

Betreuung und Pflege von Angehörigen

Betreuende Angehörige leisten tagtäglich Grosses. Nicht selten führt die dauernde Belastung zur Erschöpfung oder Überlastung.

Wird ein Angehöriger betreuungs- oder pflegebedürftig stehen Fragen im Raum:

- Möchte und kann ich die Betreuung des Angehörigen selbst übernehmen? Wo sind meine Grenzen? Welche anderen Möglichkeiten gibt es?
- Wer unterstützt mich in meiner Betreuungsfunktion?
- Wo finde ich Unterstützung bei der Pflege und Entlastung?
- Wer kommt für die anfallenden Kosten auf?

Eins vorweg: Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie Ihre Angehörigen betreuen. Sie müssen die Betreuung nicht allein übernehmen. Die Betreuung und Pflege von Angehörigen ist häufig schwer planbar und bringt langfristige Veränderungen mit sich.

Ein Gespräch mit einer Fachperson der Spitex hilft Ihnen die Situation besser einzuschätzen. Zudem können Ihnen Fachpersonen mögliche Unterstützungs- und Entlastungsangebote aufzeigen. Es ist Ihnen dann besser möglich für sich selbst, mit der Familie und/oder den Geschwistern zu klären, was Sie oder andere Angehörige gerne selber an Betreuung/Pflege übernehmen möchten und können. Wichtig ist, dass alle nur so viel übernehmen, wie es ihre Ressourcen zu lassen. Eine bewusste Entscheidung ist sehr wichtig und hilft allen Beteiligten, sich in der Situation besser zurechtzufinden.

«Lange habe ich meinen kranken Mann rund um die Uhr gepflegt. Irgendwann merkte ich, dass meine Kräfte nachliessen. Ich war nicht mehr belastbar. Das war schwierig, denn ich will ja für ihn da sein. Jetzt übernimmt die Spitex die tägliche Körperpflege. Zudem übernimmt eine Spitex-Mitarbeiterin die Betreuung an einem Nachmittag. Dies gibt mir Freiraum. Seither geht es uns beiden besser. Ich habe genug Zeit für mich und mein Mann ist jederzeit gut betreut.»

Gehen Sie bewusst mit Ihrer eigenen Belastung um

Die ständige Verantwortung und Sorge um Ihre Lieben ist anstrengend. Viele betreuende Angehörige stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, um jederzeit für den Betreuten da zu sein. Vergessen Sie aber nicht, dass Sie psychisch und körperlich grossen Belastungen ausgesetzt sind. Umso wichtiger ist es, die eigenen Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren. Scheuen Sie sich nicht, diese mit einer Vertrauensperson, ihrem Arzt oder der Spitex zu besprechen. Ein offener Umgang mit Ihren Belastungen kommt letztendlich allen Beteiligten zugute.

«Wie das mit dem Duschen meines Mannes funktioniert, musste ich zuerst selbst herausfinden. Es war ein Krampf. Es wäre leichter gewesen, wenn ich früher Unterstützung geholt hätte. Ich hätte viele Ressourcen anders einsetzen können.»

Solche Aussagen von Angehörigen hören wir immer wieder. Denn die Betreuung und Pflege eines Menschen hat ihre Tücken. Schliesslich sind Sie kein Profi. Lassen Sie sich beraten. Wir sind für Sie da.