

Pflege und Betreuung leichter planen & organisieren

| Meine seelischen und emotionalen Tankstellen | Meine Erwartungen – meine Wünsche – meine Träume | Welche Aufgaben müssen bewältigt werden? | Persönliche Ressourcen | Mein Hilfenetz |
|--|--|--|--|--|
| <p>Wer unterstützt mich?</p> <p>Wer gibt mir Kraft und Energie?</p> <p>Wer versteht mich?</p> <p>Bei wem kann ich mich aussprechen?</p> <p>Was gibt mir Kraft und Energie?</p> | <p>Welche Wünsche habe ich für mich?</p> <p>Welche Auswirkungen hat die Entlastung in der Pflegesituation auf meine persönliche Situation und auf meine Familie?</p> <p>Welche konkreten Entlastungen sollen sich für mich ergeben?</p> <p>Was erwarte ich von der Hilfe / Person / Institution?</p> | <p>Warum brauche ich <u>jetzt</u> Hilfe? Hat sich etwas verändert? Was hat sich verändert?</p> <p>Welche Elemente der Pflege/Betreuung müssen täglich gewährleistet sein?</p> <p>Welche Elemente müssen regelmäßig gewährleistet sein, z.B. 1-2 x / Woche?</p> <p>Anderes, z.B. Finanzverwaltung)</p> <p>Welche Anforderungen stellen die konkreten Pflege-/Betreuungsleistungen an die Betreuer*innen (z.B. Kraft, Wissen)?</p> | <p>Wieviel Zeit kann ich aufbringen?</p> <p>Welche pflegerischen Elemente kann ich übernehmen?</p> <p>Welche pflegerischen Elemente müssen von einer Fachkraft übernommen werden?</p> <p>Welche Betreuungs-/Pflegeleistungen können von Familie/ Freunden übernommen werden?</p> | <p>Wen kann ich um Unterstützung/ Beratung bitten?</p> <p>Wen kontaktiere ich jetzt konkret?</p> |
| Finanzielle Ressourcen | | Zeitliche Planung | In Balance bleiben | |
| <p>Welche Mittel stehen zur Verfügung?</p> <p>Was kann die Familie beitragen?</p> <p>Welche finanzielle Unterstützung bieten Staat, Pflegeversicherung und Krankenkassen?</p> | | <p>Ab wann benötige ich Unterstützung?</p> <p>Zu welchem Zeitpunkt habe ich für mich klar, welchen Beitrag Familie, Freunde und ich selbst leisten können?</p> <p>Bis zu welchem Zeitpunkt kann ich sagen, welche Betreuungs- /Pflegeleistungen von externen Personen übernommen werden müssen?</p> | <p>Was hilft mir, Stress abzubauen?</p> <p>Welche zeitlichen Ressourcen habe ich dafür?</p> <p>Welche materiellen Ressourcen habe ich dafür?</p> | |



Pflege und Betreuung leichter planen & organisieren

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, um die Fragen zu beantworten. Vielleicht hilft es, sich in einem ruhigen Moment mit einer Tasse Kaffee oder Tee den Fragen zu widmen. Häusliche Pflege bedeutet oft, selbst sehr angespannt und gestresst zu sein. In solchen Momenten fallen einem die richtigen Antworten vielleicht gar nicht ein. Das macht aber nichts. Schreiben Sie auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Sie können später, wenn Ihnen etwas Wichtiges einfällt, die Antworten leicht ergänzen oder ändern.

In den folgenden Abschnitten finden Sie die Inhalte der oben dargestellten Tabelle wieder. Jetzt sind sie jedoch so aufbereitet, dass Sie zu den Fragen noch Hinweise und Tipps finden, wie sie beantwortet werden können. Sie können Ihre Antworten, Ideen oder Stichworte am PC oder Laptop direkt in der Datei unterhalb der Fragen eingeben oder die Seiten ausdrucken, um sie dann auszufüllen.

1. Meine seelischen und emotionalen Tankstellen

Dieser Abschnitt zielt darauf ab herauszufinden, wer oder was Sie persönlich in Ihrem Leben stärkt, auf was oder wen Sie bauen können. Das sind vielleicht Menschen, aber auch Situationen oder Aktivitäten, die Sie stärken. Auch Ihre ganz eigene Spiritualität oder Ihr Glaube geben Ihnen vielleicht Kraft. Wo, beim wem oder in welchen Situationen können Sie auftanken?

Wer unterstützt mich?

Wer gibt mir Kraft und Energie? Wer versteht mich?



Bei wem kann ich mich aussprechen?

Was gibt mir Kraft und Energie?

2. Meine Erwartungen – meine Wünsche – meine Träume

Hier dürfen Sie auch ein bisschen träumen (dann habe ich die Energie, um tanzen zu gehen, ein Unternehmen zu gründen ...), sich „ganz normale“ Dinge wünschen (schlafen, in Ruhe eine Arbeit zu Ende bringen) und alles aufschreiben, was Ihnen dazu einfällt. Wie lange ist es her, dass Sie sich mit gutem Gewissen um Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern durften und konnten?

Welche Wünsche habe ich für mich? Welche Auswirkungen hat die Entlastung in der Pflegesituation auf meine persönliche Situation und auf meine Familie? Welche konkreten Entlastungen sollen sich für mich ergeben? Was erwarte ich von der Hilfe / Person / Institution?



3. Welche Aufgaben müssen bewältigt werden?

Hier klären Sie, welcher Pflegebedarf besteht und welche pflegerischen Aufgaben bewältigt werden müssen. Warum ist JETZT der Zeitpunkt, die Pflegesituation zu verändern?

Warum brauche ich jetzt Hilfe? Hat sich etwas verändert? Was hat sich verändert?

Welche Elemente der Pflege/Betreuung müssen täglich gewährleistet sein? (Nahrung zubereiten und anreichen, Medikamente, Lagerung bei bettlägerigen Personen, Zähne putzen, An- und Auskleiden, u.a.)

Welche Elemente müssen regelmäßig gewährleistet sein, z.B. 1-2 x / Woche? (Duschen, Fuß- und Fingernagelpflege, u.a.)



Anderes (z.B. Finanzverwaltung)

Welche Anforderungen stellen die konkreten Pflege-/Betreuungsleistungen an die Betreuer*innen (z.B. Kraft, Wissen)?

4. Persönliche Ressourcen

In diesem Abschnitt schauen Sie darauf, wieviel Zeit und Energie Sie persönlich zum jetzigen Zeitpunkt aufbringen können.

Wieviel Zeit kann ich aufbringen? (Wieviel Zeit können Sie persönlich für die Pflege aufbringen?)

Welche pflegerischen Elemente kann ich übernehmen? (z.B. Anziehen, Essen anreichen, usw.)



Welche pflegerischen Elemente müssen von einer Fachkraft übernommen werden? (Z.B. Medikamente stellen, Dekubitusbehandlung, usw.)

Welche Betreuungs- /Pflegeleistungen können von Familie/ Freunden übernommen werden? (Könnte jemand aus der Familie / dem Freundeskreis Essen anreichen oder dabei helfen, den Transfer ins Bett oder aus dem Bett hinaus zu begleiten bzw. durchzuführen?)

5. Mein Hilfenetz

Häusliche Pflege erfordert – zumindest mit der Zeit – ein ganzes Hilfenetz. Einzelne Personen sind meist nicht ausreichend, um eine pflegebedürftige Person zu versorgen. Krankheit oder Urlaub der Betreuungs-/Pflegekraft oder auch geschlossene Grenzen nach Osteuropa (Corona) haben schon manche pflegende Angehörige viele schlaflose Nächte gebracht. Deshalb ist es wichtig, ein Netz zu haben, das in schwierigen Situationen das Größte abfedern kann. Sammeln Sie hier spontane Ideen dazu, wer oder was helfen könnte, selbst wenn Sie sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder verwerfen.

Wen kann ich um Unterstützung/Beratung bitten? (Familie, Freunde, Gemeinde (städtisch als auch Glaubensgemeinschaft), Pflegekasse, örtliche Vereine, u.a.)



Wen kontaktieren Sie jetzt konkret? (Dieser Punkt dient dazu, die Menschen, Organisationen, etc. der Wichtigkeit nach geordnet auszuschreiben. So brauchen Sie im Notfall nicht lange überlegen, wen Sie als erstes anrufen können oder sollten. Am Besten notieren Sie auch gleich den Namen der Organisation / der Ansprechpartner, die Telefonnummer und die Adresse. Wenn Sie später Bezug auf das erste Gespräch nehmen wollen, notieren Sie sich auch das Datum des Erstkontaktes.)

1.

Erstgespräch am

2.

Erstgespräch am

3.

Erstgespräch am

4.

Erstgespräch am



6. Finanzielle Ressourcen

Dieser Abschnitt dient dazu zu klären, ob Geld für weitere Betreuungskräfte vorhanden ist bzw., ob Gelder, die Ihnen z.B. durch die Pflegekasse zustehen, noch nicht beantragt wurden.

Welche finanziellen Mittel stehen zur Verfügung? (Was ist z.B. an Rente/Pension, Pflegegeld, Rücklagen, usw. vorhanden?)

Was kann die Familie beitragen? (Sofern erforderlich: Gibt es weitere Familienmitglieder, die sich an den Kosten für die Pflege beteiligen können oder sogar müssen?)

Welche finanzielle Unterstützung bieten Staat, Pflegeversicherung und Krankenkassen? (Welche Zuschüsse können Sie beantragen? Möglicherweise ist es sinnvoll, den Pflegegrad nochmals überprüfen zu lassen?)



7. Zeitliche Planung

Dieser Abschnitt unterstützt sie dabei, eine zeitliche Planung vorzunehmen, eine sogenannte Timeline zu erstellen. Das ist wichtig, weil externe Hilfen für die häusliche Pflege in aller Regel nicht sofort zur Verfügung stehen. Außerdem setzen Sie sich selbst Ziele: Bis wann will ich die Aufgaben erledigt haben?

Ab wann benötige ich Unterstützung? (Ab welchem Datum / Monat?)

Zu welchem Zeitpunkt habe ich für mich klar, welchen Beitrag Familie, Freunde und ich selbst leisten können? (Setzen Sie sich selbst ein Ziel, bis wann Sie von der Familie oder von Freunden eine konkrete Aussage haben müssen, um der Pflegesituation zukünftig gerecht werden zu können.)

Bis zu welchem Zeitpunkt kann ich sagen, welche Betreuungs- /Pflegeleistungen von externen Personen übernommen werden müssen?



8. In Balance bleiben

Ein wichtiger Aspekt, den Sie bitte nicht vergessen sollten: Schnell kann die Pflegesituation so kräftezehrend sein, dass pflegende Angehörige eigene Bedürfnisse übergehen und nur noch funktionieren. Erfahrungsgemäß geht das auf Dauer nicht gut. Wenn Sie jetzt keine Ressourcen finden können, dann beziehen Sie Zeit für sich selbst in die Pflege- / Betreuungsplanung mit ein.

Was hilft mir, Stress abzubauen? (Lesen, Spaziergehen, mit Freunden telefonieren, Sport treiben, Gartenarbeit, ...)

Welche zeitlichen Ressourcen habe ich dafür? (Ein Wochentag, Wochenende, morgens, mittags, abends,)

Welche materiellen Ressourcen habe ich dafür? (Manche Aktivitäten kosten Geld: Ein Stressmanagementkurs, Pflanzen für die Gartenarbeit, Fitnessstudio, ...)

Sie können die (ausgefüllte) Tabelle im „Pflegeordner“ abspeichern oder ausdrucken und in der Notfallmappe abheften. So finden Sie sie gleich, wenn unvorhergesehene Situationen eintreten und Sie schnell reagieren müssen.

Diese Datei ist unter der [Lizenz CC BY SA 4.0 Bettina Lohmüller](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de) veröffentlicht. Das bedeutet, Sie dürfen sie zu den gleichen Lizenzbedingungen und bei Namensnennung der Urheber (s. Fußzeile) kostenlos nutzen, weitergeben und verändern. Weitere Informationen zu dieser Creative Common Lizenz finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>.



CC BY SA 4.0 Bettina Lohmüller

Download unter

www.campus1a.de/pflegende-Angehörige/download

Unter Verwendung des Business Model Canvas in Teilen und als Inspiration von der Webseite [Strategyzer](https://www.strategyzer.com/), Lizenz CC BY SA 3.0; Mein Potenzial – Canvas von Gabriele Westebbe, Übernahme der Fragen im Feld Menschen in meinem Leben, veröffentlicht unter [Jugend Online Event](https://www.jugendonline.de/), Lizenz CC BY SA 4.0