

Monika Brechbühler

Ein Pflegefaü in der Familie

Organisation, Entlastung, Hilfe

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
Pflege daheim immer häufiger	10
Wenig Prestige, viel Stress.....	11
Bescheid wissen hilft.....	12
Erste Etappe	
Die Vorbereitung	14
Bevor Sie Ja sagen	16
Genau prüfen, gut entscheiden	16
Wie gut ist die Beziehung?.....	17
Wie dringlich sind die eigenen Pläne?.....	18
Haben Sie genügend Unterstützung?.....	18
Haben Sie genügend Zeit?.....	19
So bereiten Sie sich auf die Pflege vor	21
Klare Abmachungen treffen	21
Die Pflegeplanung.....	21
Eine Probezeit vereinbaren.....	22
Das Finanzielle regeln.....	23
Einen Pflegevertrag abschliessen	24
Wo, was, wie?.....	25
Eine Entschädigung vereinbaren.....	26
Entlastung, Vertragende, Vollmachten.....	26

Pflege hat viele Gesichter.....	29
Die Mutter oder den Vater betreuen.....	29
Wut, Verzweiflung, Depression.....	30
Schwieriges neues Ungleichgewicht.....	31
Wenn der Patient an den Nerven zerrt.....	31
Neue Qualität der Beziehung.....	34
Den Partner, die Partnerin pflegen.....	35
Trotz Vertrautheit nach Wünschen fragen.....	36
Die Selbständigkeit fördern.....	36
Wenn Männer betreuen.....	37
Das eigene Kind pflegen.....	38
Grosse Kinder, pflegebedürftig.....	39
Zweite Etappe	
Der Einstieg.....;	40
Versicherungen: Wer zahlt was?.....	42
Die Krankenkassen.....	42
Nur professionelle Pflege wird bezahlt.....	42
Alternative Therapien.....	43
Mit der Kasse richtig umgehen.....	45
Wer hat Anrecht auf Ergänzungsleistungen?.....	45
Wer hat Anrecht auf Hilflosenentschädigung?.....	46
Hilflosigkeit - die Kriterien.....	47
Die Höhe der Entschädigung.....	48
Die Betreuungsgutschrift.....	49
Gewusst wie: Einrichtung, Hilfsmittel, Methoden.....	51
Freundlich und praktisch: das Krankenzimmer.....	51
Neue Impulse und Kontakt zur Welt.....	51
Die Farben.....	52

Im Mittelpunkt: das Pflegebett	53
Zweckmässig und schön: der Bettinhalt	54
Dekubitus vorbeugen.....	55
Das sichere Bad	55
Bauliche Anpassungen	56
Ausprobieren möglich: die Ausstellung.....	57
Zustupf an Hilfsmittel	57
Hilfreiche Methoden in der Pflege	59
Das A und O: Bewegung.....	59
Kinästhetik: So schonen Sie Ihren Rücken.....	61
Basale Stimulation: Sanftes Wohlbefinden.....	62
Bobath: Therapie nach Hirnschlag.....	63
Validation: Umgang mit Verwirrten.....	64
Dritte Etappe	
Voll eingespannt	66
Umgang mit Belastungen	68
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen	68
Gesundheitliche Risiken früh erkennen.....	70
Erschöpfung und Burn-out vermeiden	71
Entlastungsangebote erkennen.....	72
Im Atem Ruhe und Kraft schöpfen.....	73
Erholsamen Schlaf finden.....	73
Was zusätzlich belastet	75
Miteinander reden.....	75
Unterstützung und Entlastung	77
Die Wegbegleiterin: Spitex.....	77
Bei Krebs: ambulante Onkologiepflege.....	78
Für Mädchen und Buben: Kinderspitex.....	80
Individuell: freiberufliche Pflegefachleute.....	80
Willkommene Abwechslung: Tageskliniken.....	81

Ungestört schlafen: Pflege in der Nacht	82
Freizeit für Angehörige: Entlastungsdienste	83
Wider die Isolation: Gesprächsgruppen	84
Immer für Sie da: das Beratungstelefon	85
Willkommen: Hilfe in Haushalt und Garten	86
Kein Luxus: warme Mahlzeiten	87
Moderne Heinzelmännchen: mobile Hilfsdienste	87
Nötig und möglich: Ferien	88
Ferienplätze für Pflegebedürftige	88
Standortbestimmung in Spezialklinik	89
Angebote für psychisch kranke Betagte	90
Betreuung daheim	91
Kranke auf Reisen	91

Vierte Etappe

Persönliches Wachstum	94
------------------------------------	-----------

Die Konfrontation mit der Endlichkeit	96
--	-----------

Strategien der Bewältigung	96
---	-----------

Den anderen verstehen	96
-----------------------------	----

Miteinander durch das Tal der Tränen	97
---	-----------

Ihre Gefühle sind auch wichtig!	98
---------------------------------------	----

Hand für ein Gespräch bieten	99
------------------------------------	----

Fragen, bis alles klar ist	100
----------------------------------	-----

Der Depression begegnen	101
-------------------------------	-----

Der Pflegekompass	102
-------------------------	-----

Der Blick in die Zukunft	103
---------------------------------------	------------

Smarte Ziele setzen	104
---------------------------	-----

Fünfte Etappe	
Der Abschied.....	106
Das Ende der Pflege.....	108
Pflegeheim: schwieriger Schritt.....	108
Loslassen lernen.....	109
Das geeignete Pflegeheim.....	111
Wenn der Tod naht.....	113
Behutsame Begleitung.....	113
Unterstützung für Angehörige.....	115
Sechste Etappe	
Der Aufbruch.....	116
Trauer und Neubeginn.....	118
Ein erfülltes Leben ist die schönste Erinnerung.....	118
Genießen Sie Helper's High.....	119
Der Sozialzeit-Ausweis.....	120
Anhang.....	122
Adressen.....	122
Gesundheitsligen.....	122
Entlastung, Trauerbegleitung.....	123
Rechtsberatung.....	124
Weiterführende Literatur.....	125
Bücher.....	125
Zeitschriften, Broschüren.....	125
Muster: möglicher Pflegevertrag.....	126