

## Thema der Woche: Unterstützung für die Pflege

### **Unterstützung für die Pflege**

Demenzerkrankungen treffen nie nur einen Menschen: Patienten und Angehörige müssen lernen, mit der sich verändernden Situation umzugehen. Keine leichte Sache, wenn die Angehörigen gleichzeitig, wie häufig der Fall, auch noch die unterstützende Rolle, später sogar die Pflege übernehmen. Diese Aufgabe, die ja ein ganz eigener Beruf ist, kommt zu Familie, Arbeitsleben und dem ganz persönlichen Alltag hinzu. Da kommen häufig Entspannung und eigene Interessen zu kurz.

#### **Demenzpflege: Eine große Aufgabe, die Unterstützung und Ausgleich nötig macht**

Vielleicht konnten Angebote in der Selbsthilfe-Woche schon ein wenig dazu beitragen, womöglich haben Sie gar eine aktive Gruppe anderer Betroffener und Angehöriger gefunden, mit der Sie weiter im Austausch bleiben können. Grundlegend scheint auf jeden Fall ein unterstützendes Programm eine gute Idee zu sein, für Betroffene, aber eben auch für pflegende Angehörige, wie nun eine Studie berichtete. Da fehlt es noch an vielen Möglichkeiten, Forschung und Erfahrung – aber klar ist, niemand sollte allein dieser großen Aufgabe gegenüberstehen. Im Kleinen gibt es natürlich Dinge, die jedem gut tun, auch ganz ohne Programm: Sport gehört da immer mit dazu. Eine neue Untersuchung zeigte nun sogar, dass der regelmäßige Ausdauersport ein richtiger Jungbrunnen für pflegende Angehörige sein kann.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Womöglich hilfreich, definitiv weitere Programme und Forschung wert: unterstützendes Programm für Demenzpflegende](#)
- [Entstresst, fit und verjüngt mit 2 Stunden Ausdauersport pro Woche für pflegende Angehörige](#)