



Gesund bleiben bei der Pflege

Unterstützung und Tipps für einen
achtsamen Umgang mit sich selbst

In dieser Broschüre:

Wir unterstützen Sie jederzeit _____	5
Sechs Tipps für Ihre Gesundheit _____	6
Das Gleichgewicht finden	
Unterstützung für pflegende Angehörige _____	12
Präventive Beratung	
Pflege ist eine Herausforderung _____	14
Was mich stark macht	
Die Balance finden _____	18
Angebote für mich	
Wie bleibe ich gelassen und fit? _____	22
Ich achte auf mich	
Gemeinsam in der Pflegesituation _____	28
Miteinander genießen	
Pflege lernen _____	31





Wir unterstützen Sie jederzeit

Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, tragen Sie als Angehörige oft Sorge für all das, was vorher selbstverständlich und selbstständig machbar war. Die Sorge um die*den Pflegebedürftige*n steht dabei für Sie im Mittelpunkt. Oft genug Tag und Nacht über eine lange Zeit hinweg. Mit und häufig auch ohne Unterstützung von anderen Familienangehörigen oder einem Pflegedienst.

Damit Sie in dieser Weise für Ihre*n Angehörige*n da sein können, müssen Sie ebenso für sich selbst gut sorgen. Nur dann können Sie die Pflegesituation gemeinsam meistern.

Dabei ist es für Sie wichtig, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu stärken, Grenzen zu erkennen und Unterstützungsmöglichkeiten zu nutzen.

In unserer Broschüre haben wir Tipps und Übungen zusammengestellt, damit Sie beim Pflegen gesund bleiben.

Individuelle Beratung

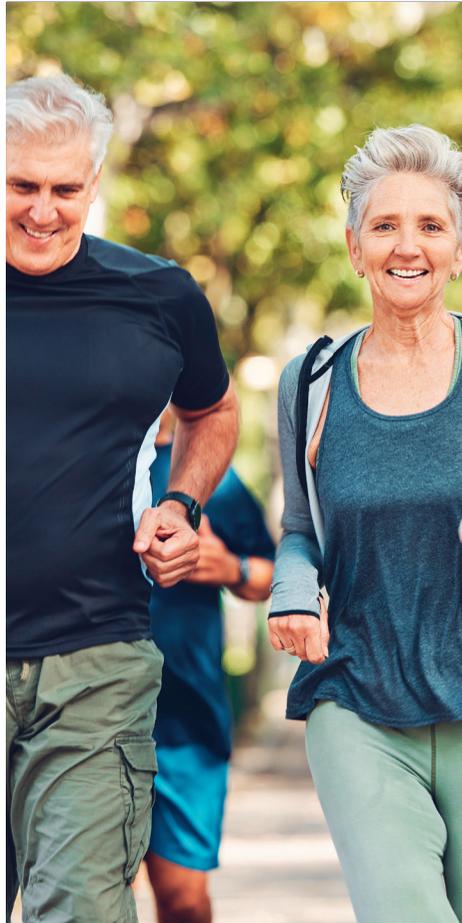
In einem Beratungsgespräch können wir gemeinsam mit Ihnen belastende Faktoren identifizieren und nach Entlastungsmöglichkeiten und -angeboten suchen.



Gutes erhalten und
neue Wege finden

Sechs Tipps für Ihre Gesundheit

Eine Pflegesituation ist eine Herausforderung, die oft über einen langen Zeitraum geht. Es treten dabei immer wieder Veränderungen auf: der Gesundheitszustand der*des Pflegebedürftigen, organisatorische Möglichkeiten, andere familiäre Verpflichtungen oder Ähnliches. Pflegenden 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 sechs 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 lieben Menschen.

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, Vitaminen und wertvollen Fetten unterstützen wir die Funktion von Körper und Geist optimal.

Tip 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.

Tip 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.

Tip 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. Unterstützung für die Pflege und im Alltag anzunehmen, kann langfristig zufriedener machen. Auch eine mögliche Vertretungssituation sollten Sie im Blick haben.

Tip 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.

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



Das Gleichgewicht finden

Wer pflegt, kann aus dem Gleichgewicht geraten – körperlich und/oder mental. Diese Übung sorgt für Stabilität und Zuversicht und fördert Ihren Gleichgewichtssinn. Die Atmung unterstützt Sie dabei, trotz der Konzentration flexibel zu bleiben. So treten Sie den täglichen Herausforderungen gestärkt entgegen.

Bein nach hinten heben

Die folgende Übung sorgt für mehr Standfestigkeit und trainiert Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskeln. Stellen Sie sich dafür aufrecht hin, Füße hüftbreit auseinander. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und heben Sie ein Bein nach hinten hin an. Halten Sie es für ein paar Sekunden in der Luft und setzen Sie es wieder ab.

Wenn Sie sich unsicher fühlen, üben Sie mit einem Stuhl. Halten Sie sich zunächst mit einer oder beiden Händen an der Lehne eines stand-sicheren Stuhls fest. Beginnen Sie erst dann mit den Übungen. Nach einigen Trainingseinheiten können Sie die Hände vom Halt lösen.

Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal pro Bein.



Unterstützung für pflegende Angehörige

Präventive Beratung

Die psychosoziale Entlastung pflegender Angehöriger ist eines der wesentlichen Themen in der Pflegeberatung. Dabei werden die Belastungsfaktoren der pflegenden Angehörigen deutlich, die sich aus der Pflegesituation, aber auch häufig aus der Doppel- oder Dreifachbelastung Pflege, Familie und Beruf ergeben.

compass bietet Angehörigen eine präventive Pflegeberatung zu ihrer Rolle als pflegende Angehörige an.

Das Ziel ist, dass Sie Ihre Situation als Pflegende betrachten, Belastungs-, aber auch Entlastungsfaktoren identifizieren und Entscheidungen darüber treffen können, ob und welche Entlastungsmöglichkeiten oder Unterstützungen Sie für sich benötigen und in Anspruch nehmen möchten. Damit wollen wir Sie als pflegende Angehörige stärken und die Pflegesituationen zu Hause stabilisieren.



Die präventive Beratung bei compass ist ein Gesprächsangebot, das sie bereits zu Beginn einer Pflegesituation nutzen können. Wir hören Ihnen zu und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Möglichkeiten für Sie in Ihrer persönlichen Situation.

„Wer zu Hause pflegt, braucht nicht nur eine hohe Motivation und Durchhaltevermögen. Hilfe annehmen zu können ist besonders wichtig, von Anfang an. Deshalb sollten sich Pflegende präventiv auch zu ihrer eigenen Situation beraten lassen, um die eigene Lebensqualität zu erhalten. Gut für sich selbst zu sorgen, ist die solide, langfristig tragfähige Basis für die Pflege eines Familienmitglieds.“

Bianca Lauenroth, berät pflegende Angehörige bei compass

Unsere Beratung können Sie jederzeit kostenfrei in Anspruch nehmen. Einen Termin können Sie telefonisch oder online vereinbaren. Wir begleiten Sie auch langfristig.



Pflege ist eine Herausforderung

Die Versorgung einer*s pflegebedürftigen Angehörigen ist eine große Herausforderung. Jeden Tag aufs Neue. Sie haben diese Herausforderung bereits angenommen oder stehen vor der Frage, ob Sie bereit sind für die Pflege. Gerade zu Beginn einer Pflegesituation ist es schwierig abzuschätzen, was auf einen zukommt.

Jede Erkrankung verläuft anders und Ihr*e Angehörige*r, und Sie als Pflegenden*r verändern sich im Laufe der Pflegesituation. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich immer wieder Ihrer eigenen Stärken bewusst werden und von Anfang an auf sich selber achten.

Voller Elan

Als Pflegenden*r besitzen Sie eine ganz besondere Stärke. Liebevoll und geduldig kümmern Sie sich um Ihre*n Angehörige*n und stellen eigene Bedürfnisse hinten an. Sie funktionieren. Sorgen Sie ebenso gut für sich, damit Sie Ihre anspruchsvolle Aufgabe mit Schwung, aber auch mit Ruhe und Gelassenheit bewältigen können. Genießen Sie ein paar Minuten Auszeit.

Bucklige Katze

Mit der buckeligen Katze dehnen Sie Ihren Rücken. Sie kräftigen Wirbelsäule, Nacken, Schultern, Halswirbelsäule und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers. Die Übung löst Verspannungen, regt die Durchblutung an und wirkt so gegen Müdigkeit und Stress.

Gehen Sie auf die Knie und stellen Sie beide Arme so vor sich auf, dass Ihr Rücken sich parallel zum Boden befindet. Nun ziehen Sie Ihren Rücken nach oben und machen einen Buckel wie bei einer Katze. Dabei zeigt das Kinn zur Brust, die Knie stehen parallel in Hüftbreite und die Arme bilden eine Linie mit den Schultern. Die Übung können Sie auch im Stehen oder auf dem Stuhl sitzend ausführen. Dafür stützen Sie die Hände auf die Knie und lassen die Arme gestreckt.

Dies wiederholen Sie 5 Male. Atmen Sie dabei tief ein und aus.

Locker bleiben

Für jede unserer Bewegungen benötigt unser Körper Kraft. Diese können Sie gezielt fördern. Dabei ist es nicht wichtig, ob die Bewegungen kurz oder lange dauern, schnell oder langsam ausgeführt werden – Kraft brauchen Sie immer!

Muskelspannungstraining

Stellen Sie sich bei der Ausführung der nun folgenden Übungen einen imaginären Widerstand vor, den Sie unbedingt wegdrücken oder ziehen wollen. Halten Sie jede Übung 6 bis 10 Sekunden. Spannen Sie die Muskeln dabei so fest an, wie Sie können und wiederholen Sie jede Übung 3 Mal.

Bauch: Diese Übung klappt auch auf dem Sofa gut. Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Fußspitzen zu sich heran und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Nun heben Sie den Kopf und die Schultern und spannen den Bauch an.

Brust und Bizeps: Pressen Sie die Handflächen vor der Brust gegeneinander. Achten Sie darauf, dass die Unterarme dabei waagrecht sind.



Was mich stark macht

Jeder Mensch besitzt eine innere Stärke! Diese braucht er nicht nur in Gefahren- oder anderen Extremsituationen. Auch der Alltag fordert uns oftmals gewaltig heraus: in schwierigen Momenten im Job, im Straßenverkehr, beim Einkaufen, unter Freunden oder in der Familie. Und gerade Sie als Pflegen-de*r kennen schwierige Situationen, bei denen Sie auf Ihre innere Stärke angewiesen sind.

Häufig wird diese Kraft ganz automatisch aktiviert, wenn es der Moment erfordert. Aber was kann ich tun, um sie zu erhalten? Eine Möglichkeit ist, sich ihrer Anwesenheit immer bewusst zu sein, jeden Tag. Sie nicht zu verschwenden ist ebenfalls wichtig. Schaffen Sie sich Ihre Freiräume, grenzen Sie sich ab, wenn auch nur für ein paar Minuten. Laden Sie Ihren Stärkeakku regelmäßig auf!



Die Balance finden

Eine Pflegesituation kann über einen langen Zeitraum bestehen. Der Pflegealltag ist oft fordernd und anstrengend. Deshalb ist es wichtig, dass sich Phasen der Anspannung und Entspannung die Waage halten. Für die Gesundheit ist es wichtig, dass Sie Überlastungen vorbeugen.

Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und Anzeichen von Überanstrengung wie wiederkehrende Schmerzen, Gereiztheit oder Erschöpfung. Wenden Sie sich bei dem Gefühl der Überforderung am besten an eine Vertrauensperson, an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.

Zu sich kommen

Beim meditativen Gehen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst, auf den gegenwärtigen Moment, das Gehen und das Atmen.

Meditatives Gehen

Im Alltag dient das Gehen dazu, von A nach B zu gelangen. Sie laufen in der Wohnung, zum Einkaufen oder erledigen andere Dinge. Doch Sie können auch gehend meditieren und dabei Ihre Gedanken, Sorgen und Nöte für ein paar Minuten zur Seite schieben. Mitten in Ihrem Alltag schaffen Sie sich dadurch einen Raum, in dem Sie wieder zu sich kommen und neue Kraft schöpfen können. Das Geheimnis liegt in der Verbindung aus Bewegung, Übung, innerer Achtsamkeit und Atmung.

Achtsamkeit bedeutet die vollkommene Konzentration auf den Moment. Lassen Sie sich nicht ablenken. Wenn Sie gerade erst mit dem Meditieren beginnen, starten Sie in einer Umgebung, die wenig Ablenkung bietet. Haben Sie Geduld mit sich.

Stellen Sie sich beim Gehen vor, dass Sie die Stabilität des Untergrundes in sich aufnehmen. Experimentieren Sie mit Ihrer Atmung. Finden Sie heraus, wie viele Schritte Sie für das Ein- und Ausatmen benötigen und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Und lächeln Sie dabei!

Loslassen

Einfach dasein

Sie können lernen sich ganz auf den Augenblick zu konzentrieren. In diesem Moment lassen Sie alle Gedanken an die nächste Stunde, den nächsten Tag einfach beiseite.

Bodyscan

Legen Sie sich auf den Rücken und versuchen Sie, während der folgenden Übung wach zu bleiben. Wenn Sie dazu neigen, leicht einzuschlafen, dann lassen Sie die Augen am besten geöffnet.

Das Ziel hierbei ist, zu beobachten und den Augenblick so anzunehmen wie er ist. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke dabei hebt und senkt.

Nehmen Sie sich Zeit, Ihren ganzen Körper wahrzunehmen. Atmen Sie in jeden Körperteil, vom Scheitel bis zu den Fußspitzen. Wenn ein Gedanke Sie stört, dann bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zur Atmung. Lassen Sie Empfindungen und Gedanken los und gönnen Sie sich diese Ich-Zeit, um ganz bewusst in sich Hineinzuhören.



Angebote für mich

Wenn Sie mal über Ihren Alltag nachdenken, an was denken Sie zuerst? Der Wecker klingelt. Die Nacht war unruhig. Sie stehen auf. Die*der Pflegebedürftige fordert direkt Ihre ganze Aufmerksamkeit. Das ist für Sie ganz selbstverständlich.

Doch vergessen Sie sich selbst nicht zwischen all Ihren Pflichten. Machen Sie sich Angebote, auf die Sie sich freuen können. Kleine Auszeiten. Eine kurze Meditation, ein paar Minuten an der frischen Luft, eine Tasse Tee oder Kaffee, die nächsten zehn Seiten in dem Buch, das Sie gerade lesen, ein kurzes Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund. Finden Sie etwas, was Ihnen Freude bringt und Sie entspannt.

Auch Freundschaften zu pflegen, reduziert Stress. Wenige enge Freunde, mit denen Sie regelmäßig und vor allem gern Kontakt haben, genügen. Es sollten Menschen sein, auf die Sie sich verlassen können, wenn Sie einmal Hilfe brauchen. Und denen auch Sie immer gern mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Ihre Gesundheit ist
das höchste Gut

Wie bleibe ich gelassen und fit?

Mit der Pflege einer*ines Angehörigen gehen viele positive Aspekte einher, wie das Gefühl gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun. Gleichzeitig können vielfältige körperliche und psychische Belastungen auftreten. Präventiv diesen entgegenzuwirken ist wichtig – damit Sie gesund bleiben.

Wie kann ich mit Ernährung meine Gesundheit unterstützen?

Jeden Tag haben wir die Chance, unsere Gesundheit mit der passenden Nahrung zu bewahren. Bewusst oder unbewusst führen wir uns jeden Tag zu, was wir brauchen, um uns wohl zu fühlen. Nahrung wirkt in uns, und oft auch sehr verschieden. Wie und wann wir essen und trinken ist ebenso entscheidend wie das was.



Eine Pause zu machen, sich hinzusetzen und in Ruhe einen Kräutertee zu trinken, unterstützt den Körper bei der Regeneration. Aber auch eine Tasse Kaffee bei einem netten Gespräch, löst vielleicht eine vorherige Anspannung. Ein gemeinsames Abendessen als familiäres Ritual, bietet durch die Routine Verlässlichkeit in einem ereignisreichen Tag und schafft ein Gefühl von Zugehörigkeit. Fragen Sie sich, was Ihnen selbst gut tut. Probieren Sie Neues aus, wenn Sie unzufrieden sind.

Für die individuelle Lösung kann allgemein Bekanntes eine gute Ausgangsbasis sein. Regeln für eine vitalstoffreiche Ernährung sind weithin bekannt: Viel Gemüse, Obst und Vollkorn! Auch sollten z. B. Alkohol und Koffein möglichst vermieden werden, vor allem vor dem Schlafengehen. Beruhigend sind dann Kräutertees, besonders Melisse, Hopfen und Lavendel. Fleisch und Weißmehlprodukte lassen den Körper aufgrund des hohen

und leicht zu verarbeitenden Energiegehalts wenig zur Ruhe kommen. Hingegen steht der Hafer ganz oben bei den Anti-Stress-Nahrungsmitteln, ebenso wie grünes Gemüse - Chinakohl, Endiviansalat, Spinat und Brokkoli – und Nüsse, sowie dunkle Schokolade.

Beobachten Sie eine Weile, ob Sie die Lebensmittel wählen, die Sie gerade jetzt unterstützen. Denn die Bedürfnisse des Körpers ändern sich mit der Zeit. Auch eine Ernährungsberatung kann weiterhelfen, die eigene Balance zu finden.

Wie bleibe ich gelassen?

Ruhe ist ein vorübergehender Zustand. Meist ist der Zeitplan voll, wir erleben uns im Aktivsein. Das Gestalten und das Erreichen von Zielen ist in unserer Gesellschaft ein hoher Wert. Seinen Zeitplan auf innere Ruhe auszurichten, scheint sinnlos. Doch oft gibt es neben allem Tun die Sehnsucht nach Gelassenheit. Und kennen Sie das auch: Wenn nach allen Aktivitäten mal etwas Zeit bleibt, fühlt man sich der inneren Unruhe völlig ausgeliefert und kann sich nicht entspannen?

Auch Gelassenheit kann man trainieren. Treffen Sie die Entscheidung, dass Ruhe einen Platz in Ihrem Leben hat. Dann gibt es viele Wege zur Entspannung und Sie werden den für Sie rich-

tigen finden: Musik (Singen, Tanzen, Hören), Yoga, Spaziergehen (am besten im Grünen), Ausdauertraining, im Wasser sein (Schwimmen, Baden, Duschen), ein Nickerchen helfen vielen. Aber vielleicht haben Sie auch ein Hobby, bei dem Sie „die Welt vergessen“. Regelmäßig sollten Sie sich dafür Zeit einplanen.

Kurzfristig können Sie Stress abbauen, indem Sie sich Ihrer Atmung bewusst werden, bzw. den Atemfluss zur Entspannung unterstützen. Legen Sie dafür die Zunge hinter den Zähnen auf den kleinen Hügel am Gaumen, als würden Sie ein L sprechen wollen. Atmen Sie komplett durch die Nase aus, so dass sich der Nabel nach innen zur Wirbelsäule zieht. Dann lassen Sie den Bauch locker und atmen durch die Nase wieder ein bis sich die Schlüsselbeine heben. Wiederholen Sie dies und lassen Sie das Ausatmen wesentlich länger und langsamer werden, als das Einatmen.

Langfristig kann es hilfreich sein, mit professioneller Hilfe den inneren Beobachter zu entwickeln und Reaktionsmuster zu erkennen und zu verändern, um gelassener im Alltag zu werden.

Wie stärke ich meinen Körper?

Körperliche Fitness gehört zu den wichtigsten Aspekten für Ihre Gesundheit. Damit ist nicht das körperliche Idealbild gemeint,

dass in unseren Vorstellungen tief verankert ist: Körperliche Fitness lässt sich nicht nur mit einem BMI festlegen. Unser Körper bleibt fit, wenn wir ihm die notwendige Abwechslung von Bewegung und Ruhe geben. Ausreichend Schlaf ist ebenso entscheidend wie Spazierengehen an der frischen Luft. Alle Körpersysteme werden dabei unterstützt: Herz-Kreislauf, Muskulatur und Skelett, Verdauung und Nervensystem.

Was passt für Sie am besten und in Ihren Alltag? Beginnen Sie mit etwas und entscheiden Sie sich bewusst für eine Aktivität, die Ihnen leichtfällt: Kraft- oder Mobilitätstraining für die Muskeln, Wandern für das Herz-Kreislaufsystem, Kaltes Duschen und weniger Bildschirmzeit für die Nerven. Auch das Weglassen kann dem Körper helfen. Nach dem Motto „weniger ist mehr“, könnten Sie das Auto für kürzere Strecken stehen lassen, weniger Genussmittel konsumieren, seltener sitzen. Gesundheitsinformationen und -kurse bieten viele Krankenkassen an. Fragen Sie einfach mal nach.

Es lohnt sich, denn körperliche Fitness fördert die Konzentration und hebt die Stimmung. Auch das Immunsystem wird aktiviert und Sie beugen somit Krankheiten vor. Allgemein verbessert körperliche Fitness den Stoffwechsel, die Durchblutung und Sauerstoffversorgung aller Körperzellen. Sie sehen jünger aus und fühlen sich auch so.



Ich achte auf mich!

Nehmen Sie sich genug Zeit für sich selbst? Erlauben Sie sich, für sich zu sorgen? Klingen diese Fragen für Sie selbstverständlich oder haben Sie noch nie darüber nachgedacht?

Sie zählen! Ihre Bedürfnisse zählen! Sie sind nicht nur für andere da. Machen Sie sich das immer bewusst. Prüfen Sie, ob Sie beispielsweise genug Schlaf bekommen, regelmäßig, ausreichend und das richtige essen und trinken. Sorgen Sie für Ruhe und Erholung. Reduzieren Sie Druck und Belastung und schaffen Sie Raum für Abwechslung und Zerstreuung und pflegen Sie Kontakte zu wichtigen Menschen. Sie sagen, dass Sie dafür keine Zeit haben?

Nehmen Sie sich die Zeit! Nur wenn Sie sorgfältig auf sich achten, bleiben Sie stark, gesund und ausgeglichen.



Gemeinsam in der Pflegesituation

Der Gesundheitszustand der*des Pflegebedürftigen und damit der Unterstützungsbedarf verändern sich im Laufe der Pflegesituation. Sie müssen sich auf die sich verändernden Bedürfnisse einstellen und gemeinsam mit der*dem Pflegebedürftigen immer wieder Lösungen für diese Herausforderungen finden. Es ist wichtig, dass Sie die*den Pflegebedürftige*n – soweit dies möglich ist – einbinden und damit die Selbstständigkeit stärken, um diese so lange wie möglich zu erhalten.

Versuchen Sie sich in den pflegebedürftigen Menschen hineinzusetzen. Das kann Ihnen dabei helfen, den Pflegealltag gemeinsam so angenehm wie möglich zu gestalten.

Den eigenen Kraftort finden

Sicher kennen Sie das aus Ihrem Alltag: Sie sitzen oder stehen irgendwo, meistens wenn Sie auf etwas warten und durch irgendeinen Impuls, etwas das Sie sehen oder hören, werden Sie an ein Bild oder ein Erlebnis erinnert und schon gehen Ihre Gedanken auf Reisen. Was wir an dieser Stelle ganz bewusst nutzen wollen.

Sinnesreise

Suchen Sie sich einen bequemen Platz und nehmen Sie eine angenehme Körperhaltung ein. Stellen Sie sich vor, Sie sind am Meer. Spüren Sie den Sand unter Ihren Füßen? Schmecken Sie das Salz in der Luft? Fühlen Sie die Sonne auf Ihrer Haut? Gehen Sie ein Stück, atmen Sie die Meeresluft tief ein und genießen Sie den Ausblick auf den Ozean.

Setzen Sie sich nun einen Moment in den Sand. Fühlen Sie die Körner in Ihrer Hand? Vor Ihnen liegt eine Muschel. Nehmen Sie sie und schauen Sie sie sich genau an. Wie sieht sie aus? Welche Farbe hat sie? Wie ist die Oberfläche? Bleiben Sie in diesem Moment. Entspannen und erholen Sie sich! Wenn Sie sich hier wohlfühlen, dann ist das zukünftig Ihr Kraftort. Prägen Sie sich das gute Gefühl ein und kehren Sie hierher zurück, wann immer Sie sich erholen wollen. Nun bewegen Sie ganz langsam Ihre Hände und Ihre Füße und kommen mit zurück ins Jetzt.



Miteinander genießen

Miteinander genießen – klingt das für Sie nicht auch nach einer Pause? Entschleunigen, innehalten mitten im Alltag, einen Gang zurückschalten, nicht an gestern oder morgen denken, sondern einfach sein, im Hier und Jetzt.

Gibt es Aktivitäten, die Ihrer*Ihrem Pflegebedürftigen und Ihnen gleichermaßen Freude bereiten? Ein Spaziergang oder das Durchschauen von alten Familienfotos, vielleicht haben Sie ganz besondere gemeinsame Rituale oder Traditionen. Genießen Sie sie! Bleiben Sie ganz bewusst bei sich in der Gegenwart. Vielleicht bedeutet miteinander genießen für Sie aber auch, sich mit Freunden zu treffen, mit Ihrem*Ihrer Partner*in mal wieder schön essen oder ins Kino zu gehen oder aber Sie genießen Zeit mit sich alleine.



Pflege lernen

Richtig pflegen will gelernt sein – denn davon profitiert nicht nur die*der Pflegebedürftige, sondern insbesondere Sie selbst. Holen Sie sich darum praktische Tipps von Profis. Bei Ihrer privaten Pflegeversicherung bzw. Pflegekasse können Sie eine kostenlose „Schulung für pflegende Angehörige“ beantragen. Die examinierten Pflegefachkräfte (z. B. von Medicproof oder dem Pflegedienst) kommen zu Ihnen nach Hause.

So werden Sie sicherer im Umgang mit der*dem Pflegebedürftigen. Sie lernen, Ihren Körper durch richtig ausgeführte Handgriffe stärker zu entlasten. Oder erhalten wertvolle Anregungen für Ihr Zusammenleben mit einer*einem Angehörigen, die*der zunehmend dementer wird. Die Themenpalette ist breit gefächert – erkundigen Sie sich einfach bei Ihrer Krankenversicherung.

Wir beraten Sie gern!

Wählen Sie unsere gebührenfreie Servicenummer **0800 101 88 00**.

Vereinbaren Sie Ihren Termin für eine Pflegeberatung vor Ort, per Telefon oder Videogespräch unter www.compass-pflegeberatung.de oder per E-Mail an pflegeberatung@compass-pflegeberatung.de.

In unserem Pflege Service Portal finden Sie alle Informationen zum Thema Pflege www.pflegeberatung.de.

Unsere Social Media Kanäle und weitere digitale Angebote finden Sie auf www.compass-pflegeberatung.de/digital.



Folgen Sie uns!

