

Betreut und gepflegt werden



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Betreuung und Pflege durch Angehörige und Freunde 157

Grenzen der Betreuung und Pflege 158

Professionelle Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex) 158

Grundangebote .. 159

Ist es Zeit, in ein Heim einzutreten? 160

Welches Heim ist für mich das richtige? 160

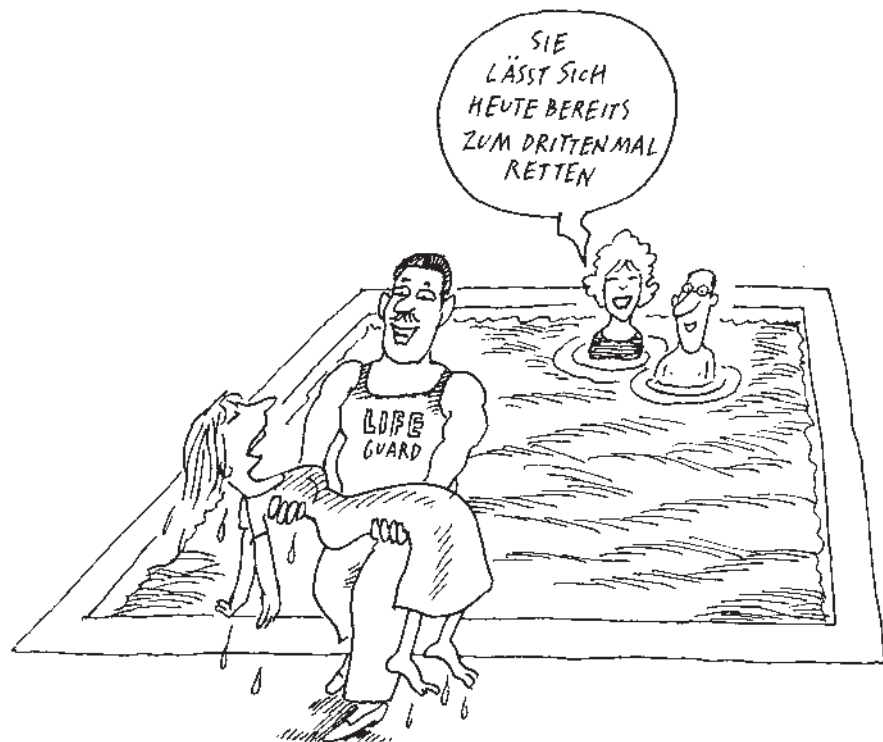
Gründlich vorgehen lohnt sich! 161

Sind Sie entschlossen, sich anzumelden? 162

Betreut und gepflegt werden

Mit zunehmendem Alter werden körperliche und geistige Beeinträchtigungen immer wahrscheinlicher. Viele Menschen möchten auch in dieser Situation so lange wie möglich zu Hause bleiben, mit Hilfe und Unterstützung von Angehörigen und Freunden. Angehörige sind oft bereit, sich in der Betreuung und Pflege zu engagieren. Sie entlasten damit auch das Gesundheitswesen und erbringen eine kaum schätzbare Leistung für die Allgemeinheit!

Sie sollten aber nicht selbstverständlich damit rechnen, dass sie dies auch über Jahre hinweg tun werden und können. Denn die Pflege und Betreuung wird von den Bedürfnissen her meist immer anspruchsvoller und zeitintensiver.



Betreuung und Pflege durch Angehörige und Freunde

Es ist wichtig, die Wünsche und Möglichkeiten, aber auch die Grenzen rund um eine Betreuung und Pflege gemeinsam zu besprechen, damit für alle Beteiligten gute Lösungen gefunden werden können. Im Alter kann sich eine Situation rasch verändern, und neue Lösungen müssen gefunden werden. Da ist es von Vorteil, wenn Wünsche und Erwartungen auf beiden Seiten von Anfang an klar ausgesprochen wurden.

Diese wichtigen Punkte sollten Sie dabei besprechen

- Welche Art von Betreuung und Pflege wünsche ich mir?
- Welche Angebote/Abgrenzungen werden von Seiten meiner Angehörigen genannt?
- Wie könnten Freizeit und Ferien der betreuenden Personen geregelt werden?
- Welche Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten werden in meiner Wohngemeinde angeboten, die (mit)genutzt werden können?
- Wie könnte die finanzielle Entschädigung geregelt werden? Eine entsprechende Beratungsmöglichkeit bieten die Regionalstellen von **Pro Senectute Schweiz** oder **Frauenzentralen**.
- Welche finanziellen Mittel sind von meiner Krankenkasse, der Hilflosenentschädigung, den Ergänzungsleistungen zu erwarten?



Ein solches Gespräch ist nicht abschliessend. Die Situation aller Beteiligten kann sich ändern. Dann muss man sie wieder neu anschauen und sich absprechen. Bieten Sie Gelegenheit dazu. Es kann sein, dass die Betreuenden z.B. Vorschläge für Hilfsmittel unterbreiten oder eine Auszeit von der Pflege benötigen.

Nur die hauptsächlich in der Betreuung und Pflege engagierte Person selber kann wirklich beurteilen, wie lange und in welchem Umfang sie diese Aufgabe weiterführen kann. Eine langfristige Pflege ist auf die Dauer ohne externe Dienstleistungen nicht zu bewerkstelligen. Manchmal ist ein Heimeintritt für beide Seiten unumgänglich. Meistens ist es für pflegende Angehörige schwierig, zu ihren Grenzen zu stehen. Helfen Sie mit, solche Grenzen zu spüren und Hand zu bieten für eine bessere Lösung.

Wie stelle ich mir meine Betreuung und Pflege vor?

Mit wem könnte ich meine Wünsche und Vorbehalte, meine Ängste am besten besprechen?

Welche Leistungen kann ich von meiner Krankenkasse erwarten?

Habe ich Anrecht auf finanzielle Unterstützungsleistungen?

Grenzen der Betreuung und Pflege

Je nach Lebenssituation der Betreuenden kann eine längerfristige Betreuung und Pflege an Grenzen stossen. Zum Beispiel wenn

- andere Verpflichtungen die Personen beanspruchen (z.B. kleine Kinder, notwendige Erwerbstätigkeit, berufliche Weiterentwicklung);
- sie kräftemässig überfordert werden (Gesundheitsprobleme, psychische Unstabilität, grosse örtliche Distanzen, zu enge Wohnverhältnisse);
- die Beziehung schon vorher belastet war oder schwieriger wird;
- finanzielle Interessen massgebend waren;
- ein früheres Versprechen eingelöst werden muss, obwohl die Bedingungen sich inzwischen grundlegend verändert haben.

In der Broschüre «Pflegend begleiten, ein Alltagsratgeber für Angehörige und Freunde älterer Menschen» des [Schweizerischen Roten Kreuzes](#) werden Möglichkeiten und Grenzen der Begleitung und Pflege aus der Sicht der Angehörigen thematisiert.

Wo kann ich mich beraten lassen betreffend eine finanzielle Entschädigung?

Professionelle Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)

Wenn die Selbsthilfe und die Hilfe von Angehörigen und Nachbarn nicht mehr ausreichen oder Entlastung nötig wird, können professionelle Dienste beigezogen werden. Diese Hilfe und Pflege zu Hause hat folgende Ziele:

- Die Selbstständigkeit unterstützen durch Pflegen, Betreuen, Anleiten und Beraten;
- Angehörige, Nachbarn und Freiwillige bei der Pflege und Betreuung unterstützen;
- bedarfsgerechte Angebote (so wenige wie möglich, aber so viele wie nötig);
- Zugänglichkeit und Benutzerfreundlichkeit (auch in finanzieller Hinsicht).

Diese Hilfe und Pflege zu Hause wird durch private und gemeinnützige Spitex-Organisationen ([Spitex Verband Schweiz](#)) erbracht. Sie verfügen über entsprechend ausgebildete Mitarbeiterinnen und setzen sie bedarfsgerecht ein.

Welche Angebote gibt es an meinem Wohnort?

Welche Wünsche, Vorbehalte, Ängste habe ich, wenn ich mir vorstelle, in ein Heim umzusiedeln?

Ist es Zeit, in ein Heim einzutreten?

Für viele Menschen ist es schwierig und schmerzlich, sich mit dem Umzug in ein Heim auseinander zu setzen. Manchmal wird ein solcher Wechsel plötzlich notwendig. Es ist ein einschneidender Schritt, weil von so vielem Abschied genommen werden muss – im Bewusstsein, dass man in den meisten Fällen nicht mehr zurückkommt!

Deshalb ist es wichtig, sich mit den persönlichen Wünschen und Vorstellungen auseinander zu setzen und sie mit den Angeboten von Heimen zu vergleichen. Jetzt sollten Sie auch jemanden bezeichnen, der oder die als Ihre Vertrauensperson Entscheide in Ihrem Interesse treffen kann, wenn Sie dazu nicht (mehr) fähig sind.

Setzen Sie sich früh genug mit dem Eintritt in ein Heim auseinander!

Welches Heim ist für mich das richtige?

Lage

Nahe genug beim letzten Wohnort, bei Angehörigen und Bekannten, erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln?

Heimtyp

Kleines oder grosses Heim, öffentliches oder privates Heim, Heimumgebung, Langzeitbetreuung und -pflege gewährleistet?

Heimphilosophie

Leitbild, Mitsprachemöglichkeit der Personen, die im Heim wohnen, Einbezug der Angehörigen, Qualifikationen des Personals?

Bei welchen Heimen will ich Erkundigungen einholen?



**Was könnte mir den
Entscheid, in ein Heim
zu ziehen, erleichtern?**

- Fragen Sie nach dem Tagesablauf.
- Lassen Sie sich Heim und Zimmer zeigen.
- Vergleichen Sie die Angebote und Preise von mehreren Heimen und beraten Sie sich mit Ihren Angehörigen oder mit Fachpersonen.
- Planen Sie einen Schnupper- oder sogar einen Ferienaufenthalt.

Lassen Sie sich von einer Vertrauensperson begleiten. Vier Augen sehen mehr als zwei. Man kann das Für und Wider besprechen und sich besser entscheiden.

Sind Sie entschlossen, sich anzumelden?

- Überstürzen Sie grundsätzlich nichts, lassen Sie sich bei dieser so wichtigen Entscheidung nicht drängen.
- Führen Sie vor der Anmeldung im ausgewählten Heim nochmals ein Gespräch mit der Heimleitung (lassen Sie sich von einer Vertrauensperson begleiten) und besprechen Sie alle Ihnen wichtigen Punkte und offenen Fragen.
- Lesen und überprüfen Sie den Vertrag genau und in Ruhe.
- Überprüfen Sie, ob Sie jederzeit das Recht haben, sich zu beschweren, z.B. bei einer unabhängigen Beschwerdestelle.
- Planen Sie den Umzug sorgfältig, damit Sie sich in Ihrer neuen Umgebung bald zu Hause fühlen können.

Oft führen die Heime Wartelisten, und ein Umzug ist nicht sofort möglich. Es könnte auch sein, dass das von Ihnen bevorzugte Heim Ihnen im entscheidenden Moment keinen Platz zur Verfügung stellen kann. Versuchen Sie auch offen zu sein für Alternativen.