

Impulsvortrag:

Empowerment, Motivation, Entlastung, Selbsthilfe: Wie kann die Resilienz von pflegenden Angehörigen gestärkt werden?

Gabriele Röhrig-Herzog & Ramona Waterkotte

Basiswissen Versorgungsmöglichkeiten

Ambulante Versorgung	Teilstationäre Versorgung	Vollstationäre Versorgung
SGB V / SGB XI	SGBXI	SGB XI
81,7% oder 3.99 Millionen der Pflegebedürftigen	Tagespflege oder Nachtpflege	18,3% der Pflegebedürftigen (2022)
71% Pflegebedürftigen werden von Angehörigen versorgt		
29% durch ambulante Pflegedienste		

Belastungen Angehöriger



Fehlende Unterstützung - Beratungsdefizite

- Pflegeorganisatorischen und medizinischen Aufgaben.
- In Bereichen der Haushaltsführung.
- Im Bereich der Betreuung.
- Im Kontext der eigenen Gesundheit.



Physiologie von Stress

Stress ist eine Art **Mobilmachung körperlicher Abwehrkräfte** (Hans Selye 1907-1982):

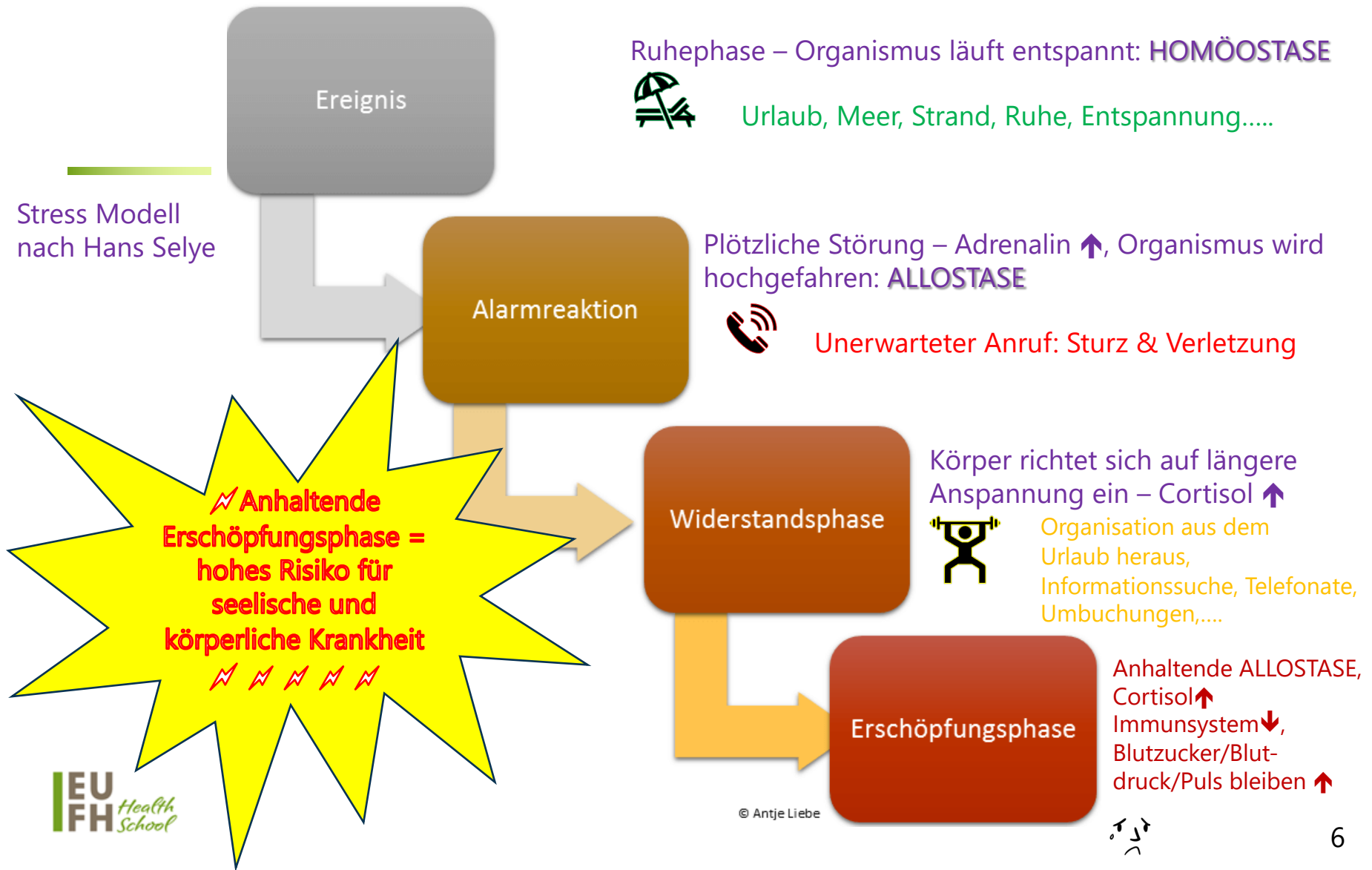


Sinn von Stress: **ÜBERLEBEN**

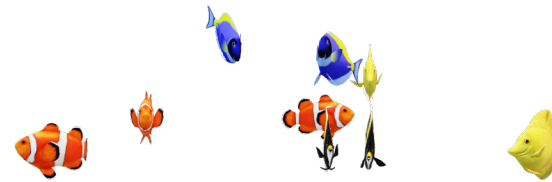


Sinn von Stress: **BEWÄLTIGEN**

Stress Modell nach Hans Selye



So bunt wie ein Aquarium.

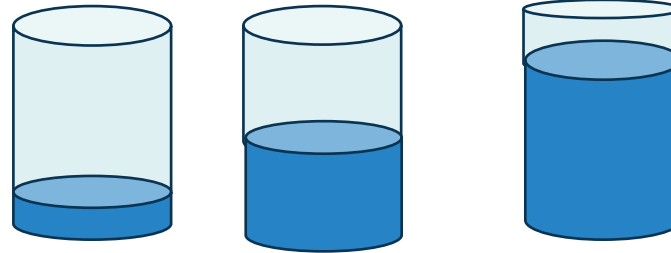


Vulnerabilität =
Individuelle Verwundbarkeit,
Verletzbarkeit

Risikofaktoren für Vulnerabilität =

- Starke emotionale Beteiligung
- Mangelnde Ruhephasen
- Körperliche / seelische Vorerkrankungen
- Schmerzen
- Ängste & Unsicherheit
- Viele Parallelaufgaben (Beruf, Familie, Haushalt, Ehrenamt, etc)
- Mangelnde Wertschätzung
- Finanzielle Sorgen
-

Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Geringe Vulnerabilität
Hohe Stresstoleranz

hohe Vulnerabilität
geringe Stresstoleranz

erhöhte Vulnerabilität
Mässige Stresstoleranz

Ziel:

Förderung der Stresstoleranz = Resilienz, damit das Fass NICHT überläuft !



Ziel:
Resilienzförderung

Psychoedukation:
Förderung von
Abgrenzungs-
fähigkeit

**Psychosomatische
Grundversorgung:**
Entlastende
Gespräche

Psychotherapie:
Konflikte und
Muster erkennen
und lösen

Krank-
schreibung

Behandlung
von Stress-
Symptomen

Medika-
mente

Unsere Empfehlungen für Sie ...

Anhaltender Stress hilft niemandem – weder dem Pflegenden noch dem zu-Pflegenden

Fragen Sie aktiv nach Unterstützungsmöglichkeiten

Fordern Sie Informationen ein (Krankenkasse, Pflegestützpunkte, Ärzte, Beratungsstellen)

Setzen Sie feste Auszeiten für sich selber fest in denen Sie nicht erreichbar sind (Mittagspause, freie Nachmittag, Abende, Wochenenden, ...)

Unsere Empfehlungen für Sie ...

Suchen Sie sich eine ausgleichende Tätigkeit, die Ihnen Freude macht und Sie entspannt (stricken, Sport, lesen, malen, etc)

Sprechen Sie darüber, wie Sie Ihre Aufgabe als Pflegende erleben

Lassen Sie sich durch Pflegestützpunkte beraten

Scheuen Sie sich nicht davor, Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen

Und zu guter Letzt ...

Lassen Sie sich nicht zu stark von ihrem Umfeld beeinflussen!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit ...

Prof. Dr. med. Gabriele Röhrig-Herzog, MPH
EUFH Hochschule für Gesundheit, Pädagogik und
Soziales
Campus Köln
Neusser Strasse 99
50670 Köln
Email: g.roehrig-herzog@eufh-medica.de



Ramona Waterkotte M.A.

info@pflegekosmos.de