

# Entlastung finden – sich selbst pflegen

Nutzen Sie die Kontakte zu Freundinnen und Freunden gezielt zur Ablenkung. Unternehmen Sie etwas Schönes, das Abwechslung und Spaß bietet. Sorgen Sie für freie Zeiten durch kleine Pausen.

In Angehörigengruppen treffen sich pflegende Angehörige, die in einer ähnlichen Lage sind. Der emotionale Rückhalt und der gegenseitige Austausch können eine wichtige Stütze sein.

Auch Urlaub ist wichtig. Richtig vorbereitet, können Sie ihn sogar gemeinsam mit ihrem zu pflegenden Angehörigen machen.

Broschüren zum Thema Entlastung pflegender Angehöriger finden Sie im Kasten.

## MEHR INFORMATIONEN

Für die Unterstützung pflegender Angehöriger gibt es in Rheinland-Pfalz 135 Pflegestützpunkte. Die Fachkräfte beantworten alle Fragen zum Thema Pflege, beraten neutral über die Leistungsanbieter und geben Hinweise für die Pflege zuhause – alles kostenlos. [Informationen zu den Pflegestützpunkten finden Sie auf unserer Seite unter Einrichtungen.](#)

Eine ausführliche Broschüre zum Thema Entlastung gibt es von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) unter: [www.bagso.de](http://www.bagso.de) » Publikationen » Publikation Nr. 31 „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“

Die Broschüre „Zeit für mich – Erholung von der Pflege“ von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG e.V.) widmet sich dem Thema Urlaub mit demenzkranken Angehörigen. Sie finden diese unter [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)»Service»LZG-Shop»Gesundheit im Alter»Demenz»„Zeit für mich - Erholung von der Pflege“