

Die Interessen der Angehörigen und der informellen Helferinnen und Helfer von älteren Menschen sind berücksichtigt.

ZIEL 8 des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“

Bedeutung für die Gesundheit

Pflegeleistungen durch Angehörige sind mit vielfältigen Belastungen verbunden, die oft Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass pflegende Angehörige eine Personengruppe darstellen, die besonders psychisch und physisch belastet ist, insbesondere wenn schwere Erkrankungen, wie z. B. Demenz oder ein Schlaganfall, der zu pflegenden Person vorliegen. Im Vergleich zu nicht Pflegenden leiden pflegende Angehörige deutlich häufiger an depressiven sowie kardiovaskulären Erkrankungen. Pflegende Ehe- bzw. Lebenspartnerinnen und -partner, welche die Pflege als belastend empfinden, haben ein erhöhtes Risiko, früher zu sterben, im Vergleich zu Gleichaltrigen ohne diese Belastung. Insgesamt sind pflegende Angehörige mit steigendem Alter einem erhöhten gesundheitlichen Risiko ausgesetzt.

Ausgangslage

Derzeit werden 69% aller Pflegebedürftigen zuhause entweder von ihren Angehörigen allein oder mithilfe professioneller Pflegekräfte gepflegt und versorgt.

In der Regel dominieren Frauen (Töchter, Schwiegertöchter und Ehefrauen) bei der Pflege von Angehörigen und investieren somit auch die meiste Zeit. Sechzig Prozent der Pflegenden sind über 55 Jahre alt.

Die familiäre Pflege ist mit großen Belastungen für die Pflegenden verbunden. Sie geraten – besonders bei langfristiger Pflegebelastung – im Laufe der Zeit vielfach an ihre Kompetenz- und auch Belastungsgrenzen. Hinzu kommt, dass der Alltag von pflegenden Angehörigen von einem nervenaufreibenden Balanceakt zwischen eigener Erwerbstätigkeit, Partnerschaft, Familien- und Beziehungsarbeit, Freizeit, 'bürokratischen Hürden' und der Betreuung der Pflegebedürftigen selbst geprägt sein kann. Dies hat

oft Auswirkungen auf die Gesundheit, auf das soziale Netz sowie die Erwerbstätigkeit. Dabei wirkt sich die Erwerbstätigkeit eher positiv auf ihr Belastungsempfinden aus, da auf diese Weise ein Stück Autonomie und soziale Kontakte aufrechterhalten werden können. Ein funktionierendes Netzwerk an Unterstützung ist dafür notwendig.

Deutschland verfügt einerseits neben gesetzlich verankerten Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige (z. B. Beratung, Pflegesachleistungen, Pflegekurse), die durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz verbessert wurden, über eine im internationalen Vergleich gut ausgebaute Angebotsstruktur professioneller Unterstützung (interkulturelle Angebote, Angehörigen-, Selbsthilfegruppen usw.). Andererseits erweisen sich die Angebote für pflegende Angehörige häufig als unbekannt, unübersichtlich, wenig koordiniert oder bürokratisch.

Umsetzungsstrategie

Bisher stand die pflegebedürftige Person im Vordergrund, zukünftig sollen die Interessen und die Situation der Angehörigen stärkere Beachtung finden als bisher. Dies bedeutet, Angehörige als wichtige Säule und Ressource der Versorgung und Pflege anzuerkennen, sie bei der Betreuung und Pflege sowie in ihrer Rolle als Versorgungs- und Betreuungsinstanz zu unterstützen und drohenden Überlastungserscheinungen vorzubeugen, z. B. durch Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige. Zugleich werden professionelle Unterstützungsleistungen an Bedeutung zunehmen. Die Entwicklung gemischter und alternativer Betreuungs- und Pflegearrangements, wie nachbarschaftlicher und ehrenamtlicher Netzwerke, sowie die verbesserte Zusammenarbeit der unterschiedlichen Gesundheitsberufe können ebenfalls maßgeblich zur Aufrechterhaltung und Förderung der Pflege durch Angehörige beitragen.

ZIEL 8 besteht aus 9 Teilzielen und 13 empfohlenen Maßnahmen zur Zielerreichung. Das vollständige Ziel „Gesund älter werden“ steht unter www.gesundheitsziele.de zum Download zur Verfügung.

Beispiele

Der Verein **wir pflegen – Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V.** setzt sich neben der Vernetzung pflegender Angehöriger auf bundesweiter sowie lokaler Ebene dafür ein, durch Aufklärungsarbeit gegenüber Unternehmen und Behörden zur besseren Vereinbarkeit von Pflege und Beruf beizutragen. (www.wir-pflegen.net)

Die Landesstelle Pflegende Angehörige NRW informiert zum Thema der häuslichen Pflege. In einer Checkliste **Schritt für Schritt zur häuslichen Pflege** wird aufgezeigt, welche Aufgaben zu erledigen sind, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird. Die Checkliste steht in verschiedenen Sprachen zur Verfügung und kann kostenlos bestellt oder aus dem Internet heruntergeladen werden. (www.lpfa-nrw.de)

Das Internet-Portal **Alzheimer & You** wendet sich an Jugendliche, die eine erkrankte Person in ihrer Familie oder im weiteren sozialen Umfeld haben. Das Portal bietet neben Information auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen. (www.alzheimerandyou.de)

Der Leitfaden **Vereinbarkeit von Beruf und Pflege – Wie Unternehmen Beschäftigte mit Pflegeaufgaben unterstützen können**, herausgegeben vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHT), gibt Unternehmensverantwortlichen einen Überblick über Möglichkeiten, die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege für ihre Angestellten zu verbessern. (www.bmfsfj.de)

Die COMPASS Pflegeberatung zeichnete im November 2012 zum zweiten Mal Personen mit dem **PFLEGEKOMPASS** aus, die sich in der Pflege von Angehörigen, Freunden oder Bekannten besonders engagieren. (www.compass-pflegeberatung.de)

Bei dem **Förderverein Zeitspende e.V.** werden auf privater Basis Personen befähigt, als „Pflegebegleiterinnen bzw. Pflegebegleiter“ und „qualifizierte Zeitspenderinnen“ bzw. „qualifizierte Zeitspender“ pflegende Angehörige zu entlasten, zur Selbstsorge zu ermutigen und diese bei Kontakten zu Behörden zu unterstützen. Voraussetzung sind die durch den Verein angebotenen Weiterbildungen. (www.zeitspende.info)

Mit der Broschüre **Entlastung für die Seele: Ein Ratgeber für pflegende Angehörige** vermitteln die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. und die Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung e.V. pflegenden Angehörigen, welche Belastungen und seelischen Probleme – wie Angst, Trauer und Depression – auftreten können, und zeigen Beratungs- und Entlastungsangebote auf. (www.bagso.de)

Die Beratungsstelle **Innere Mission München** bietet pflegenden Angehörigen Kurangebote und unterstützt bei Antragsstellungen sowie bei der Unterbringung der Pflegebedürftigen in der Kurzzeitpflege. (www.im-muenchen.de)

Die Beispiele zur Umsetzung von Ziel 8 wurden größtenteils der Broschüre und dem Langbericht „Gesund älter werden. Initiativen und Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) entnommen. Beide Publikationen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, stehen unter www.bagso.de zum Download zur Verfügung.