

Pflegeprävention

Vorsorge und bewusstes Verhalten können dabei helfen, Pflegebedürftigkeit abzumildern und die Gesundheit von Pflegepersonen zu erhalten.



87 Prozent der Deutschen sind überzeugt, dass sich Pflegebedürftigkeit durch präventive Maßnahmen zeitlich verzögern oder abmildern lässt. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung von compass pflegeberatung.

Doch was können Sie tun, um Pflegebedürftigkeit abzumildern oder zeitlich hinauszuzögern? Gesundheitsbewusstes Verhalten - zum Beispiel Bewegung und gesunde Ernährung, geistige Aktivität und soziale Kontakte - können dazu beitragen, im Alter lange fit zu bleiben. Sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Ärzt*in darüber, welche Maßnahmen für Sie die richtigen sind und an welchen Stellen Sie ganz konkret Vorsorge betreiben können.

Prävention für Angehörige

Wir haben speziell zum Thema Vorsorge die Broschüre *Gesund bleiben in der Pflege* zusammengestellt, die Ihnen Übungen zur Achtsamkeit und zum Ausgleich vorstellt. Diese können Ihnen ebenfalls dabei helfen, fit zu bleiben. Sie können die Broschüre auch kostenlos nach Hause bestellen.

Beratung für pflegende Angehörige zur ihrer Situation

Pflegebedürftigkeit verändert nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das Leben ihrer Angehörigen und Familien. Die Hilfebedürftigkeit der*des Pflegebedürftigen steht zunächst im Mittelpunkt aller Überlegungen im Alltag und in der Zukunftsplanung. Langfristig sind in einer Pflegesituation die Bedürfnisse der Pflegenden ebenso wichtig. Selbst Unterstützung anzunehmen, fällt vielen Pflegenden nicht leicht. Sie haben oft das Gefühl damit die Angehörigen zu hintergehen. Doch nur, wenn sie umsichtig auch für sich selbst Sorge tragen, erhalten sie ihre eigene Lebensqualität. So kann die Pflegesituation für alle gemeinsam auf lange Sicht gestärkt werden.

Auch für pflegende Angehörige gibt es Beratungsangebote zu ihrer persönlichen Situation. Mit jemandem über die eigene Situation sprechen zu können, entlastet sehr. Eine fachlich fundierte Beratung bietet darüber hinaus die Möglichkeit die Situation individuell zu betrachten und kann dabei unterstützen Lösungen zu finden.

Dieser Selbsttest unterstützt, die eigene Situation wahrzunehmen und mögliche Belastungen zu erkennen. Dazu können Sie auch den *compass-Fragebogen* „Warum habe ich die Pflege übernommen?“ nutzen. Denn nur Belastungen, die wahrgenommen, können dann auch gemeistert werden.

Vielfältige Möglichkeiten zur Entlastung von Pflegenden

Um Be- und Überlastungen vorzubeugen, können pflegende Angehörige eine Vielzahl von Beratungsmöglichkeiten und Leistungen der Pflegeversicherung nutzen. So bieten Unterstützungsangebote im Alltag, die tages- oder stundenweise Verhinderungspflege und teilstationäre Angebote auf Zeit eine Auszeit für private Pflegepersonen.

Auch eine rechtzeitige Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase entlastet psychisch. Über die Möglichkeiten, selbstbestimmt vorsorgen zu können, berät u.a. compass private pflegeberatung. Zu Patientenverfügung, Betreuung und Vollmachten können Pflegebedürftige dann bereits frühzeitig informierte Entscheidungen mit Ihren Familien treffen.