

# Was mache ich, wenn ... ... **ich selbst mal krank werde?**

Oder wenn ich einen schweren Unfall erleide und ins Krankenhaus muss? Wer versorgt dann meine Mutter, meinen Mann oder mein Kind?



**F**ür pflegende Angehörige sind dies Fragen, die sie sehr stark belasten und die genau deshalb leider oft unbeantwortet bleiben. Wer denkt schon gerne darüber nach, dass man selber schwer erkranken und – bei der Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen – ausfallen könnte?

Meist werden diese Fragen aber nicht ausgesprochen, sondern schwelen unter der Oberfläche vor sich hin. Dabei ist es wichtig, solche Fragen, Befürchtungen und Sorgen offen zu thematisieren. Es gibt nämlich sehr wohl Möglichkeiten und Lösungsvorschläge.

### Gut pflegen kann nur, wer sich selber gut pflegt

Viele pflegende Angehörige kümmern sich weitaus intensiver um die Gesundheit und das Wohlergehen der von ihnen versorgten Person als um ihre eigene Verfassung. Dies kann jedoch dazu führen, dass die Pflege als belastend und kräfteraubend empfunden wird und so die Gesundheit des pflegenden Angehörigen angreift. Somit riskiert man gerade das, was man am meisten befürchtet – nämlich krank zu werden. Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, dass pflegende Angehörige immer Zeiten für die eigene Erholung einplanen und wahrnehmen. Gut pflegen kann nur, wer sich selber gut pflegt. An sich zu denken, ist nicht nur erlaubt, sondern notwendig, um die Versorgung der pflegebedürftigen

Person möglichst lange selber durchführen zu können.

Tipps und Hinweise, wie diese Erholungsphasen in den Pflegealltag eingeplant werden können, bieten unter anderem die „Handlungshilfen zur häuslichen Pflege – Reflektionsfragen“, die unter [www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal](http://www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal) heruntergeladen werden können.

**„Wichtig ist, dass Maßnahmen im Krankheitsfalle nicht erst angedacht werden, wenn sich die eigene Gesundheitssituation verschlechtert, sondern bereits im Vorfeld erfolgen.“**

Die eigene Gesunderhaltung und das eigene Wohlbefinden sind also sehr wichtig – nicht nur für pflegende Angehörige, sondern für jeden Menschen. Dennoch schützt auch das intensivste Bemühen nicht immer davor, selber zu erkranken. Doch auch hier lässt sich für viele Situationen gut Vorsorge treffen. Wichtig ist jedoch, dass diese Maßnahmen nicht erst angedacht werden, wenn sich die eigene Gesundheitssituation verschlechtert, sondern bereits im Vorfeld erfolgen.

### Vorsorge ist möglich

Es ist sinnvoll, sich über Hilfsmöglichkeiten zu informieren. Pflegestützpunkte, Pflege- und Seniorenberatungsstellen, aber auch die Pflegeberater der Pflege-

kassen können dabei behilflich sein. Sie können zum Beispiel Informationen über die Voraussetzungen der sogenannte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege geben, die im Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI) vorgesehen sind, wenn die Pflege durch pflegende Angehörige zeitweise nicht sichergestellt werden kann. In solchen Fällen kann die Versorgung

der pflegebedürftigen Person über professionelle Pflegedienste – auch Heime – übernommen und von der Pflegeversicherung in großen Teilen finanziert werden.

Hierbei hat es sich als sinnvoll herausgestellt, wenn bereits vor Eintritt einer solchen Situation Kontakt zu Pflegediensten und Pflegeheimen aufgenommen wird. Einerseits kann so im Vorfeld schon geprüft werden, ob man „zusammen passt“ oder nicht. Dies lässt sich gut herausfinden, wenn „der Ernstfall“ schon einmal ausprobiert und die pflegebedürftige Person für ein oder zwei Tage durch einen Pflegedienst oder in einer stationären Einrichtung versorgt wird. Auch dies ist im Regelfall über die Möglichkeit der Verhinderungs- oder Kurzzeit-

Foto: iStock

pflege möglich. Dies sollte aber auf jeden Fall mit der zuständigen Pflegekasse abgesprochen werden. Gleichzeitig besteht für den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, während dieses „Testlaufs“ selbst ein bisschen zu verschnauften.

Ein weiterer Vorteil der frühzeitigen Kontaktaufnahme zu professionellen Pflegeeinrichtungen ist, dass dort auch direkt wichtige Informationen über die pflegebedürftige Person hinterlegt werden können.

Wie so eine ersatzweise Versorgung vorbereitet werden kann, zeigt das Praxisbeispiel (siehe Kasten).

Selbstverständlich handelt es sich hier um in idealtypisches Beispiel. Aber es zeigt deutlich, dass es sinnvoll ist, sich auf solche Situationen vorzubereiten. Sollte Frau Meier den Pflegedienst nun längere Zeit nicht benötigen, ist es dennoch hilfreich, weiterhin

Kontakt zum Pflegedienst zu halten, um zum Beispiel auch Änderungen in der Versorgung Herrn Meiers zu dokumentieren. Dies kann beispielsweise bei den regelmäßig vorgeschriebenen Beratungsbesuchen nach § 37 (3) SGB XI geschehen. Diese Beratungsbesuche durch eine Pflegeeinrichtung sind in regelmäßigen Abständen durchzuführen, wenn eine pflegebedürftige Person ausschließlich von pflegenden Angehörigen versorgt wird.

### Was tun im Notfall?

Das beschriebene Beispiel zeigt eine eher planbare Situation. Viele pflegende Angehörige fürchten jedoch vor allem Notfallsituationen – zum Beispiel, dass sie plötzlich verunfallen oder wie im Falle von Frau Meier auf der Straße aufgrund eines Zuckerschocks bewusstlos zusammenbrechen könnte. Niemand weiß dann zunächst, dass Frau Meier zu Hause einen pflege-

bedürftigen Mann hat, den sie nur alleine ließ, um kurz einkaufen zu gehen. Insofern kann schlimmstenfalls einige Zeit vergehen, bis jemand merkt, dass Herr Meier unversorgt alleine zu Hause ist.

Um hier Abhilfe zu schaffen, hat die Unfallkasse NRW im Rahmen des Projekts „Neuheit für Pflege“ gemeinsam mit vielen Projektmitwirkenden die sogenannte „Notfallkarte“ und die dazu gehörende „Notfallcheckliste“ entwickelt. Die Notfallcheckliste enthält wichtige Informationen zur pflegebedürftigen Person, aber auch zum pflegenden Angehörigen. Sie sollte bei einer Vertrauensperson (oder auch bei einem Pflegedienst) hinterlegt werden. Diese Vertrauensperson wiederum sollte auf der Notfallkarte eingetragen sein. Die Notfallkarte enthält den Hinweis „Achtung! Ich bin verantwortlich für eine hilfebedürftige Person! Bitte benachrichtigen Sie sofort ...“.

## Ein Beispiel aus dem täglichen Leben

Frau Meier kümmert sich bereits seit einigen Jahren um ihren Mann, der nach einem Schlaganfall sehr viel Hilfe benötigt. Die Kinder wohnen in weit entfernten Städten, kommen aber an zwei Wochenenden im Monat zu den Eltern, um die Mutter bei der Pflege des Vaters zu unterstützen. Es gibt auch noch einige Freundinnen und Nachbarn, die Frau Meier ab und zu zur Seite stehen. Da Frau Meier selbst zuckerkrank ist, hat sie sich überlegt, wie die Situation zu bewältigen ist, falls sie einmal länger ins Krankenhaus muss, um ihre Insulindosis neu einstellen zu lassen. Sie befürchtet, dass ein Pflegedienst ihren Mann

nicht so gut versorgt, wie sie dies kann.

Da sie alleine nicht weiß, wie sie für einen solchen Fall vorsorgen soll, nimmt sie den Rat ihres Sohnes an und sucht eine Pflegeberatungsstelle auf. Nachdem sie ihre Situation geschildert hat, zeigt ihr die Pflegeberaterin verschiedene Möglichkeiten auf und schlägt vor, die Dienste eines ambulanten Pflegedienstes probeweise in Anspruch zu nehmen. Sie ist jedoch auch so offen zu Frau Meier, dass sie ihr sagt, dass der Pflegedienst Herrn Meier natürlich nicht genauso gut versorgen könne, wie Frau Meier dies tue. Dies sei ganz natürlich, denn Frau

Meier kenne ihren Mann ja am längsten und wisse am besten, wie sie ihn versorgen müsse. Dennoch würde die Pflege durch den Pflegedienst gut sein – nur anders halt. Zusätzlich könnten Freunde, Nachbarn und auch die Kinder vielleicht einspringen.

Frau Meier bespricht sich mit ihrem Mann, und die beiden entscheiden sich, dies auszuprobieren. Beim Kontakt mit der Pflegekasse und dem Ausfüllen der Anträge für die Pflegekasse ist die Pflegeberaterin behilflich. Schnell ist ein Pflegedienst in der Nähe gefunden, und die menschliche Ebene ist so stimmig, dass die Versorgung durch

Pflegende Angehörige sollten die Notfallkarte immer bei sich tragen. Es empfiehlt sich besonders, sie an die Versicherungskarte der Krankenkasse zu heften, da diese im Notfall mit als erstes gesucht wird. Ergänzend hierzu kann im Mobil-Telefon des pflegenden Angehörigen unter dem international anerkannten Pseudonym ICE (In Case of Emergency) die Rufnummer einer Person eingetragen werden, die im Notfall zu benachrichtigen ist. So kann schnell die Versorgung der pflegebedürftigen Person, aber natürlich auch die Hilfe für den pflegenden Angehörigen in Gang gesetzt werden.

Auch wenn man gar nicht darüber nachdenken mag, dass man selber erkranken oder verunfallen könnte, können diese und auch weitere Maßnahmen erheblich dazu beitragen, dass pflegenden Angehörigen ein Stressfaktor genommen oder zumindest reduziert

wird – nämlich die Angst, ihren pflegebedürftigen Angehörigen im Falle eigener Erkrankung unversorgt zu fürchten. So können diese sich dann auch besser um ihre eigene Genesung kümmern.

Anschrift des Verfassers:  
Martin Schieron  
E-Mail: [m.schieron@unfallkasse-nrw.de](mailto:m.schieron@unfallkasse-nrw.de)



Die Notfallkarte und -checkliste können unter [www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal](http://www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal) heruntergeladen werden ■

den Pflegedienst für drei Tage ausprobiert wird. Der Pflegedienst macht einen Besuch beim Ehepaar und erstellt gemeinsam mit dem Ehepaar Unterlagen, in denen die Versorgung Herrn Meiers detailliert aufgeführt ist, zum Beispiel: Welche Medikamente muss Herr Meier nehmen? Welche Unterstützung benötigt Herr Meier beim morgendlichen Waschen? Bei welchem Nachbarn ist ein Wohnungsschlüssel hinterlegt? Der Sohn des Ehepaars Meier bleibt für diese Zeit bei seinem Vater, und Frau Meier nutzt – wenn auch mit schlechtem Gewissen – die Zeit, um zwei Tage bei ihrer Tochter auszuspannen. Am

dritten Tag ist Frau Meier wieder da und erfährt, dass alles ganz gut geklappt hat. Der Pflegedienst behält eine Kopie der Unterlagen und lässt Frau Meier eine Notfallrufnummer da, für den Fall, dass akut Hilfe benötigt wird.

Sollte sich nun wirklich die Situation ergeben, dass Frau Meier – zum Beispiel geplant oder auch aufgrund einer akuten Erkrankungssituation – ins Krankenhaus müsste oder aus anderen Gründen ausfällt, finden sich nun schon bei dem Pflegedienst viele Informationen über Herrn Meier, und der Pflegedienst könnte kurzfristig einspringen.