

# PFLEGE AUS DER FERNE

Wer einen Menschen mit Demenz aus der Ferne pflegt, kennt das Gefühl der ständigen Zerrissenheit: Zum einen möchte man seinem Angehörigen vor Ort zur Seite stehen, zum anderen trägt man zu Hause Verantwortung, zum Beispiel für seine eigene Familie und/oder einen Job. Dieses Worksheet gibt dir ein paar Strategien mit an die Hand, um die Pflege aus der Ferne gut zu gestalten. Du kannst dieses Worksheet alleine ausfüllen oder zusammen mit deiner Familie.



**Schritt 1:** Diese Strategien können bei der Pflege aus der Ferne weiterhelfen:

- Gute Absprache der Hilfsangebote: Setze dich mit deiner Familie zusammen: Wer macht was - vor Ort und aus der Ferne? Wer kümmert sich um das Organisatorische, wer um das Soziale? Wie kannst du auch die pflegenden Angehörigen vor Ort unterstützen? Wenn die Aufteilung schwerfällt, können ein Coaching oder eine Beratung helfen.
- Kommunikation: Wie wollt Ihr euch in der Familie zur Pflege absprechen? Telefoniert ihr regelmäßig? Habt ihr ein zentrales (vielleicht auch digitales) Memoboard, auf dem ihr alle Infos sammelt? Wer ist für welche Themen extern Ansprechpartner?
- Netzwerk aufbauen: Ansprechpartner vor Ort - zum Beispiel Nachbarn, Freunde, ein Pflegedienst oder Beratungsstellen - können dir einen Eindruck der aktuellen Situation vermitteln und im Notfall einspringen.
- Zeit zu Zweit: Nimm dir bewusst Zeit für schöne Momente mit deinem Menschen mit Demenz.
- Positive Seiten sehen: Pflege aus der Ferne ermöglicht es, die Situation mit Distanz zu reflektieren und seinen Akku aufzuladen.
- Sei realistisch und erkenne deine Grenzen, was machbar ist. Gut ist gut genug.

**Schritt 2:** Wer in der Familie kann bei der Pflege deines Menschen mit Demenz helfen? Gibt es weitere Unterstützer, zum Beispiel vor Ort?



# PFLEGE AUS DER FERNE

**Schritt 3:** Welche Aufgaben gibt es zu erledigen? Wer könnte diese übernehmen? Wie könnt ihr die Aufgaben gut in der Familie aufteilen? Schreibe deine Ideen auf. Und dann kannst du schon die ersten Schritte machen....

WELCHE AUFGABEN GIBT ES ZU  
ERLEDIGEN?

WER KANN DIESE  
ÜBERNEHMEN?

