



# Das Wichtigste **7** Die Entlastung pflegender Angehöriger

*Betreuung und Pflege von Demenzkranken werden überwiegend zu Hause von Angehörigen geleistet. Meist sind es Frauen, und die Hauptverantwortung liegt allein bei einer Person. Pflegende Angehörige sind oft sehr stark beansprucht. Durch Information und Beratung, Gesprächsgruppen, ehrenamtliche und professionelle Dienste können pflegende Angehörige eine wirksame Entlastung erfahren.*

### **Pflege zu Hause – eine große Herausforderung für Angehörige**

Viele Angehörige kümmern sich intensiv um ihr demenzkrankes Familienmitglied. Schnell wird aus kleinen Hilfen eine Versorgung rund um die Uhr mit Folgen für die eigene Alltags- und Freizeitgestaltung. Immer weniger Zeit bleibt, um sich von der Pflege zu erholen oder eigenen Interessen nachzugehen. Zudem kostet es Kraft, sich mit den krankheitsbedingten Veränderungen abzufinden und sich auf neue Gegebenheiten einzustellen.

Die Erfahrung zeigt, dass Angehörige trotz vielfältiger Belastungen mit der Pflege zu Hause gut zurechtkommen können. Dies gelingt je besser, desto umfassender sie sich informieren und gezielte Hilfen in Anspruch nehmen. Die anstehenden Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen kostet oft einige Überwindung.

Die in diesem Informationsblatt genannten Entlastungsmöglichkeiten sollen dazu beitragen, gelassener mit den Herausforderungen der häuslichen Betreuung und Pflege umzugehen und eigene Überlastung und Erkrankung zu vermeiden.

### **Entlastungsmöglichkeiten**

#### **1. Hilfe durch Information und Beratung**

Die Informationsmaterialien der Alzheimer Gesellschaften, Bücher, Fachliteratur, Videofilme und zahlreiche Internetseiten ermöglichen es Angehörigen, sich umfassend über Demenzerkrankungen zu informieren.

Im persönlichen Beratungsgespräch bei einer regionalen Alzheimer Gesellschaft oder einer auf Demenz spezialisierten (Angehörigen-) Beratungsstelle kann auf die individuellen Probleme detailliert eingegangen werden (Krankheitsverlauf, medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlung, rechtliche und finanzielle Fragen etc.). Hier kann auch besprochen werden, ob und wie Familienangehörige, Nachbarn, Freunde und Bekannte zur Unterstützung einbezogen werden können.

Viele regionale Alzheimer Gesellschaften informieren Angehörige innerhalb der Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ über alles Wissenswerte zum Thema Demenz und regen den Erfahrungsaustausch untereinander an.

Auch die bundesweit im Aufbau begriffenen „Pflegestützpunkte“ sollen hinsichtlich Organisation und Finanzierung der Pflege beraten.

#### **2. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige**

Zu erfahren, dass man mit einer Demenz nicht allein ist und dass viele Menschen, die PartnerInnen oder Eltern betreuen, mit ähnlichen Schwierigkeiten kämpfen, kann entlastend wirken. Die Gruppen, die von regionalen Alzheimer Gesellschaften, (Angehörigen-) Beratungsstellen oder Seniorentreffpunkten angeboten werden, haben unterschiedliche Schwerpunkte: Erfahrungen und Informationen austauschen, Geselligkeit erleben oder auch eine therapeutische Begleitung. Die meisten Gesprächsgruppen werden von Fachkräften angeleitet. Besonders hilfreich sind Gesprächsgruppen, die Unterstützung über einen längeren Zeitraum anbieten, da sich die Probleme im Verlauf der Erkrankung immer wieder verändern.

#### **3. Gemeinsame Gruppen für Angehörige und Erkrankte**

Sehr sinnvoll können Aktivierungsangebote sein, die sich an pflegende Angehörige und Erkrankte gemeinsam richten, z.B. regelmäßige Treffen zur „Erinnerungspflege“, oder gemeinsame Unternehmungen, die an die Möglichkeiten der Erkrankten angepasst sind. Hier können Angehörige Anregungen für den Tagesablauf zu Hause erhalten und pflegen gleichzeitig soziale Kontakte. Sehr beliebt sind auch Musik- und Tanzcafés.

#### 4. Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz und Tagespflege

Bundesweit entstehen immer mehr Betreuungs- und Aktivierungsgruppen für Menschen mit Demenz. Ein- bis zweimal pro Woche werden die Erkrankten in einer kleinen Gruppe für zwei bis drei Stunden betreut und ihren Fähigkeiten entsprechend beschäftigt. Eine Fachkraft, unterstützt von ehrenamtlichen HelferInnen, gestaltet den Nachmittag. Eine andere Möglichkeit der Entlastung bieten Tagespflegeeinrichtungen für Demenzkranke. Die Erkrankten erleben einen strukturierten Tagesablauf mit anregenden Beschäftigungen. Die pflegenden Angehörigen werden entlastet und können die Zeit nach ihren Wünschen nutzen.

Beide Angebote können im Rahmen der Pflegeversicherung (teilweise) finanziert werden. (siehe „Leitfaden zur Pflegeversicherung“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft).

#### 5. Entlastung zu Hause

Regionale Alzheimer Gesellschaften, Einrichtungen der Wohlfahrtspflege u.a. vermitteln geschulte ehrenamtliche HelferInnen. Diese beschäftigen sich mit den Erkrankten zu Hause und ermöglichen den Angehörigen einen gewissen Freiraum. Nicht immer klappt diese Form der Entlastung auf Anhieb. Zeit zum Kennenlernen und gegenseitige Sympathie erleichtern die Akzeptanz deutlich.

HelferInnen aus anerkannten Helferkreisen sind versichert und die Kosten können durch die Pflegekassen erstattet werden.

Wenn die Demenzerkrankung fortschreitet, kommt es meist früher oder später zu einer stärkeren körperlichen Pflegebedürftigkeit. Je zeitiger ein ambulanter Pflegedienst zur Unterstützung hinzugezogen wird, desto leichter können sich die Erkrankten an neue Bezugspersonen gewöhnen. Im Idealfall kommen immer dieselben PflegerInnen. Relativ neu ist das Angebot „Betreutes Wohnen zu Hause“, das es erst in einigen Bundesländern (z.B. Bayern) gibt. Gegen eine Kostenpauschale wird ein Hausnotruf und Beratung geboten sowie einmal wöchentlich der Besuch einer Ehrenamtlichen. Bei Bedarf werden hauswirtschaftliche und pflegerische

Dienste vermittelt. Dies ermöglicht es allein lebenden Demenzkranken möglichst lange im eigenen Haushalt zu leben und entlastet ihre Angehörigen.

#### 6. Kurzzeitpflege und betreuter Urlaub

„Kurzzeitpflege“ in einer Einrichtung (meist einem Pflegeheim) oder „Verhinderungspflege“ zu Hause ermöglichen Angehörigen eine längere Auszeit von der Pflege. Die Kosten für bis zu vier Wochen pro Jahr werden bei anerkannter Pflegebedürftigkeit von den Pflegekassen weitgehend übernommen. Viele Anbieter von Kurzzeitpflege ermöglichen Probetage, um vorab zu klären, wie die Erkrankten reagieren. Bei der Auswahl der Einrichtung sollte darauf geachtet werden, dass sie auf Demenzkranke eingestellt ist. Gerade bei plötzlichem Wechsel der Umgebung brauchen Menschen mit einer Demenz besondere Zuwendung.

Alternativ zur Kurzzeitpflege organisieren einige regionale Alzheimer Gesellschaften „betreute Urlaube“ für Angehörige und Erkrankte. Neben gemeinsamen Aktivitäten mit den Erkrankten haben die Angehörigen Zeit zur Entspannung und freien Gestaltung. Fachkräfte und geschulte Betreuer kümmern sich dann um die Erkrankten.

#### 7. Medizinische Behandlung

Eine gute medizinische Behandlung und Begleitung der Erkrankten ist sehr wichtig. Fachärzte für Neurologie und Psychiatrie oder auch die Gedächtnisambulanz („Memory Kliniken“) der Krankenhäuser, diagnostizieren Demenzerkrankungen und sind für die jeweils geeignete Therapie zuständig. So können Medikamente, so genannte Antidementiva, den Krankheitsverlauf verzögern oder Symptome wie starke Unruhe, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus, depressive Verstimmungen, aggressives und herausforderndes Verhalten wirksam behandelt werden. Auch nicht-medikamentöse Verfahren wie Ergo- und Physiotherapie oder Logopädie können einbezogen werden. Es empfiehlt sich, beim Besuch anderer Fachärzte (z.B. Zahnarzt, Internist), in Notfallsituationen oder bei einem Krankenhausaufenthalt immer auf das Vorliegen einer Demenz hinzuweisen.

#### 8. Betreuung in Wohneinrichtungen

Oft stößt die häusliche Versorgung an Grenzen. Vor allem dann, wenn die körperliche Pflegebedürftigkeit zunimmt, wenn sich die Pflege über lange Jahre hinzieht oder sich Konflikte und Spannungen häufen. Dann ist der Umzug in ein Pflegeheim oder eine Wohngemeinschaft für Demenzkranke eine Alternative. Auch im Pflegeheim können sich Angehörige, ohne das tägliche pflegerische „Muss“, um die Erkrankten kümmern. Inzwischen gibt es vermehrt Einrichtungen, die die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz berücksichtigen, z.B. spezielle Wohnbereiche („Hausgemeinschaften“) oder ambulant betreute Wohngemeinschaften (siehe Infoblatt Nr. 13 der Deutschen Alzheimer Gesellschaft). Letztere sind teilweise auch für jüngere Erkrankte (unter 65) geeignet.

#### 9. Andere einbinden

Durch Informationen in den Medien wissen immer mehr Menschen über Demenzerkrankungen und die Belastungen der Pflegenden Bescheid. Dies hilft vielen Angehörigen Hemmungen zu überwinden und um Unterstützung zu bitten. Oft engagieren sich Freunde, Nachbarn und andere Familienmitglieder gerne, wenn sie wissen, dass Hilfe erwünscht ist und wie sie konkret helfen können.

#### 10. Auf sich selber achten

Nicht zuletzt sollten pflegende Angehörige auf ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit achten. Dazu gehören die regelmäßige ärztliche Betreuung, eventuell psychologische Hilfe, entspannende Tätigkeiten und Übungen. Ferner ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, das Verfolgen eigener Interessen und das Aufrechterhalten sozialer Kontakte zu Familie, Freunden und Bekannten. Ausgeglichene Angehörige tragen ganz wesentlich zum Wohlbefinden der Erkrankten bei. ▶

Informationen über die regional verfügbaren Möglichkeiten zur Entlastung pflegender Angehöriger sind über das Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (01803 – 171017) und über die regionalen Alzheimer Gesellschaften zu erfahren.

Für dieses Informationsblatt danken wir:

Claudia Bayer-Feldmann  
Alzheimer Gesellschaft München e.V.

10/2009

### Das Wichtigste - Informationsblätter

- 1 Die Epidemiologie der Demenz
- 2 Die neurobiologischen Grundlagen der Alzheimer-Krankheit
- 3 Die Diagnose der Alzheimer-Krankheit
- 4 Die Genetik der Alzheimer-Krankheit
- 5 Die medikamentöse Behandlung der Alzheimer-Krankheit
- 6 Die nichtmedikamentöse Behandlung der Alzheimer-Krankheit
- 7 Die Entlastung pflegender Angehöriger
- 8 Die Pflegeversicherung
- 9 Das Betreuungsrecht
- 10 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
- 11 Frontotemporale Demenz
- 12 Klinische Forschung
- 13 Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Demenzkranke



**Deutsche Alzheimer  
Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz**  
Friedrichstr. 236  
10969 Berlin

Tel.: 030/259 37 95 - 0  
Fax: 030/259 37 95 - 29

Alzheimer-Telefon: 01803/17 10 17  
9 Cent pro Minute  
Mo-Do 9 - 18 Uhr  
Fr 9 - 15 Uhr

E-Mail:  
[info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

Internet:  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft Berlin  
BLZ 100 205 00  
Konto 3377800