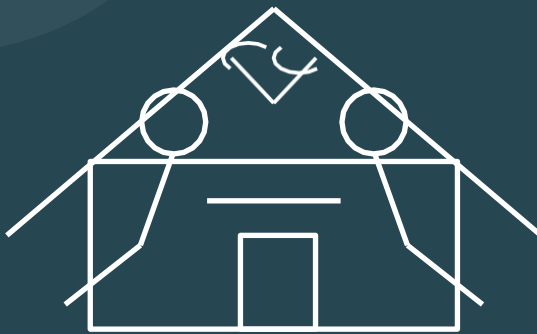


HILFE ZU HAUSE

Ein praktischer Leitfaden für Familienangehörige, die ihre älteren Angehörigen zu Hause pflegen



Sicherheit • Würde • Selbstständigkeit • Zusammenarbeit

Familienfreundliche Publikation aus dem Jahr 2026



Herzlich willkommen!

Wir haben diesen Leitfaden für Familienangehörige erstellt, die an der täglichen Pflege eines älteren Angehörigen beteiligt sind. Das Ziel ist nicht, aus den Familienangehörigen medizinisches Fachpersonal auszubilden, sondern ihnen eine Orientierungshilfe für alltägliche Situationen zu geben.

Gute häusliche Pflege bedeutet nicht, dass eine Person alles alleine bewältigen muss. Zu einer sicheren Versorgung gehört auch, dass wir unsere eigenen Grenzen erkennen und rechtzeitig medizinische oder soziale Dienste hinzuziehen.

Verwendung des Handbuchs

- Lesen Sie zunächst die Kapitel 1 und 2, um sich einen Überblick über die Pflegesituation zu verschaffen.
- Sie können auch später zu den weiteren Kapiteln zurückkehren, wenn Sie nach einer Antwort auf ein konkretes Problem suchen.
- Es empfiehlt sich, die Anhänge auszudrucken und zusammen mit den Unterlagen des Angehörigen aufzubewahren.
- In medizinischen Fragen ersetzt das Handbuch nicht die Beratung durch einen Arzt oder eine Fachpflegekraft.

1.	Wenn die Familie zur Pflegefamilie wird
2.	Einschätzung des Zustands und der Bedürfnisse
3.	Körperpflege und Hygiene
4.	Ernährung und Flüssigkeitszufuhr
5.	Bewegung und Sturzprävention
6.	Sicherer Umgang mit Medikamenten
7.	Demenz und Gedächtnisstörungen
8.	Seelsorgerische Begleitung und Kommunikation
9.	Bettlägerige oder stark pflegebedürftige Angehörige
10.	Notfälle – wann braucht man Hilfe?
11.	Schutz des pflegenden Familienmitglieds
12.	Verfügbare Hilfsangebote in Ungarn
13.	Rechtliche und administrative Fragen
14.	Organisation der Pflege
15.	Druckbare Checklisten



1. Wenn die Familie zur Pflegefamilie wird

Wenn sich die Rollen ändern

Die Pflege eines älteren Angehörigen wird oft nach und nach zu einem Teil des Familienlebens. Zunächst sind nur Einkäufe, das Abholen von Medikamenten oder die Begleitung zum Arzt erforderlich, später können jedoch auch die persönliche Pflege und die ständige Betreuung hinzukommen.

Der wichtigste Grundsatz

Das Ziel der Pflege ist es nicht, alles für den älteren Menschen zu erledigen. Das Ziel ist es, die Selbstständigkeit und die Entscheidungsfreiheit so lange wie möglich zu erhalten.



GOLDENE REGEL

Helfen wir so viel, wie wirklich nötig ist – und überlassen wir dem älteren Menschen das, was er noch sicher selbst erledigen kann.



2. Einschätzung des Zustands und der Bedürfnisse

Was kann er noch selbstständig tun?

Bevor wir Hilfe leisten, lohnt es sich zu beobachten, was der Angehörige sicher selbst erledigen kann. Zu viel Hilfe kann genauso Probleme verursachen wie zu wenig.

Es lohnt sich, Folgendes einzuschätzen

Selbstversorgung • Mobilität • Essen und Trinken • Einnahme von Medikamenten • Gedächtnis und Orientierungsvermögen • Stimmung • soziale Kontakte • Sicherheit im Wohnumfeld.



3. Körperpflege und Hygiene

Körperpflege

Sorgen Sie für eine rutschfeste Umgebung, Haltegelegenheiten und ausreichende Beleuchtung. Bei der Körperpflege ist es besonders wichtig, die Privatsphäre und die Würde zu wahren.

Inkontinenz

Wir sollten die betroffene Person nicht in Verlegenheit bringen. Achten Sie auf regelmäßige Toilettengänge, angemessene Hautpflege und diskrete Unterstützung. Bei anhaltenden oder neu auftretenden Problemen ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren.

Praktische Tipps

Leicht anzuziehende Kleidung, feste, gut sitzende Schuhe und gut erreichbare Hygieneartikel können viele unnötige Schwierigkeiten verhindern.



4. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

Regelmäßigkeit ist wichtig

Im Alter können das Durstgefühl und der Appetit nachlassen. Bieten Sie regelmäßig kleinere Mengen an Flüssigkeit an und achten Sie auf Veränderungen der Essgewohnheiten.

Worauf sollten wir achten?

Anhaltende Appetitlosigkeit • Gewichtsverlust • Verdacht auf Dehydrierung • Husten oder Verschlucken beim Essen oder Trinken
• Schluckbeschwerden.

Wichtig

Bei Schluckbeschwerden oder wiederholtem Verschlucken sollten wir fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wir sollten die Ernährung nicht willkürlich umstellen, sondern uns mit einem Arzt oder einem entsprechenden Fachmann abstimmen.



5. Bewegung und Sturzprävention

Sichere Bewegung

Es ist wichtig, die Bewegungsfähigkeit so weit wie möglich aufrechtzuerhalten. Eine vollständige Einschränkung der Bewegungsfähigkeit ist nicht das Ziel; sichere, schrittweise Aktivitäten können dazu beitragen, die Selbstständigkeit zu bewahren.

Sicherheitsüberprüfung der Wohnung

Entfernen Sie rutschige Teppiche und Hindernisse, sorgen Sie für gute Beleuchtung, ein rutschfestes Badezimmer und gegebenenfalls Haltegriffe. Auch für die Fortbewegung in der Nacht sollte Licht vorhanden sein.

Nach einem Sturz

Bei Verletzungen, starken Schmerzen, Kopfverletzungen, Bewusstlosigkeit oder einer erheblichen Verschlechterung des Gesundheitszustands kann sofortige ärztliche Hilfe erforderlich sein.



SICHERHEIT ZU HAUSE

Gute Beleuchtung, freie Bewegungswege und die Verringerung der Rutschgefahr sind einfache, aber wichtige vorbeugende Maßnahmen.



6. Sicherer Umgang mit Medikamenten

Führen Sie eine einzige, aktuelle Liste

Notieren Sie den Namen des Medikaments, die Dosierung, den Einnahmezeitpunkt und – sofern bekannt – den Zweck der Einnahme. Nehmen Sie die Liste zu ärztlichen Untersuchungen mit.

Nehmen Sie keine eigenmächtigen Änderungen vor

Lassen Sie keine Medikamente aus und ändern Sie die Dosierung nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bei neuen oder ungewöhnlichen Symptomen, starker Schläfrigkeit, Verwirrtheit oder wiederholtem Schwindel sollten Sie ärztlichen Rat einholen.



7. Demenz und Gedächtnisstörungen

Vorhersehbarkeit gibt Sicherheit

Ein gewohnter Tagesablauf, einfache Sätze, ein ruhiger Tonfall und ausreichend Zeit zum Antworten können sehr hilfreich sein.

Vermeiden Sie es, den Betroffenen zu beschämen

Anstelle von Sätzen wie „Du hast es schon wieder vergessen!“ sollten wir unterstützende Formulierungen verwenden:

„Macht nichts, ich sage es dir noch einmal.“

Bei Unruhe

Denken wir an die Grundbedürfnisse: Schmerzen, Hunger, Durst, Müdigkeit, Toilettengang, Angst oder zu viele Reize aus der Umgebung.



KOMMUNIKATION

Wir sollten nicht um jeden Preis den Fehler korrigieren, sondern die Sicherheit und die Beziehung aufrechterhalten.



8. Seelische Unterstützung und Kommunikation

Der Mensch soll im Mittelpunkt stehen

Bei der Pflege sollte es nicht nur um Aufgaben gehen. Lasst uns miteinander reden, die Beziehungen pflegen und dem älteren Menschen die Möglichkeit geben, selbst zu entscheiden.

Kleine Entscheidungen, große Bedeutung

Was möchten Sie essen? Wann möchten Sie baden? Welche Kleidung wählen Sie? Diese kleinen Entscheidungen fördern das Gefühl von Selbstständigkeit und Würde.



9. Bettlägerige oder stark pflegebedürftige Angehörige

Die Risiken des dauerhaften Liegenbleibens

Achten Sie auf den Zustand der Haut, auf das Wechseln der Körperlage, auf die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme sowie darauf, die Bewegungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Verdacht auf Druckgeschwüre

Bei anhaltender Hautrötung, dem Auftreten von Wunden oder Blasen sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Die Behandlung einer entstandenen Wunde ist nicht allein Aufgabe der Angehörigen.

Fachliche Hilfe

Die häusliche Fachpflege kann unter bestimmten Voraussetzungen und auf ärztliche Anordnung in Anspruch genommen werden; eine aktuelle Liste der Anbieter und der detaillierten Bedingungen wird von der NEAK veröffentlicht.



10. Notfälle - wann ist Hilfe erforderlich?

Warten Sie nicht, wenn schwere Symptome auftreten

Sofortige Notfallhilfe kann bei Bewusstlosigkeit, schweren Atembeschwerden, starken Brustschmerzen, Verdacht auf einen Schlaganfall, schweren Verletzungen oder einer raschen, erheblichen Verschlechterung des Gesundheitszustands erforderlich sein.

Verdacht auf Schlaganfall

Bei plötzlicher Gesichtasymmetrie, Schwäche in einem Arm oder Sprachstörungen sollten Sie nicht darauf warten, dass die Symptome von selbst verschwinden. Eine rechtzeitige Behandlung kann von entscheidender Bedeutung sein.

Im Zweifelsfall

Wenn für ein Familienmitglied nicht klar ist, ob eine Situation dringend ist, sollten Sie lieber professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.



WARTEN SIE NICHT

Bei schweren, plötzlich auftretenden oder sich rasch verschlimmernden Symptomen sollten wir sofort Hilfe holen.



11. Schutz des pflegenden Familienmitglieds

Auch die pflegende Person zählt

Langfristige Pflege kann sowohl körperlich als auch psychisch belastend sein. Eigene Erholung, Schlaf und soziale Kontakte sind kein Luxus, sondern Teil der langfristigen Pflege.

Anzeichen von Überlastung

Ständige Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Weinen, Angstgefühle, Vernachlässigung sozialer Kontakte oder das Gefühl, „das schaffe ich nicht mehr“.

Entlastungsplan

Es sollte mindestens ein oder zwei Personen geben, die bei Bedarf das Einkaufen, das Abholen von Medikamenten, eine mehrstündige Betreuung oder die Begleitung zum Arzt übernehmen können.



AUCH DER PFLEGENDE IST WICHTIG

Erholung und Entlastung stehen nicht im Widerspruch zur Pflege – sondern dienen deren Nachhaltigkeit.



12. Verfügbare Hilfsangebote in Ungarn

Soziale Dienste

Je nach den örtlichen Möglichkeiten kommen häusliche Pflege, häusliche Pflege mit Notrufsystem, Essensversorgung, Tagesbetreuung und andere gemeindenahe Dienste in Frage.

Gesundheitsversorgung

Fachpflege zu Hause kann unter entsprechenden Voraussetzungen und mit ärztlicher Verordnung in Anspruch genommen werden. Die NEAK veröffentlicht die aktuellen Informationen zu den Anbietern.

An wen soll man sich zuerst wenden?

Bei gesundheitlichen Fragen ist der Hausarzt ein guter Ausgangspunkt. Bei sozialer Hilfe können die örtliche Gemeinde, ein Sozialdienstleister oder ein Pflegezentrum Auskunft über die verfügbaren Möglichkeiten geben.



ERSTER SCHRITT

Erkundigen Sie sich beim örtlichen Dienstleister, unter welchen Bedingungen und zu welchen Zeiten Hilfe geleistet werden kann.



13. Rechtliche und behördliche Fragen

Bereiten wir uns im Voraus vor

Es lohnt sich, zu klären, wer behördliche Angelegenheiten regeln kann, wo sich wichtige Dokumente befinden, wer den Kontakt zum Arzt aufrechterhalten kann und wer in dringenden Fällen benachrichtigt werden muss.

Wichtig

Fragen zu Vollmachten, Vertretung, Geschäftsfähigkeit und der Regelung finanzieller Angelegenheiten können individuelle rechtliche Situationen darstellen. Lassen Sie sich bei Bedarf entsprechend fachlich beraten.



14. Organisation der Pflege

Einfache tägliche Routine

Morgens: Aufstehen, Körperpflege, Medikamente, Frühstück, Flüssigkeitszufuhr. Tagsüber: Ruhe, Bewegung, soziale Kontakte. Abends: Abendessen, Medikamente, Körperpflege, Toilettengang, Schlafengehen.

Pflegeprotokoll

Hier können wir kurz Mahlzeiten, Flüssigkeitsaufnahme, Medikamente, Bewegung, Beschwerden und Stimmung festhalten. Dies kann auch bei ärztlichen Besprechungen hilfreich sein.



15. Ausdruckbare Checklisten

Diese Seiten können ausgedruckt und bei der täglichen Organisation der Pflege verwendet werden.

Tägliches Pflegeprotokoll

Datum	_____	Anmerkung	_____
Zustand am Morgen	_____	Stimmung	_____
Mahlzeit	_____	Flüssigkeitsaufnahme	_____
Medikamente	_____	Bewegung	_____
Toilette / Inkontinenz	_____	Schmerzen / Beschwerden	_____
Sonstiges	_____		

Arzneimittelliste

Name des Medikaments	Dosierung	Wann?	Anmerkung

Checkliste für die Sicherheit in der Wohnung

- ☐ Ausreichende Beleuchtung der Laufwege
- ☐ Keine rutschenden Teppiche oder frei liegende Kabel
- ☐ Das Badezimmer ist rutschfest und bei Bedarf mit Haltegriffen ausgestattet
- ☐ Toilette und Beleuchtung sind nachts leicht erreichbar
- ☐ Es stehen stabile Stühle und sichere Sitzgelegenheiten zur Verfügung
- ☐ Häufig benutzte Gegenstände sind leicht erreichbar
- ☐ Ein Telefon oder ein Notrufgerät befindet sich an einem gut erreichbaren Ort
- ☐ Die Gehhilfe ist richtig eingestellt und einsatzbereit

Checkliste vor der ärztlichen Untersuchung

- ☐ Medikamentenliste und aktuelle Befunde sind zusammengestellt
- ☐ Neue Beschwerden und deren Beginn sind notiert
- ☐ Stürze, Schwindel oder Ohnmachtsanfälle sind notiert
- ☐ Veränderungen des Appetits, des Körpergewichts oder der Flüssigkeitsaufnahme sind vermerkt
- ☐ Veränderungen des Gedächtnisses, der Stimmung oder des Verhaltens notiert
- ☐ Konkrete Fragen der Angehörigen im Voraus gesammelt

Notfallbogen

Name	_____
Geburtsdatum	_____
Sozialversicherungsnummer	_____
Hausarzt	_____
Telefonnummer des Hausarztes	_____
Medikamentenallergie	_____
Wichtige Erkrankungen	_____
Regelmäßig eingenommene Medikamente	_____
Zu benachrichtigender Angehöriger	_____
Telefonnummer	_____



Abschließende Gedanken

Die häusliche Pflege ist oft eine aus Liebe übernommene, aber dennoch komplexe und belastende Aufgabe. Wir müssen keine perfekten Pflegekräfte sein und müssen nicht jedes Problem alleine lösen.

Das Wichtigste, was wir geben können, sind Geborgenheit, Aufmerksamkeit, Geduld und Würde.

Das Zuhause ist nicht nur ein Wohnort. Für ältere Menschen ist das Zuhause die Welt der Erinnerungen, der vertrauten Gegenstände, der Beziehungen und der eigenen Entscheidungen. Deshalb sollten wir, wann immer es möglich ist, so helfen, dass wir dabei das bewahren, was für sie am wichtigsten ist: das Gefühl der Selbstständigkeit und das Vertrauen in das eigene Leben.

Und vergessen wir nicht: Auch der pflegende Angehörige ist ein Mensch. Auch er hat ein Recht auf Erholung, Hilfe, Aufmerksamkeit und Anerkennung.



Hinweise zur Nutzung dieser Broschüre

Das Handbuch dient lediglich der Information. Es ersetzt keine ärztliche, pflegerische, physiotherapeutische oder rechtliche Beratung. Die Leistungen und Vorschriften können sich von Zeit zu Zeit ändern; bitte überprüfen Sie vor der Erledigung aktueller Angelegenheiten stets die offiziellen Informationen.

Anmerkung der Redaktion

Der Abschnitt über die häusliche Pflege und soziale Hilfe in Ungarn wurde unter Berücksichtigung der öffentlichen Informationen der NEAK erstellt. Die konkreten Anspruchsvoraussetzungen und lokalen Leistungen müssen stets anhand der aktuellen offiziellen Informationen überprüft werden.