

Spitex ist auch für pflegende Angehörige da

Angehörige pflegebedürftiger Menschen leisten oft als Erste Hilfe, Pflege und Unterstützung zuhause.

Am Anfang sind solche Hilfestellungen meistens nicht sehr aufwändig. Der Pflegebedarf kann aber mit der Zeit stetig zunehmen. Fast unbemerkt wird die zu verrichtende Arbeit zeitintensiver und anspruchsvoller. Angehörige benötigen immer mehr Zeit und Kraft für die Pflege ihres Ehemannes, ihrer Ehefrau, eines Elternteils oder eines Kindes. Pflegende Angehörige geben ihr Bestes. Die Betroffenen fühlen sich dadurch in der Regel gut und sicher in ihrer gewohnten Umgebung aufgehoben.

Damit eine Pflege zuhause über längere Zeit gewährleistet werden kann, ist es ganz wichtig, dass pflegende Angehörige die nötige Energie und Motivation für diese Aufgabe behalten können. Es ist darum unumgänglich, dass pflegende Angehörige ihre Fähigkeiten und Grenzen erkennen und zu sich selber Sorge zu tragen.

„ Geht es der pflegenden Angehörigen gut,
wirkt sich das positiv auf den kranken Menschen aus.“

Deshalb dazu ein paar Tipps:

- Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit für sich.
- Achten Sie auf genügend Schlaf.
- Gehen Sie täglich an die frische Luft.
- Ernähren Sie sich gesund.
- Pflegen Sie ihre Beziehungen sowohl zum schwer kranken Menschen als auch zu weiteren Personen.
- Machen Sie regelmässig Pausen: Bitten sie jemanden, während dieser Zeit bei der kranken Person zu bleiben.
- Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um, belohnen sie sich immer wieder für ihr Engagement.
- Versuchen Sie wenn möglich Humor zu bewahren.
- Benötigen Sie eine Pause oder Auszeit als Bezugsperson, kann eine stationäre Kurzzeitpflege organisiert werden.

Die Spitex kann Sie unterstützen:

- Wenn Sie sich überfordert fühlen, sprechen sie mit jemandem: Mit einer Freundin, oder jemandem vom Pflegeteam
- Akzeptieren Sie Hilfe, um sich zu entlasten.
- Nehmen Sie Hilfe von anderen an (Spitex und/oder Haushilfe, Freunde, weitere Familienmitglieder).
- Ein Rundtischgespräch mit allen Beteiligten sowie der Spitex kann bei der Planung der Betreuung und Pflege helfen.
- Organisieren Sie sich jemand, der die Hausarbeit macht: zum Beispiel Haushaltshilfe der Spitex, den Mahlzeitendienst.
- Und nicht zuletzt: Regeln sie eine allfällige Abgeltung solcher Leistungen rechtzeitig mit der betroffenen Person und den Angehörigen.