

# Urlaub für Pflegende

■ (thees). Pflegende Angehörige stellen sich oft die gleichen belastenden Fragen: Was geschieht, wenn ich erkrankte oder die Pflege aus anderen Gründen nicht leisten kann? Was wird, wenn ich selbst einmal Erholung brauche? Für diese Fälle hat der Gesetzgeber vorgesorgt: So übernimmt die Pflegeversicherung in der so genannten Kurzzeitpflege die Pflegekosten für maximal vier Wochen pro Kalenderjahr. Das bedeutet: Stationäre Rund-um-die-Uhr-Betreuung für Pflegebedürftige, die ansonsten von Angehörigen zu Hause gepflegt werden. Es gibt zahlreiche gute Gründe, dieses Angebot wahrzunehmen.

Aus Liebe, Not oder Pflichtgefühl opfern sich viele Angehörige in der Pflege auf und werden dabei oft selbst krank. Dass sie sich mit der Pflege überfordern, merken die meisten erst, wenn sie völlig erschöpft sind, wenn Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen oder Depressionen die Gesundheit angreifen. Statistiken belegen, dass jeder Dritte durch die Belastung der Pflege körperlich krank wird. Aber Pflege hilft den Kranken nur dann wirklich, wenn es auch dem Pflegenden selbst gut geht. Aus Sicht der Pflegeperson sind verschiedene Gründe für eine Kurzzeitpflege denkbar: Urlaub oder Kur, Erkrankung, Unfall oder eine kurzzeitige Entlastung von der Pflege zählen zu den häufigsten Beweggründen. Eine Kurzzeitpflege kann aber auch aus Sicht des Pflegebedürftigen sehr sinnvoll sein. Beispielsweise nach einem Krankenhausaufenthalt oder auch als ein ‚Urlaub‘ für den Pflegebedürftigen, in dem mit gezielten Therapien und Be-

handlungen an der Verbesserung des Gesundheitszustands gearbeitet wird. Bei der Wahl einer geeigneten Einrichtung sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass eine gezielte Aktivierung der Pflegebedürftigen durch



Dr. Petra Thees, TQM-Assessorin der Deutschen Gesellschaft für Qualität e.V. und Geschäftsführerin von domino-worldTM.

Fachkräfte gewährleistet ist. Grundsätzlich sollten Sie in Frage kommende Einrichtungen vorher anschauen - am besten gemeinsam mit Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen. Ängste vor einem möglichen Abschieben, werden damit von vornherein

abgebaut. Erkundigen Sie sich bei der Pflegedienstleistung immer nach dem Pflegekonzept. Gute Einrichtungen arbeiten individuelle Maßnahmen und Therapien für den Pflegebedürftigen aus, um den Aufenthalt sinnvoll zu nutzen. Eine gezielte pflegerische Versorgung kann die Gesundheit des Pflegebedürftigen stabilisieren und neue Kräfte freimachen. Auf diese Weise lassen sich auch kleine Schritte zu einer selbstständigeren Lebensführung erreichen. Eine Fachanleitung für die spätere Pflege zu Hause sollte unbedingt von der Einrichtung erstellt werden.

Sprechen Sie mit Mitarbeitern und Patienten der Pflegeeinrichtung und achten Sie auch auf das Ambiente. Insbesondere (Einzel-) Zimmer und großzügige Gemeinschaftsbereiche sollten vorhanden sein. Gibt es ein auf alte Menschen zugeschnittenes Ernährungskonzept? Werden Therapien angeboten, die auch zu Hause weitergeführt werden können? Bemühen Sie sich, sich einen Gesamteindruck zu verschaffen. Denn es sollte sich der pflegebedürftige Angehörige wohl fühlen und auch ein bisschen ‚Urlaub‘ genießen.