

Unter professioneller Anleitung

Neu. Mit einem Simulationskurs sollen pflegende Angehörige besser auf ihre Aufgabe vorbereitet werden



CASARSA GURU/ISTOCKPHOTO.COM

Pflegende Angehörige brauchen Unterstützung, Hilfe und Beratung. Das Geriatrie Gesundheitszentrum Graz, die Caritas, die Volkshilfe und das Rote Kreuz bieten Kurse und Info-Abende an

In Österreich werden rund 80 Prozent aller Pflegegeldbezieher überwiegend von ihren Angehörigen versorgt. Sich der Pflege eines Angehörigen zu widmen, stellt für Hunderttausende Menschen in Österreich einen – oft als ganz selbstverständlich empfundenen – Teil ihres Alltags dar, der aber nicht nur äußerst fordernd, sondern oftmals auch überfordernd ist. Kaum eine andere „Arbeit“ ist so vielschichtig und emotional so schwierig. Diese Gruppe braucht Unterstützung und Hilfe, wo und wie immer es möglich ist, weshalb immer mehr Organisationen spezielle Kurse für pflegende Angehörige anbieten: Sie bereiten diese auf ihre Tätigkeiten vor, beantworten Fragen zum Thema und – ganz wichtig – ermöglichen ihnen, mit anderen Betroffenen in Kontakt treten zu können.

Diese „Basiskurse“ stellen eine ganz wichtige Stütze für pflegende Personen dar und werden auch viel nachgefragt. Die Geriatrie Gesundheitszentren Graz (GGZ) gehen aber noch einen Schritt weiter und bieten ein spezielles Trainingszentrum für pflegende Angehörige an, wo anhand von



Lisa Weidinger vom Albert Schweitzer Institut

Simulation praxisbezogen gelernt werden soll. „Die Kurse finden in einer Musterwohnung statt, die dem häuslichen Setting nachempfunden wurde“, erklärt die Projektverantwortliche Lisa Weidinger.

Die Kursteilnehmer finden so Situationen fast wie zu Hause vor und reagieren entsprechend. Die Situationen werden via Video von den anderen Kursteilnehmern

mitbeobachtet und danach mit Experten analysiert. „Es geht aber nicht darum, Kritik zu üben, sondern darum, sich selbst in der Pflegesituation, in seinem eigenen Handeln wahrzunehmen, um pflegerische Situationen besser handhaben zu können. Durch das praktische Fallbeispiel können die eigenen Handlungen besser reflektiert werden“, betont Weidinger.

Fertigkeiten vermitteln
Ziel ist es, den Angehörigen so neue Fertigkeiten zu vermitteln, damit diese mehr Sicherheit erlangen und im Zuge dessen besser mit der Verantwortung klar kommen. Das Grazer Pilotprojekt soll auch Aufschluss darüber geben, wie sich die Lebensqualität der Pflegenden verbessert, nachdem sie eine praxisbezogene Kurzausbildung absolviert haben, erklärt die Expertin.

Das Programm der Geriatrie Gesundheitszentren der Stadt Graz startet am 5. April mit dem Basiskurs, am 12. April findet der Simulationskurs „Bewegen und Positionieren leicht gemacht“ statt. Der Simulationskurs geht über sechs Stunden, die auf zwei Abende zu je drei Stunden aufgeteilt werden. Die Kosten betragen 45 bis 55 Euro.

– DOROTHE RAINER

INFO: Die ersten 100 Personen, die sich bereit erklären, an der pflegewissenschaftlichen Studie „Gesundheitskompetent pflegen lernen“ teilzunehmen, haben die Möglichkeit, an einem der vier angebotenen Module kostenlos teilzunehmen. Rückfrage unter: © 0316/70 60-1064.

INTERNET
<https://ggz-graz.at/>

Anti-Stress-Maßnahmen zu erlernen ist Kursthema

Verantwortung. Wer für einen pflegebedürftigen Menschen sorgt, bringt eine wertvolle Leistung und übernimmt eine große Verantwortung. Dass im Laufe der Zeit irgendwann auch Gefühle von Überanstrengung, Erschöpfung, Reizbarkeit und Frustration auftreten können, ist eine völlig normale Reaktion auf die vielseitigen Probleme bei der Pflegetätigkeit. Die Pflege von demenzkranken Patienten ist besonders strapaziös. Derzeit leiden in Österreich rund 115.000 Menschen an Demenz, viele von ihnen werden im familiären Rahmen betreut.

Eine qualifizierte Begleitung und Beratung ist wichtig, um Betroffenen und Angehörigen zu helfen. Gefragt

sind Einfühlungsvermögen und Wissen. So müssen die Pflegenden auch genau über die Krankheit Bescheid und sich etwa mit der Medikamentengabe auskennen. Die Verantwortung lastet, neben der körperlichen Anstrengung, die die Pflege mit sich bringt, schwer auf den Schultern der Betreuenden. Sie sind deshalb auch besonders Burn-out gefährdet.

Wichtig ist es auf solche Gefühle von Überforderung vorbereitet zu sein, und sich Vorbeugungs- und Notfallstrategien zurechtzulegen und genau dabei setzen Kurse für pflegende Angehörige an. Hier kann man den Experten alle Fragen stellen und bekommt kompetente Antworten. Zudem erhält man alle Informationen – auch zur Bürokratie –, die man braucht und man kann sich mit anderen Betroffenen austauschen. „Die Pflegenden sollen lernen auf sich selbst zu hören und entsprechend zu reagieren, es geht um Selbstfürsorge. Aufklärung und Information sind da besonders wichtig“, so Weidinger.



Pflege von Demenzpatienten ist emotional und physisch belastend

KUNERTUS/ISTOCKPHOTO.COM