

Transkript Hörbeitrag RBAPDSW Folge 6

Charlotte Boes (CB): Hallo und guten Tag liebe Hörerinnen und Hörer. Mein Name ist Charlotte Boes. Ich begrüße Sie herzlich zu einer weiteren Folge der Hörbeiträge vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen. Schön, dass Sie da sind. Im letzten Beitrag haben wir uns mit dem Thema Demenz beschäftigt. Deutlich wurde: Pflegende Angehörige leisten einen großen Beitrag bei der Versorgung von Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf zu Hause. Das Thema Pflegende Angehörige ist daher auch im Regionalbüro außerordentlich wichtig. Dagmar Langenohl besetzt dieses Thema im Regionalbüro Südwestfalen. Sie hat Frau Pollmann interviewt. Frau Pollmann kümmert sich um ihren pflegebedürftigen Vater. Freuen Sie sich auf ein offenes und informatives Interview. Zu der Frage: Wie kann Pflege und eine Vollzeitberufstätigkeit gelingen. Nun wünsche ich Ihnen viel Informationen.

Interview mit der Pflegenden Angehörigen Uta Pollmann

Dagmar Langenohl (DL): 4,13 Millionen, das ist die Anzahl der Menschen, die im Dezember 2019 in Deutschland im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes, pflegebedürftig waren - Tendenz steigend. 56% von ihnen werden überwiegend durch An und Zugehörige versorgt. Das Thema ist längst ein politisches geworden, hier unter dem Stichwort „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“.

Im Aufgabenportfolio der Regionalbüros das Thema der Pflegenden oder Sorgenden Angehörige fest verankert. Daher möchten wir uns in unseren nächsten Hörbeiträgen mit einigen Aspekte beschäftigen, die helfen können die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf aber auch die allgemeinen Herausforderungen einer Pflegesituation zu gestalten.

Für unseren ersten Hörbeitrag zum Thema habe ich mich mit Uta Pollmann getroffen. Frau Pollmann ist in Vollzeit berufstätig und Pflegende beziehungsweise sorgende Angehörige. Sie und ihr Vater, wohnen im Kreis Olpe. Von ihr wollte ich wissen wie sie es schafft die Herausforderungen des Alltags unter einen Hut zu bekommen. Ihr Vater ist vor einiger Zeit ins Betreute Wohnen umgezogen. Tagsüber hat er eine Haushaltshilfe, die stundenweise anwesend ist.

DL: Hallo Frau Pollmann schön, dass Sie sich bereit erklärt haben heute das Interview mit mir, über Ihre Pflegesituation zu führen.

Ute Pollmann (UP): Hallo Frau Langenohl

DL: Da die Inzidenzzahlen sinken, können wir das Gespräch im persönlichen Kontakt führen. Wir sitzen jetzt hier wunderschön in der Lounge der Wohnanlage, in der Ihr Vater wohnt. Sie, Frau Pollmann, sind Pflegende Angehörige und voll berufstätig. Vielleicht können Sie mich und die Hörerinnen und Hörer mit in Ihre Situation nehmen?

UP: 39 Stunden in der Woche in der CIT In einem großen Attendorner Unternehmen Ich wohne in Biekhofen in einem kleinen Häuschen mit Garten. Mein Vater hat Pflegegrad 3, ist Diabetiker mit diversen Folgeerkrankungen und leidet unter fortschreitender Demenz. Ich habe alle Vollmachten über meinen Vater und begleite ihn bei allen medizinischen, finanziellen, rechtlichen Angelegenheiten.

DL: Das hört sich nach viel Organisation und Planung an. Wie schaffen Sie das?

UP: Gute Organisation und Strukturen sind absolut wichtig. Die Wochen muss gut geplant werden. Bei Abweichungen (Krankheit oder plötzlichen Veränderungen) muss im Prinzip das gesamte Netzwerk, welches meinen Vater betreut, gesteuert werden:

Und hier sind ebenso gut strukturierte und absolut verlässliche Partner Gold wert, die das Netzwerk bilden:

Pflegedienst: Die Pflegeprofis

Hausleitung Frau Aubert

Entlastungsleistungen (Freiraum aus Attendorn)

Haushälterin

Tagespflege GFO im Haus

diverse Therapeuten

Alleine ist das in einer Vollzeitbeschäftigung nicht zu bewerkstelligen.

Hinzu kommt, dass die Angebote im Betreuten Wohnen in The Flag absolut gut durchdacht und optional fallweise hinzugebucht werden können.

Ich habe in jeder Situation mehrere Optionen, die ich zur Unterstützung in der Betreuung meines Vaters heranziehen kann. Arztbesuche versuche ich auf jeden Fall immer persönlich zu begleiten. Da hilft mir die flexible Arbeitszeitregelung meines Arbeitgebers sehr.

DL: So ein gut funktionierendes Netzwerk aufzubauen ist sicherlich auch ein Stück weit anstrengend und als Prozess zu verstehen, oder?

UP: Ja so ein Netzwerk muss sich langsam entwickeln. Das entsteht nicht von heute auf morgen. Allerdings entwickelt sich, in der Regel, auch die Pflegebedürftigkeit.

DL: Was tun Sie für sich, um Kraft für den Alltag zu schöpfen?

UP: Yoga, Wandern, Mountainbiken.... ganz bewusst Dankbar zu sein!

DL: Was empfinden Sie als echte Entlastung in Ihrer Situation – wovon sollte es mehr Angebote geben die für Sie Hilfreich wären?

UP: Auf ein breit und kompetent aufgestelltes Netzwerk an Unterstützungsleistungen zugreifen zu können um ggf. auf Alternativen zugreifen zu können. Somit findet sich immer eine Lösung.

Beispiel: Urlaub der Haushälterin, ... Betreuung in die Abendstunden und Hauswirtschaftliche Tätigkeiten über Betreuungs- und Entlastungsleistungen von Freiraum abzurufen. Fahrdienst sowie Begleitung zu Arzt-Terminen konnte ich hervorragend nutzen.

Fallweise kann ich jeden Tag von Mo.-Sa. die Tagespflege unterstützend mit involvieren, wenn ich z.B. mal in den Urlaub möchte.

DL: Hilfreich wäre sicherlich, wenn es mehr Angebote gäbe, sich mit anderen Pflegenden auszutauschen.

Also sozusagen als Ideenaustausch?

UP: Ja, irgendjemand weiß immer etwas. Beispielsweise Abrechnung mit den Pflegekassen, welche Genehmigung braucht man wofür. So etwas in die Richtung. Tipps und Trick im Pflegealltag.

DL: Haben Sie sich damals die Frage gestellt, ob Sie sich um Ihren Vater kümmern möchten oder war es ganz selbstverständlich für Sie diese Rolle anzunehmen? Gab es Momente des Haderns?

UP: Das war für mich nie eine Frage, meine Eltern waren für mich früher immer da und jetzt ist das meine Aufgabe für jetzt leider nur noch meinen Vater zu sorgen.

DL: Was wären drei Dinge die Sie anderen Pflegenden mit auf den Weg geben würden?

UP: 1. Austausch mit anderen (z.B. per Whats) Das gibt auch viel Kraft und bei meiner aussichtslosen Situation ein Licht im Tunnel.... Gerade auch in Sachen mit Abrechnung mit der Krankenkasse.

2. Unabhängige Beratungsstellen der Krankenkasse in Anspruch nehmen.

3. Unterlagen wie aktuelle Rezepte, Mediplan, Insulinplan etc. als Foto auf dem Handy mitführen.

Das Wichtigste und der Dreh- und Angelpunkt ist jedoch das super Netzwerk, auf dessen Unterstützung ich zugreifen kann und auf das sich mein Vater und ich jederzeit verlassen können.

DL: Wenn ich das nun einmal so zusammenfassen würde wären das folgende Dinge:

- gute Organisation und Aufbau eines Hilfe Netzwerkes.
- loslassen können – ich muss nicht alles selber machen
- der Arbeitgeber muss informiert sein und Möglichkeiten schaffen Arbeitszeit flexibel gestalten zu können
- Achtsamer Umgang mit sich selber, Hobbys pflegen und bewusst Dankbarkeit üben
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Bewusste Entscheidung für die Pflegesituation zu treffen

UP: Ja genau, dass haben Sie gut zusammengefasst.

DL: Liebe Frau Pollmann, ganz herzlichen Dank für das ganz informative und offene Gespräch. Danke das Sie so offen mit Ihrer Situation umgehen. Ich wünsche Ihnen weiterhin ganz viel Kraft und das Sie Ihren Vater noch lange so gut begleiten können.

UP: Auch Ihnen vielen Dank für die Möglichkeit des Interviews.

CB: Da bleibt auch mir nur zusagen: Frau Pollmann vielen Dank für Ihre Offenheit und Ihre Ermutigung. Es kann gelingen – die Pflege und Betreuung zu Hause. Aber es bedarf der Unterstützung. Alleine geht es nicht. Jedenfalls nicht, wenn man selbst nicht alles dem Beruf und der Pflege unterordnen möchte. Ähnliches hat auch Frau Weber-Wilhelm im letzten Hörbeitrag vertreten. Sie haben Fragen? Das ist kein Problem. Und wie immer an dieser Stelle. Der Veranstaltungskalender. Anna-Lena Krieger hat für Sie einiges zusammengestellt. Unter anderem auch informatives für Pflegende Angehörige.

[Veranstaltungshinweise](#)

Anna-Lena Krieger: Ein Hallo an alle Zuhörer und Zuhörerinnen!

Auch dieses Mal ist der Veranstaltungskalender wieder gefüllt.

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen bietet in Kooperation mit der Gesundheitsregion Siegerland und der AOK Nord West einen Nachbarschaftshelferkurs an.

Die Teilnehmenden lernen in dem Kurs praktische Anleitungen und Tipps für den Umgang mit hilfebedürftigen Menschen und eignen sich Wissen zum Umgang mit Beeinträchtigungen, Kommunikation, Erste Hilfe und rechtlichen Fragestellungen an.

Der Kurs ist kostenlos und findet an folgenden Terminen statt: Freitag, den 20.08.2021 (15:30 bis 20:15 Uhr) und Samstag, den 21.08.2021 (09:30 bis 14:45 Uhr).

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt und eine Anmeldung ist bis zum 13.08.2021 erforderlich. Weitere Fragen und Ihre Anmeldung richten Sie bitte an das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen per E-Mail an suedwestfalen@rb-apd.de oder unter Tel: 0271 234 178 149.

Die LVR- Klinik Langenfeld bietet eine Online-Vortragsreihe an. Am 12. August ist der Vortrag über das Thema: „Angsterkrankungen- Wenn Ängste krankhaft werden“. Den Vortrag kann man auf dem YoutubeKanal der LVR-Klinik ab 18 Uhr live verfolgen und dort auch Fragen stellen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Übrigens: Der Vortrag wird aufgezeichnet und steht auch im Anschluss auf dem YouTube-Kanal des LVR zur Verfügung.

Zum Thema "Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten" bietet der Pflegewegweiser NRW Online-Seminare mit anschließendem Austausch an. Beleuchtet werden die legalen Möglichkeiten der Einstellung einer ausländischen Haushalts- und Betreuungskraft sowie mögliche Stolperfallen. Außerdem wird besprochen, welche Aufgaben ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten übernehmen dürfen und Tipps zur Wahl von Vermittlungsagenturen. Die verschiedenen Modelle und deren Kosten runden das Thema ab. Die Online-Seminare können am 19. August von 10-11 oder von 19-20 Uhr besucht werden. Eine Anmeldung ist auf der Internetseite des Pflegewegweisers möglich.

In den von der Veronika-Stiftung geförderten Online-Seminaren werden wichtige Grundlagenthemen umfassend und leicht verständlich von Expertinnen und Experten für Angehörige von Menschen mit Demenz oder professionell Pflegenden aufgearbeitet. Am 22.07. ist das Thema „Hören, Schwerhörigkeit und Demenz“, am 27.07. „Was ist Demenz“, am 29.07. „Kommunikation mit Menschen mit Demenz“ und am 03.08. „Selbstfürsorge für pflegende Angehörige“. Die Seminare finden jeweils von 15.30 bis 16.30 statt und sind kostenfrei. Auf der Homepage des medhochzwei Verlages kann man sich zu den einzelnen Veranstaltungen anmelden.

Alle Links zur den Anmeldungen finden Sie wie immer in unserem Skript.

Falls Sie Veranstaltungen planen, die wir hier bewerben können sagen Sie uns gerne Bescheid!

CB: Vielen Dank Anna-Lena. Selbstverständlich ist wie immer alles auf unserer Homepage nachzulesen. Und im Transkript zu dieser Folge. Sie fragen wir antworten Unser Fachforum für Ihre Fachfragen. Heute geht es um Fragen zum Thema „pflegende Angehörige“.

[Sie fragen, wir antworten](#)

Jannick Meyer: Liebe Zuhörerinnen, liebe Zuhörer, herzlich willkommen in der Rubrik Sie fragen, wir antworten. Mein Name ist Jannick Meyer und ich werde versuchen 2 Fragen zu beantworten, die Sie uns zum Thema Pflegende Angehörige geschickt haben.

Die erste Frage kommt von einer Pflegeberaterin. Sie möchte wissen, ob es Angebote zur Vernetzung von Pflegenden Angehörigen gibt, die wir empfehlen können.

Dazu möchte ich Sie auf die App „In.Kontakt“ hinweisen. Sie wurde entwickelt vom Verein „Wir pflegen NRW e.V.“ und ist kostenlos für die Betriebssysteme Android und iOS verfügbar. In der App gibt es die Möglichkeit sich per Chat mit anderen Pflegenden Angehörigen auszutauschen. Das geschieht datenschutzkonform über Server, die in Deutschland stehen. Daneben hat die App einen Info-Bereich, in dem Wissen, z.B. zu den Themen Gesundheit und Recht, bereitgestellt wird.

Außerdem haben wir mehrere Anfragen zum Thema Angebote zur Entlastung von pflegenden Angehörigen erhalten. Im Gegensatz zu Betreuungsangeboten scheint dieser Bereich der Angebote zur Unterstützung im Alltag bei Interessierten wenig bekannt und wenig fassbar zu sein.

Weil auch andere Regionalbüros diese Erfahrung gemacht haben, wurde das Thema von den Regionalbüros auf Landesebene von der Kompetenzgruppe Pflegende Angehörige aufgegriffen und bearbeitet. Ergebnis ist ein digitaler Impulstag unter dem Titel: "Gut zu wissen! Ideen und Finanzierungsmöglichkeiten von neuen Angeboten speziell für Pflegende Angehörige". Dieser hat vor

Kurzem stattgefunden. Neben Finanzierungsmöglichkeiten für die Angebote haben sich auch ein bereits anerkanntes Angebot und 2 Projekte zum Thema mit ihren Tätigkeiten vorgestellt.

Wenn Sie überlegen, ihr bestehendes Angebot um den Bereich Entlastung von pflegenden Angehörigen zu erweitern oder einfach nur Interesse am Thema haben, finden Sie eine Dokumentation des Impulstages auf der Internetseite der Regionalbüros. Den Link finden Sie im Transkript zur Folge. Darüber hinaus finden Sie dort weitere Informationen zum Praxisbeispiel der Anbieterin „KREA(K)TIV Lippstadt“ und einen Handzettel zum Thema Finanzierungsmöglichkeiten.

Wenn auch Sie Fragen haben, schicken Sie die uns gerne per Mail an suedwestfalen@rb-apd.de.

CB: Vielen Dank Jannick. Wie immer finden Sie alle Hinweise und Veranstaltungen auch von dieser Folge auf unserer Homepage Immer mehr gehen Ihre Fragen bei uns ein. Unser Fachforum „Sie fragen wir antworten“ nimmt immer mehr an Fahrt auf. Sie haben Fragen? Kein Problem Rufen Sie uns an Oder schreiben Sie uns: suedwestfalen@rb-apd.de Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Was erwartet Sie nun in der nächsten Folge? Das Thema Pflegende Angehörige ist uns so wichtig, dass wir uns entschlossen haben, zwei Folgen zu diesem Thema zu gestalten. Im Hörbeitrag im August hören Sie nochmal Dagmar Langenohl. Diesmal im Interview mit Annette Wernke Annette Wernke ist unsere geschätzte Kollegin aus dem Regionalbüro Münsterland. Das Thema Resillenz – Stärkung der Widerstandskraft wird das Thema sein. Essentiell für Pflegende Angehörige.