

Selbstpflege für Pflegende An- und Zugehörige

Tag der offenen Tür im Haus der Ärzteschaft / 29. März 2025
Teilhabe, Selbstpflege und verstehende Kommunikation für alle
Ruth Perk, Martin Schieron (Referenten Prävention für
pflegende Angehörige)

Selbstpflege – was ist das überhaupt?

„Selbstpflege“ meint **alle** gezielten und bewussten Handlungen, die ausgeübt werden, um **Gesundheit** sowie **Wohlbefinden** zu erlangen, zu erhalten oder wiederherzustellen.

(D. Orem, 1971)

Wie unterstützt die Unfallkasse das Thema Selbstpflege?

Interaktive Handlungshilfe für pflegende Angehörige

UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Interaktive Handlungshilfe zur Organisation und Planung der häuslichen Pflege

Home Fragen Mein Netzwerk Mein Tagesplan Meine Daten

1 2 3 4 5 6 7 8 Video-Anleitung: Fragen

← Zurück Notizen Weiter →



© gettyimages.de - Halfpoint

Frage 4:

Welche Tätigkeiten können unter den Pflegenden aufgeteilt werden?

Die Pflege sollte auf mehrere Schultern verteilt werden. Sie müssen nicht alles allein schaffen! Überlegen Sie „Was kann ich abgeben und an wen?“

Nehmen Sie sich direkt am Anfang die Zeit und überlegen Sie, welche Aufgaben und Tätigkeiten auf Sie zukommen und wer Sie dabei unterstützen kann.

Planen Sie ein Treffen mit Ihren Familienmitgliedern. Fragen Sie, wer von den An- und Zugehörigen in der Familie wie unterstützen kann. Verteilen Sie Aufgaben und berücksichtigen Sie dabei, was ihre An- und Zugehörigen übernehmen können und wollen. Denn niemand sollte zwangsverpflichtet werden!

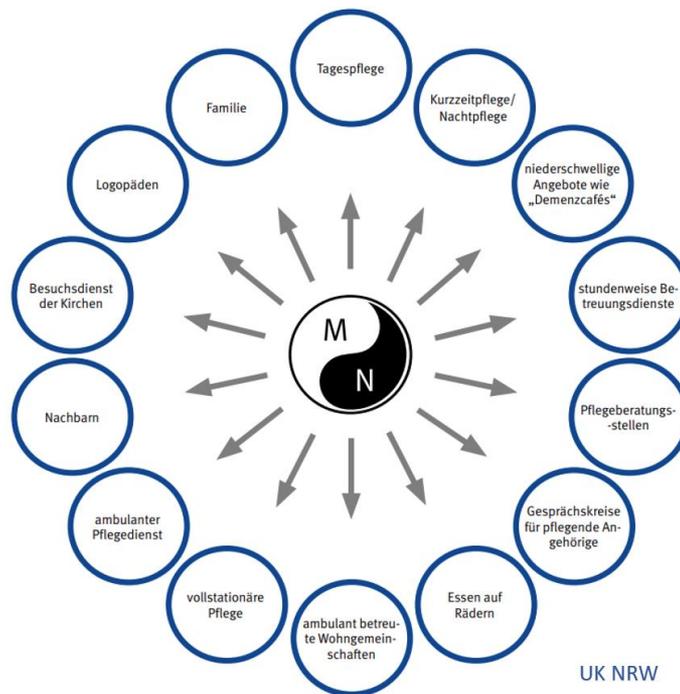
Welche Tätigkeiten können aufgeteilt werden?

Die Führung des Haushalts, insbesondere

- allgemeine Hausarbeit
- Einkaufen und Erledigung von Botengängen
- Reinigungstätigkeiten und Hygiene (Wohnung, persönliche Gebrauchsgegenstände, Müllentsorgung)
- Durchführung von kleinen Reparaturen (z. B. Glühbirnen auswechseln)
- Bereich Wäsche
- Versorgung von Haustieren und Pflanzen

Wie unterstützt die Unfallkasse das Thema Selbstpflege?

Vorlagen für individuelle Netzwerke



Wie unterstützt die Unfallkasse das Thema Selbstpflege?

Vorlagen für Tagespläne

Muster eines Tageplans

Tageszeit	Uhrzeit	Tätigkeit	Das mache ich	Wer entlastet mich?	Maßnahmen zur inneren Balance – was tue ich in dieser Zeit für mich?
morgens	7:00 – 7:45 7:45 – 9:00	Grundpflege Frühstück	Frühstück bereiten und gemeinsam frühstücken und abräumen	Pflegedienst	Ausgleichsübungen (Gymnastik) zu Hause Das Frühstück bewusst genießen!
vormittags	9:30 – 11:00 11:00 – 12:00	Beschäftigung, Gesellschaft, Besorgungen Essen kochen	Einlaufen und zum Arzt Essen kochen	Besuchsdienst der Kirche	Ohne Hetze zum Einlaufen und zum Arzt gehen!
mittags	12:00 – 12:30 13:00 13:30 – 14:00	Etl. das Essen anreichen Küche aufräumen Mittagschlaf	gemeinsam essen Küche aufräumen ins Bett begleiten		Das Mittagessen bewusst genießen! Mittagschlaf (Ausruhen)
nachmittags	14:00 – 16:30 16:30 – 18:00	Hauswirtschaftl. Tätigkeit Betreuung, Beschäftigung	Wohnung aufräumen und Kaffee vorbereiten	Ehrenamtliche HelferIn Frau Obst	Treffen mit Anni (Freundin)
abends	18:00 18:30	Grundpflege Abdossen	Abdossen vorbereiten Gemeinsames Abendessen	Pflegedienst	Das Abdossen und die Zweisamkeit bewusst genießen!
nachts					

So achte ich meine Arbeitszeit werde entspannter und erlange mehr Lebensqualität

Das Bewusstsein ohne Hetze gehen zu können nimmt mir den Druck und ich werde entspannter

Dadurch erhöht sich meine Lebensqualität

Wer hilft mir in unregelmäßigen Abständen?

Uhrzeit	Datum	Tätigkeit	Name
ganztägig, auch nachts	20 – 21.08.	Betreuung	Peter
16:30 – 18:00	16.07.	Betreuung	Nachbarin Anni
ganztägig, auch nachts	10. – 17.10.	Pflege / Betreuung	Kurzzeitpflege Sonnenstrahl

Möglichkeiten für Freiräume der Pflegeperson

Das mache ich für mich	im Haus	außer Haus
Ein Wochenende mit Freundin Anni		in Dargast
Friseurtermin		Friseur in der Stadt
Urlaub		Bad Driburg

Wie unterstützt die Unfallkasse das Thema Selbstpflege?

Mediathek: Videos



Zweite Einheit - Kräftigung der Bein- und Rückenmuskulatur (15 Min.)



Gehmeditation (8 Min.)



Sinnesreise (16. Min.)

Jetzt werden wir aktiv! 😊