

EXPERTENTALK: ENTLASTUNG DURCH PFLEGEBERATUNG

Köln, 22.02.2024 Für die Eltern zu sorgen, oder plötzlich den Lebenspartner oder die Lebenspartnerin zu pflegen, ist für viele erstmal eine selbstverständliche Entscheidung. Eine Pflegesituation bedeutet aber auch viel Verantwortung, Aufwand, Organisation und Veränderung im eigenen Leben. Die wenigsten pflegenden Angehörigen sind gut auf eine Pflegesituation vorbereitet. Sie können sich aber jederzeit beraten lassen, auch präventiv. Unterstützungsangebote entlasten und stärken Pflegende, weiß Annika Wissen, Pflegeexpertin bei compass private pflegeberatung in Köln.

Frage 1:

Wie wichtig sind regelmäßige Entlastungsangebote in der Pflegesituation für pflegende Angehörige?

O-Ton 1 (01 Min : 03 Sek.) Annika Wissen, compass

Eine Pflegesituation ist oft anstrengend und belastend, sowohl für die Pflegebedürftigen als auch für pflegende Angehörige. Entlastungsangebote sind daher überaus wichtig für Pflegende. Da gibt es ganz viele, die im Internet oder vor Ort verfügbar sind. compass-Pflegeberaterinnen und Berater helfen dabei, sie zu finden. Aber auch ein offenes Beratungsgespräch, aufmerksames Zuhören und Gesprächspartnerinnen und Partner, die die Sorgen und Nöte, sowie auch die Probleme von Pflegenden erkennen und auch anerkennen, stellen meist eine große Entlastung dar. Die Beratung pflegender Angehöriger hat das Ziel, die Lebensqualität in der Pflegesituation zu erhalten und zu verbessern. Manchmal reicht daher schon ein Gespräch, um einer aufkommenden Überforderung oder

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

Verzweiflung vorzubeugen. Sorgende und Pflegende, die ihre Pflegesituation bewusst und aktiv gestalten, können ihrer übernommenen Verantwortung leichter gerecht werden. Dazu gehört auch, auf sich selbst zu achten, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, mögliche Belastungen zu reduzieren und Unterstützungs- und Entlastungsangebote wahrzunehmen, wie zum Beispiel eine Pflegeberatung.

Frage 2:

Wie kann Pflegeberatung pflegende Angehörige außerdem aktiv unterstützen?

O-Ton 2 (00 : 53 Sek.) Annika Wissen, compass

Pflegeberatung ist kostenfrei und informiert Ratsuchende jederzeit zur Organisation der spezifischen Pflegesituation und der privaten und professionellen Versorgungsmöglichkeiten. Die Pflegeexpertinnen und -experten von compass hören zu, fragen bei den Betroffenen aber auch gezielt nach und stellen Ratsuchenden ihr Erfahrungswissen aus dem Bereich Pflege zur Verfügung. Sie tun das neutral und individuell. Ein Beratungsgespräch kann somit auch immer als Präventivmaßnahme verstanden werden. Präventive Angehörigenberatung hilft den Pflegenden, ihre Pflegesituation zu bewerten und bewusste Entscheidungen zu treffen. Die Impulse, die qualifizierte Pflegeberaterinnen und -berater durch ein Gespräch geben können, stärken die Pflegekompetenz und das hilft wiederum dabei, die Pflegesituation besser meistern zu können. Das alleine sorgt bei Pflegenden für ein Gefühl der

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

Entlastung und unterstützt sie aktiv und langfristig im Pflegealltag.

Frage 3:

Gibt es weitere Möglichkeiten und was sollten Ratsuchende beachten?

O-Ton 3 (00 : 52 Sek.) Annika Wissen, compass

Pflegende Angehörige sollten sich selbst bei der Pflege nicht vergessen. Die täglichen Herausforderungen sollten, wenn möglich, ausgeglichen werden. Dabei können kleine Dinge helfen oder etwas, was auf den ersten Blick vielleicht gar nicht wichtig erscheint, es aber ist. Regelmäßige Bewegung, ein Spaziergang zum Beispiel, eine bewusst gesetzte und regelmäßige Pause, die Vorfreude auf eine kurze Auszeit, ein Kinobesuch oder das Treffen mit Freunden. Körper und Geist der Pflegenden brauchen Aufmerksamkeit und Unterstützung, um gesund zu bleiben. Dazu gehören natürlich auch ein aktiver Lebensstil und gesunde Ernährung. Pflegende Angehörige sollten lernen, ihre Kompetenzen richtig einzuschätzen, ihre Grenzen erkennen und akzeptieren. Und natürlich lernen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wichtige Entlastungstipps bekommen Ratsuchende zum Beispiel ganz einfach und kostenfrei auf dem Pflege Service Portal www.pflegeberatung.de.

Abmoderation:

Das sagt Annika Wissen, Expertin von der compass Pflegeberatung in Köln. Danke für das Gespräch.

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

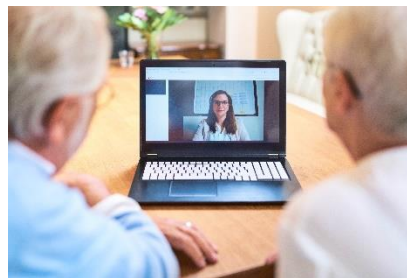
Gesamtzeit: ca. 03:44 Min

Weiterführende Informationen:

Die compass-Pflegeberatung berät Betroffene und Ratsuchende in allen Fragen rund um die Pflege. Wenn auch Sie Unterstützung benötigen oder Fragen zur Organisation der Pflegesituation haben, können Sie sich an compass wenden. compass unterstützt Sie kostenfrei und unabhängig und zeigt Ihnen Ihre individuellen Möglichkeiten auf.

Anlage:

- O-Töne 1-3, Annika Wissen, compass private pflegeberatung GmbH, Köln
- 4 Bilder Pflegeberatung
- 1 Bild Annika Wissen, compass private pflegeberatung GmbH, Köln



Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de



Bildunterschrift: compass bietet passgenaue Pflegeberatung für alle Ratsuchenden und Interessierten.

Copyright: compass private pflegeberatung GmbH

Hintergrund:

Die compass private pflegeberatung GmbH berät Pflegebedürftige und deren Angehörige telefonisch, per Videogespräch und auf Wunsch auch zu Hause gemäß dem gesetzlichen Anspruch aller Versicherten auf kostenfreie und neutrale Pflegeberatung (§ 7a SGB XI sowie § 37 Abs. 3 SGB XI). Die telefonische Beratung steht allen Versicherten offen, die aufsuchende Beratung sowie die Beratung per Videogespräch ist privat Versicherten vorbehalten.

compass ist als unabhängige Tochter des PKV-Verbandes mit rund 700 Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern bundesweit tätig. Die compass-Pflegeberaterinnen und -berater beraten im Rahmen von Telefonaktionen sowie zu den regulären Service Zeiten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Thomas Gmeinder
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

