

## **Alzheimer: Hilfe für Helfer**

Der pflegende Angehörige übernimmt durch die Betreuung des Alzheimer-Kranken die volle Verantwortung für ihn und sein Wohlergehen. Dabei ist es für den Betreuer wichtig, seelische Distanz zu bewahren und den von ihm betreuten kranken Menschen anzunehmen und zu respektieren, so wie er ist. Es ist sicher schwer, sich nicht durch verletzende Verhaltensweisen des Kranken aus dem Konzept bringen zu lassen. Auch das Leben mit der Realität, in der die Hoffnung, wenn vertraute Gesten Erinnerungen an früher wecken, alles könnte wieder gut werden, keinen Platz hat, verlangt der pflegenden Person enorm viel Kraft und Stärke ab. Nicht Betroffene können sich nur schwer vorstellen, welchen körperlichen und seelischen Belastungen ein pflegender Angehöriger ausgesetzt ist.

### **Freiräume schaffen**

Pflegende Angehörige müssen oft erst lernen über ihre Zuwendung, Fürsorge und Pflege auf eigene Bedürfnisse nicht völlig zu vergessen und für den Kranken alles aufzugeben. Denn wenn der Betreuende an die Grenzen seiner Belastbarkeit stößt und unter der Pflege zusammenbricht, ist niemandem gedient. Es ist wichtig, sich Freiräume zu verschaffen. Nehmen Sie deshalb Einrichtungen zur Unterstützung der Pflege und auch Nachbarschaftshilfe in Anspruch. Es ist auch zweckmäßig, von Anfang an eine zusätzliche Betreuungsperson in die Pflege mit einzubeziehen.

Auch ambulante Dienste, wie Pflegehelfer, Heimhilfen, Essen auf Rädern, Reinigungs- und Besuchsdienste sowie private Pflegedienste können Sie bei Ihrer schweren Aufgabe entlasten. Dies wird vielleicht mit praktischen Schwierigkeiten und auch persönlichen Gewissensbissen verbunden sein. Doch Ihre seelische und körperliche Gesundheit stellt eine absolute Notwendigkeit für eine anhaltende, erfolgreiche Pflege dar. Gespräche mit Psychologen und Therapeuten können zur seelischen Entlastung und Stärkung hilfreich sein.

### **Pflegegeld**

Damit jeder der Pflege braucht diese auch ganz nach seinen Bedürfnissen organisieren und in Anspruch nehmen kann, gibt es das Pflegegeld. Ein Rechtsanspruch auf Pflegegeld besteht dann, wenn der Pflegebedarf mehr als 50 Stunden im Monat beträgt und voraussichtlich mindestens sechs Monate andauern wird. Die Höhe des Pflegegeldes richtet sich nach der Schwere der Behinderung und der Pflegebedürftigkeit. Grundsätzlich muss das Pflegegeld beantragt werden. Ein formloser Antrag beim Versicherungsträger, der auch die Rente oder Pension auszahlt, genügt.

Wird keine Pension bezogen, so ist das Pflegegeld bei der Bezirkshauptmannschaft, beim Magistrat oder dem Gemeindeamt zu beantragen. Nach einer ärztlichen Untersuchung wird in Form eines Bescheids mitgeteilt, ob und in welcher Höhe das Pflegegeld bezahlt wird. Da mit Fortschreiten der Erkrankung sich auch der Pflegebedarf erhöht, kann bei Zustands-Verschlechterung des Alzheimer-Kranken ein neuerlicher Antrag auf Erhöhung des Pflegegelds gestellt werden.

### **Tageszentren entlasten**

Teilweise Entlastung für pflegende Angehörige bringt die Unterbringung des Alzheimer-Kranken in einem Tageszentrum. Der Kranke wird dort tagsüber betreut, die Abende und Wochenenden verbringt er zu Hause. Sofern der Kranke mit dem täglichen Umgebungswechsel nicht überfordert ist, wird er in der Gruppe noch befriedigende Aufgaben finden. Dies kann auch entscheidend dazu beitragen, der sozialen Vereinsamung entgegenzuwirken.

### **Selbsthilfegruppen**

Eine Hilfestellung, die nicht hoch genug geschätzt werden kann, bietet die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen helfen pflegenden Angehörigen mit den Belastungen, die die Betreuung mit sich bringt, besser fertig zu werden. Sie bieten die Möglichkeit der Aussprache und des Erfahrungsaustausches. Hier finden Betroffene Unterstützung und Kraft bei praktischen und psychischen Problemen. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich in vorurteilsfreier und verständnisbereiter Gemeinschaft aussprechen zu können und von den Erfahrungen der Gruppenmitglieder zu profitieren.

### **Pilotprojekt Demenzkranke**

Ein Pilotprojekt vom Sozialministerium wurde für zu pflegende Menschen mit demenziellen Erkrankungen ins Leben gerufen. Diese erhalten durch Nachweis einer neurologischen Erkrankung bereits ab Pflegestufe 1 finanziellen Zuschuss. Zuständig dafür ist das jeweilige Bundessozialamt.

- Am Pflegetelefon 0800/201622 (Montag bis Freitag 8-16 Uhr, Fax 0800/220490) werden alle wichtigen Fragen zum Thema Pflege beantwortet
- Die Richtlinien für Urlaubszuschuss auf der Homepage des Bundesministeriums: [www.bmsk.gv.at](http://www.bmsk.gv.at)
- Um Zuschüsse für Kurzzeitpflege zu erhalten, müssen diese beim Bundessozialamt eingereicht werden: [www.basb.bmsg.gv.at](http://www.basb.bmsg.gv.at), Hotline: 059988
- Informationen und Selbsthilfegruppen im Internet [www.zuhausepflegen.at](http://www.zuhausepflegen.at) und [www.pflegedaheim.at](http://www.pflegedaheim.at)
- Die SIGIS-Datenbank kann Ihnen helfen, eine Selbsthilfegruppe zu

finden: [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

### **Selbsthilfebewegung**

Mehr als 1.000 Selbsthilfegruppen sind derzeit in Österreich im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig. Auch wenn ihre Arbeitsbedingungen, ihre Organisationsformen, ihr regionaler Wirkungsbereich und ihre Strukturen höchst unterschiedlich sind, so haben sie doch eine Menge gemeinsam. Denn zwei Prinzipien stehen bei ihnen allen im Mittelpunkt: Die Lösung ihrer Aufgaben ohne professionelle Hilfe, also das Selbsthilfeprinzip und die gemeinschaftliche Bewältigung von Problemen, also das Gruppenprinzip.

Selbsthilfegruppen leben vom Engagement ihrer Mitglieder. Patienten sind hier nicht, wie im professionellen Gesundheits- und Versorgungssystem, passive Empfänger von Therapie oder Hilfe. Sondern im Rahmen der Gruppen-Solidarität entwickeln sie Eigenverantwortung. Schon die bloße Existenz einer Gruppe macht ihnen klar, dass ihr Schicksal kein Einzelschicksal ist. Wesentlich für die Struktur von Selbsthilfegruppen ist, dass sie autonom arbeiten und dass ihre Mitglieder gleichberechtigt sind. Es gibt also keine professionelle Leitung, die Themen oder Vorgehensweisen vorgibt. Denn das Erfahrungswissen der Teilnehmer macht den Erfolg der Selbsthilfe aus.

Nicht nur in Österreich, auch in vielen anderen Ländern ist die Selbsthilfe-Bewegung heute ein geschätzter und anerkannter Teil des Gesundheitssystems. Aktivisten betonen aber, dass sie nur eine Ergänzung, nicht aber eine „kostengünstige“ Alternative zur ausreichenden medizinischen Versorgungsstruktur sein kann.

### **Recht auf Pflegekarenz**

Wenn Berufstätige einen Angehörigen pflegen, dann ist das eine enorme Mehrfachbelastung. Der Beruf und auch das eigene Leben bleiben dabei oft auf der Strecke. Eine wenig genutzte Möglichkeit um den Druck ein wenig zu mildern, ist die Familienhospizkarenz. Sie ermöglicht Arbeitnehmern die Sterbebegleitung naher Angehöriger und die Begleitung von schwerstkranken Kindern.

Drei bis sechs Monate können sich Arbeitnehmer gegen den Entfall der Entgelte freistellen lassen, sie bleiben aber pensions- und krankenversichert. Wenn der Arbeitgeber mit der Karenz oder der Herabsetzung der Arbeitszeit nicht einverstanden ist, kann er vor dem Arbeits- und Sozialgericht klagen. Kündigungsschutz gibt es während der Pflegekarenz bis maximal vier Wochen nach Rückkehr in den Job.

Laut einer Evaluierung des Wirtschaftsministeriums nahmen von 2002 bis 2005 rund 1.160 Menschen Familienhospizkarenz in Anspruch. 84% waren Frauen. 48% aller, die in Familienhospizkarenz gegangen sind, gaben an, dass der Verdienstentgang ein starker Belastungsfaktor sei.

18% befürchteten auch Verschlechterungen am Arbeitsplatz nach dem Ende ihrer Freistellung. In Österreich will auch das Rote Kreuz künftig verstärkt Berufstätigen helfen, die Angehörige pflegen. Ab Oktober werden Abendkurse angeboten. Angeboten werden psychologische und finanzielle Beratungen sowie Einzelgespräche.

Der Sozialminister will im nächsten Jahr Änderungen bei der Familienhospizkarenz erwirken. 2008 will er zur Pflegekarenz Vorschläge machen, die über das Regierungsübereinkommen hinausgehen. In diesem steht lapidar: Weitere Möglichkeiten der Familienhospizkarenz im Bereich der Pflege sollen geprüft werden.

Organisationen und Institutionen, die Sie unterstützen:

Zentrale Beratungsstellen

Österreichische Alzheimer Gesellschaft AKH Wien, Univ.-Klinik für Neurologie

Abteilung für Klinische Neurologie, Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Tel. 01/40400-3148

Fax 01/40400-3141

Steiermark

Psychosoziales Zentrum Graz Ost, Hasnerplatz 4,

8010 Graz,

Tel. 0316/676076, Fax DW 16

Sollten Sie, geschätzte Leser, weitere Hilfe und Information benötigen, rufen Sie uns unter Tel. 0316/822130 an.