

## Ihre Ansprechpartner:

Kommunale Senioren- und Pflegeberatung  
der Gemeinde Lindlar  
In Trägerschaft der Annele-Meinerzhagen- Stiftung  
Frau Remshagen Mielke  
Hauptstr. 55 ( Krankenhaus Lindlar )  
Tel.: 02266 44 00026

Caritas Pflegestation Lindlar  
Herr Büscher  
Hauptstr. 55  
Tel.: 02266 45608

Lebensbaum ambulanter Pflegedienst  
Frau Wiesner- Müller  
Hauptstr. 64  
Tel.: 02266 9019 30 1

Vereinte Pflegedienste Heidemann  
Frau Wilkes  
Kölner Str.3  
Tel.: 02266 470200



**Z A P** Zeit für Angehörige in Pflegesituationen

**Z A P** Zeit für Angehörige in Pflegesituationen



Das Projekt ZAP wird seit 2008 in Lindlar durchgeführt. Unser Ziel ist es, Angehörige in Pflegesituationen zu unterstützen. Wir bieten Ihnen regelmäßige Informationsveranstaltungen mit interessanten Themen an und beraten Sie gerne persönlich zu Ihrer individuellen Pflegesituation.

## Pflegen, bis es nicht mehr geht!

### Wege aus der Überforderung



Diese kleine Info- Broschüre möchte Ihnen einen Anreiz geben, sich kurz einige Dinge in der Situation des Pflegenden bewusst zu machen.

Viele von Ihnen pflegen aufopferungsvoll ihre Angehörigen, bis es nicht mehr geht. Die Fähigkeit, Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen und zuzulassen, ist häufig verloren gegangen.

Der Helfende braucht Hilfe!

Machen Sie sich auf den Weg, Ihre besondere Lebenssituation zu betrachten. Sehen Sie sich als Beispiel den Tagesablauf der Anna Immerhelf an und vergleichen Sie ihn mit Ihrem eigenen.

Beispiel:

Hilfebedarf des zu Pflegenden	Eigener Alltag
Hilfe beim Aufstehen	Kinder zur Schule/ Kindergarten
Hilfe beim Waschen/ Ankleiden	5 Stunden Arbeit +An- und Abfahrt
Frühstück richten Tabletten geben	Immer mehr Überstunden
Heute Arzttermin	Haushalt/ Kochen
Haushalt machen	Einkaufen/ Kinder zum Sport
Spaziergehen / erzählen	Heute Elternsprechtag
Abendbrotvorbereiten / Tablettengeben	
<b>7 Stunden</b>	<b>10 Stunden</b>

Verplant ohne Besonderheiten sind **17 Stunden**, Ihnen bleiben noch **7 Stunden für Schlaf, Familie, Partner und Entspannung!**

Wenn Sie sich die Zeit nehmen und für sich eine solche Aufstellung machen, werden Sie vielleicht feststellen, dass es Ihnen ähnlich ergeht. Geht das? Und wenn, wie lange? Pflegen, bis es nicht mehr geht, muss nicht die einzige Lösung sein.

Machen Sie sich einige Dinge bewusst:

**Geben Sie keine Versprechen ab, die sie nicht halten können.**

„Ich verspreche Dir, Du kommst nicht ins Heim“. Wissen Sie, wie sich die Situation entwickelt?

**Treffen Sie mit dem zu Pflegenden eine Vereinbarung, die für beide Seiten Klarheit schafft.**

Sprechen Sie aus, was Sie leisten, aber auch, was Sie nicht leisten können. Geben Sie damit dem zu Pflegenden die Chance, die Grenzen der Belastung zu erkennen.

**Geben Sie sich die Erlaubnis auf sich zu achten und lassen Sie zu, dass andere auf Sie achten.**

Sie haben ein Anrecht auf eigene Bedürfnisse. Sie haben das Recht, nein zu sagen!

**Achten Sie auf Ihren Körper und Ihre Seele, sonst werden Sie krank.**

Warnzeichen für krankmachenden Stress und Burnout sind z.B.:  
Schlaf – und Essstörungen, Herz-Kreislaufprobleme, Infektanfälligkeit, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Gereiztheit, Unkonzentriertheit, Wutausbrüche, deprimiert sein.

**Sorgen Sie rechtzeitig für Entlastung:**

**Hilfe bei der Pflege - Hilfe bei der Betreuung - Tagespflege  
Kurzzeit- und Verhinderungspflege - Haushaltshilfe**

**Wir beraten Sie gerne**