

Linz, am 17.08.2023

Auszeit für pflegende Angehörige ist wichtig

Pflegende Angehörige sind zweifelsohne besonderen Belastungen ihrer Gesundheit ausgesetzt. Sie müssen daher dringend auch auf ihre eigene Gesundheit achten. Denn ohne ihre aufopfernde Arbeit wäre Pflege in Österreich kaum mehr finanzierbar. Erholungsaufenthalte für pflegende Angehörige sind daher besonders wichtig und dienen der Burn-Out-Prävention.

Gerade Frauen sind es, die zu über 80 Prozent (im bäuerlichen Bereich 90 Prozent) die Betreuung und Pflege von Familienmitgliedern, zumeist der Eltern oder Schwiegereltern, leisten. „Diese Frauen führen meist auch den Haushalt und arbeiten ganz nebenbei noch in der Landwirtschaft mit. Das heißt: Sie stehen vor enormen Mehrbelastungen“, ist Landesbäuerin Johanna Haider überzeugt.

Dies führt dazu, dass pflegende Angehörige häufiger krank werden als die Durchschnittsbevölkerung. Am meisten leiden sie unter: Schmerzen des Stützapparates, psychischer Belastung und Überforderung. „Eine Auszeit vom stressigen Alltag ist für pflegende Angehörige, besonders im Hinblick auf die aktuelle Urlaubszeit, für die psychische Gesundheit sehr wichtig“, betont Haider und ermuntert, sich eine Auszeit zu gönnen.

Sozialversicherungsanstalt unterstützt

Die Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen versucht mit ihrem Angebot, wie etwa der Gesundheitswoche für pflegende Angehörige, den negativen Begleiterscheinungen entgegenzuwirken. Unter dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ wird den Pflegenden hier die Möglichkeit geboten, von ihrer Pflegeverpflichtung einmal Urlaub nehmen zu können. Im Rahmen dieser Aufenthalte werden wertvolle Tipps und Hilfen für die oft körperlich und psychisch belastende Arbeit geboten.

Finanzielle Hilfe beantragen

Landesbäuerin Johanna Haider möchte auf die finanziellen Fördermöglichkeiten, beispielsweise von den pflegeldauszahlenden Stellen (Bundessozialamt, Land Oberösterreich), aufmerksam machen. Diese bieten im Bedarfsfall auch Unterstützung, um eine Ersatzpflegeperson bei Verhinderung der Hauptpflegeperson zu organisieren. Dies gilt sowohl bei einem Krankenhaus-, Urlaub- oder einem Kuraufenthalt der Hauptpflegeperson.

„Mir ist es wichtig durch aktives Ansprechen dieser Angebote pflegenden Angehörigen auf diese Möglichkeiten aufmerksam zu machen. Denn wer nie eine Auszeit nimmt kann die herausfordernde Arbeit auf Dauer nicht schaffen“, so Haider.

Umfassende Infos dazu gibt es in der Online-Broschüre „kurz&bündig“, die auf der Website des OÖ Bauernbundes unter <https://ooe.bauernbund.at/broschueren/> zum gratis Download bereitsteht.

+++

Rückfragenhinweis:

DI Michael Harant, BEd BSc
+43 732 773866 - 811
+43 664 8326212
michael.harant@ooe.bauernbund.at