



Schlagworte: Entspannung ■ Erholung ■ Regeneration

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass er nicht in den Urlaub fahren kann. Auch die kleinen Ruhepausen werden im Pflegealltag immer seltener. Deshalb fehlen ihm Erholung und Zeit zum Ausruhen.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil nimmt sich gezielt Auszeiten. Er geht dann gerne einen ganzen Tag lang in die Sauna.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Alexander Düren

Nutzenbeschreibung

Für den Elternteil ist der Saunabesuch wie einen erholsamer Urlaubstag. Hier kann er neue Kraft tanken und sich selbst etwas gönnen