

Auch pflegende Angehörige brauchen mal eine Auszeit – Kurzzeitpflege als Alternative

Einfach mal für ein paar Tage verreisen und etwas anderes sehen! Pflegende Angehörige kommen schnell an ihre Grenzen, besonders wenn sie Familie, Beruf und die Pflege miteinander vereinbaren müssen. Entlastungsmöglichkeiten im Rahmen der Pflegeversicherung, wie z. B. Kurzzeit- oder Verhinderungspflege, sind hilfreich, aber oft nicht bekannt. Silke Niewohner

TAGESABLAUF EINER BERUFSTÄTIGEN PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Ein Tag im Leben der pflegenden Angehörigen Frau W. Sie unterstützt ihre Mutter bei der Pflege des Vaters, der nach einem Schlaganfall nun auch erste Anzeichen einer Demenz zeigt. Er bezieht Leistungen der Pflegekasse für die Pflegestufe 2. Die Eltern wohnen zehn Minuten von ihr entfernt. Sie hat zwei Kinder und ist in Vollzeit berufstätig.

- 6.00 Uhr: Der Wecker klingelt, aufstehen.
- 6.30 Uhr: Die Kinder wecken; Frühstück vorbereiten und gemeinsames Essen.
- 7.15 Uhr: Kinder zum Schulbus schicken und Fahrt zu den Eltern.
- 7.25 Uhr: Dem Vater aus dem Bett helfen, gemeinsamer Weg ins Bad, Hilfe beim Duschen, Abtrocknen, Kämmen und Anziehen. Gemeinsam weiter in die Küche zum Frühstück. Frau W. trinkt eine zweite Tasse Kaffee und muss sich dann beeilen, um pünktlich zur Arbeit zu kommen. Auf dem Weg kurzer Stopp an der Apotheke, um das neue Rezept einzulösen.
Medikamente sind nicht vorrätig und müssen abends abgeholt werden.
- 8.30 Uhr: Arbeitsbeginn im Büro.
- 10.45 Uhr: Termin beim Chef, weil Frau W. eine wichtige Frist versäumt hat.
- 11.20 Uhr: Anruf der Mutter, ein Brief vom Medizinischen Dienst mit dem Termin für eine Begutachtung ist eingetroffen. Frau W. geht direkt zu ihrem Vorgesetzten, um sich für den Termin freizunehmen.
- 13.00 Uhr: 30 Minuten Mittagspause/Einkauf von Lebensmitteln für die Familie.
- 15.30 Uhr: Frau W. ist müde und kann kaum noch die Augen aufhalten. Vom vielen Kaffee hat sie schon Magenschmerzen.
- 16.00 Uhr: Wichtige Besprechung mit der ganzen Abteilung.
- 17.00 Uhr: Ende des Arbeitstages im Büro. Auf der Fahrt nach Hause die neuen Medikamente aus der Apotheke abholen. Stopp bei den Eltern, Hilfe beim Abendessen. Mutter freut sich über den Besuch und möchte gerne ein längeres Gespräch über den Tag führen. Frau W. steht unter Druck, da sie mit den Kindern zum gemeinsamen Abendessen verabredet ist.
- 17.45 Uhr: Abendessen und Gespräch mit den Kindern über den Tag, danach Hausarbeit.
- 19.45 Uhr: Frau W. fährt zu ihren Eltern, hilft dem Vater beim Umziehen und der Abendtoilette. Er will noch nicht ins Bett gehen und bleibt im Wohnzimmer auf dem Sofa.
- 20.30 Uhr: Frau W. fährt wieder heim, kocht das Essen für den nächsten Tag vor und fragt Vokabeln ab.
- 21.30 Uhr: Frau W. schläft erschöpft auf dem Sofa ein.
- 22.10 Uhr: Das Telefon klingelt und weckt Frau W. Der Vater ist auf dem Weg ins Bett gestürzt. Die Mutter konnte ihn allein nicht halten und kann ihm jetzt nicht aufhelfen. Frau W. fährt zu den Eltern, um zu helfen, und dann wieder nach Hause.
- 22.55 Uhr: Die Kinder schlafen und Frau W. liegt wach im Bett. Ihre Gedanken kreisen darum, was an den nächsten Tagen noch alles zu erledigen ist und wie die Pflege ihres Vaters weitergehen soll. Außerdem macht sie sich Sorgen um die Versetzung ihrer Tochter. Sie hat das Gefühl, allen nicht mehr gerecht zu werden.



Pflege immer noch selbstverständlich – aber auch kräftezehrend. So lange wie möglich zu Hause zu bleiben und möglichst dort auch zu sterben, das wünschen sich die meisten älteren und pflegebedürftigen Menschen. In der gewohnten Umgebung alt zu werden, erhöht die Lebensqualität und wirkt sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. In der Regel wollen die Angehörigen diesem Wunsch gerecht werden. Trotzdem leiden pflegende Angehörige unter der emotionalen Belastung und zeitlichen Bindung. Ohne darauf vorbereitet oder dafür ausgebildet zu sein, übernehmen vor allem Ehefrauen, Töchter und Schwiegertöchter die Pflege der Betroffenen, zunehmend auch Ehemänner und Söhne. Für wie lange, ist meist nicht absehbar. Durchschnittlich beträgt die Zeitspanne etwa acht Jahre.

Nach der bundesweiten Pflegestatistik gab es im Jahr 2007 etwas mehr als 2,2 Mio. pflegebedürftige Menschen in Deutschland. Circa. 70 % der Menschen, die als pflegebedürftig anerkannt sind, werden zu Hause gepflegt, mehr als 1 Mio. Menschen sogar ohne professionelle Hilfe.¹

„Wir müssen unbedingt auch die Pflegenden pflegen!“, sagt Eleonore Köth-Feige vom Vorstand der Landessenorenvertretung NRW (LSV) und nimmt dabei jene in den Blick, die in der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger Großartiges meist im Stillen leisten. Die Pflege von Angehörigen ist eine Aufgabe, die immer noch als individuelles, persönliches Schicksal begriffen wird. Viele Menschen glauben, diese Aufgabe allein bewältigen zu müssen. Zusätzlich zur direkten Pflege organisieren sie die häusliche Versorgung. Dabei kämpfen sie sich durch einen Dschungel von Angeboten und Bestimmungen und kommen schnell an ihre Grenzen. Auftrag aller Akteure im Pflegebereich muss es sein, potenziell Betroffenen frühzeitig Informationen und Beratung zur häuslichen Pflege in all ihren Facetten sowohl auf instrumenteller als auch auf psychosozialer Ebene anzubieten.

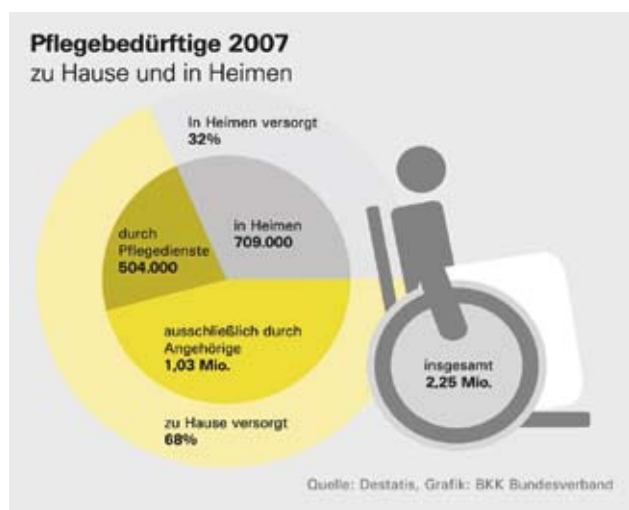
70 % der Menschen, die als pflegebedürftig anerkannt sind, werden zu Hause gepflegt, mehr als 1 Mio. Menschen ohne professionelle Hilfe.

Eigene Pflegebedürftigkeit und die Pflege von Angehörigen gehören mittlerweile zu erwartbaren Ereignissen im Lebenslauf und dürfen nicht tabuisiert werden, sondern müssen als Entwicklungsaufgabe in den Lebenslauf eingegliedert werden. Nur so kann soziale Unterstützung, die die Pflege von Angehörigen subjektiv und objektiv erleichtern kann, mobilisiert und angenommen werden. Um die familiären Pflegepotenziale auch für die Zukunft stützen und erhalten zu können, wurde die Landesstelle Pflegende Angehörige in Trägerschaft der Landessenorenvertretung NRW im Jahr 2004 eingerichtet und wird vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.²

Diese bundesweit einmalige Einrichtung macht das Hilfesystem für die Angehörigen von Pflegebedürftigen transparent, bildet ein Forum für pflegende Angehörige und leistet Lobbyarbeit für diese Personengruppe. Die Landesstelle ko-



operiert mit den Akteuren der Pflege, arbeitet aber unabhängig von diesen in Anbindung an die Landesseniorenvertretung als Anlaufstelle mit Wegweiserfunktion für pflegende Angehörige. Nicht zuletzt wirbt diese Stelle durch Öffentlichkeitsarbeit um mehr Verständnis und Unterstützung für pflegende Angehörige, insbesondere wenn sich diese noch im Berufsleben befinden.



Körperliche und emotionale Belastungen sind zu bewältigen. Die Pflege eines Angehörigen entspricht oftmals einer Vollzeitstelle mit einem dazugehörigen Bereitschaftsdienst. Circa 75 % der Angehörigen müssen auch nachts für die Pflege oder Versorgung aufstehen, besonders in den Fällen, in denen es sich um die Betreuung und Pflege eines Menschen mit einer demenziellen Erkrankung handelt.³ Je länger die Pflegesituation dauert, umso mehr fehlt die Zeit für Entspannung, Urlaub, Hobbys und vor allem auch Schlaf. Soziale Beziehungen verringern sich, Freunde und Bekannte reduzieren den Kontakt. Viele pflegende Angehörige rutschen immer mehr in die soziale Isolation, weil sie z. B. nur selten das Haus verlassen.⁴ Dabei ist es für die eigene Gesundheit von großer Bedeutung, ganz bewusst den eigenen Freundeskreis zu pflegen.⁵

Die emotionale Belastung wiegt dazu oft noch schwerer. Da ist die Verschiebung der Rollen, der drohende, unausweichlich kommende Verlust der Partnerin, des Partners oder der Eltern, die moralische Verpflichtung und – vor allem bei Frauen – oft der Wunsch, es allen recht zu machen.⁶ Nicht selten geht all das im Laufe der Zeit über die Kraft der pflegenden Familienangehörigen hinaus. Sie sind erschöpft und werden in vielen Fällen häufiger krank – bis hin zur schweren Depression.

Dies kann zu schweren Konflikten in der Familie und mit den Pflegebedürftigen führen. Fast jeder zweite pflegende An-

gehörige gibt an, dass ihn die Aufgabe an den Rand eines Burn-outs bringt. Die Pflege bestimmt oft sein ganzes Leben und ist Stressfaktor Nummer eins. Es ist eine anstrengende Arbeit, bei der viele Angehörige an ihre Grenzen geraten, sich selbst überfordern und ihren Gesundheitszustand nicht mehr wahrnehmen. Den Tribut zahlen sie auch körperlich: So leiden sechs von zehn Pflegenden unter Rückenschmerzen, jeder fünfte Pflegende unter Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ein Viertel der Pflegenden schläft schlecht.⁷

Wer hilft? Pflegende Angehörige brauchen eine fundierte und umfangreiche Beratung über finanzielle Unterstützung und mögliche Entlastungsangebote. Beratung bieten die Pflegeberatungsstellen und die Pflegestützpunkte in den Kommunen oder die Pflegeberater der Pflegekassen an. Zudem bieten kostenlose Pflegekurse eine gute Basis, sich besonders für die praktische Pflege Fertigkeiten anzueignen und Krankheitsbilder kennen zu lernen. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige bieten einen Austausch, um die eigene Situation zu reflektieren oder um Anregungen und Ideen zur Gestaltung des Pflegealltags zu bekommen.

Um Überforderung bis zur totalen Erschöpfung zu vermeiden, sind regelmäßige Auszeiten für pflegende Angehörige unerlässlich.

Auch Arbeitgeber können einige Regelungen treffen, um ihre von häuslicher Pflege betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unterstützen.⁸ Flexible Arbeitszeiten oder Heimarbeit sind i. d. R. in vielen Arbeitsbereichen gegeben und sehr hilfreich für pflegende Angehörige. Wesentliche Bedeutung hat es, Informationsmaterialien für pflegende Angehörige vorzuhalten und alle Mitarbeiter bis hin in die Leitungsebene für dieses Thema zu sensibilisieren. Ein positiver Umgang mit dem Thema „Beruf und Pflege“ hat für Firmen und Behörden zur Folge, dass Überlastungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Form von Arbeitsausfällen, geringerer Produktivität und Krankheitstagen verhindert werden können. Unternehmen können ihr Image stärken und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter enger an sich binden.

Angebote zur Entlastung für pflegende Angehörige. Um Überforderung bis zur totalen Erschöpfung zu vermeiden, sind regelmäßige Auszeiten für pflegende Angehörige unerlässlich. Es stellt sich aber die Frage, wer sich dann um den Pflegebedürftigen kümmert, welche Entlastungsangebote möglich sind und wie das alles finanziert werden soll? Oft fehlen den pflegenden Angehörigen nicht nur ent-

sprechende Informationen, sie können häufig auch mit den Begrifflichkeiten wie z. B. Kurzzeitpflege (§ 46 SGB XI) oder Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI) nur wenig anfangen. Der Begriff „Kurzzeitpflege“ steht für einen zeitlich begrenzten Aufenthalt (maximal 28 Tage) in einem stationären Senioren- oder Pflegeheim. Dieses Angebot wird z. B. in Anspruch genommen, wenn die Pflegeperson in Urlaub fährt, selbst erkrankt oder die Pflege zu Hause nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht möglich ist.

In Deutschland gab es nach Angaben des Statistischen Bundesamtes etwas mehr als 1.500 Kurzzeitpflegeeinrichtungen. In Nordrhein-Westfalen waren es Ende 2007 insgesamt 251 Kurzzeitpflegeeinrichtungen. Zu diesem Zeitpunkt standen knapp 8.000 Kurzzeitpflegeplätze zur Verfügung, davon etwa 2.500 als originäre Plätze sowie ca. 5.000 als flexible Plätze innerhalb der Dauerpflege. Bei flexiblen Kurzzeitpflegeplätzen ist kein eigener Wohnbereich nur für Kurzzeitgäste vorhanden. Es werden freie Zimmer in allen Wohnbereichen genutzt. Aus wirtschaftlichen Gründen überwiegt diese Art der Plätze, da die Nutzung der Kurzzeitpflege saisonalen Schwankungen unterliegt.

Frau W. plant gemeinsam mit ihrer Familie einen Sommerurlaub und sorgt sich um die Pflege ihres Vaters in dieser Zeit. Da auch ihre Mutter ein bisschen Erholung bräuchte, überlegen sie alle gemeinsam, dass der Vater für diese Zeit in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung gepflegt werden könnte. Frau W. ist unsicher, wie es dem Vater dort gefallen wird. Durch die Pflegeberatung der Pflegekasse erfährt Frau W., welche Kurzzeitpflegeeinrichtungen in der Nähe liegen. Gemeinsam mit ihrer Mutter besucht Frau W. eine Einrichtung und bekommt einen Überblick über deren Angebote. Eine Mitarbeiterin des Sozialdienstes zeigt ihnen das Haus und stellt ihnen das Konzept für die Kurzzeitpflege vor. Alle Gäste/Bewohner des Hauses, die noch selbstständig genug sind, können im großen Speisesaal die Mahlzeiten einnehmen. Im Lauf des Tages finden unterschiedliche Beschäftigungsangebote statt. Die Zimmer sind freundlich hell, mit bequemen Möbeln, einem Fernseher und einem eigenen Bad ausgestattet. Eine große Terrasse, die auch in ihrer Bewegung eingeschränkte Gäste/Bewohner nutzen können, hinterlässt bei Frau W. und ihrer Mutter einen guten Eindruck. Ein etwas heikleres Thema ist die Finanzierung der Kurzzeitpflege. Auch dazu werden sie umfassend beraten.

Kosten der Kurzzeitpflege. Die Pflegeversicherung bezuschusst für maximal 28 Tage die Kurzzeitpflege (§ 46 SGB XI), z. B. damit pflegende Angehörige für ein paar Tage ver-

reisen können. Die Kosten setzen sich aus den Pflegekosten, den Kosten für Unterkunft und Verpflegung und den Investitionskosten zusammen. Der Zuschuss der Pflegekasse beträgt maximal 1.510€ und bezieht sich nur auf die Pflegekosten. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung würden zu Hause auch anfallen und müssen selbst bezahlt werden. Für die Investitionskosten gibt es in den Bundesländern unterschiedliche Regelungen. Eine Besonderheit ist in Nordrhein-Westfalen die Zuschussförderung von Investitionskosten für jeden belegten Platz in NRW unabhängig vom Einkommen der Betroffenen. So wird allen Nachfragenden die Entscheidung für ein Kurzzeitpflegeangebot erleichtert.

Ein Rechenbeispiel für Familie W., die in NRW lebt: Der Vater von Frau W. ist in die Pflegestufe 2 eingestuft. Durchschnittlich 96,59€ am Tag kostet die Kurzzeitpflege bei der Pflegestufe 2. Für zwei Wochen wird die Kurzzeitpflege insgesamt ca. 1.400€ kosten. Nach Abzug der Leistungen der Pflegekasse und der Erstattung des Sozialhilfeträgers verbleibt noch ein Eigenanteil für Familie W. in Höhe von ca. 329€.



Für viele Familien, die kein hohes Einkommen oder keine hohe Rente haben, ist dies nicht zu finanzieren. Es besteht dann die Möglichkeit, ergänzende Hilfe zur Pflege für den Zeitraum zu beantragen. Das eigene Vermögen darf in diesem Fall 2.500€ nicht überschreiten.

Bevor Frau W. und ihre Mutter den Vertrag für die Kurzzeitpflege unterschreiben, lassen sie sich in ihrem Pflegestützpunkt oder bei ihrer Pflegekasse zu Alternativen beraten.

Verhinderungspflege, eine zusätzliche Hilfe. Pflegende Angehörige können krank werden und für ein paar Tage eine Vertretung benötigen. Oder sie brauchen nur für ein paar Stunden eine Pflegeperson, weil sie z. B. einen eigenen Arzttermin oder einen regelmäßigen Sporttermin haben. Zusätzlich zu den Leistungen für die Kurzzeitpflege stehen den Pflegebedürftigen Leistungen für eine Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI) zu. Wenn die Pflegeperson verhindert ist, kann mit den Leistungen für die Verhinderungspflege eine Vertretung für die häusliche Pflege finanziert werden. Die Verhinderungspflege kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden. Damit können sich pflegende Angehörige z. B. an einem Tag in der Woche für ein paar Stunden „vertreten“ lassen. Dies können ein Nachbar oder aber auch ein Pflegedienst übernehmen.

Die Pflegekasse zahlt auch hier bis zu 1.510€ im Jahr für längstens vier Wochen. Das kommt jedoch nur in Betracht, wenn bereits sechs Monate im Rahmen einer Pflegestufe gepflegt wird. Wird die Verhinderungspflege von engen Verwandten übernommen, können diese lediglich Fahrkostenersatz oder Verdienstausfall bis zu der oben genannten Summe von 1.510€ geltend machen.

Zusätzlich zu den Leistungen für die Kurzzeitpflege stehen den Pflegebedürftigen Leistungen für eine Verhinderungspflege zu.

Besondere Angebote. Ein Urlaub für Pflegebedürftige zusammen mit den pflegenden Angehörigen bietet Erlebnis und Entspannung für beide Seiten. Beim betreuten Urlaub wissen die pflegenden Angehörigen den Erkrankten in der Nähe und in guten Händen und können sich selbst in entspannter Atmosphäre erholen.

Gerade bei Pflegebedürftigen, die an einer Demenz erkrankt sind, ist ein gemeinsamer Urlaub mit dem Angehörigen eine bessere Alternative als ein Aufenthalt in einer Kurzzeitpflege. Spezielle Tandem-Urlaube bieten die Möglichkeiten für Ehepaare, gemeinsam zu verreisen und dann vor Ort Leistungen der Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen. Das bedeutet konkret, der Pflegebedürftige wird tagsüber betreut, während der pflegende Angehörige freie Zeit hat und etwas unternehmen kann. Die übrige Zeit des Tages und die Mahlzeiten werden dann wieder gemeinsam verbracht. Ein Beispiel für so eine Einrichtung ist das „Haus Fernblick“ im Sauerland.

Familie W. beratschlagt gemeinsam, wie die Planung für den Sommer aussehen soll. Die Eltern von Frau W. entscheiden sich für zwei Wochen gemeinsamen Urlaubs im Sauerland, da dies in diesem Jahr noch durchführbar ist. Zur alltäglichen Entlastung übernimmt jetzt einmal pro Woche eine Nachbarin für drei Stunden die Betreuung vom Vater, damit die Mutter die freie Zeit für sich persönlich nutzen kann.

Was zu bedenken ist. Für Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen gibt es zusätzlich zum Pflegegeld oder zu den Sachleistungen der Pflegekasse einige Entlastungsangebote. Besonders bei der Kurzzeitpflege ist zu bedenken, dass i. d. R. die Nachfrage für die Sommermonate am höchsten ist und daher möglichst frühzeitig angefragt werden sollte. Bei einem Besuch einer Kurzzeitpflege sollte im Vordergrund die Frage stehen, ob sich der Pflegebedürftige dort für zwei oder drei Wochen wohlfühlen kann. Es sollte ein besonderes Konzept für die Kurzzeitpflege vorhanden sein, um der speziellen Situation gerecht zu werden und um zu verhindern, dass die Gäste/Bewohner nur „verwahrt“ werden.

Auch wenn es pflegenden Angehörigen nicht leicht fällt, sich Auszeiten zu gönnen, so ist zu bedenken, wie wichtig Erholungsphasen für ihr Wohlergehen und ihre Gesundheit sind. Denn nur gesunde und ausgeglichene Menschen können fürsorglich und liebevoll pflegen.

Silke Niewohner, MPH Landesstelle Pflegende Angehörige NRW, Münster
Kontakt: info@lpfa-nrw.de

Anmerkungen

- 1 Statistisches Bundesamt: Pflegestatistik 2007, Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung, Wiesbaden 2008.
- 2 Weitere Informationen unter: www.lpfa-nrw.de und www.lpfa-nrw.de.
- 3 Meyer, M., Pflegende Angehörige in Deutschland, Überblick über den derzeitigen Stand und zukünftige Entwicklungen, National Background Report for Germany, Im Rahmen des EU- Projekts EUROFAMCARE, 2006, <http://www.uke.de>.
- 4 Koppelin, F., Soziale Unterstützung pflegender Angehöriger. Theorien, Methoden, Forschungsbeiträge, Verlag Hans Huber, Bern 2008.
- 5 Hejda, M., Was belastet pflegende Angehörige dementierender alter Menschen?, in: Schnepf, W. (Hrsg.), Angehörige pflegen, Verlag Hans Huber, Bern 2002.
- 6 Meyer, M., a. a. O.
- 7 Techniker Krankenkasse und F.A.Z.-Institut für Management-, Markt und Medieninformationen GmbH, Aktuelle Bevölkerungsbefragung: Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland, Frankfurt a. M. 2009, S. 21.
- 8 berufundfamilie gGmbH: Eltern pflegen – So können Arbeitgeber Beschäftigte mit zu pflegenden Angehörigen unterstützen – Vorteile einer familienbewussten Personalpolitik, Reihe: für die praxis, Frankfurt a. M. 2009, <http://www.beruf-und-familie.de>.