



## Pflege und Betreuung: Die Unterstützung der Pflegenden

Der Spagat zwischen Arbeit und Pflege kann zu einer erheblichen körperlichen, emotionalen und finanziellen Belastung führen und in manchen Fällen zu einem Burnout.

Die Pflege umfasst die notwendige Unterstützung von Personen, die aufgrund von Alter, Krankheit, Behinderung oder anderen Faktoren nicht für sich selbst sorgen können. Pflegekräfte übernehmen viele verschiedene Aufgaben. Diese können unter anderem Einkaufen, Haushaltsführung, Transport, Verpflegung, Baden, Ankleiden, Verabreichung von Medikamenten und die Verwaltung der Finanzen für die zu pflegende Person sein.

Pflegende Angehörige helfen oft, ohne Anerkennung oder eine Gegenleistung zu erwarten; wir wissen jedoch, dass die Pflege für diejenigen, die sie leisten, mit Kosten verbunden ist. Pflegende Angehörige können einen Großteil ihres Lebens damit verbringen, sich um andere zu kümmern, aber wenn sie selbst Unterstützung brauchen, wissen sie oft nicht, an wen sie sich wenden sollen.

Die Pflege ist eine wichtige Aufgabe, die Mitgefühl, Geduld und Anpassungsfähigkeit erfordert. Wenn Sie eine Pflegeperson sind, denken Sie daran, Unterstützung und Mittel zu suchen, die Ihnen helfen, diese schwierige Aufgabe zu bewältigen.

### Pflegende Personen können eine Reihe wertvoller Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen, z. B.:

1. **Selbtsorge:** Es reicht schon aus, wenn Sie sich täglich ein wenig Zeit nehmen, um Ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Meditation oder Achtsamkeit, Zeit im Freien verbringen, lesen oder in ein Tagebuch schreiben - all diese kleinen Handlungen können einen großen Unterschied für Ihr emotionales und körperliche Wohlbefinden ausmachen.
2. **Technologie nutzen:** Termine und/oder Medikamente für die zu pflegenden Personen im Auge zu behalten, ist zeitaufwendig und kann eine große Belastung sein. Oft gibt es Apps, die man z. B. innerhalb eines Haushalts teilen kann, um Aktivitäten zu koordinieren und die Arbeit zu teilen.



3. **Flexible Arbeitsregelungen:** Als Pflegekraft können Sie möglicherweise von zu Hause arbeiten oder Ihren Zeitplan anpassen, um Ihren Pflegeaufgaben gerecht zu werden.
4. **Bezahlter Urlaub und Freizeitausgleich:** Einige Arbeitgeber oder Sozialprogramme bieten zusätzlichen bezahlten Urlaub für die Pflege an. Dies kann ein spezieller Pflegeurlaub oder verlängerte Urlaubstage sein.
5. **Hilfsprogramme für Mitarbeiter (EAPs):** Diese Programme stehen den Mitarbeitern häufig zur Verfügung, um Zugang zu den benötigten Ressourcen zu erhalten, wie z. B. Beratung und Überweisung an andere Fachleute, die bei der Bewältigung von Stress, emotionalen Herausforderungen oder anderen Problemen im Zusammenhang mit der Pflege helfen.
6. **Bildungsressourcen:** Suchen Sie nach Informationen über die Pflege, z. B. Workshops, Webinare und relevante Artikel. Diese sind oft über kommunale Ressourcen und Verbandsgruppen erhältlich.
7. **Finanzielle Unterstützung:** Wenn Sie in bestimmten Ländern eine Pflegeperson sind, gibt es möglicherweise finanzielle Unterstützungsprogramme, die Sie bei der Pflege einer bedürftigen Person unterstützen. Dazu können Zuschüsse von der Regierung oder Mittel von Wohlfahrtsverbänden oder Gemeindeorganisationen gehören.
8. **Gruppenunterstützung:** Suchen Sie nach anderen Pflegekräften, mit denen Sie Kontakt aufnehmen können und die vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Dies kann Online- oder über persönliche Netzwerke geschehen.
9. **Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden:** Häufig bieten staatliche oder arbeitgeberseitige Krankenversicherungen Leistungen zur Unterstützung von Pflegekräften, einschließlich psychologischer Betreuung und Präventionsmaßnahmen an.
10. **Anerkennung und Wertschätzung:** Erkennen Sie die Bemühungen anderer Pflegekräfte an und würdigen Sie sie - setzen Sie den Kreislauf der gegenseitigen Anerkennung von Pflegekräften in Gang.

Auch wenn die Situation jedes Pflegenden einzigartig ist, gibt es viele Möglichkeiten, die benötigte Unterstützung für die Pflege von Angehörigen zu suchen und zu finden.

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte.