

altenpflege.de Edition

Ratgeber Altenpflege

Theo Ahrens

# Praxishandbuch für pflegende Angehörige

presented by

**YES**  
**ARCH**  
**ITEC**  
**TURE.**

# Bibliografische Angaben

Theo Ahrens - Kurzbiografie

Theo Ahrens, geboren 1979 in der Nähe von München, ist Lehrer für Pflegeberufe und engagierter Pflegepädagoge. Nach einem Freiwilligen Sozialen Jahr im Krankenhaus absolvierte er eine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger und sammelte wertvolle Berufserfahrung auf der Intensivstation. Angetrieben von seinem Wunsch, Wissen weiterzugeben, studierte er Pflegepädagogik und begann 2009 als Lehrer an einer Fachschule in München. Theo ist bekannt für seinen praxisnahen und empathischen Unterricht, mit dem er zukünftige Pflegekräfte auf ihren anspruchsvollen Beruf vorbereitet. Privat lebt er mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Berlin und engagiert sich ehrenamtlich für bessere Bedingungen in der Pflegeausbildung.

Dieses Handbuch wurde aus Auszeichnungen, Notizen und Stoffplänen seines Unterrichts unter Nutzung von K.I. formuliert. Die Übersetzung erfolgte automatisch. Herausgegeben von [altenpflege.de](http://altenpflege.de)

Preis DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2025 [altenpflege.de](http://altenpflege.de)

Hinweise und Verbesserungsvorschläge bitte an [team@altenpflege.de](mailto:team@altenpflege.de)

1/-2501201125

preview

Inhaltsverzeichnis

- 1 | Einleitung . . . . 4
  - 1.1 | Ziel des Handbuchs . . . . 4
  - 1.2 | Bedeutung der häuslichen Pflege . . . . 4
  - 1.3 | Herausforderungen und Chancen für pflegende Angehörige . . . . 5
- 2 | Grundlagen der häuslichen Pflege . . . . 6
  - 2.1 | Definition von Pflegebedürftigkeit . . . . 6
  - 2.2 | Rechtliche und finanzielle Aspekte . . . . 6
    - 2.2.1 | Pflegegrade und Einstufung . . . . 7
    - 2.2.2 | Pflegeversicherung und Leistungen . . . . 8
  - 2.3 | Rollen und Verantwortung von Angehörigen . . . . 9
- 3 | Planung der häuslichen Pflege . . . . 11
  - 3.1 | Erstellung eines Pflegeplans . . . . 11
  - 3.2 | Organisation des Alltags . . . . 12
    - 3.2.1 | Zeiteinteilung und Priorisierung . . . . 12
    - 3.2.2 | Integration von Pflege in den Familienalltag . . . . 13
  - 3.3 | Wohnraumgestaltung für pflegebedürftige Personen . . . . 14
    - 3.3.1 | Barrierefreiheit . . . . 14
    - 3.3.2 | Sicherheit und Komfort . . . . 15
- 4 | Praktische Pflegetechniken . . . . 16
  - 4.1 | Körperpflege und Hygiene . . . . 16
  - 4.2 | Unterstützung bei Mobilität und Transfer . . . . 17
  - 4.3 | Ernährung und Mahlzeitenplanung . . . . 18
  - 4.4 | Medikamentenmanagement . . . . 19
  - 4.5 | Umgang mit Inkontinenz . . . . 20
- 5 | Selbstpflege und Gesundheit der pflegenden Angehörigen . . . . 22
  - 5.1 | Bedeutung der Selbstfürsorge . . . . 22
  - 5.2 | Strategien zur Stressbewältigung . . . . 22
    - 5.2.1 | Achtsamkeit und Entspannungstechniken . . . . 22
    - 5.2.2 | Regelmäßige Pausen und Hobbys . . . . 23
  - 5.3 | Gesundheit erhalten . . . . 24
    - 5.3.1 | Bewegung und Ernährung für pflegende Angehörige . . . . 25
    - 5.3.2 | Vorsorgeuntersuchungen nicht vernachlässigen . . . . 25
  - 5.4 | Unterstützung erhalten und annehmen . . . . 26
    - 5.4.1 | Unterstützung durch Familie und Freunde . . . . 27
    - 5.4.2 | Kontakt zu anderen pflegenden Angehörigen . . . . 28
  - 5.5 | Erkennen und Vermeiden von Überlastung . . . . 28
    - 5.5.1 | Anzeichen von Burnout erkennen . . . . 29
    - 5.5.2 | Wann professionelle Hilfe notwendig ist . . . . 30
- 6 | Tipps zur Strukturierung der Pflegeaufgaben . . . . 31
  - 6.1 | Erstellung von Wochen- und Tagesplänen . . . . 31
  - 6.2 | Nutzung von Hilfsmitteln und Apps zur Organisation . . . . 32
  - 6.3 | Delegation von Aufgaben . . . . 33
    - 6.3.1 | Wann und wie Aufgaben an andere abgegeben werden können . . . . 34
  - 6.4 | Routinen etablieren . . . . 35
    - 6.4.1 | Vorteile fester Abläufe für alle Beteiligten . . . . 36
  - 6.5 | Dokumentation der Pflege . . . . 36
    - 6.5.1 | Wichtige Notizen zu Gesundheit, Medikamenten und Terminen . . . . 37
- 7 | Kommunikation und psychosoziale Aspekte . . . . 39
  - 7.1 | Gesprächsführung mit der pflegebedürftigen Person . . . . 39
    - 7.1.1 | Einfühlsamkeit und aktives Zuhören . . . . 39
  - 7.2 | Umgang mit Demenz und kognitiven Einschränkungen . . . . 40
    - 7.2.1 | Orientierungshilfen und Erinnerungen . . . . 41
    - 7.2.2 | Geduld und Verständnis fördern . . . . 41
  - 7.3 | Psychologische Herausforderungen für pflegende Angehörige . . . . 42
    - 7.3.1 | Gefühle von Überforderung, Schuld oder Hilflosigkeit . . . . 43
    - 7.3.2 | Umgang mit Trauer und Verlust während des Pflegeprozesses . . . . 44
  - 7.4 | Konfliktbewältigung innerhalb der Familie . . . . 45
    - 7.4.1 | Transparente Kommunikation und Mediation . . . . 46
- 8 | Externe Unterstützung und Entlastungsangebote . . . . 47
  - 8.1 | Ambulante Pflegedienste . . . . 47
  - 8.2 | Tagespflege und Kurzzeitpflege . . . . 48
  - 8.3 | Ehrenamtliche und Nachbarschaftshilfe . . . . 49
  - 8.4 | Beratung durch Pflegeberater und Sozialdienste . . . . 50
  - 8.5 | Nutzung von Internet-Netzwerken . . . . 50
- 9 | Notfallsituationen und Krisenmanagement . . . . 52
  - 9.1 | Erste Hilfe und Notfallpläne . . . . 52
  - 9.2 | Verhalten bei Verschlechterung des Gesundheitszustands . . . . 52
  - 9.3 | Palliativpflege und Begleitung am Lebensende . . . . 53
- 10 | Rechtliche und administrative Fragen . . . . 55
  - 10.1 | Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht . . . . 55
  - 10.2 | Betreuung und gesetzliche Vertretung . . . . 56
  - 10.3 | Umgang mit Versicherungen und Behörden . . . . 56
- 11 | Checklisten und Ressourcen . . . . 58
  - 11.1 | Wichtige Telefonnummern und Ansprechpartner . . . . 58
  - 11.2 | Pflegepläne und Dokumentation . . . . 60
- 12 | Psychologische Aspekte und Herausforderungen . . . . 61
  - 12.1 | Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten bei Demenz . . . . 61
    - 12.1.1 | Aggressivität, Ruhelosigkeit und Angstzustände managen . . . . 62
    - 12.1.2 | Techniken zur Deeskalation . . . . 62
  - 12.2 | Umgang mit Trauer und Verlust . . . . 63
    - 12.2.1 | Unterstützung bei der Vorbereitung auf das Lebensende . . . . 64
  - 12.3 | Emotionale Distanz wahren . . . . 65
  - 12.4 | Akzeptanz entwickeln . . . . 66
- 13 | Schlusswort . . . . 68
- 14 | Anhang . . . . 69
  - 14.1 | Glossar wichtiger Begriffe . . . . 69
  - 14.2 | Adressen und Kontaktstellen . . . . 70

# 1 Einleitung

## 1.1 Ziel des Handbuchs

Dieses Handbuch soll Angehörige, die ihre pflegebedürftigen Verwandten zu Hause betreuen, umfassend unterstützen. Seit den 1970er-Jahren hat sich die Pflege zunehmend von der häuslichen Umgebung in Pflegeheime und durch Pflegedienste verlagert. Dennoch bleibt die häusliche Pflege eine bedeutende Option, die sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich bringt.

Die Betreuung zu Hause kann für Angehörige eine erhebliche Belastung darstellen. Oft fehlen die Ressourcen und das Fachwissen, um alle Bedürfnisse der Pflegebedürftigen angemessen zu erfüllen. Daher ist es wichtig, bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Pflegedienste können eine wertvolle Unterstützung bieten und zur Entlastung beitragen.

Dieses Handbuch bietet eine Einführung in die wesentlichen Themen der häuslichen Pflege. Es soll dazu ermutigen, sich weiterführend mit umfassenderen Ressourcen auseinanderzusetzen. Dabei wird ein breites Spektrum abgedeckt: von rechtlichen und finanziellen Aspekten über praktische Pflegekenntnisse bis hin zu organisatorischen Tipps.

Besonderer Fokus liegt auf der Selbstpflege der Angehörigen. Eine Überforderung zu verhindern, ist entscheidend, um die Gesundheit der pflegenden Person zu erhalten und letztlich auch das Wohlbefinden des Pflegebedürftigen zu sichern. Deshalb widmet sich ein ganzes Kapitel der Erhaltung der eigenen Gesundheit und dem Erkennen von Überlastung.

Pflegende Angehörige erhalten hiermit einen strukturierten Einstieg in die Thematik, mit dem Ziel, das komplexe Feld der häuslichen Altenpflege zugänglicher zu machen.

## 1.2 Bedeutung der häuslichen Pflege

Häusliche Pflege ermöglicht es pflegebedürftigen Menschen, in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben. Dies fördert Geborgenheit und Wohlbefinden. Der vertraute Lebensraum sorgt für Stabilität und emotionale Sicherheit. Veränderungen wie ein Umzug in ein Pflegeheim entfallen, was besonders für Menschen mit kognitiven Einschränkungen vorteilhaft ist.

Die Pflege durch Angehörige ermöglicht eine sehr persönliche Betreuung. Angehörige kennen die Vorlieben und Abneigungen der zu pflegenden Person. Diese Vertrautheit trägt zur individuellen Anpassung der Pflege bei und fördert die Lebensqualität.

Häusliche Pflege bedeutet auch zeitliche Flexibilität. Pflege kann besser in den Tagesablauf integriert werden, was starre Zeitpläne vermeidet. Angehörige können sich so voll auf die individuellen Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person einstellen.

Ökonomisch reduziert häusliche Pflege die Kosten für teure stationäre Einrichtungen. Sie entlastet das Gesundheitssystem und bietet eine kostengünstigere Alternative.

Gesellschaftlich betrachtet, stärkt häusliche Pflege die familiären Bindungen. Angehörige übernehmen Verantwortung füreinander, was das soziale Gefüge und den Zusammenhalt innerhalb der Familie fördert.

Diese Form der Pflege fordert jedoch auch ein hohes Maß an Einsatz und Ausdauer. Die Verantwortung kann erdrückend wirken und emotionale wie physische Überlastung verursachen. Um dem entgegenzuwirken, sind Unterstützung und Entlastung durch externe Dienste oder Selbsthilfegruppen wichtig.

Zusammengefasst trägt häusliche Pflege sowohl zur Lebensqualität der Betroffenen als auch zu stabilen Familienstrukturen bei, sofern die nötige Unterstützung und Entlastung vorhanden sind.

### 1.3 Herausforderungen und Chancen für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige stehen vor vielfältigen Herausforderungen. Der Pflegealltag verlangt sowohl körperlich als auch emotional viel ab. Neben der Zeitintensität kann fehlende Anerkennung zu Frustration und Erschöpfung führen. Die Balance zwischen Pflege, Beruf und Familie ist oft schwer zu wahren. Finanzielle Belastungen durch Pflegekosten und möglicherweise sinkende Erwerbstätigkeit verschärfen die Situation.

Trotz dieser Herausforderungen eröffnen sich auch Chancen. Die Pflege eines Angehörigen ermöglicht tiefe, innige Bindungen und gemeinsame wertvolle Momente. Die Pflegearbeit bringt viele Menschen dazu, neue Fähigkeiten zu erlernen und persönlich zu wachsen. Zudem stärkt sie oft die Familienbeziehungen und schafft ein unterstützendes Umfeld. Durch den engen Kontakt mit der pflegebedürftigen Person kann man maßgeblich zur Steigerung ihrer Lebensqualität beitragen, was erfüllend und motivierend wirkt.

Externe Unterstützung ist entscheidend, um Herausforderungen zu bewältigen und Chancen zu nutzen. Angebote wie Tagespflege oder ambulante Dienste bieten Entlastung. Selbsthilfegruppen und Netzwerke ermöglichen Austausch und emotionale Unterstützung. Pflegekurse verbessern das Wissen und die Fähigkeiten und tragen zur Sicherheit und Effektivität der Pflege bei.

Die Nutzung von Technologien, etwa Apps zur Organisation, kann den Alltag erleichtern. Auch gesetzliche Leistungen wie Pflegegeld oder Hilfsmittel sollten ausgeschöpft werden. Perspektivenwechsel, realistische Erwartungshalten und gezielte Planung helfen, den Pflegealltag nicht nur zu überstehen, sondern aktiv und gestaltend anzugehen.

## 2 Grundlagen der häuslichen Pflege

### 2.1 Definition von Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftigkeit beschreibt den Zustand, in dem eine Person dauerhaft Hilfe bei alltäglichen Aktivitäten benötigt. Ursachen können körperliche, geistige oder psychische Einschränkungen sein. Hierzu zählen Schwierigkeiten bei der Körperpflege, der Mobilität, der Ernährung und der Haushaltsführung. Die Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch die Pflegekasse über den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK).

Die Einstufung basiert auf der Bewertung der Selbstständigkeit in sechs Lebensbereichen. Diese Bereiche umfassen Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von Krankheit oder Therapieanforderungen sowie die Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte. Jeder Bereich wird systematisch erfasst, um den individuellen Unterstützungsbedarf zu analysieren.

Pflegebedürftigkeit bedarf einer genauen Beurteilung, um die erforderlichen Pflegeleistungen gezielt planen zu können. Die Einstufung erfolgt nach der Schwere der Beeinträchtigungen und wird in Pflegegrade eingeteilt. Dies ist entscheidend für die Gewährung von Leistungen der Pflegeversicherung, die finanzielle und praktische Hilfen zur Verfügung stellt.

Eine korrekte Definition und Erfassung der Pflegebedürftigkeit sind notwendig, um sicherzustellen, dass pflegebedürftige Personen die Hilfe erhalten, die sie benötigen, und Angehörige entsprechend entlastet werden. Die detaillierte Bewertung bietet eine Grundlage für die Planung der individuellen Pflege zu Hause.

### 2.2 Rechtliche und finanzielle Aspekte

#### Pflegegrade und Einstufung

Pflegegrade bestimmen den Umfang der Leistungen der Pflegeversicherung. Die Einteilung erfolgt nach dem Grad der Selbstständigkeit. Es gibt fünf Pflegegrade. Die Bewertung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) ist entscheidend. Hierbei werden die körperlichen, geistigen und psychischen Fähigkeiten der Betroffenen bewertet. Diese Einstufung legt die Grundlage für die finanziellen Unterstützungen.

#### Pflegeversicherung und Leistungen

Die gesetzliche Pflegeversicherung gewährt finanzielle Leistungen. Sie umfasst Pflegegeld, Sachleistungen und Entlastungsbeiträge. Pflegegeld wird direkt an die Pflegeperson gezahlt und fördert die häusliche Pflege. Sachleistungen beziehen sich auf professionelle Pflegedienste. Entlastungsbeiträge unterstützen durch zusätzliche Dienstleistungen wie Tages- oder Nachtpflege.

Pflegegeld und Sachleistungen lassen sich kombinieren. Angehörige können Pflegehilfsmittel wie Betteinlagen oder Pflegebetten beantragen. Zudem werden Maßnahmen zur Wohnraumanpassung finanziell unterstützt. Regelmäßige Anträge sichern die kontinuierliche Leistungsbewilligung. Im Falle einer Ablehnung bietet das Widerspruchsverfahren eine Möglichkeit zur Neubeurteilung.

Für pflegende Angehörige besteht die Möglichkeit, sich gegen Unfall und Krankheit versichern zu lassen, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Auch die Rentenversicherungspflicht wird bei Erfüllung bestimmter Bedingungen durch die Pflegekasse getragen. Das Sozialgesetzbuch sichert somit eine Absicherung im Pflegealltag.

Besonders wichtig ist die korrekte und regelmäßige Dokumentation des Pflegeaufwands. So können Leistungen optimal in Anspruch genommen werden. Die Pflegeberatung durch geschulte Berater bietet wertvolle Unterstützung bei rechtlichen Fragen und bei der Beantragung von Leistungen. Pflegende Angehörige sollten auf kontinuierliche Weiterbildung und den Austausch über rechtliche Neuerungen achten.

### 2.2.1 Pflegegrade und Einstufung

Die Pflegegrade spezifizieren den Umfang der pflegerischen Leistungen. Es existieren fünf Pflegegrade, die den Grad der Selbstständigkeit abbilden und individuell auf den Pflegebedarf der Betroffenen eingehen.

#### **Grundprinzipien der Einstufung:**

- **Pflegegrad 1** umfasst geringe Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit. Betroffene benötigen Unterstützung in einigen Alltagsbereichen, jedoch keine durchgängige Pflege.
- **Pflegegrad 2** entspricht erheblichen Beeinträchtigungen. Hierbei basiert die Bewertung auf der Notwendigkeit regelmäßiger Hilfestellungen.
- **Pflegegrad 3** beschreibt schwere Beeinträchtigungen. Der Unterstützungsbedarf ist hier deutlich gesteigert, und es besteht ein täglicher Pflegebedarf.
- **Pflegegrad 4** umfasst schwerste Beeinträchtigungen. Eine umfassende Pflege ist oft rund um die Uhr notwendig.
- **Pflegegrad 5** kennzeichnet schwerste Beeinträchtigungen mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung. Dies betrifft Betroffene, die nicht nur umfangreiche Unterstützung benötigen, sondern auch spezielle Pflegeexpertise.

Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) führt die Einstufung durch. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Bewertung der Selbstständigkeit in den sogenannten Modulen: Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Probleme, Selbstversorgung, Umgang mit krankheitsbedingten Anforderungen sowie Gestaltung des Alltags und soziale Kontakte.

### **Einstufungsprozess:**

1. **Antragstellung:** Der Pflegebedarf wird bei der Pflegekasse beantragt. Dies sollte so früh wie möglich erfolgen.
2. **Begutachtung:** Der MDK besucht die betroffene Person und erstellt ein Gutachten. Dieser Prozess bewertet, inwiefern Unterstützung in den verschiedenen Modulen notwendig ist.
3. **Bewertung:** Anhand der erreichten Punktzahl im Gutachten erfolgt die Zuweisung eines Pflegegrades.
4. **Mitteilung:** Die Pflegekasse teilt den festgelegten Pflegegrad schriftlich mit.

### **Widerspruch bei Ablehnung oder unzureichender Einstufung:**

Falls die Entscheidung nicht dem tatsächlichen Pflegebedarf entspricht, besteht die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen. Hierbei sind Fristen zu beachten, und es empfiehlt sich, die Unterstützung eines Pflegeberaters in Anspruch zu nehmen. Dokumentation des tatsächlichen Pflegebedarfs kann den Widerspruch unterstützen.

Pflegegrad und entsprechende Einstufung sind entscheidend für die Inanspruchnahme und den Umfang der Pflegeleistungen, die durch die Pflegeversicherung bereitgestellt werden. Es ist ratsam, den Pflegebedarf regelmäßig neu beurteilen zu lassen, falls sich der Gesundheitszustand ändert.

## 2.2.2 Pflegeversicherung und Leistungen

Die Pflegeversicherung bietet finanzielle Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige. Ziel ist es, häusliche Pflege finanziell abzusichern und zu erleichtern. Dazu werden verschiedene Leistungen angeboten: Pflegegeld, Pflegesachleistungen, sowie Entlastungs- und Betreuungsleistungen.

**Pflegegeld** wird direkt an pflegende Angehörige ausgezahlt. Es dient als Anerkennung und finanzielle Unterstützung für die häusliche Pflege. Die Höhe des Pflegegeldes richtet sich nach dem festgestellten Pflegegrad. Bei einer Kombination mit professionellen Pflegediensten kann das anteilige Pflegegeld bezogen werden.

**Pflegesachleistungen** beziehen sich auf die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste, die beispielsweise bei der Körperpflege, Ernährung oder Mobilisierung unterstützen. Auch hier ist die Höhe der Leistung an den Pflegegrad gekoppelt. Es besteht die Möglichkeit, Pflegegeld und Pflegesachleistungen miteinander zu kombinieren, wobei der nicht genutzte Teil des Sachleistungsanspruchs anteilig als Pflegegeld ausgezahlt wird.

**Entlastungsleistungen** bieten Unterstützung durch Dienstleistungen, die den Pflegealltag erleichtern. Hierzu gehören etwa die Tagespflege, Nachtpflege oder Kurzzeitpflege. Diese Form der Unterstützung dient dazu, pflegende Angehörige zeitlich zu entlasten und ihnen Freiräume zu schaffen.

**Betreuungs- und Entlastungsangebote** stehen zusätzlich bereit, um die Betreuungssituation zu verbessern. Zu diesen Angeboten gehören haushaltsnahe Dienstleistungen und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige. Monatlich stehen hier 125 Euro zur Verfügung, die zweckgebunden verwendet werden.

Pflegebedürftige haben zudem Anspruch auf **Pflegehilfsmittel** zum Verbrauch wie Handschuhe oder Desinfektionsmittel. Auch Maßnahmen zur **Wohnraumanpassung** können finanziell gefördert werden, um Barrieren abzubauen und die Pflege zu erleichtern.

Für die Pflege von Angehörigen kann sich die Pflegeperson unter bestimmten Bedingungen bei der gesetzlichen Unfallversicherung versichern lassen. Weiterhin übernimmt die Pflegekasse bei regelmäßiger und umfassender Pflege die Beiträge zur Rentenversicherung. Dies soll die soziale Absicherung pflegender Angehöriger verbessern.

Die Beantragung von Leistungen der Pflegeversicherung erfolgt durch einen Antrag bei der Pflegekasse. Nach der Antragstellung wird der Pflegebedarf durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) beurteilt. Regelmäßige Information und gegebenenfalls Anpassung der eingereichten Dokumente an den aktuellen Bedarf sind wichtig, um die Leistungen in vollem Umfang zu nutzen. Ein Puffer für Änderungen des Pflegebedarfs wird durch die Möglichkeit, jederzeit einen **Widerspruch** bei Ablehnung oder falscher Einstufung einzulegen, sichergestellt. Pflegende Angehörige sollten sich kontinuierlich über rechtliche Neuerungen und aktuelle Fördermöglichkeiten informieren, um die bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten.

## 2.3 Rollen und Verantwortung von Angehörigen

Angehörige tragen in der Pflege doppelte Verantwortung: Sie sichern die Versorgung der pflegebedürftigen Person und achten darauf, ihre eigene Gesundheit zu erhalten. Zunächst sind sie für die Organisation und Durchführung der täglichen Pflegeaufgaben zuständig. Hierzu zählen unterstützende Maßnahmen bei der Körperpflege, Hilfe bei der Ernährung und Mobilitätsförderung. Zusätzlich müssen medizinische Anordnungen umgesetzt und Medikamente korrekt verabreicht werden.

Ein wesentlicher Teil der Rolle umfasst emotionale Unterstützung. Pflegebedürftige erleben oft Verlust der Autonomie, was zu Frustration und Traurigkeit führen kann. Zuhören, Geduld und Empathie sind entscheidend, um eine positive Beziehung aufrechtzuerhalten und das Wohlbefinden der Pflegebedürftigen zu fördern.

Zudem fungieren Angehörige als Koordinatoren. Sie organisieren Arzttermine, verwalten administrative Aufgaben und kommunizieren mit Fachpersonal. Diese Aufgaben verlangen Sorgfalt, um sicherzustellen, dass die notwendigen Pflegeleistungen kontinuierlich und korrekt bereitgestellt werden.

Um rechtliche Verpflichtungen zu erfüllen, müssen Angehörige wissen, wie sie Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen und Anträge korrekt stellen. Wichtige Entscheidungen erfordern das Verständnis von Verträgen und Versicherungen. Eine korrekte Dokumentation der Pflegetätigkeiten ist notwendig, um die beanspruchten Leistungen zu rechtfertigen.

Gesetzlich sind pflegende Angehörige auch vor Überlastung geschützt. Sie haben das Recht auf Beratung und Unterstützung durch Pflegeberater. Zudem besteht Anspruch auf temporäre Entlastung durch professionelle Dienste oder Kurzzeitpflege.

Zauberwort „Selbstpflege“: Eigene Belastungsgrenzen und das Risiko von Überforderung erkennen. Regelmäßige Pausen und Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen sind notwendig, um die eigene psychische Gesundheit zu bewahren. Unterstützung durch Freunde, Familie oder externe Netzwerke ist essenziell, um Einsamkeit zu vermeiden und die Pflege langfristig sicherzustellen.

Mit der Rollenerwartung wächst auch die moralische Verantwortung. Angehörige sehen sich oft moralischer Verpflichtung gegenüber, die Lebensqualität der pflegebedürftigen Person so weit wie möglich zu erhalten. Diese Verpflichtung wirkt motivierend, kann aber auch Druck erzeugen. Die Balance zwischen Verantwortung und Selbstschutz muss gewahrt bleiben. Erlauben Sie sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie nötig wird.

preview

## 7 Das ist nur ein Preview

Das vollständige Buch gibt es auf <https://www.altenpflege.de> für angemeldete Benutzer. Die Anmeldung und auch die Nutzung ist kostenlos. Wer sich nicht anmelden will, kann den auf Seite 2 genannten Betrag per Paypal an [buchhaltung@factsoft.de](mailto:buchhaltung@factsoft.de) überweisen und dabei sowohl den Buchtitel als auch die E-Mail-Adresse angeben. Dann erhält er das PDF per E-Mail zugesandt.

Neben dem kostenlosen Zugriff auf die Kurzlehrbücher ermöglicht eine Registrierung auf [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de), sich direkt auf Jobs zu bewerben. Und auch, selbst eine kostenlose Job-Anzeige aufzugeben. Werdet auch Ihr Teil der [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)-Community.