PfiFf-Themenblatt Nr. 16

Wie kann Pflege auf Distanz gelingen?

Einleitung

In Deutschland werden etwa 86 % der pflegebedürftigen Menschen zu Hause von An- und Zugehörigen gepflegt, versorgt und betreut. Nur ein kleiner Teil nutzt zusätzlich die Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes. Gleichzeitig leben erwachsene Kinder immer häufiger weiter entfernt von ihren Eltern. Pflege und Unterstützung müssen daher zunehmend aus der Distanz organisiert werden. Pflege auf Distanz stellt An- und Zugehörige vor besondere organisatorische und emotionale Herausforderungen.

Pflege auf Distanz – eine besondere Form der Angehörigenpflege

Pflege findet nicht nur dort statt, wo An- und Zugehörige unmittelbar vor Ort unterstützen. Auch weiter entfernt wohnende An- und Zugehörige übernehmen Verantwortung. Sie organisieren Hilfen und begleiten die pflegebedürftige Person emotional. Damit tragen sie zur häuslichen Versorgung bei. Viele Betroffene und ihr Umfeld nehmen diese Form der Unterstützung jedoch nicht als Pflege wahr. Der Begriff „pflegende Angehörige“ ist nicht eindeutig definiert. Deshalb ordnen sich Menschen, die Pflege aus der Distanz organisieren oder keine körperbezogenen Pflegetätigkeiten übernehmen, dieser Gruppe häufig nicht zu. Dadurch fehlt ihrer Unterstützung oft Anerkennung und Wertschätzung.

Was zeichnet Pflege auf Distanz aus?

Bei räumlicher Distanz bleiben pflegende An- und Zugehörige zentrale Ansprechpersonen für die pflegebedürftige Person. Sie tragen Verantwortung, ohne täglich vor Ort zu sein. Sie organisieren Unterstützungsangebote, stimmen Arzttermine ab und treffen gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person wichtige Entscheidungen. Für viele pflegebedürftige Menschen bleiben sie Vertrauens- und Ansprechpersonen. Die Entfernung erschwert häufig den Überblick über die aktuelle Situation. Ein regelmäßiger Informationsaustausch ist daher besonders hilfreich.

Welche Belastungen erleben pflegende An- und Zugehörige?

Die beschriebenen Herausforderungen können für pflegende An- und Zugehörige mit erheblichen emotionalen und organisatorischen Belastungen verbunden sein. Pflegende An- und Zugehörige erleben häufig Belastungen, weil sie die Situation der pflegebedürftigen Person aus der Distanz nicht immer ausreichend einschätzen können. Viele sorgen sich, im Notfall nicht rechtzeitig vor Ort sein zu können. Hinzu kommen Unsicherheit über die aktuelle Situation, Schuldgefühle und die Herausforderung, Beruf, Familie und Pflege miteinander zu vereinbaren.

Was kann die Pflege auf Distanz erleichtern?

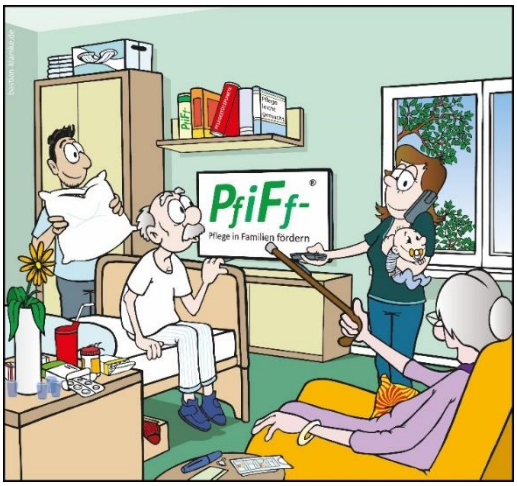
Gute Kommunikation schafft Sicherheit
Fehlen verlässliche Informationen über die Situation vor Ort, wird eine gute Kommunikation besonders wichtig. Regelmäßige Telefon- oder Videogespräche sowie feste Absprachen mit Angehörigen, Personen aus dem sozialen Umfeld sowie aus der medizinischen und pflegerischen Versorgung erleichtern den zuverlässigen Informationsaustausch. So können Veränderungen frühzeitig wahrgenommen werden.

Unterstützung im persönlichen Umfeld
Pflege auf Distanz erfordert viel Organisation. Gibt es vor Ort noch keine Unterstützung, kann gemeinsam mit Nachbarn, Freunden oder weiteren Angehörigen überlegt werden, wer kleinere Aufgaben übernimmt – zum Beispiel Einkäufe, das Leeren des Briefkastens oder regelmäßige Besuche. Hilfreich ist eine verlässliche Ansprechperson vor Ort, die im Bedarfsfall schnell unterstützen oder Informationen weitergeben kann. So entsteht ein verlässliches Unterstützungsnetzwerk.

Digitale Möglichkeiten nutzen
Digitale Angebote können helfen, den Kontakt aufrechtzuerhalten und Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen. Dazu gehören Videotelefonie, Familien-Chats oder digitale Kalender. Auch Videosprechstunden können in geeigneten Fällen einen Praxisbesuch ersetzen.

Professionelle Unterstützung nutzen

Pflege auf Distanz erfordert eine gute Planung. Ein tragfähiges Netzwerk aus Familie, Freunden, Nachbarn und professionellen Unterstützungsangeboten kann entlasten. Die Pflegeberatung in den Pflegestützpunkten unterstützt dabei. Sie informiert kostenlos und neutral über Angebote vor Ort. Gemeinsam lassen sich passende Angebote finden und die Versorgung planen. Pflegekurse und individuelle Beratungsgespräche können entlasten.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

Auch über größere Entfernungen hinweg kann es gelingen, die pflegebedürftige Person gut zu begleiten. Niemand muss diese Aufgabe allein bewältigen.