

Selbstfürsorge im Pflegealltag realisieren

Selbstfürsorge ist auch für pflegende Angehörige wichtig, denn sie schultern viel Verantwortung. Was ist Selbstfürsorge und wie kann sie umgesetzt werden?

Selbstfürsorge ist wichtig, auch und gerade, wenn Sie Ihre Angehörigen in der Pflege unterstützen. Denn als pflegende*r Angehörige*r leisten Sie sowohl physische als auch psychische Arbeit, Sie schultern viel Verantwortung. Vielleicht helfen Sie beim Aufstehen, begleiten bei Arztbesuchen oder erledigen die Einkäufe. Und Ihr Kopf ist sicher noch mit weiteren Aufgaben und Gedanken gefüllt. Um diese Belastung über einen längeren Zeitraum ausbalanciert leisten zu können und dabei gesund zu bleiben, müssen Sie sich auch um sich selbst kümmern.

5. Mai 2022

Pausen einplanen

Selbstfürsorge unterstützt Ihr eigenes Wohlbefinden und stärkt Ihre körperliche und mentale Gesundheit. Und sie hat viele Formen: einen Moment bewusst tief durchatmen, ein Lied anhören, ein paar Seiten eines Buchs lesen, einen Spaziergang machen, ein freies Wochenende genießen. Dem nachkommen, was Ihnen gut tut und Freude bereitet, ist ein Teil von Selbstfürsorge. Es muss also nicht immer die große Auszeit sein, auch kurze Momente, die Sie nur für sich selbst nutzen, können entlastend wirken.

Grenzen wahrnehmen und kommunizieren

Es ist in Ordnung nach Hilfe zu fragen, es ist in Ordnung, Aufgaben abzugeben. Gehen Sie sorgsam mit sich selbst um und gestehen Sie es sich zu Pausen zu brauchen und zu machen. Wir sind alle Menschen, wir haben alle nur einen begrenzten Energievorrat und kommen auch mal an unsere Grenzen. Hören Sie in sich selbst hinein. Sind Sie zufrieden? Haben Sie noch genügend Kraft? Gönnen Sie sich kleine Auszeiten am Tag? Merken Sie, wenn Sie einen Moment für sich selbst benötigen?

Beziehen Sie die pflegebedürftige Person mit ein. Ermutigen und bestärken Sie sie oder ihn, möglichst selbstständig zu agieren, so lange dies möglich ist. Tauschen Sie sich aus über Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Suchen Sie, wenn möglich, gemeinsam nach Lösungen. Informieren Sie sich über Unterstützungsangebote und nehmen Sie diese auch an. Es ist in Ordnung.

Unterstützung suchen und annehmen

Bei der Suche nach Unterstützungsangeboten können die compass-Pflegeberater*innen helfen. Sie sind gut vernetzt und verfügen über umfangreiches Wissen über Pflegeleistungen. Mit den Pflegeberaterenden können Sie gemeinsam auf Ihre persönliche Situation schauen und Möglichkeiten zur Entlastung erörtern. Die Pflegeberater*innen von compass erreichen Sie für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter 0800 - 101 88 00.

Selbsttest: Wie gut sorgen Sie für sich?