

Zweitjob Elternpflege

Laut Angaben des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) pflegen 2,5 Millionen Berufstätige ihre Angehörigen nebenbei zuhause. Damit machen Angehörige den größten **Pflegedienst** des Landes aus.



© PIKSEL / iStock / Getty Images

Ein Schlaganfall der eigenen Mutter, des Vaters oder des Ehepartners – und plötzlich ist der Pflegefall da. Neben dem Job, der eigenen Familie und dem Haushalt versuchen sicher auch viele Ihrer Kundinnen, noch der Versorgung des erkrankten Elternteils gerecht zu werden. Die Zeit für eigene Interessen wird knapp, außerdem kommt die psychische Belastung hinzu. Häufig reichen Besuche am Wochenende für die Pflege nicht mehr aus, die Aufgabe ist somit zeit- und kraftraubend. Wer sich in solchen Fällen die Arbeit beispiels-

weise unter Geschwistern aufteilen kann, der kann noch von Glück sprechen. Die Betreuung von erkrankten Familienmitgliedern wird häufig von zuhause aus geleistet. Oft liegt die Verantwortung lediglich bei einer Person, meist übernehmen Frauen die Aufgabe. Pflegende Angehörige sind meist sehr stark beansprucht und sollten sich um eine wirksame Entlastung bemühen. Manchmal gehen sie offen mit der Doppelbelastung um, in anderen Fällen behalten sie ihre Sorgen für sich, brechen im schlimmsten Fall irgendwann zusammen oder erleiden ein Burn-out-Syndrom.

Prognose Ohne die privaten Pflegepersonen wäre es heutzutage nicht mehr möglich, eine adäquate Versorgung abzudecken. Man geht davon aus, dass der Pflegebedarf noch weiter steigen wird und im Jahre 2030 bei 3,4 Millionen Menschen liegt.

Tipps für die Beratung Älternde Kunden können ihre Kinder entlasten, indem sie mit ihnen über das Thema der eigenen Pflege sprechen. Existiert im Fall der Fälle bereits ein Plan, reduziert sich der Stress erheblich. Wer bereits eine nahestehende

Person pflegt, sollte unbedingt auf sich selbst achten und zusätzliche Hilfe anfordern. Die Pflegeversicherung bietet für Menschen, die Angehörige zuhause pflegen, Unterstützung an. Dazu gehören die Leistungen ambulanter Pflegedienste, Pflegesachleistungen sowie finanzielle Mittel.

Für Angehörige von Alzheimer-Erkrankten gibt es beispielsweise Gesprächsgruppen, die von Fachkräften angeleitet werden. Sinnvoll ist, wenn die Angebote über einen längeren Zeitraum wahrgenommen werden, da sich manche Erkrankungen im Verlauf der Zeit verändern und Angehörige vor neue Herausforderungen stellen.

Raten Sie Ihren pflegenden Kundinnen, die eigenen Hemmungen zu überwinden und im sozialen Umfeld um Unterstützung zu bitten. Freunde, Familienmitglieder oder Nachbarn engagieren sich in der Regel gerne, wenn sie erfahren, dass ihre Hilfe erwünscht ist und wie sie konkret zur Entlastung beitragen können. Erklären Sie Betroffenen außerdem, dass es keine Schande ist, aufgrund der Doppelbelastung gegebenenfalls psychologische Hilfe zu beanspruchen. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*

PTA



DIE PTA IN DER APOTHEKE

**WERDEN SIE FAN
UND MIT UNS **AKTIV**
AUF FACEBOOK.**



www.facebook.com/ptainderapotheker