



Fünf Tipps, um ihr Leben als Pflegender zu verbessern

Schon gewusst? Laut der CIAAF (internationale Pflegerorganisation) stirbt jeder dritte Pflegende noch vor der Person, für die er sorgt (wenn er bereits 60 oder älter ist). Darum gibt es einige wichtige Lebensregeln, um mit Ihren Liebsten ein gutes Leben führen zu können.

Auf sich selbst Acht geben

Eine sehr nahestehende Person zu pflegen, ist sehr anstrengend, körperlich und mental. Je fitter Sie sind, desto einfacher wird es Ihnen fallen, mit den Schwierigkeiten des täglichen Lebens fertig zu werden. Ausgewogene Mahlzeiten und regelmäßige körperliche Betätigung hilft Ihnen gleichermaßen gesund zu bleiben, wie entspannende Momente und eine Pause, wenn sie nötig wird.

Den Krankheitsverlauf kalkulieren

Alzheimer ist eine fortschreitende Krankheit. Was eine erkrankte Person zu Beginn vielleicht noch zu tun imstande ist, wird sie nach einigen Monaten voraussichtlich nicht mehr leisten können. Darum sollten Sie bereit sein, mit dieser Entwicklung umzugehen.

Die grundlegenden Bedürfnisse bleiben indes bestehen. Die Anpassung täglicher Aktivitäten sowie der Umgebung des Erkrankten ist hilfreich, um diese nichtsdestotrotz erfüllen zu können.

Teilen Sie Ihre Emotionen

Pflegen heißt, alle Arten von Emotionen zu erfahren – ob leicht oder schwer zu händeln: Frustration, wenn Sie eine Aktivität gegen Ihren Willen streichen müssen, Müdigkeit, wenn der Erkrankte wieder einmal vergessen hat, was Sie sagten oder die Traurigkeit darüber, dass die Person, für die Sie sorgen, nach und nach ihre Fähigkeiten verliert.

Um mit all diesen Gefühlen fertig zu werden, ist es wichtig, sie überhaupt erst einmal zu identifizieren. Reden Sie mit Familienangehörigen oder Freunden darüber. Sie können Ihnen zuhören und werden Ihre Sorgen verstehen.

Die Grenzen der Möglichkeiten akzeptieren

Wie sehr Sie sich auch bemühen, es ist wohl unmöglich, alle Bedürfnisse des Alzheimerpatienten allein bedienen zu können. Setzen Sie Prioritäten, was Ihnen und dem Erkrankten am wichtigsten erscheint. Ist es beispielsweise gerade sinnvoller, das Haus aufzuräumen, oder mit ihm nach draußen zu gehen? Lernen Sie, Ihre Zeit einzuteilen und zu managen.

Hilfe bekommen

Andere nach Hilfe zu fragen bedeutet keineswegs, dass Sie als Pflegender versagt hätten. Im Gegenteil: Es zeigt, dass Sie Ihre Grenzen kennen und sich Ihre Ressourcen einteilen können. Da die Pflege einer an Alzheimer erkrankten Person sehr anstrengend



Pierrettes Bestätigung

“Niemand kennt Claudines Freunde besser als ich. Ich weiß auch, wie wichtig sie für sie sind und es schon immer waren. Schon zu Beginn unseres Zusammenlebens merkte ich, dass diese Beziehung eine bedeutende Priorität in ihrem Leben genießen.”



“All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license”. 2017/01

ist, kann es passieren, dass Sie gewisse Aufgaben abgeben müssen (Haushalt, Einkauf, Pflegeaufgaben etc.). Dies hat einen positiven Effekt auf Ihre(n) Nächsten: Er fühlt sich von Menschen umgeben, die für ihn sorgen und ihn mögen. Das kann das tägliche Leben extrem bereichern. Denken Sie darüber nach, Freunde oder Familie um Hilfe zu bitten!



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01