglich. Der Einstieg in die Pflege ist genauso individuell wie jeder einzelne Pflegefall. Und wenn mal nicht alles läuft wie am Schnürchen ist auch das ganz normal. Selbst Pflegeexperten sind überfordert, wenn ein Pflegefall in der eigenen Familie auftritt. Schließlich geht es neben allen »technischen« Aspekten vor allem um einen Menschen, zu dem wir eine besondere Beziehung haben und dem es plötzlich schlecht geht.

Checkliste: Die ersten 48 Stunden

Seit Kurzem oder vielleicht auch erst seit heute wissen Sie, dass ein Angehöriger von Ihnen Pflege braucht. Dann stehen jetzt an erster Stelle die Themen Zuständigkeiten, Versorgung und Information.

- ✓ **Fragen Sie – nehmen Sie Kontakt mit anderen Familienangehörigen (und auch Freunden) auf und informieren Sie sich bei diesen.** Bevor Sie anfangen, Entscheidungen zu treffen, sollten Sie unbedingt auch die anderen Angehörigen informieren und sich mit ihnen austauschen. Nicht nur deshalb, weil sie auch ein Recht darauf haben, von der neuen Situation zu erfahren. Sondern auch aus dem Grund, weil diese vielleicht noch weitere wichtige Informationen haben, die Ihnen nicht vorliegen. Besonders Fragen wie: Was möchte der in Zukunft Pflegebedürftige, wie hat er vorgesorgt, welche Krankheitsgeschichte hat der Pflegebedürftige? Diese Informationen bekommen Sie – besonders wenn Sie weiter weg leben – manchmal sogar eher von Freunden oder Nachbarn Ihres Angehörigen, die ihn im Alltag erleben, als von Angehörigen.
- ✓ **Verteilen Sie – nehmen Sie Kontakt mit anderen Angehörigen auf und sprechen Sie sich mit diesen über die nächsten Schritte ab.** Wenn der in Zukunft Pflegebedürftige mehrere Angehörige hat, stimmen Sie sich mit diesen über die nächsten Schritte ab, damit Dinge nicht doppelt getan oder gar widersprechende Entscheidungen getroffen werden. Außerdem sollten Sie nicht alles allein tun. Es ist es einfacher, Aufgaben von Anfang an zu verteilen.
- ✓ **Sprechen Sie miteinander – nehmen Sie Kontakt mit dem gepflegten Angehörigen auf.** Wenn es der Gesundheitszustand des gepflegten Angehörigen zulässt, sollten Sie vor allem mit ihm direkt über seine Bedürfnisse und Vorstellungen sprechen. Eigentlich ist das selbstverständlich, kann aber in der Hektik der plötzlich neuen Situation durchaus vergessen werden. Manchmal neigen wir dazu, über den Kopf der gepflegten Angehörigen hinweg zu entscheiden, um Dinge möglichst schnell zu klären.
- ✓ **Organisieren Sie – die wichtigsten ersten Dinge, die er jetzt braucht.** Wo auch immer Ihr Angehöriger jetzt ist, bekommt er dort sicherlich erst mal akut das Allerwichtigste wie medizinische Versorgung, Pflege, Essen und Trinken. Aber hat er auch Wechselwäsche, Hörgerät, Zahnprothese oder seine Lesebrille dabei? Oder gibt es andere Dinge, die Ihr Angehöriger jetzt gerne hätte? Diese Dinge sollten Sie ihm bringen.

- ✓ **Prüfen Sie – ob Ihr Angehöriger eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung oder eine Patientenverfügung verfasst hat.** Sehr schnell stellt sich die Frage, ob Sie rechtlich überhaupt informiert werden und Entscheidungen im Sinne des Angehörigen treffen dürfen. Sie werden keine Auskunft bekommen, wenn Sie keine Vollmacht haben. Fragen Sie Ihren Angehörigen (besser heute als morgen), ob er ein solches Dokument hat. Wenn er das nicht (mehr) weiß, sollten Sie schauen, wo Ihr Angehöriger wichtige Dokumente aufbewahrt. Falls Sie von einer Vollmacht nichts wissen, könnte es auch sein, dass Ihr Angehöriger eine sogenannte ZVR-Card vom Zentralen Vorsorgeregister im Scheckkartenformat in der Brieftasche hat. Und nicht zuletzt kann auch das Amtsgericht oder die Betreuungsbehörde am Wohnort des Angehörigen befragt werden, ob Formulare hinterlegt sind. Im Notfall wird sich das Krankenhaus auch direkt mit dem Amtsgericht in Verbindung setzen.



Wenn Ihr Angehöriger nicht in der Lage ist, Ihnen die Zustimmung dazu zu geben, die Wohnung zu betreten, in seiner Brieftasche nach etwas zu suchen oder Post zu öffnen, und Sie tun es aus der Not heraus trotzdem, dringen Sie damit unerlaubt in seine Privatsphäre ein. Sie sollten sich dieses unerlaubten Eindringens bewusst sein und vorsorglich warten. Im Zweifelsfall: Regen Sie bei Gericht an, dass Sie zum Betreuer bestellt werden. Dies ist nicht nötig, wenn es eine Vollmacht gibt.

- ✓ **Informieren Sie sich bei Ärzten oder bei betreuenden Personen.** Wichtig – die Schweigepflicht ist in Deutschland sehr streng geregelt. Anspruch auf Information über den Zustand Ihres Angehörigen haben Sie also nur, wenn eine Schweigepflichtentbindung Ihnen gegenüber vorliegt, die in der Vorsorgevollmacht enthalten sein kann. Einen Anspruch auf Information haben Sie ohne Schweigepflichtentbindung nicht.
- ✓ **Wenn Sie berufstätig sind, können Sie kurzfristige Arbeitsverhinderung beantragen.** Einmalig können Sie für einen (voraussichtlich) pflegebedürftigen Angehörigen im unvorhergesehenen Notfall bis zu zehn Arbeitstage kurzfristig frei nehmen, um, so steht es im Gesetz, »in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen«. Wichtig: Diese zehn Tage können zwischen mehreren Angehörigen aufgeteilt werden und es gibt sie pro erkranktem Angehörigen nur ein Mal.
- ✓ **Informieren Sie sich bei Experten.** Erste wichtige Anlaufstelle, auch telefonisch, wird für Sie der örtliche Pflegestützpunkt sein. Sie finden diesen Kontakt über die Homepage Ihrer Stadt oder des Kreises. Eine schnelle und unkomplizierte Beratungsmöglichkeit bietet auch das Beratungstelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Sie erreichen es über 030/20179131.
- ✓ **Bleiben Sie ruhig und treffen Sie keine vorschnellen Entscheidungen.** Trotz oder vielleicht auch gerade wegen aller Hektik, die in den ersten 48 Stunden bestehen kann, sollten Sie ruhig bleiben. Treffen Sie, wenn möglich, erst einmal noch keine weitreichenden Entscheidungen. Einige Tage Zeit werden Sie brauchen, um zu sehen, was ist und welche Perspektive es geben kann. Vielleicht geht es Ihrem Angehörigen auch wieder besser. Oder Sie können sich nach zwei oder drei Nächten Drüberschlafen andere Möglichkeiten für die Zukunft vorstellen als unmittelbar zu Beginn. Sie werden klarer sehen können, wenn sich der Schreck oder Schock etwas gelegt hat.

Checkliste: Die erste Woche

Die ersten Stunden sind vergangen? Wahrscheinlich waren diese Stunden sehr anstrengend für Sie. Aber Sie haben bestimmt auch schon vieles geschafft: Ihr Angehöriger hat jetzt vermutlich erst mal all das, was er im Moment braucht. Und Sie selbst haben hoffentlich auch schon vereinzelt Minuten gehabt, um sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen.

Dann kommen wir jetzt zu den Dingen, die Sie in der ersten Woche anpacken sollten. Jetzt dreht sich das meiste um weitere Informationen und die Vorbereitung längerfristiger Entscheidungen.

Sie brauchen

- ✓ **Informationen über die Wünsche Ihres Angehörigen.** Sprechen Sie nach Möglichkeit mit Ihrem Angehörigen darüber, wie er sich seine Zukunft vorstellt. Diese Fragen sollten Sie auch dann nicht vergessen, wenn Sie das alles in der Vergangenheit schon ausführlich besprochen haben. Manchmal ändern sich die Vorstellungen durch die plötzlich eingetretene Pflegesituation.
- ✓ **Informationen über die Perspektiven Ihres Angehörigen aus medizinischer Sicht.** Wenn Ihr Angehöriger im Krankenhaus ist, hat er Anspruch auf Beratung durch den dortigen Sozialdienst. Dieser wird dazu informieren, welche Möglichkeiten im Anschluss an die Entlassung aus dem Krankenhaus bestehen (Entlassmanagement genannt). Halten Sie sich auch durch die behandelnden Ärzte zu Therapien, weiteren Plänen und dem Pflegebedarf auf dem Laufenden.
- ✓ **Informationen über die Möglichkeiten zur Pflege.** Blättern Sie doch mal zu Kapitel 12, dort stellen wir Ihnen Orte für die Pflege im Vergleich vor. Auch hier gilt aber noch immer: Treffen Sie keine vorschnellen Entscheidungen und lassen Sie Ihren Angehörigen für sich sprechen.
- ✓ **Informationen über Unterstützungs- und Beratungsangebote bei Ihnen beziehungsweise Ihrem Angehörigen.** Nicht überall gibt es die passenden Angebote in ausreichender Anzahl. Am besten, Sie machen einen Termin mit Ihrem Pflegestützpunkt vor Ort aus. Dort wird man Ihnen Tipps aus der Praxis geben, Sie zur Planung der nötigen Hilfen beraten. Sie können hier auch erfahren, ob und wo es beispielsweise Wartelisten gibt und welche Überbrückungsmöglichkeiten Sie haben. Natürlich können Sie auch schon anfangen, ambulante Pflegedienste oder auch Pflegeheime kennenzulernen und Fragen nach der Finanzierung zu stellen.
- ✓ **Informationen zu einem Antrag auf einen Pflegegrad.** Den Antrag auf einen Pflegegrad können Sie auch schon im Krankenhaus stellen. Unter Umständen gilt dann hier das beschleunigte Begutachtungsverfahren, sodass die Begutachtung innerhalb einer Woche rein auf Aktenlage stattfindet. Der Sozialdienst wird Sie hierbei unterstützen.
- ✓ **Informationen zur finanziellen Situation.** Welche finanziellen Mittel hat Ihr Angehöriger? Werden diese (vorerst) ausreichen? Besteht eventuell eine Pflegezusatzversicherung? Müssen weitere Anträge gestellt werden? Zu diesen berät Sie der Pflegestützpunkt oder das Sozialamt.

- ✓ **Informationen, um diese für die zukünftige Gestaltung des Lebens Ihres Angehörigen gegeneinander abwägen zu können.** Sinnvolle Entscheidungen können Sie erst dann treffen, wenn Sie alle Informationen beisammenhaben, was in der ersten Woche vermutlich noch nicht der Fall sein wird. Aber vielleicht können Sie ja schon mal einzelne Möglichkeiten ausschließen oder verschiedene mögliche Versionen durchspielen. Im Mittelpunkt sollten dabei die Wünsche Ihres Angehörigen stehen. Zwar kann es sein, dass diese Wünsche sich nicht unbedingt erfüllen lassen. Dennoch sollten Sie diese Wünsche im Auge behalten. Vielleicht will Ihr Angehöriger auf keinen Fall in ein Pflegeheim, kann aber auch nicht mehr allein leben? Wie wäre es mit einer Pflege-WG als Alternative?



Manchmal müssen Sie schon in der ersten Woche Entscheidungen treffen, zum Beispiel wenn Ihr Angehöriger nach einigen Tagen wieder aus dem Krankenhaus entlassen wird. Wenn dieser dann nicht mehr allein in sein Zuhause zurückkehren kann, müssen Sie natürlich schnell eine Lösung finden. Trotzdem sollten Sie noch keine langfristigen Entscheidungen treffen, wie beispielsweise die Wohnung zu kündigen. Schon gar nicht, wenn Ihr Angehöriger im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist und für sich selbst sprechen kann. Sie werden sehen: Unter Umständen ändern sich die Möglichkeiten im Hinblick auf die Pflege in den nächsten Wochen.

Was ist in der ersten Woche zu tun?

- ✓ **Wenn keine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung vorliegt, informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten.** Wenn Ihr Angehöriger keine Vorsorgevollmacht und keine Betreuungsverfügung verfasst hat, können Entscheidungen nur von ihm selbst getroffen werden. Ist Ihr Angehöriger jedoch dazu nicht mehr in der Lage, weil er zum Beispiel an Demenz erkrankt ist, sollten Sie umgehend beim Amtsgericht anregen, dass ein Betreuer bestellt wird. Diese Aufgabe kann natürlich von Ihnen oder einem anderen Angehörigen übernommen werden, aber auch von einem sonstigen ehrenamtlichen oder beruflichen Betreuer. Hier haben Sie durchaus Mitsprache. Das Vorliegen einer gültigen Vollmacht ersetzt immer die Betreuung.
- ✓ **Nehmen Sie gegebenenfalls Kontakt zu einem per Eilverfahren bestellten Betreuer auf.** Manchmal müssen Menschen auch gegen ihren ausdrücklichen Willen in ein Krankenhaus eingewiesen werden. Die Bedingungen hierfür sind genau geregelt, Sie können sie in Kapitel 16 im Kasten »Freiheitsentziehende Maßnahmen« nachlesen. In einem solchen Fall wird, wenn keine Vorsorgevollmacht oder keine Betreuungsverfügung vorliegt, vom Gericht zunächst für eine begrenzte Zeit ein Betreuer bestellt. Wichtig ist es, sich mit diesem über die aktuelle Lage und weitere Schritte abzustimmen.
- ✓ **Machen Sie nicht alles allein.** Wenn der zukünftig Pflegebedürftige mehrere Angehörige hat, sollten Sie unbedingt schon jetzt darauf dringen, dass Sie sich die Lasten teilen. Wenn Sie Geschwister haben, dürfen Sie diese ruhig auch mal darauf hinweisen, ebenfalls Teile der Verantwortung zu übernehmen. Wohnen diese weiter weg, können sie sich trotzdem schon mal in das Thema Pflegegrade und daraus resultierende Unterstützungsmöglichkeiten einlesen. Denn wenn Sie es anderen leicht machen, sich der Verantwortung zu entziehen, passiert es schnell, dass vieles an Ihnen hängen bleibt.

- ✓ **Und nicht zuletzt – kümmern Sie sich um Ihren Angehörigen.** Ihr Angehöriger durchlebt eine schwere Zeit. Er ist in Zukunft voraussichtlich pflegebedürftig. Das ist ein Schock für viele Menschen. Manchmal wichtiger als alles andere ist es, Ihren Angehörigen auch seelisch und psychisch zu unterstützen. Das können Kleinigkeiten sein: Vielleicht hätte Ihr Angehöriger außer dem Allernotwendigsten gerne noch etwas anderes von zu Hause: das Bild des Partners vom Nachttischchen, einen religiösen Gegenstand oder auch einfach ein Buch. Nehmen Sie sich die Zeit für einen gemeinsamen Besuch in der Cafeteria, bei dem Sie sich, wie sonst auch immer, über dies und das unterhalten.
- ✓ **Ebenfalls nicht zuletzt – atmen Sie mal durch.** Auch Sie erleben anstrengende Tage. Die nächste Zeit wird Sie sicherlich viel Kraft kosten. Die Pflege ist nicht bis ins Detail planbar und es wird sich immer wieder mal etwas Neues ergeben. Auch wenn es komisch klingt: Sie brauchen Nerven! Es hilft nichts, wenn Sie nach einer Woche schon ausgepowert sind. Nehmen Sie sich immer wieder mal die Zeit durchzuatmen.



Diese beiden zuletzt genannten Punkte der Checkliste möchten wir Ihnen besonders ans Herz legen. Vielleicht sind Sie ein hervorragender Organisator und möchten alles so schnell wie möglich und so perfekt wie möglich organisieren. Oder es fällt Ihnen, gerade umgekehrt, eher schwer, Dinge zu organisieren und Sie haben das Gefühl, keine Zeit verlieren zu dürfen. Natürlich haben diese Vorstellungen und Wahrnehmungen ihre Berechtigung.

Dennoch: Nutzen Sie die erste Woche auch für einander, um sich an die neue Situation heranzutasten. Nehmen Sie sich bewusst mal Zeit für Gespräche wie bisher, über vermeintliche Belanglosigkeiten. Vielleicht schaffen Sie es ja sogar, die zusätzliche Zeit mit Ihrem Angehörigen ein wenig zu genießen?

Checkliste: Der erste Monat

Mittlerweile sind Sie wahrscheinlich schon fast ein Experte im Thema Pflege. Das ist auch gut so. Denn jetzt geht es ans Entscheiden und Umsetzen. Dann mal los – packen wir den ersten Monat an! Hier ist jetzt viel Praktisches zu erledigen, aber auch jede Menge Papier abzuarbeiten.

- ✓ **Sobald Sie den Bescheid über den Pflegegrad Ihres Angehörigen erhalten, lesen Sie das Gutachten genau.** Es kommt immer wieder vor, dass aus Sicht des Pflegebedürftigen oder aus Sicht der Angehörigen im Gutachten zum Pflegegrad nicht alles berücksichtigt worden ist und ein zu niedriger Pflegegrad bewilligt wurde. Daher sollten Sie das Gutachten unbedingt genau lesen und sich gegebenenfalls durch Experten über das weitere Vorgehen beraten lassen, zum Beispiel bei einem Pflegestützpunkt oder direkt bei Ihrem ambulanten Pflegedienst.



Bis Sie den Pflegegrad Ihres Angehörigen erfahren, kann unter Umständen etwas Zeit vergehen. Trotzdem müssen Sie in der Zeit nicht alles allein stemmen. Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst können Sie auch per Verordnung vom Hausarzt Ihres Angehörigen verschrieben bekommen, dann als Leistung der Krankenkasse. Typischerweise gehört hierzu eine Leistung wie die Medikamentengabe – besteht kein Pflegegrad, dann mitunter für einige Wochen auch die Pflege selbst.

- ✓ **Wenn noch keine Vorsorgevollmacht vorliegt, sollten Sie das mit Ihrem Angehörigen besprechen.** Nicht alle Pflegebedürftigen können und dürfen noch eine Vorsorgevollmacht verfassen. Einschränkungen gibt es vor allem bei an Demenz erkrankten Menschen. Wenn es aber noch möglich ist, sollten Sie eine Vorsorgevollmacht Ihrem Angehörigen gegenüber thematisieren. Nur wenn Sie eine Vorsorgevollmacht haben, dürfen Sie im Namen Ihres Angehörigen Anträge stellen oder Verträge unterschreiben sowie kündigen. Wenn eine Vorsorgevollmacht nicht mehr möglich ist, sollten Sie sich mit Ihrem Angehörigen um eine Betreuungsverfügung kümmern. Denn Unterschriften werden in der nächsten Zeit sicherlich notwendig sein.



Eine Betreuungsverfügung gilt erst dann, wenn ein Gericht entscheidet, dass Betreuung notwendig ist. Inhaltlich regelt sie vor allem, wer die Betreuung übernehmen soll. Eine Betreuungsverfügung allein reicht also nicht aus, damit Sie formale Entscheidungen treffen können.

- ✓ **Treffen Sie Entscheidungen zur zukünftigen Wohn- und Lebenssituation.** Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, konkret zu überlegen, wie Ihr Angehöriger in Zukunft leben möchte beziehungsweise leben kann. Wenn Sie sich noch unschlüssig sind, blättern Sie doch mal zu Kapitel 12 – dort stellen wir Ihnen Orte für die Pflege im Vergleich vor.
- ✓ **Vergleichen Sie infrage kommende Wohnformen.** Auch wenn Sie mittlerweile vielleicht das Gefühl haben, dass die Zeit drängt und der momentane Ort für die Pflege auf Dauer nicht sinnvoll oder möglich ist, sollten Sie sich trotzdem Zeit nehmen für einen Vergleich der infrage kommenden Wohnformen. Nehmen Sie zum Beispiel nicht das erste Pflegeheim – auch wir schauen uns vor einem Umzug mehrere Wohnungen genau an. Ihr Angehöriger soll sich möglichst über einen langen Zeitraum wohl, sicher und gut gepflegt fühlen.
- ✓ **Lassen Sie zu, wenn Ihr Angehöriger anderes möchte als Sie.** Er ist als geschäftsfähiger Mensch immer noch für sich selbst verantwortlich. Besprechen Sie aber in dem Fall auch die Konsequenzen. Wenn keine Hilfe von außen angenommen wird, darf dies nicht bedeuten, dass alles auf Ihre Schultern gelegt wird. Sie sollten immer auch Ihre Grenzen wahrnehmen.
- ✓ **Stellen Sie Anträge auf Unterstützungsleistungen für den Pflegebedürftigen.** Bereits ab Pflegegrad 1 gibt es Unterstützungsleistungen durch die Pflegekasse. Manche dieser Leistungen müssen Sie jedoch zuerst ankündigen oder genehmigen lassen. Um beispielsweise mit Umbauarbeiten für die Pflege zu Hause beginnen zu können, sollte dieser Antrag weit oben auf Ihrer To-do-Liste stehen.

- ✓ **Beantragen Sie Pflegezeit, wenn Sie diese in Anspruch nehmen wollen.** Als pflegender Angehöriger haben Sie Anspruch auf Pflegezeit. Diese müssen Sie aber mit Ihrem Arbeitgeber absprechen und vorher beantragen.
- ✓ **Wenn Sie zu Hause pflegen wollen, nutzen Sie einen Pflegekurs.** Vielleicht erscheint Ihnen ein entsprechender Kurs gerade jetzt, wo Sie so viel zu tun haben, als Zeitverschwendung. Trotzdem empfehlen wir Ihnen, einen solchen Kurs zu besuchen, wenn Sie zu Hause pflegen wollen. Sie bekommen dadurch auch viele Informationen über die speziellen Rahmenbedingungen bei Ihnen vor Ort und können sich so vielleicht manchen aufwendigen Umweg sparen. Diese Schulung kann auch bei Ihnen zu Hause stattfinden, zum Beispiel durch eine Pflegekraft des ambulanten Dienstes.
- ✓ **Treffen Sie langfristige Absprachen mit anderen Angehörigen.** In der ersten Phase der Pflege werden häufig viele Aufgaben von dem Angehörigen übernommen, der gerade da ist. Wenn Sie diese Person sind, dann sollten Sie in Zukunft trotzdem und mit Nachdruck verbindlich Aufgaben unter allen Angehörigen aufteilen. Wenn Ihr Bruder beispielsweise weiter weg wohnt oder Ihre Schwester beruflich nicht zurückstecken kann, können diese möglicherweise verbindlich zusagen, Ihren pflegebedürftigen Vater für vier Wochen in den Sommerferien zu pflegen. Sie sollten Ihre Vorstellungen anderen Angehörigen gegenüber von Beginn an klar mitteilen, denn vielfach bekommen weniger eingebundene Angehörige nur im Ansatz mit, wie aufwendig Pflege sein kann.
- ✓ **Reden Sie mit anderen Angehörigen auch über finanzielle Fragen.** Sobald es um das Thema Geld geht, kommt es oft zu Spannungen unter Angehörigen. Wird der Pflegebedürftige zukünftig stationär gepflegt, wird es vonseiten des Sozialamtes klare Regeln geben, welches Kind (und/oder ob ein Ehepartner) in welchem Umfang Kosten zu tragen hat. Sie können sich die Kosten innerhalb der Familie auch aufteilen. Wird der Pflegebedürftige zukünftig zu Hause gepflegt, wird ein Zuschuss durch die Angehörigen je nach Bedarf auch nötig sein. Wenn beispielsweise das Geld aus der Pflegekasse nicht für notwendige Umbauten ausreicht, können sich auch nicht pflegende Angehörige an den Kosten dafür beteiligen. Oder diese können dem pflegenden Angehörigen einen finanziellen Zuschuss überweisen, um den trotz Pflegegeld bestehenden Verdienstaufschlag auszugleichen. Seien Sie auch hier klar und offen, von Anfang an.
- ✓ **Schaffen Sie Prioritäten.** Im Moment haben Sie vermutlich alle Hände voll zu tun. Versuchen Sie, Prioritäten zu schaffen. Was muss unbedingt getan werden? Erledigen Sie das zuerst. Und was kann ein wenig nach hinten verschoben werden? Vielleicht sieht Ihre Wohnung im Moment nicht ganz so tadellos aus wie früher, weil Sie einfach keine Zeit mehr dazu finden. Pflege, insbesondere Pflege zu Hause, kann auch dauerhaft sehr zeit- und kraftintensiv sein. Trotzdem ist es gerade der erste Monat, der besonders viel Kraft kostet. In dieser Phase kann vielleicht auch manches – erst einmal! – warten.
- ✓ **Nehmen Sie sich Zeit für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen und für sich.** Nehmen Sie sich Zeit zum Durchatmen! In der ersten Zeit legen Sie bewusst oder unbewusst vieles dazu fest, wie die Pflege in Zukunft ablaufen wird. Und wenn Sie jetzt schon bewusst Atempausen, Zeit für schöne Momente und Gespräche, für Erholung einplanen, gelingt Ihnen das auch in Zukunft vermutlich besser.



Genau wie die Geburt eines Kindes ist der Beginn der Pflege eines Angehörigen ein großer Bruch im Leben aller Beteiligten. Mit Sicherheit hatten Sie aber viel weniger Zeit, sich auf die Pflege vorzubereiten als auf die Geburt eines Kindes. Und leider ist auch die Perspektive in der Regel weniger erfreulich. Wenn Sie sich anfangs etwas überfordert fühlen, Ihnen nicht alles gleich auf Anhieb gelingt, ist das nicht verwunderlich! Versuchen Sie, trotz allen Zeitdrucks und aller To-do-Listen ein wenig Gelassenheit zu bewahren, nicht gleich alle Kraft aufzubringen. Ihre Kraft werden Sie vermutlich auch noch in den nächsten Monaten brauchen. Und: Wir sind sicher, Sie haben schon ganz vieles richtig gut erledigt!

Der allmähliche Einstieg in die Pflege

Der Einstieg in die Pflege kann natürlich auch allmählich erfolgen. Möglicherweise ist Ihre Mutter in letzter Zeit etwas vergesslich geworden und der Arzt hat Ihnen den Beginn einer Demenz bestätigt. Oder Sie möchten sich (noch) ohne einen konkreten Anlass darüber informieren, was auf Sie zukommt oder zukommen könnte? Das ist sehr gut! In diesem Abschnitt sind Sie richtig.

Hier finden Sie Hinweise, auf welche Anzeichen Sie bei Ihrem Angehörigen besonders achten sollten. Anschließend geben wir Ihnen Tipps, was Sie tun können, um sich auf eine zukünftige Pflegesituation vorzubereiten.

Checkliste: Worauf Sie achten sollten

Wenn wir älter werden, fallen den meisten von uns früher oder später einige Dinge schwerer als früher. So kann zum Beispiel Treppensteigen mühselig werden, Einkaufen zur Last werden oder Familienfeiern mit dem damit verbundenen Trubel anstrengend werden. Außerdem brauchen viele von uns regelmäßig Medikamente, beispielsweise zur Senkung des Blutdrucks oder wegen eines Diabetes. Alles das gehört in der einen oder anderen Form zum Altern dazu und ist an sich noch nicht bedenklich. Wenn es auch schwer ist, im Alter lassen insbesondere körperliche Fähigkeiten und Kräfte nach und das Tempo im Alltag verlangsamt sich. Da braucht es möglicherweise auch hier und da schon etwas Hilfe.

Pflegebedürftigkeit geht über dieses »einfache« Altern hinaus. Pflegebedürftigkeit bedeutet, dass ein Mensch ganz konkret angewiesen ist auf die Unterstützung durch andere Menschen. Die Selbstständigkeit ist nicht mehr (vollständig) vorhanden. Hier sind einige allgemeine Punkte, auf die Sie achten sollten, um eine eventuelle Pflegebedürftigkeit Ihres Angehörigen frühzeitig zu erkennen oder den Umfang dieser einzugrenzen:

- ✓ **Nimmt Ihr Angehöriger seine routinemäßigen Arzttermine regelmäßig wahr?** Mit zunehmendem Alter zahlen Krankenkassen eine ganze Reihe von Vorsorgeuntersuchungen, die der Früherkennung von Krankheiten dienen. Es mag manchmal lästig sein, diese Termine wahrzunehmen. Manchen macht es auch Angst. Aber sie sind ein wichtiger Schritt, um gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und damit auch frühzeitig zu behandeln – und somit letztlich stärkeren oder gar bleibenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

- ✓ **Zeigt Ihr Angehöriger plötzliche Wesensveränderungen, die Ihnen unerklärlich erscheinen?** Natürlich wissen wir nicht alles über das Innenleben unserer Lieben. So können Wesensveränderungen auch auf Ereignisse zurückzuführen sein, die aus unserer Sicht eher Belanglosigkeiten darstellen. Wesensveränderungen müssen also nicht unbedingt einen gesundheitlich bedingten Hintergrund haben. Manchmal können sie aber auch ein Resultat von Schmerzen, einer Depression oder einer beginnenden Demenz sein.
- ✓ **Äußert Ihr Angehöriger häufiger von sich aus, dass ihm Dinge allmählich zu viel werden? Oder haben Sie diesen Eindruck?** Die Einschränkung unserer Kräfte gehört leider für die meisten von uns zum Älterwerden dazu und ist an sich noch nicht bedenklich. Aber wenn diese an sich nicht dramatischen Beeinträchtigungen stärker werden oder immer mehr Bereiche des Alltags betreffen, kann auch dies ein Hinweis auf eine beginnende Pflegebedürftigkeit sein.



Wir möchten unsere Liste mit Dingen, auf die Sie achten sollten, bewusst kurz halten. Denn auch im Älterwerden ist jeder Mensch individuell, hat weiterhin das Recht auf Selbstbestimmung und sollte nicht einer Art Dauerüberwachung durch seine Angehörigen unterliegen. Im Wesentlichen möchten wir Ihnen das mitgeben, was Sie sicherlich selber schon wissen: Achten Sie auf Ihre Lieben. Das heißt nachhaken und Klartext reden. Trauen Sie sich das! Und: Denken Sie auch an sich.

Checkliste: Was Sie tun sollten

Um von der Pflege eines Angehörigen nicht völlig überrascht zu werden, können Sie einiges tun. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie sich auf eine sich allmählich anbahnende Pflegesituation oder einen plötzlichen Pflegefall vorbereiten wollen.

- ✓ **Informieren Sie sich über die Wünsche Ihres Angehörigen.** Nutzen Sie mal eine ruhige Stunde dazu, mit Ihrem Angehörigen darüber zu reden, wie er sich das Leben im Pflegefall vorstellt. Möchte er zu Hause gepflegt werden oder lieber in ein Pflegeheim? Oder vielleicht ist eine Pflege-WG die passende Wohnform?
- ✓ **Besichtigen Sie infrage kommende Orte für die Pflege gemeinsam mit Ihrem Angehörigen.** Optimal ist es natürlich, wenn Ihr Angehöriger, sollte er in einem Pflegeheim gepflegt werden wollen, dieses selbst aussuchen würde. Sobald der Pflegefall eintritt, ist häufig nicht mehr ausreichend Zeit und Ruhe für gemeinsame Besichtigungen. Viele Pflegeheime bieten regelmäßig Tage der offenen Tür an. Einige haben einen offenen Mittagstisch. Dies alles können Sie gut nutzen, um für den Fall der Fälle vorbereitet zu sein.
- ✓ **Betrachten Sie die Wohnung Ihres Angehörigen im Hinblick auf Gefahrenquellen und beseitigen Sie diese.** Ein häufiger Grund für Pflegebedürftigkeit sind Stürze, die zu Brüchen und dauerhaften Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit führen. Diesen können Sie vorbeugen. Gehen Sie doch mal durch die Wohnung Ihres Angehörigen und achten Sie auf Stolperfallen und andere Gefahrenquellen. Vielleicht können Sie ja die eine oder andere Türschwelle niedriger gestalten, lose Kabel befestigen oder praktische Alltagshilfen anschaffen. Der Markt für solche Dinge ist groß, man kann aber auch selbst kreativ werden.

- ✓ **Kümmern Sie sich um Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.** Für diese Regelungen ist es nie zu früh, auch in jüngeren Jahren ist es wichtig, sich über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung Gedanken zu machen. Sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen, wer wie im Fall der Fälle Verantwortung übernehmen soll. Und lassen Sie es Ihren Angehörigen schriftlich fixieren.
- ✓ **Stimmen Sie sich mit anderen Familienmitgliedern ab.** Sprechen Sie mit den anderen Angehörigen, wie Sie alle sich die Pflege Ihrer Lieben vorstellen (können). Wer könnte was übernehmen? Dabei sollten Sie auch das Thema Finanzen nicht ausklammern. Im Vorfeld, wenn es noch nicht um konkrete Entscheidungen geht, lassen sich diese Themen häufig unbefangener und konfliktfreier und vor allem mit weniger Druck behandeln.
- ✓ **Informieren Sie sich über Unterstützungsmöglichkeiten durch Ihren Arbeitgeber.** Wenn Sie berufstätig sind, sollten Sie klären, ob Ihr Arbeitgeber besondere Unterstützungsformen im Pflegefall bietet, die über den gesetzlichen Anspruch hinausgehen. Eine Möglichkeit kann beispielsweise die verstärkte Nutzung von Homeoffice sein. Manche Arbeitgeber haben eigene Modelle zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege entwickelt.
- ✓ **Zu guter Letzt – machen Sie keine zu festen Pläne, bleiben Sie flexibel.** Heute erscheint Ihnen vielleicht manches sinnvoll. Die Erfahrung zeigt aber, wie so oft im Leben, dass sich bei Eintritt eines Pflegefalls die Prioritäten doch verändern können. Das macht die Vorbereitung nicht überflüssig, Sie sollten aber für veränderte Situationen Offenheit bewahren.



Nicht jeder Mensch wird im Alter zum Pflegefall, vielleicht werden Sie das Ergebnis mancher dieser Tipps gar nicht brauchen. Wir möchten Ihnen damit auch nicht Angst machen vor einer Situation, die für viele Menschen Teil ihres Lebens ist. Wenn Sie aber den einen oder anderen Tipp beherzigen, kann es Ihnen bei Eintritt einer Pflegesituation leichter fallen, damit umzugehen.

