

# Pflegeaufgaben teilen

Angehörige zu Hause zu pflegen, ist für viele eine Selbstverständlichkeit. Oft kostet es jedoch enorme Anstrengungen, auf der einen Seite dem geliebten Menschen zu helfen und auf der anderen Seite die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen.

Möglichst schon zu Beginn einer Pflegeaufgabe sollten Sie Angebote zur Entlastung annehmen, beispielsweise hauswirtschaftliche oder pflegerische Dienste. Es ist wichtig, ein Hilfenetz aus Unterstützungsangeboten aufzubauen und persönliche Kontakte außerhalb des Pflegealltags weiterzupflegen.

Auch nicht unmittelbar an Pflegeaufgaben beteiligte Familienangehörige sowie Freundinnen und Freunde können eine wichtige Rolle übernehmen. Wenn Sie die Versorgung organisieren, überlegen Sie, ob Sie einzelne Aufgaben und Zuständigkeiten delegieren können. Fragen Sie sich z. B.:

- Gibt es Familienangehörige, bürgerschaftlich engagierte Personen, Nachbarn oder Freunde, die den Wocheneinkauf übernehmen können?
- Können Enkelkinder den Großeltern beim Abendessen Gesellschaft leisten?
- Kann die weit entfernt lebende Schwester oder der Bruder die Betreuung des pflegebedürftigen Vaters oder der Mutter während der Urlaubszeiten übernehmen?
- Kann die Beschäftigung einer Haushaltshilfe eine Entlastung sein?

Aufgaben delegieren – das klappt vielleicht nicht von heute auf morgen. Aber man kann es lernen. Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, andere in den Pflegealltag einzubeziehen. Denn gemeinsam kann Pflege leichter gelingen – und ist auf Dauer weniger belastend für alle Beteiligten.