

**Herzlich  
willkommen!**

## Pflege auf Distanz

**Peggy Elfmann**

Pflegende Angehörige, Journalistin, Bloggerin,  
Podcasterin

**&**

**Anne-Katrin Schulz**

Pflegepädagogin, Pflegeexpertin, Fachdozentin

# Agenda

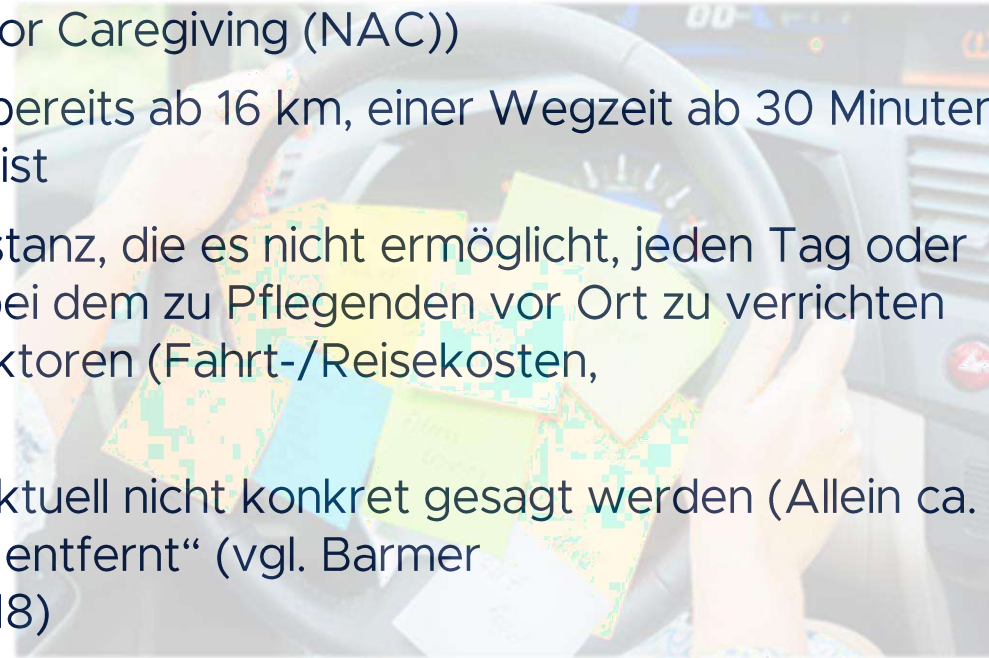
1. Was ist Pflege auf Distanz?
2. Sie selbst als „Distance Caregiver“?
3. Strategien für „Distance Caregivers“
4. Das Pflegenetzwerk
5. Entlastung und Ausgleich

## Kapitel 01

# Was ist Pflege auf Distanz?

# Was ist Pflege auf Distanz?

- Pflege auf Distanz – Oberbegriff
- Distance Caregiving/ Long Distance Caregiving, beides international definiert als Angehörigenpflege bei einer Distanz von mindestens einer Stunde Fahrzeit oder einer Entfernung von 100 km (laut National Alliance for Caregiving (NAC))
- Andere Quellen definieren Ferne bzw. Distanz bereits ab 16 km, einer Wegzeit ab 30 Minuten oder auch, wenn eine Tagesanreise notwendig ist
- Weiter gefasstes Verständnis: geografische Distanz, die es nicht ermöglicht, jeden Tag oder die notwendige Unterstützungsleistung direkt bei dem zu Pflegenden vor Ort zu verrichten (Räumliche Entfernung + Reisezeit + andere Faktoren (Fahrt-/Reisekosten, Familienaufgaben))
- Wie viele Personen auf Distanz pflegen, kann aktuell nicht konkret gesagt werden (Allein ca. 17% der Hauptpflegepersonen „wohnen weiter entfernt“ (vgl. Barmer Versichertenbefragung, Rothgang & Müller, 2018))



[Pflege auf Distanz. Aus den Augen, niemals aus dem Sinn,

Der schlanke Arbeitgeber-Guide, berufundfamilie, 2020]

# Was ist Pflege auf Distanz?

- Tatsächliche Zahl der - nach eigenem Empfinden – auf Distanz Pflegenden dürfte deutlich höher sein (zzgl. Gruppe von Personen, die Pflegeaufgaben unregelmäßig bzw. aushilfsweise auf Distanz wahrnehmen)
- Distance Caregivers sind zumeist auch pflegende Berufstätige
- Wichtig: ein Großteil der Distance Caregivers sieht sich selbst nicht als pflegende:r Angehörige:r (Aufgaben werden meist nicht als die einer/eines Pflegenden erkannt/die Distanz vermittelt nicht das Gefühl ein:e Pflegende:r zu sein.

[Pflege auf Distanz. Aus den Augen, niemals aus dem Sinn,  
Der schlanke Arbeitgeber-Guide, berufundfamilie, 2020]

## Distance Caregivers

Personen, die regelmäßig Aufgaben im Kontext der Unterstützung einer nahestehenden und/oder verwandten hilfe-, betreuungs- und/oder pflegebedürftigen Person übernehmen, obwohl sie nicht im direkten Umfeld dieser wohnen.

# Was ist Pflege auf Distanz?



Peggy Elfmann - Journalistin und pflegende Angehörige  
<https://alzheimerundwir.com>

## Kapitel 02

**Sie selbst als  
„Distance  
Caregiver“?**

# Sie selbst als „Distance Caregiver“?

Was tue ICH eigentlich? Wissen, was bereits geleistet wird!

## Rechtliches/Behördliches klären

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Gesetzliche Betreuung
- Wiederkehrend Anträge stellen (Pflegeversicherung/Krankenkasse)
- Eigene Ab- und Versicherung



## Betreuung & Pflege durchführen

- Bezügliches Wissen aneignen
- Pflegeschulungen
- Persönliche Unterstützung, Betreuung & Pflege – vor Ort sowie sichernd im Hintergrund
- Begleitung zu Ärzten, Therapien und Anlaufstellen des täglichen Bedarfs
- Angehörigen-/Selbsthilfegruppen (evtl. FB)

## Pflege organisieren und sicherstellen

- Pflegesituation erheben
- In der Familie „Pflegegespräch führen“
- Zeitliche Organisation erstellen
- Ambulante Hilfen sondieren & kontaktieren
- Tägliche Versorgung planen
- Ambulante Hilfen installieren und kombinieren
- Technische Hilfen organisieren
- Regelmäßige Absprachen mit dem Versorgungsnetzwerk

## Pflege finanzieren

- Pflegebegutachtung initiieren, vorbereiten und begleiten
- Leistungen der Pflegeversicherung abrufen
- Weitere monetäre Unterstützungen beantragen: Wohngeld/ Wohngeldbehörde, Schwerbehindertenausweis/ Versorgungsamt, Hilfe zur Pflege/ Sozialhilfeträger
- Einbringen eigener Mittel
- Ggf. eigene Finanzsituation klären, Stichwort Elternunterhalt



# Sie selbst als „Distance Caregiver“

Was möchte ICH eigentlich? – Wollen & können Sie pflegen?

## Wollen:

Wenn man sich um einen Menschen kümmert, ist nicht in erster Linie wichtig was man macht, sondern die Einstellung diesem gegenüber.

## Können:

Viele Faktoren, die Einfluss auf die Entscheidung nehmen:

- Familiäres Gefüge
- Berufliche Situation
- Finanzielle Situation
- Entfernung/Erreichbarkeit des/der Pflegebedürftigen
- Nicht jede:r kann organisieren, delegieren, „pflegen“
- ...



Nach sorgfältiger Information und Abwägung die eigene, ganz persönliche Entscheidung treffen!

Und: diese Entscheidung ist nicht in Stein gemeißelt – Umstände können sich ändern ...

# Sie selbst als „Distance Caregiver“?

Die Rolle als „Distance Caregiver“ kennen – eine doppelte Herausforderung

## Höheres Konfliktpotential ...

- Mit den zu Pflegenden
- Im privatem Umfeld
- Im beruflichen Umfeld
- Mit den professionellen Leistungserbringer:innen/Dienstleister:innen



## Erhöhter Druck durch mehr Abhängigkeit ...

- Vom Arbeitgeber/der Führungskraft
- von Kolleg:innen/vom Team
- vom Pflegepersonal vor Ort

## Spagat zwischen Arbeits- und Betreuungspflichten ...

- Zeitliche Verfügbarkeit + Räumliche Verfügbarkeit + Planung der Reisetätigkeit

## Belastung, die aus der fehlenden Möglichkeit der ständigen Vor-Ort-Präsenz resultiert ...

- Selbstvorwürfe
- Nicht als aktiv pflegende:r Angehörige:r bzw. Ansprechpartner\*in gesehen werden
- Weniger Selbstfürsorge

[Pflege auf Distanz. Aus den Augen, niemals aus dem Sinn, Der schlanke Arbeitgeber-Guide, berufundfamilie, 2020]

## Kapitel 03

### Strategien für „Distance Caregivers“

# Strategien für „Distance Caregivers“

- ➡ Sich selbst in der Situation Verorten, Positionieren & Abgrenzen
- ➡ Klare, offene Kommunikation zu allen betroffenen Schnittstellen
- ➡ Aufbau eines Pflegenetzwerkes
- ➡ Für Entlastung und Ausgleich sorgen

# Strategien für „Distance Caregivers“

➡ moderne Formen der Kooperation und Begleitung (suchen &) nutzen

- Digitales Tagebuch: Auf das alle Familienangehörige Zugriff haben

(Bischofberger et al., 2017)

- Kommunikation: Telefon, Videoanrufe, E-Mail, SMS (Kramer et al., 2017, Demiris, et al., 2008)

- Kognitive Unterstützung: Elektronische Erinnerung an Medikamente

(Kramer et al., 2017)

- Information/Koordination: Elektronische Patientenakte, Kollaborationswerkzeuge zur Vernetzung (Kramer et al., 2017)

- Überwachung/Sicherheit: Fernüberwachung, tragbare und Bewegungsmelder, GPS, Schalmatten (Kramer et al., 2017)

[Long Distance Caregivers/Vereinbarkeit von Pflege und Beruf bei Pflege auf Distanz.  
Universität Witten/Herdecke, 2018, Univ.-Prof. Dr. Wilfried Schnepf & Julia Söhngen  
(MScN)]

## Kapitel 04

# Das Pflegenetzwerk

# Das Pflegenetzwerk

Das individuelle Pflegenetzwerk –  
ein MUSS um diese besondere und herausfordernde Situation bewältigen zu können!



Welche Aufgaben gibt es?  
Welche möchten Sie abgeben?  
Wer könnte diese übernehmen?

Familie/Freunde/Bekann-  
te/Nachbarn

Pflegedienst

Stationäre sowie  
teilstationäre Angebote

Besuchs- und  
Betreuungsdienste

Pflegeberater/Therapeut  
en/Ärzte

# Das Pflegenetzwerk

Das individuelle Pflegenetzwerk - helfende und dienstleistende Angebote - Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft, Entlastung

Ambulanter Pflegedienst (PV)

Ambulanter Pflegedienst – Behandlungspflege (SGB V) Tagespflege (PV) / 24-Stunden-Pflege (SZ)

Kurzzeitpflege (PV) / Verhinderungspflege (PV)

Niedrigschwellige Hilfs- und Betreuungsangebote

(ehrenamtliche bzw. freiwillige Helfer\*innen) (KF)

Besuchsdienste (Kirchen, Nachbarschaftshilfe) (PV, KF)

Beschäftigungs- bzw. Demenzgruppen (PV, KF)

Fahrdienste (PV) / Hauswirtschaftsdienste (PV)

Selbstständige Seniorenbegleiter (SZ)

## Legende:

PV: Leistung der Pflegeversicherung bzw. über diese finanzierbar

SZ: selbst zu finanzieren

KF: kostenfrei bzw. minimale

Aufwandsentschädigung zu entrichten

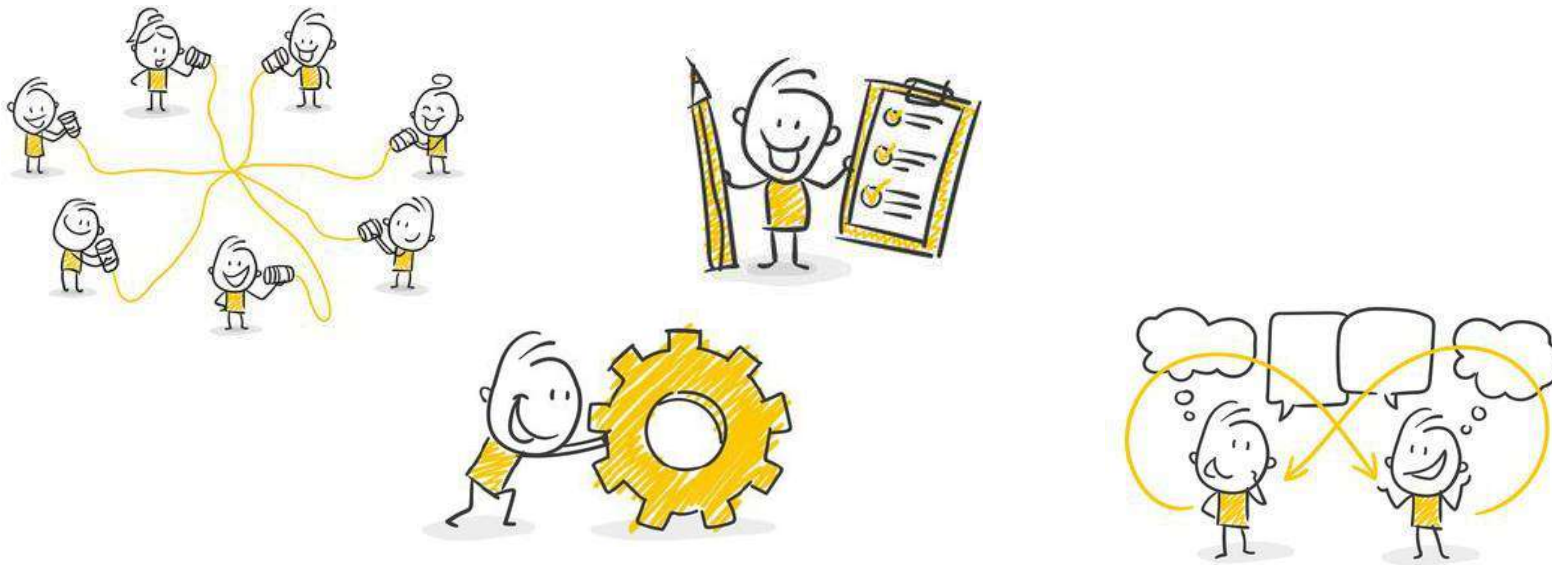
\*Grundsätzlich können alle Angebote auch eigenständig „eingekauft“ bzw. finanziert, oder durch eine Eigenfinanzierung aufgestockt werden.



# Das Pflegenetzwerk

Das individuelle Pflegenetzwerk

- Kommunikation, Planung & Austausch als Schwerpunkt der „Distance Caregivers“



## Kapitel 05

# Entlastung und Ausgleich

# Entlastung und Ausgleich

## **Persönliche Entlastung schaffen**

### **Entlastung durch Gespräche**

... bei Angehörigentreffen, Selbsthilfegruppen, der Seelsorge oder mit dem Hausarzt, ggf. kommt auch eine Psychotherapie in Frage

### **Entlastung durch Entspannungskurse**

... autogenes Training, Pilates, Yoga, Progressive Muskelentspannung oder und/oder Meditation

### **Entlastung durch eine Kur für pflegende Angehörige**

... kann man wegen seelischer Überlastung beantragen (in Begleitung der pflegebedürftigen Person, die vor Ort versorgt wird)

## **Online Coach der KKH**

Selbstfürsorge

# Entlastung und Ausgleich

"LIEBE MAMA..."

## Liebe Mama, fast hätte ich das Wichtigste vergessen!

8. November  
2020

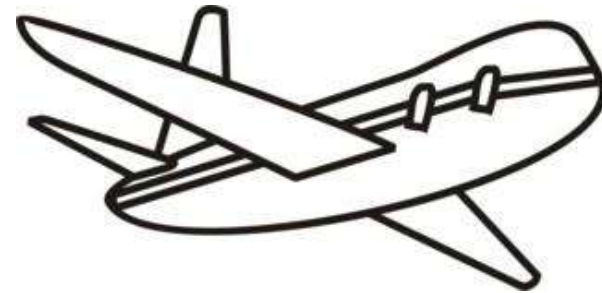
Ich war fast eine Woche bei meinen Eltern und wollte so viel erledigen und helfen. Ich habe nur halb so viel geschafft, wie erhofft und wollte mich deshalb schon stressen. Doch dann habe ich gemerkt, dass ich das Wichtigste fast vergessen hätte in all den Aufgaben und To-Dos: Zeit mit meiner Mama zu verbringen. Und das habe ich gemacht (statt Haushalt).  
Ein Brief an meine Mama.

Peggy Eifmann - Journalistin und pflegende Angehörige <https://alzheimerundwir.com>

# Entlastung und Ausgleich

Die Luftfahrtrichtlinie schreibt vor, wenn Turbulenzen auftreten und die Sauerstoffmasken von der Decke fallen, soll das Personal sich erst die eigenen Masken aufsetzen, bevor der Reihe nach Kindern, Alten / Gebrechlichen und Erwachsenen geholfen wird, ihre anzulegen. Dies ist nicht das Verhalten von schlechten Menschen oder Egoisten. Es bedeutet, dass wir erst für unsere eigene Sicherheit sorgen, um dann anderen eine echte Hilfe zu sein.

Wenn man anderen eine Hilfe sein möchte, muss man sich zuerst um sich selbst kümmern.



# Wir freuen uns über Ihr Feedback!



Hier klicken oder einfach  
den nebenstehenden  
QR-Code scannen!



Leben und Beruf. Kompetent in Balance.



### München

Lindwurmstraße 41/43,  
80337 München

T + 49 (0) 89 80 99 027 - 00

### Hamburg

Rödingsmarkt 14,  
20459 Hamburg

T + 49 (0) 40 22 61 61 - 740

[www.famplus.de](http://www.famplus.de)

[info@famplus.de](mailto:info@famplus.de)



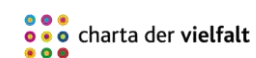
famPLUS - imPULS

Unser Podcast auf Spotify,  
Deezer und iTunes

Folgen Sie uns auf



Amtsgericht München, HRB 18 76 76 | Geschäftsführer: Dr. Markus Solf



**KKH**

# Unsere Kooperation

Organisiert und finanziert von

**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

und durchgeführt von

**famPLUS**



**KKH**



KKH