

Zuletzt aktualisiert am **20. Dezember 2021**

# Hilfe für Pflegepersonen demenzkranker Menschen

Einen Demenzkranken zu betreuen und zu pflegen, erfordert ein Höchstmaß an Verantwortung, Geduld und Einfühlungsvermögen. Um diesen Anforderungen über die meist lange Zeit der Begleitung gerecht zu werden, ohne selbst dabei Schaden zu nehmen, sollte die Pflegeperson unbedingt Hilfsmöglichkeiten nutzen.

Für Angehörige demenzkranker Menschen gibt es eine Palette an Angeboten. Diese reichen von Unterstützungsleistungen des Gesetzgebers, über Gesprächsgruppen für Angehörige, örtliche und überregionale Beratungsstellen, themenbezogene Vorträge, Betreuungsgruppen, bundesweit tätige Organisationen, die Information und teilweise Beratung anbieten, Hilfstelefone, ehrenamtlich tätige Helfer bis hin zu umfangreichen Literaturangeboten.

Damit die Pflegeperson nicht "ausbrennt", sollte sie die eigenen Bedürfnisse nicht im Übermaß vernachlässigen. Regelmäßige Auszeiten sind ein Muss.

In welchem Abstand und in welcher Häufigkeit dies geschieht, muss jede Pflegeperson individuell für sich entscheiden. Sinnvoll und kräfteschonend wäre ein wöchentlich freier Tag, Nachmittag oder Abend, den die Pflegeperson ihren Bedürfnissen gerecht gestalten kann.

## Tipp

Hören Sie bewusst auf Ihren Körper, nehmen Sie Ihre Grenzen wahr und akzeptieren Sie diese. Vergleichen Sie Ihre Pflegetätigkeit mit einer beruflichen Tätigkeit. Kennen Sie jemanden der einen Beruf ausübt, in welchem er ununterbrochen täglich 24 Stunden parat stehen muss, der häufig mit Aussagen und Handlungen konfrontiert wird, die verletzen und weh tun und dessen Nachtruhe immer wieder gestört ist. Sicherlich nicht!!

All das aber leisten Sie! Machen Sie sich bewusst, dass bei dieser Höchstleistung Ihre Kräfte bald erschöpft sein werden. Dann ist weder Ihrem Angehörigen noch Ihnen geholfen. Deshalb achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse! Dazu einige Anregungen:

- treiben Sie Sport
- gehen Sie in die Natur
- suchen Sie bewusst die Gesellschaft von Menschen
- besuchen Sie einen Entspannungskurs

- erfüllen Sie sich einen Wunsch
- verreisen Sie über das Wochenende
- gönnen Sie sich eine Wellnessbehandlung
- versuchen Sie so oft wie möglich, einen Tag frei zu halten von Terminen und Aufgaben und entscheiden Sie ganz spontan, was Sie tun möchten

## Unterstützung der Pflegekasse

Demenzkranke Menschen haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Leistungen der Pflegekasse:

- [Angebote zur Unterstützung im Alltag](#)
- [Verhinderungs- bzw. Ersatzpflege](#)
- [Tages- und Nachtpflege](#)
- [Kurzzeitpflege](#)
- [Pflegezeit](#)
- [Familienpflegezeit](#)

Die genannten Leistungen ermöglichen die Betreuung des Demenzkranken durch andere Personen oder die zeitlich begrenzte Freistellung aus beruflichen Verpflichtungen. Das schafft Freiräume und Atempausen für die Pflegeperson.

Daneben können pflegende Angehörige bei der Pflegekasse einen Pflegekurs in Anspruch nehmen. Neben Informationen erhalten sie dort Anregungen und praktische Tipps zum optimalen Pflegehandling.

### Tipp

Wenn Ihr Angehöriger bereits in einen Pflegegrad eingestuft ist, nehmen Sie Kontakt zu seiner Pflegekasse auf und lassen Sie sich dort informieren, welche Leistung für Sie aktuell in Frage kommt.

## Angebote der Beratungsstellen

Die demographische Entwicklung hat dazu geführt, dass in Deutschland die Zahl demenzieller Erkrankungen seit Jahren zunimmt. Gesetzgeber, Forschung und Fachverbände haben erkannt, dass diese Thematik aktiv angegangen werden muss.

Daher gibt es mittlerweile viele Institutionen die Information, Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige anbieten. In beinahe jeder Kleinstadt gibt es Anlaufstellen. Häufig sind diese an Kliniken oder Pflegeheime angeschlossen.

Auch Wohlfahrtsverbände, städtische, kommunale, bundesweit tätige und private Organisationen unterhalten entsprechende Stellen, über die verschiedene Angebote in Anspruch genommen werden können.

### **Tipp**

Für Sie nahe gelegene Beratungsstellen können Sie in der Datenbank des "Zentrums für Qualität in der Pflege" unter <https://bdb.zqp.de/#/home> suchen.

## **Angehörigengesprächsgruppen**

Diese bieten die Möglichkeit andere Pflegepersonen und deren Erfahrungen kennenzulernen und so neue Informationen zu erhalten. Die Mitglieder der Gruppe verbindet das gemeinsame Erleben ähnlicher Situationen.

## **Betreuungsgruppen**

Demenzkranke Menschen werden in kleinen Gruppen betreut und aktiv ihren Fähigkeiten entsprechend beschäftigt.

## **Besuchsdienste**

Meist ehrenamtliche Helfer besuchen die Demenzkranken zu Hause, betreuen und beschäftigen diese für ein paar Stunden, sodass die Pflegeperson die Zeit für Besorgungen, Arztbesuche etc. nutzen kann.

## **Vorträge**

Viele Einrichtungen bieten regelmäßige Vortragsreihen zu den unterschiedlichsten Demenzproblemen an. Angehörige erfahren hier oft, welche Hilfen es gibt und was sie im täglichen Umgang mit dem Demenzkranken verbessern können.

## **Anlaufstellen und weitere Informationsquellen**

Mehr Informationen zum Thema Pflege finden Sie auf den Seiten des Bundesministeriums für Gesundheit unter:

<http://www.pflegestaerkungsgesetz.de/>

Zudem stehen im neuraxWiki weitere Artikel zu Leistungen der Pflegeversicherung bei Pflegebedürftigkeit zur Verfügung, zum Beispiel:

[Beantragung einer Pflegeeinstufung](#)

[Pflegebegutachtung](#)

[Fristen für die Pflegebegutachtung](#)

[Pflegegrade](#)

[Pflegegrade und Leistungsansprüche im Überblick](#)

[Kurzzeitige Arbeitsfreistellung nach dem Pflegezeitgesetz](#)

[Soziale Sicherung der Pflegeperson](#)