



# STRESS VORBEUGEN - TIPPS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

## 1. Teil: Das Problem erkennen

(1) Wie äußert sich Stress bei pflegenden Angehörigen? Typische Symptome? Warnsignale?

- Abgeschlagen und ausgebrannt
- hektisch
- Aggressiv, angespannt, reizbar
- Depressiv, verspürte Sinnlosigkeit
- Innere Leere
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Alkohol- und Medikamenten Missbrauch

(2) Was tun bei extrem akuten Stressproblemen?

- Psychotherapie oder Kriesendienste konsultieren

## 2. Teil: Tipps während der Versorgung

(3) Kann ein gutes Zeit-Management helfen? Welche Methoden können helfen? Was halten Sie von der ALPEN-Methode?

- A: Aufgaben auflisten
- L: Länge der Aufgaben festlegen
- P: Puffer einbauen
- E: Entscheidung / Priorisieren der Aufgaben
- N: Nachkontrolle / Hat alles funktioniert wie gewollt?

## 3. Teil: Tipps für Freizeit & Co

(4) Was sollten in der Freizeit beachtet werden? Welche Bereiche sind wichtig?

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Entspannungsübungen & Stressbewältigung
- Generell: Reflektieren; Was tut einem gut? Danach handeln!

(5) Was sollt ich bei der Ernährung beachten?

- Mehrmals am Tag gesunde Mahlzeiten zu sich nehmen
- In Ruhe Essen & Trinken
- Genug Flüssigkeit über den Tag verteilt
- Zucker & Koffein wirkt nur kurzfristig, lieber langfristig verzichten
- Alkohol in Maßen



- (6) Welche Bewegung ist die richtige für pflegende Angehörige?
- Schon Spaziergänge können Wunder wirken
  - Alles was Spaß macht, Hauptsache regelmäßig
  - Dehnen & Stretchen nicht vergessen
- (7) Was ist beim Schlaf (wichtig) zu beachten?
- Gute Schlafhygiene sorgt für guten Schlaf: 30 vor dem Bett keine Gedanken mehr über Versorgung, kein TV oder Handy, lieber Buch, frische Luft, Entspannungs-Tee und ein frisch-gemachtes Bett
- (8) Entspannungsübungen?
- Meditieren (viele Apps)
  - Autogenes Training
  - Folgende Übung:
    - Legen Sie sich entspannt auf den Rücken.
    - Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere direkt über die Taille.
    - Atmen Sie langsam durch die Nase ein und aus. Die Hand, die auf Ihrem Bauch liegt, sollte sich heben und danach allmählich wieder senken.
    - Wiederholen Sie diese Schritte. Wenn Sie die Atmung richtig ausführen, spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb unterhalb Ihrer Brust mit Luft füllt