

Pflegende Angehörige

Von der Sorge, nicht mehr sorgen zu können

„Was ist mit meiner pflegebedürftigen Mutter, wenn mir etwas passiert? Wenn ich einen Unfall habe und plötzlich ins Krankenhaus muss?“ Fragen wie diese lassen pflegende Angehörige oft nicht zur Ruhe kommen. Im Rahmen des Projekts „Neuheit für Pflege“ der Unfallkasse NRW wurden deshalb eine Notfallcheckliste und eine Notfallkarte für pflegende Angehörige entwickelt.

Die Belastungen pflegender Angehöriger wurden bis dato in vielen Studien untersucht und sind hinreichend bekannt. Im Rahmen dieser Studien ist auch zu lesen, dass die Selbstsorge pflegender Angehöriger, also das Achtgeben auf die eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnisse, oftmals vernachlässigt wird. Das Augenmerk wird vielmehr nur auf den pflegebedürftigen Menschen gerichtet und auf all die weiteren Dinge, die im Rahmen einer Pflegesituation bewältigt und geregelt werden müssen. Dies reicht vom Gang zum Arzt, über die Suche nach einem Tagespflegeplatz, die Einstufung in eine Pflegestufe bis zum Einkauf von Pflege- und Nahrungsmitteln.

Da sich das Denken oftmals rund um den Pflegebedürftigen dreht, kommt vielen pflegenden Angehörigen auch eine Sorge, die bisher vielfach unerwähnt blieb: die Sorge, nicht mehr sorgen zu können. Die Frage: Was ist mit dem Pflegebedürftigen, wenn mir etwas passiert? Beispielsweise bei einem Beinbruch oder einem anderen Unfall, der einen Krankenhausaufenthalt

erforderlich macht. Stellt man sich den „worst case“, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall mit damit verbundenen Bewusstseinsstörungen beim Einkaufen vor, bedeutet dies, dass im schlimmsten Fall niemand weiß, dass die verunfallte Person überhaupt jemanden betreut. Der Pflegebedürftige bliebe in einem solchen Fall sich selbst überlassen, was bei Ortsfixierung oder Demenz eine lebensbedrohliche Situation auslösen könnte.

Im Rahmen des noch bis Ende 2011 laufenden Projektes „Neuheit für Pflege – Netzwerk zum Gesundheitsschutz für nicht erwerbsmäßig Pflegenden“ der Unfallkasse NRW, mit Unterstützung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) entstehen sowohl mit professionellen, als auch pflegenden Angehörigen aus Dortmund und Solingen Innovationen, Materialien und Ideen – „Neuheit(en) für Pflege“. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von der Universität Witten/Herdecke. Eine genaue Projektbeschreibung ist dem Artikel von Dr. Angelika Abt-Zegelin „Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige“ in „Die

Schwester Der Pfleger 3/10“ zu entnehmen.

Notfallcheckliste für pflegende Angehörige

Zwei Produkte dieses Projektes sind die Notfallcheckliste und die Notfallkarte für pflegende Angehörige, die sich mit eben genau diesem Problem beschäftigt. Der Hintergedanke ist, pflegenden Angehörigen etwas an die Hand zu geben, mit dem sie Vorsorge leisten können, wenn ihnen etwas passiert. Idee und Inhalte stammen von Helga Meckenstock, die in Solingen in der Solinger Selbsthilfegruppe für Angehörige und Bezugspersonen von demenzkranken Menschen tätig ist.

Als Pflegedienstleitung im ambulanten Bereich hat sie seit vielen Jahren Erfahrungen mit den Sorgen und Schwierigkeiten von pflegenden Angehörigen gesammelt. Als Ergebnis der Beratungsarbeit entwickelte sie auch die Idee der Notfallcheckliste. Sie berichtet beispielsweise von einer Ehefrau, die ihren kranken Ehemann pflegte. Die Frage, was mit ihm geschehe, wenn sie nicht zur Verfügung stünde, ließ sie nicht zur Ruhe kommen.



Fotos: iStockphoto

Nach dem Erstellen und Bearbeiten der Notfallcheckliste mit allen für sie und ihn wichtigen Abläufen fand sie endlich wieder Gelassenheit – sie fühlte sich für den Notfall gerüstet.

„Dieses Problem tritt besonders deutlich auf, wenn das soziale Netz kaum ausgeprägt ist“, weiß Helga Meckenstock. „Dies kommt beispielsweise bei kinderlosen Paaren vor oder wenn die Kinder weiter weg wohnen und daher nicht als Unterstützung zur Verfügung stehen. Auch Freunde ziehen sich als Folge der Erkrankung oder der Pflegebedürftigkeit oft zurück, wodurch der Druck der alleinigen Verantwortung noch verstärkt werden kann.“

Durch das Ende der Großfamilien müsse in anderen Struk-

turen gedacht, Vorsorgenetze müssen geknüpft werden. Auch bei allein stehenden (pflegebedürftigen) Personen helfe die Notfallcheckliste, sich bewusst zu machen, was alles für den Notfall geregelt werden müsse und ob überhaupt jemand über die dort aufgeführten Dinge Bescheid weiß. Dies beinhaltet solch simple Fragen wie, wo denn die Nachthemden liegen. Häufig werde bereits der Wohnungsschlüssel bei einer Vertrauensperson hinterlegt – daran könne dann angeknüpft werden. Die Inhalte der Notfallcheckliste wurden von Helga Meckenstock in vielen Gesprächen mit pflegenden Angehörigen präzisiert und stetig an deren Bedürfnisse angepasst. Die Bearbeitung benötigt Zeit, die in vielen Pflegesituationen Mangelware ist und

zudem eine unter Umständen schmerzhaft Auseinandersetzung mit ungelösten Problemen bedeutet. Obwohl niemand die Notwendigkeit verschiedener Vorsorgemaßnahmen bestreitet, werden sie daher noch zu selten geleistet.

Alle wichtigen Informationen auf einen Blick

Die Notfallcheckliste

Die Notfallcheckliste sollte bei einer Vertrauensperson, die im Notfall zu informieren ist, hinterlegt werden. Dies kann ein Nachbar, jemand aus der Familie, ein Freund oder auch die Putzfrau sein. Ebenso kann sie beim ambulanten Pflegedienst, dem amtlich bestellten Betreuer, dem Hausnotruf oder anderen professionellen Anbietern, deren

Notfallcheckliste – Informationen über mich*

Name, Vorname:		Adresse:	
Geburtsdatum:		Telefonnummer:	
Familienstand:	Blutgruppe:		
Im Notfall benachrichtigen Sie bitte sofort:		Name:	
Name:		Adresse:	
Telefonnummer:		Telefonnummer:	
Sonstiges: Ich bin verantwortlich für		Mein Hausarzt:	
<input type="checkbox"/> hilfsbedürftige Person(en) <input type="checkbox"/> zu versorgende(n) Kind(er) <input type="checkbox"/> zu versorgende(n) Haustier(e) Art:		Weitere Ärzte:	
Wichtige Dokumente (Vollmachten, Verfügungen) befinden sich:		Krankenkasse:	
Ich habe folgende Erkrankungen:		Krankenversicherung(s):	
Ich nehme folgende Medikamente:		Ich nehme folgende Medikamente:	
Ein Wohnungs-/Hauszuschlüssel befindet sich bei:		Ich nehme folgende regelmäßige Pflichten (und/oder Termine wahr (Bitte informieren)):	
Name:			
Adresse:			
Telefonnummer:			
Weitere Informationen (eigene Notfalltasche etc.):		Sonstiges:	

* Notfallcheckliste nach Malteserwerk

Die Notfallcheckliste: Auf der Vorderseite werden Angaben zum pflegenden Angehörigen gemacht, auf der Rückseite werden die Informationen zum Pflegebedürftigen eingetragen. Weitere, verfeinerte Informationen können in einem Überleitungs- und/oder Biografiebogen festgehalten werden

Informationen über die hilfe-/pflegebedürftige Person

Name, Vorname:		Adresse:	
Geburtsdatum:		Telefonnummer:	
Wichtige Hinweise (z.B. Hilflosigkeit oder besondere Probleme, wie Sprachbehinderung):		Erkrankungen:	
		Medikamente (und Dosierung):	
		Aufbewahrungsort:	
Hausarzt:		Krankenkasse:	
Weitere Ärzte:		Krankenversicherung(s):	
		Die Krankenversicherungskarte befindet sich:	
Pflegedienst oder andere:		Es besteht die Pflegestufe ___ seit ___	
		Es liegt eine Schwerbehinderung vor <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Der Schwerbehindertenausweis befindet sich:	
Regelmäßige Termine (z.B. Dialyse, Therapie):		Die Notfalltasche befindet sich:	
		Folgende Hilfsmittel sind vorhanden:	
Sonstiges (z.B. Absprache mit der Kurzzeitpflege, wichtige Hinweise für den Alltag):			

UK NRW
www.unfallkasse-nrw.de

Achtung! Ich bin verantwortlich für eine hilfsbedürftige Person! Bitte benachrichtigen Sie sofort:

Name & Telefonnummer

Eine Notfallcheckliste befindet sich (genauer Aufbewahrungsort)

Mein Name

Ich habe folgende Erkrankungen und benötige nächstehende Medikamente:

Die Notfallkarte sollte immer bei sich getragen werden



wie Name, Adresse, Angaben über Ärzte und Krankenkasse und so weiter zu finden, aber auch Hinweise zu dem Pflegedienst, Hilfsmittel, die Hilfebedürftigkeit, Absprachen mit (Kurzzeit-)Pflegeeinrichtungen für den Notfall und so weiter. Genaue Informationen bezüglich der Versorgung eines Kindes oder Haustieres sind dort nicht enthalten und müssen gegebenenfalls auf einem extra Schriftstück vermerkt werden. Empfohlen wird, die Notfallcheckliste einmal jährlich auf ihre Aktualität hin zu überprüfen und, wenn notwendig, Änderungen vorzunehmen.

Die Notfallkarte

Die Notfallkarte ist ein kleines Kärtchen, das auf die Notfallcheckliste aufmerksam machen

Dienste in Anspruch genommen werden, aufbewahrt werden. Sie beinhaltet alle wichtigen Informationen zum Pflegebedürftigen, aber auch zum pflegenden Angehörigen. Die Vorderseite enthält unter anderem gängige Informationen über den pflegenden Angehörigen wie Blutgruppe, Adresse, Hausarzt oder Krankenkasse, aber bei-

spielsweise auch, wer informiert werden soll, ob ein Pflegebedürftiger, ein Kind oder ein Haustier versorgt werden müssen und wo eine gepackte Notfalltasche zu finden ist. Die Rückseite enthält Informationen über den hilfs- beziehungsweise pflegebedürftigen Angehörigen. Auch hier sind wieder gängige Informationen

soll und den Hinweis beinhaltet: „Achtung! Ich bin verantwortlich für eine hilfebedürftige Person!“ Daneben sind Informationen über die zu benachrichtigende Person und den Ort aufgeführt, an dem die Notfallcheckliste zu finden ist.

Die Notfallkarte sollte immer bei sich getragen werden, wenn das Haus verlassen wird. Helga Meckenstock empfiehlt sogar, sie an die Versichertenkarte zu heften, da diese bei einem Notfall als erstes gesucht wird.

Im Rahmen des Projektes „Neuheit für Pflege“ wurde ein entsprechender Formulardruck für die Notfallcheckliste und die Notfallkarte aus den Ideen und Erfahrungen von Helga Meckenstock entwickelt. Die Inhalte wurden in den Dortmunder und Solinger Arbeitsgruppen diskutiert und auch den Angehörigenfokusgruppen in beiden Städten zur Begutachtung vorgelegt. Die Resonanz war durchweg positiv, kleinere Änderungen wurden vorgenommen. Der Formulardruck ist nun bei der Unfallkasse NRW erhältlich.

Im Handy unter ICE speichern, wer im Notfall zu kontaktieren ist

Ergänzend zur Notfallkarte ist ein Hinweis vom Arbeiter Samariter Bund (ASB) nützlich. Retter und Ambulanzfahrer hatten bemerkt, dass bei Straßunfällen die meisten Verwundeten ein Mobil-Telefon bei sich haben. Den dort enthaltenen Adressenlisten ist jedoch meist nicht zu entnehmen, wer im Notfall zu kontaktieren ist. Daher sollte möglichst unter dem international anerkannten Pseudonym ICE (In Case of Emergency) die Rufnummer einer Person eingetragen werden, welche im Notfall zu benachrichtigen ist. Bei dieser Person kann dann auch die Notfallcheckliste hinterlegt werden, sodass alles weitere von der beauftragten Person veranlasst werden kann.

Anschrift der Verfasserin:

Mareike Tolsdorf, Altenpflegerin, BScN
Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Pflegewissenschaft,
Private Universität Witten/Herdecke gGmbH und freiberufliche
Pflegewissenschaftlerin
E-Mail: mareike.tolsdorf@uni-wh.de



Tipp

Die Notfallcheckliste und die Notfallkarte für pflegende Angehörige können ab sofort auf dem Gesundheitsdienstportal der Unfallkasse unter www.gesundheitsdienstportal.de (-> Sonderthema „Pflegende Angehörige“ -> Neuheit für Pflege) kostenlos heruntergeladen werden.