



In Deutschland werden gegenwärtig zwei von drei chronisch kranken, pflegebedürftigen Menschen zuhause gepflegt.

Die Hauptlast der Pflege liegt vorwiegend in den Händen nahestehender Angehöriger.

Im Lauf der Zeit kann die Belastung ein Ausmaß annehmen, das sich signifikant auf die seelische und/oder körperliche Gesundheit der pflegenden Angehörigen auswirkt.

Der Stadtseniorenrat Nürnberg rät deshalb: Lassen Sie es nicht soweit kommen! Testen Sie Ihre Belastung und lassen Sie sich rechtzeitig helfen!

## Wichtigste Hilfsangebote für häuslich pflegende Angehörige

- Tages, Nacht- und Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege
- Betreuungsangebote, Entlastung von Pflegenden, Entlastung im Alltag
- Beratung und Schulung für Pflegende
- Leistungen der Pflegekassen

Lassen Sie sich helfen, wenn Sie eine seelische und/oder körperliche Belastungssituation feststellen!

## Wo finden Sie ein passendes Angebot?

Sie erhalten Beratung und Hilfe insbesondere bei einer der folgenden Institutionen und Fachstellen:

### **Pflegestützpunkt Nürnberg im Seniorenrat**

#### **– Heilig-Geist-Haus**

Hans-Sachs-Platz 2  
90403 Nürnberg

Tel. 09 11 / 5 39 89 53

info@pflugestuetzpunkt.nuernberg.de

[www.pflugestuetzpunkt.nuernberg.de](http://www.pflugestuetzpunkt.nuernberg.de)

### **Angehörigenberatung e.V. Nürnberg**

#### **– Fachstelle für pflegende Angehörige**

Adam-Klein-Straße  
90429 Nürnberg

Telefon 09 11 / 2 66 126

info@angehoerigenberatung-nbg.de

[www.angehoerigenberatung-nbg.de](http://www.angehoerigenberatung-nbg.de)

### **Agentur zum Auf- und Ausbau niedrigschwelliger Betreuungsangebote (Freie Wohlfahrtspflege Bayern)**

Spitalgasse 3  
90403 Nürnberg

Telefon 09 11 / 37 77 53 26

[www.niedrigschwellig-betreuung-bayern.de](http://www.niedrigschwellig-betreuung-bayern.de)

### **Onlineberatung für pflegende Angehörige – Institut für E-Beratung der Technischen Hochschule Nürnberg**

Keßlerplatz 12  
90489 Nürnberg

info@fuer-pflegende-angehoerige.de

[www.fuer-pflegende-angehoerige.de](http://www.fuer-pflegende-angehoerige.de)

Eine Liste aller anerkannten Angebote enthält die Seite des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege: [www.stmgp.bayern.de/pflege-zu-hause/niedrigschwellige-betreuungsangebote](http://www.stmgp.bayern.de/pflege-zu-hause/niedrigschwellige-betreuungsangebote)

Der Stadtseniorenrat Nürnberg wünscht Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. Elmar Gräbel, Zentrum für Medizinische Versorgungsforschung der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen.

Herausgeber: Stadtseniorenrat Nürnberg, Hans-Sachs-Platz 2, Telefon 09 11 / 2 31-65 02

• Druck: noris inklusion Dorfäckerstraße 37, 90427 Nürnberg • 1.500 Stück • Mai 2018

• Satz: HKD-Grafik & Werbung • Fotos: Fotolia

# Belastungstest für pflegende Angehörige

Der von Prof. Dr. Elmar Gräbel vom Zentrum für Medizinische Versorgungsforschung der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen entwickelte Kurztest zeigt Ihnen, wie stark Sie durch die Pflege belastet sind.



## Kurz-Test: Belastung pflegender Angehöriger

Häusliche-Pflege-Skala HPS-k, für pflegende Angehörige nach Prof. Dr. Elmar Gräbel ([www.caregiver-burden.eu](http://www.caregiver-burden.eu))

Die folgenden Aussagen stehen im Zusammenhang mit Ihrer gegenwärtigen Situation. Mit gegenwärtiger Situation sind die Veränderungen bzw. ist die Erkrankung Ihres Angehörigen (evtl. Bekannten) gemeint. Die nachfolgenden Aussagen beziehen sich oft auf die Art der Hilfeleistung, die Sie geben. Es kann sich dabei sowohl um Unterstützung, Betreuung oder Pflege handeln.

Kreuzen Sie zu jeder Aussage die Spalte an die für Sie am ehesten zutrifft. Beantworten Sie bitte jede Frage!

1.	stimmt genau		stimmt überwiegend		stimmt wenig		stimmt nicht			
Durch die Unterstützung/durch die Pflege hat die Zufriedenheit mit meinem Leben gelitten.										
Ich fühle mich oft körperlich erschöpft.										
Ich habe hin und wieder den Wunsch, aus meiner Situation „auszubrechen“.										
Ich empfinde mich manchmal nicht mehr richtig als „ich selbst“.										
Mein Lebensstandard hat sich durch die Unterstützung /durch die Pflege verringert.										
Durch die Unterstützung/durch die Pflege wird meine Gesundheit angegriffen.										
Die Unterstützung/die Pflege kostet viel von meiner eigenen Kraft.										
Ich fühle mich „hin und her gerissen“ zwischen den Anforderungen meiner Umgebung (meiner Familie) und den Anforderungen durch die Unterstützung/durch die Pflege.										
Ich Sorge mich aufgrund der Unterstützung, die ich leiste /aufgrund der Pflege um meine Zukunft.										
Wegen der Unterstützung/wegen der Pflege leidet meine Beziehung zu Familienangehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten.										
<b>Vielen Dank!</b>	<b>Ergebnis</b>		Anzahl Ihrer Kreuze	<b>x3</b>	Anzahl Ihrer Kreuze	<b>x2</b>	Anzahl Ihrer Kreuze	<b>x1</b>	Anzahl Ihrer Kreuze	<b>x0</b>

## Auswertung

2.

erreichte Punkte:  
(Summe)

Summe  
Ihrer Punkte

**Punkte** So hoch ist Ihre Belastung durch die Pflege

**0 - 4** niedrig

- Das bedeutet:
- Sie haben kein erhöhtes Risiko für körperliche Beschwerden, die über dem üblichen Ausmaß an Beschwerden in Ihrer Altersgruppe liegen.

**5 - 14** mittel

- Das bedeutet:
- Sie haben ein erhöhtes Risiko für körperliche Beschwerden, die über dem üblichen Ausmaß an Beschwerden in Ihrer Altersgruppe liegen.

- Empfehlung:
- Versuchen Sie sich mehr zu entlasten und mehr Erholung zu bekommen.

**15 - 30** hoch

- Das bedeutet:
- Sie haben ein stark erhöhtes Risiko für körperliche Beschwerden, die über dem üblichen Ausmaß an Beschwerden in Ihrer Altersgruppe liegen.

- Empfehlung:
- Ergreifen Sie Maßnahmen, um das Ausmaß Ihrer körperlichen Beschwerden zu senken. Eventuell hilft eine deutliche Entlastung durch verschiedene Unterstützungsangebote.