

# Gesund & Leben in NÖ

Das Gesundheitsmagazin des Landes NÖ Hinterbrühl, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 52-54 Druckauflage: 188 474, Größe: 88,76%, easyAPQ: \_

Auftr.: 12940, Clip: 13796015, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität







Was tun, wenn die Eltern pflegebedürftig werden? Das Wichtigste: sich frühzeitig informieren. GESUND & LEBEN hilft Ihnen mit Tipps aus der Praxis.

chließen Sie bitte kurz die Augen und denken Sie an Ihre Großeltern. Und jetzt an Ihre Eltern. Fällt Ihnen etwas auf? Nämlich, wie ähnlich sich Oma und Mama, Opa und Papa in den vergangenen Jahren geworden sind? In Gestik, Mimik, Verhalten? Nun erinnern Sie sich an den letzten Besuch bei Ihren Eltern. Vielleicht hing bei Mama die Bluse aus dem Rock oder war die Küche nicht so ordentlich wie sonst aufgeräumt – obwohl sie doch auf solche Dinge immer so großen Wert legt! Oder hat Papa mehrmals nachgefragt, wie es im Job läuft? "Meine Eltern sind alt geworden", mögen Sie jetzt denken.

#### **ROLLENUMKEHR**

Laut aktuellen Zahlen des Sozialministeriums sind 466.410 Menschen in Österreich pflegebedürftig und damit auf die Hilfe ihres sozialen Umfelds angewiesen. Der Großteil der pflegebedürftigen Menschen sind Senioren und Eltern. "Es tut weh, die eigenen Eltern alt werden zu sehen", bringt es Dr. Gerald Gatterer, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut und Leiter des Instituts für Alternsforschung der Sigmund Freud Privatuniversität, auf den Punkt. "Wir alle leben in bestimmten Rollen. Und diese Rollen definieren unser Verhalten und geben uns Sicherheit und Stabilität. Im Alterungsprozess verändern sich diese Rollen: Die alternde, gebrechliche Mutter rutscht leicht in die bedürftige, versorgungspflichtige Rolle des Kindes, was bei der jüngeren Generation Ängste, aber auch das Bedürfnis, die Mama zu beschützen, hervor-



Dr. Gerald Gatterer, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut und Leiter des Instituts für Alternsforschung der Sigmund Freud Privatuniversität

ruft." Die Tochter wird zur Mutter, die Mutter zur Tochter. Nun ist es am "Kind", große Entscheidungen zu treffen, sich zu sorgen – und vor allem, die Zukunft zu planen.

Eine verkehrte Welt entsteht - und mit ihr meist eine Reihe an Problemen, mitunter lang vergrabene Konflikte, die nun wieder aufbrechen können. Denn leicht ist die neue Situation für keine der beiden Seiten, betont Gatterer: "Alter ist ein Risikofaktor für depressive Erkrankungen, vor allem aufgrund des Rollen- und Funktionsverlusts. Das Aussteigen aus der Elternrolle bedeutet für Mama und/ oder Papa das Abgeben von Verantwortung. Nicht zu vergessen: Ab dem 60. Lebensalter steigt die Scheidungsrate wieder massiv an." Für die jüngere Generation verdeutlicht das Altwerden der Eltern, dass auch das eigene Leben vergänglich ist. Wenn die eigenen Eltern sterben, stirbt auch die eigene Kindheit ein Stück mehr. Und damit geht für immer ein Gefühl der Geborgenheit, das nur die Eltern geben können, verloren.





»OBSERVER«

## Gesund & Leben in NÖ

Das Gesundheitsmagazin des Landes NÖ Hinterbrühl, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 52-54 Druckauflage: 188 474, Größe: 89,43%, easyAPQ: \_

Auftr.: 12940, Clip: 13796015, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität





MÖGLICHKEITEN DER PFLEGE

Wenn für die Eltern der Lebensabend anbricht, geht das für die Kinder auch mit zahlreichen lebensverändernden Entscheidungen einher: Wer übernimmt die Pflege der Eltern? Welche Arten der Pflegemöglichkeiten gibt es überhaupt – und welche ist für meine Mama/meinen Papa die richtige? Und wie sieht es mit Pflegegeld, Pflegekarenz, Vollmacht und Patientenverfügung aus – und mit dem Begräbnis? In Österreich, davon ist Experte Gatterer überzeugt, ist ein breites Angebot an Versorgungsstrukturen für Seniorinnen und Senioren vorhanden. "Man darf nur nicht die Augen davor verschließen."

## **PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

Fast eine Million Menschen in Österreich übernehmen die häusliche Pflege ihrer Angehörigen selbst – womit diese Form der Pflege die häufigste hierzulande ist. Eine Aufgabe, die zwar Bedeutung und Sinn für den Pflegenden mit sich bringt, "generell aber geht die Pflege von LAUT
AKTUELLEN
ZAHLEN
SIND 466.410
MENSCHEN IN
ÖSTERREICH
PFLEGEBEDÜRFTIG.



Birgit Meinhard-Schiebel, Präsidentin der Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger

Angehörigen mit einer sehr hohen physischen und psychischen Belastung einher", gibt Birgit Meinhard-Schiebel, Präsidentin der Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger, zu bedenken. Besonders Frauen, die nach wie vor den Löwenanteil der Pflege übernehmen, finden sich oft im Spannungsfeld zwischen Berufsleben, Familie, Partnerschaft und Pflege der Eltern wieder. Studien zufolge werden pflegende Angehörige häufiger und schwerer krank als Altersgenossen ohne diese Aufgabe. "Professionelle Hilfe wird häufig erst dann gesucht, wenn es nicht mehr anders geht." Eine finanzielle Unterstützung ist freilich möglich, erklärt die Expertin, beispielsweise in Form einer Pensions- und Krankenversicherung oder des Pflegegeldes.

## **PFLEGEZENTREN**

Ein Platz im Pflege-, Betreuungs- oder Förderzentrum ist nach der Pflege durch Angehörige die zweithäufigste Pflegeart in Österreich. In Niederösterreich sind unter dem Dach der NÖ Landesgesundheitsagentur die 27 Landes- und Universitätskliniken und die 50 Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren vereint. Damit werden Gesundheit und Pflege aus einer Hand gedacht, geplant und gesteuert. Neben dem Einverständnis der pflegebedürftigen Person müssen auch die Aufnahmekriterien erfüllt werden: Ein Hauptwohnsitz in Niederösterreich, die österreichische Staatsbürgerschaft, die Vollendung des 60. Lebensjahres und der Bezug der Pflegegeldstufe 4. Über die Vergabe eines Pflegeplatzes, den Aufnahmeantrag und den Antrag auf Kostenübernahme durch die Sozialhilfe, entscheidet die für den Hauptwohnsitz zuständige Bezirksverwaltungsbehörde. Grundsätzlich muss jede Bewohnerin bzw. jeder Bewohner die Kosten für den Pflegeplatz selbst aufbringen (z. B. Rente, Pension, Pflegegeld etc.). Wenn aber das Einkommen für die vollen Kosten nicht ausreicht, dann hilft das Land NÖ als Sozialhilfeträger und übernimmt die restlichen Kosten.

Bei der Auswahl des richtigen Pflegezentrums sollen nie die eigenen Bedürfnisse, sondern jene des Betroffenen im Vordergrund stehen, betont Psychologe Gatterer: "Erkundigen Sie sich nach den unterschiedlichen Pflegephilosophien der Pflegezentren, denn nach diesen richtet sich die Art der Pflege." Tendenziell tendiert man eher zu wohnungsnahen Heimen, so der Experte weiter, um den Umzug so leicht wie möglich zu machen. Auch persönliche Gegenstände werten das neue Zimmer im Pflegezentrum auf. Der Experte rät: "Frühzeitig informieren – aber nicht zu früh die Eltern "abschieben!

# Gesund & Leben in NÖ

Das Gesundheitsmagazin des Landes NÖ Hinterbrühl, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 52-54 Druckauflage: 188 474, Größe: 91,05%, easyAPQ: \_

Auftr.: 12940, Clip: 13796015, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität





»OBSERVER«



Fast eine Million Menschen in Österreich übernehmen die Pflege ihrer Angehörigen selbst. Denn damit können wichtige Ressourcen des alten Menschen verloren gehen."

#### **MOBILE DIENSTE**

"Das Ziel der meisten alten Menschen ist es, so lange wie möglich zuhause wohnen zu bleiben und ihre Autonomie zu erhalten", so Gatterer. Die Inanspruchnahme von sogenannten mobilen (oder ambulanten) Pflegediensten ist eine Möglichkeit, diesem Wunsch entgegenzukommen. "Im Grunde bedeutet eine mobile Pflege, dass ich für eine bestimmte Zeit pro Tag Unterstützung für die pflegebedürftige Person bekomme", erklärt Birgit Meinhard-Schiebel. Geschultes Personal hilft beispielsweise beim An- und Auskleiden, bei der täglichen Hygiene, beim Einkauf oder/und der Haushaltsführung. Die mobile Pflege kann auch professionelle häusliche Krankenpflege beinhalten wie Wund-Blutdruckmessung, versorgung, Diabetes-Management oder die Verabreichung von Spritzen/Medikamenten.

# 24-STUNDEN-BETREUUNG

Mit der Zeit kann eine stundenweise Betreuung nicht mehr ausreichen. Eine Möglichkeit ist, in solchen Fällen eine 24-Stunden-Betreuung in Anspruch zu nehmen. Das bedeutet, dass eine geschulte Betreuungskraft bei der Familie einzieht und die Pflege übernimmt. Meist wechselt diese Kraft im 14-Tage-Rhythmus. Wichtig: Der Betreuungskraft ist es nicht erlaubt, Pflegetätigkeiten durchzuführen. Ist dies erforderlich, muss zusätzlich eine professionelle Pflegekraft bezahlt werden.

Eine 24-Stunden-Betreuung bringt viele Herausforderungen mit sich: Für die Betreuungskraft muss ein eigenes, gut ausgestattetes Zimmer bereitgestellt werden, "zudem darf auch auf die kulturellen Unterschiede – sei es in Form von Sprache, aber auch innerfamiliärtypische Gewohnheiten – nicht vergessen werden", sagt Meinhard-Schiebel. "Die Betreuungskraft wird immerhin zu einem weiteren Familienmitglied. Ein gutes Zusammenspiel zwischen ihr, der pflegenden Person und der Familie ist enorm wichtig."

#### **BETREUTES WOHNEN**

Das Wohnkonzept des betreuten Wohnens erfreut sich seit einigen Jahren immer größerer Beliebtheit. Das Konzept: Der alte Mensch kann nach wie vor seinem gewohnten Alltag nachgehen, bei Bedarf stehen ihm aber qualifizierte Hilfeleistungen (zum Beispiel Notruftelefon, Essen auf Rädern, ambulante Pflegedienste) zur Verfügung. Die Wohnungen sind barrierefrei, zudem gibt es Gemeinschaftsräume, die die sozialen Kontakte fördern. Die Angebote für betreutes Wohnen variieren allerdings sehr stark, was Qualität und Art der Unterstützung anbelangt. Seien Sie sich bewusst, dass zusätzliche Hilfeleistungen nicht in den Mietkosten inkludiert sind.

#### **EIN GESPRÄCH AUF AUGENHÖHE**

Welche Art der Pflege zu wem passt, darauf gibt es keine pauschale Antwort, betont Birgit Meinhard-Schiebel: "Dafür muss man den Menschen und dessen Biographie gut kennen." Bleibt noch die Frage: Wie das schwierige Thema des Altwerdens bei den Eltern ansprechen? "Oftmals versuchen die Eltern selbst, durch Andeutungen das Gespräch auf dieses Thema zu lenken", meint Gatterer. "Tun Sie diese nicht als lächerlich ab, sondern nutzen Sie die Chance." Klären Sie Rechtliches und Finanzielles (Vollmacht, Patientenverfügung, Testament, Begräbnis), aber auch die Frage um die Pflege ("Wie könntest du dir deine Zukunft vorstellen?", "Wie fühlst du dich dabei?"), aber mit Respekt: "Degradieren Sie Ihre Eltern niemals zum unmündigen Kind, sondern begegnen Sie Ihnen auf Augenhöhe! Dasselbe gilt auch, wenn es um die Erhaltung ihrer Autonomie geht." Betonen Sie stets, nur das Beste für sie zu wollen. Seien Sie ehrlich, aber mitfühlend, wenn Sie die Pflege nicht selbst übernehmen können. Tun Sie dies doch, rät Gatterer eindringlich: "Vergessen Sie nicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse!", und betont einmal mehr: "Klären Sie all diese Fragen früh genug nämlich zu einem Zeitpunkt, in dem die Eltern noch aktiv mitentscheiden können."

MANUEL SIMBÜRGER

# DIE WICHTIGSTEN INFO-ADRESSEN:

- Alle Informationen zu den NÖ Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren: www.noebetreuungs
- zentren.at

  Pensionsversiche-
- rungsanstalt: www.pv.at
- Informationen zum Pflegegeld:
- www.oesterreich.gv.atInteressens-
- gemeinschaft pflegender Angehöriger: www.ig-pflege.at
- HilfswerkNiederösterreich

Tel.: 05 9249; www.hilfswerk.at/niederoesterreich

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG. Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9611000\*0). OTOS: HAUS DER BARMHERZIGKEIT/ROBOTE