

6 Tipps für die Gesundheit von Pflegenden

Eine Pflegesituation ist eine Herausforderung, die oft über einen langen Zeitraum geht. Es treten dabei immer wieder Veränderungen ein: der Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen, organisatorische Möglichkeiten, andere familiäre Verpflichtungen usw. Pflegende brauchen eine innere Stärke, die Fähigkeit diese Umstände anzunehmen und ihr Verhalten anpassen zu können. Der Fachbegriff dafür ist Resilienz. Um die eigene Resilienz zu erhalten und zu stärken braucht jede*r Betroffene Ressourcen, zum Beispiel Selbstwertgefühl, eine positive Lebenshaltung, ein unterstützendes soziales Umfeld. Selbst Unterstützung anzunehmen, fällt vielen Pflegenden nicht leicht. Doch nur, wenn sie umsichtig auch für sich selbst Sorge tragen, erhalten sie ihre eigene Lebensqualität und innere Stärke.

Wir haben 6 Tipps zusammengestellt, die eine erste Orientierung bieten, um langfristig das Stresslevel in der Pflegesituation zu reduzieren und damit die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu stärken.



Gut für sich selbst zu sorgen, ist die solide, langfristig tragfähige Basis für die Pflege eines Familienmitglieds.

In Bewegung bleiben

Körper und Geist brauchen tägliche Aufmerksamkeit und Unterstützung, um ihre Kraft zu erhalten. Bewegung und körperliche Aktivität wie Tanzen, Schwimmen oder Sport sind kraftschöpfend, wenn sie ausgeglichen werden durch genug Pausen und ausreichend erholsamen Schlaf. Planen Sie für sich Spaziergänge und Sport ebenso ein wie eine ausreichende Nachtruhe.

Tipp 1: Das eigene Ruhebedürfnis achten und entsprechend vorausschauend Pausen einplanen!

Gut essen

Ob wir gesund bleiben, hängt auch von unserem eigenen Lebensstil ab. Und bisherige Forschungsergebnisse zeigen: Je älter wir werden, umso wichtiger ist ein gesunder und aktiver Lebensstil. Dazu gehört auch eine gesunde Ernährung. Diese darf vor allem drei Grundsätzen folgen: abwechslungsreich, vielseitig und genussvoll. Mit vielen Vitalstoffen wie Mineralien und Vitaminen, wertvollen Fetten unterstützen wir die Funktion von Körper und Geist optimal.

Tipp 2: Eine Orientierung bietet die „5 am Tag“-Regel um genug Rohkost zu essen: 5 x 125-150 Gramm (eine Handvoll!) Gemüse und Obst.

Pause von der Pflege machen

Vergessen Sie sich selbst nicht zwischen all Ihren Pflichten, planen Sie stets auch einen Ausgleich zu den Herausforderungen im (Pflege-)Alltag. Machen Sie sich Angebote, auf die Sie sich freuen können: gemeinsam mit anderen etwas Schönes zu erleben, ein paar Minuten an der frischen Luft, eine Tasse Tee oder Kaffee, die nächsten zehn Seiten in dem Buch, das Sie gerade lesen, ein Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund. Planen Sie auch längere Auszeiten, einen Urlaub zum Beispiel.

Tipp 3: Vorfreude genießen, auf schöne Erlebnisse - allein oder mit der*dem pflegebedürftigen Angehörigen.

Auf sich achten

Bevor Krankheit entsteht, senden uns Körper und Seele Warnsignale. Diese sollten wir wahrnehmen und darauf reagieren. Dafür braucht es Achtsamkeit. Treten Müdigkeit, Schmerzen, Unwohlsein, aber auch Angst, Gereiztheit und Unzufriedenheit wiederkehrend über einen längeren Zeitraum auf, sind sie Anzeichen für eine Überlastung. Dann tut Veränderung not, um schwerwiegendere gesundheitliche Einschränkungen zu vermeiden.

Tipp 4: Seien Sie achtsam und nehmen Sie Anzeichen für Überlastung ernst.

Hilfe annehmen

Um eine Situation gut zu bewältigen, ist es nicht nur wichtig die eigenen Kompetenzen richtig einzuschätzen und auszubauen, sondern auch Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Motivation ist ein hohes Gut. Jedoch Unterstützung für die Pflege und im Alltag anzunehmen, kann langfristig zufriedener machen. Auch eine mögliche Vertretungssituation sollten Sie im Blick haben.

Tipp 5: Beziehen Sie andere in die Pflege ein und nehmen Sie gegebenenfalls professionelle Beratung in Anspruch.

Besser wissen

Auch für eine private Pflegesituation zu Hause gibt es viele verschiedene Möglichkeiten professioneller Unterstützung. Direkt können Wohnraumanpassungen und Hilfsmittel die Pflege erleichtern. Pflegekurse der Pflegeversicherung bzw. -kasse vermitteln Wissen für Angehörige. Krankenkassen bieten Kurse für Stressmanagement und Bewegung an. Therapeutische Maßnahmen für Pflegebedürftige und Pflegende können Symptome lindern. Es kann für Pflegende auch organisatorisch hilfreich sein, Arbeitszeiten entsprechend der Notwendigkeiten bei der Pflege mit dem Arbeitgeber zu vereinbaren.

Tipp 6: Fachlicher Rat kann hilfreich sein, um mehr Möglichkeiten zu kennen und nutzen zu können.

Pflegeberatung kontaktieren

In Rahmen einer umfassenden Pflegeberatung können Sie mit den Expert*innen auch über ihre Rolle als pflegende*r Angehörige*r sprechen. Unabhängige Pflegeberatungen wie die compass pflegeberatung bieten diese präventive Pflegeberatung, um Sie in Ihrer Lebenssituation zu stärken.