



## PRESSEINFORMATION

---

### **Selbstaufopferung Grenzen setzen**

#### **Pflege von Angehörigen mit dem eigenen Leben vereinbaren**

**Hamburg im Oktober 2022.** Vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause betreut. In den meisten Fällen erfolgt die Pflege durch ihre Angehörigen, denn Kinder oder auch Enkel fühlen sich häufig verpflichtet, ihren Verwandten beizustehen und sie zu unterstützen. „Auch wenn dieser Gedanke äußerst löblich ist, vergessen sich die Pflegenden häufig selbst oder sie sind mit den Aufgaben schnell überfordert“, weiß Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, und erklärt weiter: „Urlaub oder eigene Erkrankungen werden vernachlässigt beziehungsweise ignoriert. Auf Dauer schadet diese zusätzliche Belastung sowohl der Gesundheit als auch der Psyche.“

#### **Wissen aneignen**

Egal ob durch eine Erkrankung oder das voranschreitende Alter – eine Pflegebedürftigkeit kann viele Ursachen haben. Übernehmen Angehörige die Betreuung, stellt die richtige Vorbereitung einen wichtigen Punkt dar. „Um Unklarheiten zu beseitigen, bieten sich spezielle Ratgeberbücher an. Sie erklären, was bei einer häuslichen Betreuung auf Angehörige zukommt, beispielsweise der richtige Umgang mit Menschen mit Demenz“, erläutert Markus Küffel. Zudem geben solche Ratgeber Betroffenen auch die richtigen Anlaufstellen für weitergehende Fragen an die Hand. Ebenfalls notwendig: ein Gespräch mit dem Pflegebedürftigen, in dem alle Wünsche und Bedürfnisse besprochen werden, damit er sich nicht übergangen fühlt. Damit die Betreuung langfristig gut verläuft, sollten Angehörige auf die Signale ihres Körpers hören. Chronische Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder auch eine anhaltende Motivationslosigkeit beziehungsweise Müdigkeit stellen erste Anzeichen für eine Überarbeitung dar. Regelmäßige Auszeiten oder auch ein Hobby zum Ausgleich helfen Betroffenen abzuschalten und neue Kraft zu tanken.

#### **Privates und Pflege vereinen**



## PRESSEINFORMATION

---

Betreuung von Angehörigen stellt ein zeitaufwändiges und häufig kräftezehrendes Unterfangen dar und kann nicht soeben nebenher bewältigt werden. Nicht nur die körperliche Anstrengung sowie die emotionale Belastung, sondern auch der Spagat zwischen Job und Privatleben führen dazu, dass pflegende Verwandte sich schnell überfordert fühlen. Eine gelegentliche Auszeit ist deshalb sehr wichtig. Betroffene sollten daher ihren gesetzlichen Anspruch auf Verhinderungs- und Kurzzeitpflege – auch Ersatzpflege genannt – unbedingt wahrnehmen. Dabei handelt es sich um eine Vertretung, wenn die eigentliche Pflegeperson krank, im Urlaub oder anderweitig verhindert ist. „Besitzt der Betreuungsbedürftige mindestens den Pflegegrad 2, können insgesamt bis zu acht Wochen Ersatzpflege pro Jahr genommen werden. Die Kosten übernimmt größtenteils die Pflegeversicherung“, weiß Pflegeexperte Markus Küffel. Besonders empfehlenswert: eine sogenannte 24-Stunden-Kraft für diesen Zeitraum engagieren. Die meist osteuropäische Kraft zieht bei den Betroffenen zu Hause ein und unterstützt sie in allen Bereichen. So erhalten pflegende Angehörige den wohlverdienten Erholungsurlaub, wissen ihre Angehörigen aber trotzdem professional versorgt, ohne dass sie ihr gewohntes Umfeld verlassen müssen.

**Weitere Informationen unter [www.pflegezuhause.info/verhinderungspflege/](http://www.pflegezuhause.info/verhinderungspflege/)**

### **Buchtip**

Markus Küffel „**24 Stunden Pflege zu Hause – So finden Sie die optimale Betreuung**“

179 Seiten / Softcover 24,99 Euro / eBook 19,99 Euro

Springer-Verlag Berlin Heidelberg

ISBN: 978-3-662-62588-0

Erhältlich: im Buchhandel oder über [www.springer.com/de](http://www.springer.com/de)

**Textlänge inkl. Leerzeichen: 3.568**

### **Kurzprofil**

Das Hamburger Unternehmen Pflege zu Hause Küffel GmbH bietet professionelle Vermittlungen von osteuropäischen Pflegekräften für die sogenannte 24-Stunden-Pflege. Dabei werden Pflegebedürftige im häuslichen Umfeld betreut, um ihnen auf diesem Weg ein Leben zu Hause zu ermöglichen. 2017 wurde der Familienbetrieb von der Stiftung Warentest als beste Vermittlungsagentur für osteuropäische Betreuungskräfte ausgezeichnet. Pflege zu Hause Küffel bietet deutschlandweit mit mehreren Standorten ein ganzheitliches Betreuungskonzept, um die bestmögliche Pflege zu gewährleisten. Im besonderen Fokus stehen dabei die enge Zusammenarbeit mit Familien und Pflegekräften und die regelmäßige Evaluation der Betreuung. Neben der



## PRESSEINFORMATION

---

Vermittlung von Betreuungspersonal steht Pflege zu Hause Küffel betroffenen Familien engmaschig begleitend und beratend zur Seite.

### Presse

Borgmeier Public Relations  
Lange Straße 112  
27749 Delmenhorst  
Vanessa Klindt / Victoria Witschel  
E-Mail: [klindt@borgmeier.de](mailto:klindt@borgmeier.de) oder  
[witschel@borgmeier.de](mailto:witschel@borgmeier.de)  
Tel.: 04221 / 93 45 -333 oder -345  
Fax: 04221 / 93 45 -399

### Kontakt

Pflege zu Hause Küffel GmbH  
Steindamm 9  
20099 Hamburg  
E-Mail: [marketing@pflegezuhause.info](mailto:marketing@pflegezuhause.info)  
Internet: [www.pflegezuhause.info](http://www.pflegezuhause.info)  
Tel.: 040 / 2800 854 17