



Karin Schels

## Denk auch an Dich!

Wie pflegende Angehörige den Alltag gelassen meistern

1. Auflage 2015. 167 Seiten.

(978-3-497-02509-1) kt

€ [D] 16,90 / € [A] 17,40

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

---

### Kurztext

#### Lebensfreude trotz großer Belastung

Wer als Angehöriger die Fürsorge und Pflege für einen geliebten Menschen übernimmt, tut gut daran, auch verständnisvoll und fürsorglich mit sich selbst zu sein. Denn sich selbst wertzuschätzen, seine Grenzen zu kennen und Unterstützung anzunehmen, entlastet alle Beteiligten. Dabei ist es sinnvoll, den Blick auf hilfreiche Entlastungsmöglichkeiten der Pflege zuhause zu lenken. Wertvolle Impulse können in der Wahrnehmung eigener Empfindungen wie in der Gemeinschaft von Familie, Freunden und professionellen Helfern erfahren werden.

Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen für pflegende Angehörige, die auch in einem übervollen Pflegealltag zuhause angewendet werden können, um sich hilfreiche Gewohnheiten anzueignen, sich zu stärken und Wohlbefinden zu erleben. So kann der Alltag der Pflege zuhause bei aller Anstrengung auch von Lebensfreude und Dankbarkeit geprägt sein.

**Zusatzmaterial können Sie sich hier herunterladen:**

[Fragebogen und Checklisten \(PDF\)](#)

### Inhalt

Das vollständige [Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat

neuer, neueste Version, zu öffnen).

## **Autoreninformation**

**Karin Schels**, München, ist Lehrerin für Pflegeberufe, Betriebswirtin im Sozial- und Gesundheitswesen, Personalreferentin und Entspannungspädagogin.

## **Leseprobe**

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

## **Das könnte Sie auch interessieren**



Keller, Claudia / Schels, Karin

**So gelingt Pflege zu Hause** (2013)

- 
-