

Unterstützungsbedarfe im Alter

Emma Boom gestaltet ihre Lebensphase Alter bisher nach ihren Vorstellungen. Also selbstbestimmt! Das kann sich ändern, wenn Beeinträchtigungen eintreten. Sie wird Anpassungen in ihrer Lebensgestaltung vornehmen und vielleicht sogar Unterstützung in Anspruch nehmen müssen. Da wird es ihr wie vielen Menschen gehen: Es wird ihr nicht leichtfallen, um Unterstützung zu bitten. Es wird eine große Hürde sein, sich einzugestehen, das eigene Leben nicht mehr vollständig mit eigener Kraft bewältigen zu können, von anderen Menschen abhängig zu werden.

Ein längerer Prozess

Die Entstehung und Entwicklung einer Beeinträchtigung, die Auseinandersetzung damit und schließlich die Inanspruchnahme von Unterstützung kann ein längerer Prozess sein. Zuvor kann es Phasen der Verdrängung oder Akzeptanzprobleme, Wut und Ängste geben. Für die Menschen in der Umgebung, die An- und Zugehörigen kann das eine schwierige Zeit sein. Idealerweise finden frühzeitig vertrauensvolle Gespräche statt, aber in der Realität ist das häufig nicht der Fall.

Nicht jede Beeinträchtigung führt sofort zu einem Unterstützungsbedarf oder gar Pflegebedürftigkeit. Durch die Behandlung von Ursache und Symptomen lässt sich in bestimmten Fällen der Unterstützungsbedarf hinauszögern oder verringern. Durch Anpassungen in der Gestaltung des Alltags lassen sich die Folgen einer Beeinträchtigung mildern.

Nicht jeder Unterstützungsbedarf beginnt mit Unterstützung bei der Körperpflege. In vielen Fällen setzt der Unterstützungsbedarf im Alltag, bei der Haushaltsführung und Mobilität ein. Es besteht dann die Chance, in die Unterstützung hineinwachsen zu können.

Die funktionale Gesundheit

Die funktionale Gesundheit beschreibt, wie gut eine Person trotz gesundheitlicher Probleme in ihrem Alltag zurechtkommt und am Leben teilnehmen kann. Sie steht nicht in einem feststehenden Zusammenhang mit dem objektiven Krankheitsbild einer Person. Sie hängt u.a. von vielen personenbezogenen Faktoren und Umweltfaktoren ab.

Der GKV-Gesamtverband (2023) hat die Vielzahl und Vielfalt der Faktoren, die sich auf die funktionale Gesundheit bis hin zur Pflegebedürftigkeit auswirken, detailliert untersucht:

2-Durchblick: Unterstützungsbedarfe im Alter

Gesetzliche Krankenversicherungen (GKV) - Gesamtverband (2023):

Gesundheitsverläufe im Alter – Wege in die Pflegebedürftigkeit

[\(externer\) Link zur Publikation "Gesundheitsverläufe" \(PDF\)](#)

Bereiche von Unterstützungsbedarf

Ist die funktionale Gesundheit beeinträchtigt, kann es zu Unterstützungsbedarf kommen. Der Unterstützungsbedarf kann unterschiedlich bzw. vielfältig sein. Viele Lebensbereiche können betroffen sein. Er kann vorübergehend oder dauerhaft, regelmäßig oder punktuell, stundenweise oder 24/7 erforderlich sein. Je nach Art und Umfang der Beeinträchtigungen kann die Versorgung komplex sein. Das gilt vor allem dann, wenn die betroffene Person weiterhin in der eigenen Häuslichkeit verbleibt. Viele Bereiche haben mit Lebensqualität zu tun. Hier eine kleine Zusammenstellung:

Koordination der Unterstützung, z.B.
• Nutzung von Beratungsangeboten
• Aufbau bzw. Aktivierung eines Unterstützungsnetzwerks
• Beantragung und Abstimmung von Krankenkassen-/Pflegeleistungen
• Organisation von Tagespflege, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege
• Mitwirkung im Entlassmanagement nach KH-Aufenthalten
Gewährleistung von Sicherheit, z.B.
• Anpassung der Wohnräume zur Sturzprävention und Orientierung
• Einrichtung eines Hausnotrufes
• Einrichtung von Schutzmaßnahmen, z.B. automatische Herdabschaltung
Medizinische Versorgung, z.B.
• Behandlungspflege und Wundversorgung
• Medikamentengabe und -management
• Organisation und Begleitung von Arztbesuchen
• Organisation und Begleitung von therapeutischen Maßnahmen
• Unterstützung bei Krankenhausaufenthalten

2-Durchblick: Unterstützungsbedarfe im Alter

Körperbezogene Pflege, z.B.
• Hilfe beim An- und Auskleiden, beim Aufstehen und Zubettgehen
• Unterstützung der Körperhygiene und Zahnpflege
• Hilfe bei der Nahrungsaufnahme
• regelmäßig oder bei Verhinderungspflege
Haushaltsführung
• Organisation und Begleitung von Einkäufen
• Unterstützung bei der Zubereitung von Speisen
• Hilfe bei der Hausreinigung, ggf. Gartenpflege
• Unterstützung bei der Wäsche
• Entsorgung von Müll
• Organisation von notwendigen Reparaturen
Alltagsorganisation
• Organisation und Einhaltung von Terminen
• Hilfe bei Kommunikation mit dem Unterstützungsnetzwerk
• Unterstützung bei der Entwicklung einer Tagesstruktur
• Hilfe bei der Orientierung in der Wohnung

Nach *Sennlaub* (Deutscher Verein 2024 S. 64f) setzt der Bedarf an hauswirtschaftlicher Unterstützung meist deutlich früher als der Pflegebedarf ein. Entsprechende Hilfe sei daher für ältere Menschen existenziell, um in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Der Wunsch nach hauswirtschaftlicher Unterstützung werde häufig noch vor Notrufzentrale und Pflege genannt.

Emma Boom stellt fest: Die Bandbreite möglicher Unterstützungsbedarfe geht weit über „Körperpflege“ hinaus, die zudem oft nicht gleich am Anfang steht. Es geht also nicht allein darum, im Ernstfall einen ambulanten Pflegedienst zu finden. Womöglich ist ein ganzes Netzwerk notwendig – zumindest, wenn es um mehr als eine Mindestversorgung geht. Wenn sie sich das bewusst macht, ist das eine gute Voraussetzung für eine selbstbestimmte Vorbereitung.

Es fällt nicht leicht, sich mit möglichen Beeinträchtigungen und Unterstützungsbedarfen im Alter vertraut zu machen. *Deshalb passt das folgende Buch gut:*

Pollock, Lucy (2021):

Das Buch über das Älterwerden (für Leute, die nicht darüber sprechen wollen)

Verlag: Dumont

2-Durchblick: Unterstützungsbedarfe im Alter

Gut lesbar schreibt die Autorin über verschiedene Beeinträchtigungen, deren Ursachen und einige Unterstützungsmöglichkeiten, z.B. über Stürze, Medikamente, Demenz, Versorgungsplanung und Auto fahren.