



Pflegende Angehörige Wichtige Ressource des Gesundheitswesens

Unzählige Stunden wenden Angehörige für die Betreuung und Pflege nahestehender Personen auf. Oft zehrt diese Gratisarbeit an den eigenen Kräften. Die Spitex unterstützt darum die Angehörigen tatkräftig, damit diese nicht selber krank werden.

Sie sind rund um die Uhr präsent, kümmern sich um den Haushalt und alltagspraktische Bereiche, begleiten zu Arztterminen und Therapiestunden, übernehmen wichtige Aufgaben in der Pflege und Betreuung und sorgen für das psychische Wohlbefinden ihrer Lieben: pflegende Angehörige. Sie erfüllen den Wunsch vieler Menschen, nämlich möglichst lange in der vertrauten Umgebung leben zu können, obwohl sie pflegebedürftig sind. Die Arbeit von pflegenden Angehörigen ist für die Gesellschaft enorm wichtig, wenn nicht gar unbezahlbar. In der Schweiz unterstützen rund 330 000 Menschen erkrankte und pflegebedürftige Familienmitglieder. Das entspricht rund 64 Mio. Stunden unbezahlter Arbeit pro Jahr. Der Wert dieser Arbeit beträgt gemäss einer Studie des Spitex Verbands Schweiz 3,5 Mia. Franken. «Würden alle pflegenden Angehörigen am Tag X ihre Arbeit an Profis wie Spitex-Organisatio-

nen, Spitäler oder Pflegeheime übergeben, würde unser Gesundheitssystem kurzfristig kollabieren», sagt Marius Muff, Geschäftsleiter der Spitex Region Konolfingen.

Dauerpräsenz und hohe Belastung

Übernehmen die Angehörigen Pflegeaufgaben, so ergänzen sie meistens die professionelle Pflege von Spitex-Diensten, von Spitälern oder von Heimen. Bis zu 60 Stunden wenden pflegende Partner pro Woche auf, die Pflegesituation dauert im Durchschnitt sechs Jahre. Pflegende Kinder investieren rund 25 Stunden in die Pflege und befinden sich durchschnittlich fünf Jahre in der Pflegesituation. Zwei Drittel der pflegenden Töchter und Söhne sind berufstätig. Diese Zahlen liefert die «Swiss Age Care»-Studie, die im Jahr 2010 im Auftrag des Spitex Verbands Schweiz durchgeführt wurde.

Doch so befriedigend und erfüllend die Pflege von Familienmitgliedern häufig auch ist, so kann sie doch früher oder später zur Belastung werden. Pflegende Angehörige sind vielfach überfordert; sie kämpfen mit grosser Verantwortung, ihre eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz, sie durchleben emotionale Phasen der Angst, Ungewissheit, Hilflosigkeit und

Hoffnung. Erschöpfung und andere Gesundheitsstörungen sind nicht selten die Folge.

«Die Arbeit von pflegenden Angehörigen grenzt nicht selten an Schwerarbeit, besonders auch dann, wenn sie noch berufstätig sind. Sie verlangt Dauerpräsenz und bietet kaum Erholungsphasen. Eine Reduktion im Berufsleben verschafft entsprechend mehr Möglichkeiten zu Hause, zieht aber wiederum wirtschaftliche Einschränkungen nach sich und hat auch Auswirkungen auf die eigene Altersvorsorge», sagt Marius Muff. Zudem müssen auch Veränderungen in der Beziehung durchlebt werden, zum Beispiel von der Tochter zur «Krankenschwester», von der Ehefrau zur «Case Managerin», die alle in die Pflege eingebundenen Personen und Fachstellen koordiniert. «Rollenkonflikte sind da vorprogrammiert. Wenn der Pflegebedürftige zudem auch keine fremde Hilfe akzeptiert, ist eine Überforderung quasi vorprogrammiert.»

Aktionsplan des Bundesrats

Die Situation pflegender Angehöriger wurde in der Politik lange Zeit nicht zur Kenntnis genommen. «Sie haben kaum Zeit, sich zu organisieren und auf sich aufmerksam zu machen, sie haben kei-

ne Lobby. Deshalb werden sie von der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen, obwohl sie äusserst wertvolle Arbeit verrichten», sagt Marius Muff. Mittlerweile hat aber auch der Bundesrat die Wichtigkeit von pflegenden Angehörigen erkannt – 2014 hat er einen Aktionsplan zur «Unterstützung von pflegenden Angehörigen» lanciert. So können bereits heute bei der AHV-Ausgleichskasse Betreuungs-Gutschriften für die Zeit der geleisteten Pflege geltend gemacht und mit der späteren Rente bezogen werden. In den kommenden Jahren sollen zudem die Rahmenbedingungen für betreuende und pflegende Angehörige weiter verbessert werden.

Beratung in belastenden Situationen

Für die Spitex hingegen sind pflegende Angehörige wertvolle Partner. Eine wichtige Aufgabe der Spitex ist daher – nebst

der Übernahme von Pflege, hauswirtschaftlichen Leistungen und Betreuung – auch die Unterstützung der pflegenden Angehörigen. Dies geschieht einerseits dadurch, dass Spitex-Fachpersonen die Angehörigen beispielsweise in der Pflege und Betreuung anleiten, ihnen erleichternde Hilfsmittel aufzeigen oder sie über den Umgang mit den Krankheitssymptomen informieren. An erster Stelle steht aber die Beratung der Angehörigen in belastenden Situationen, damit kritische Situationen frühzeitig erkannt werden und den Angehörigen nicht alles über den Kopf wächst. «Dabei wechseln wir gewissermassen die Perspektive, indem wir für einmal nicht den Klienten in den Vordergrund stellen, sondern die Sicht der Angehörigen aufzeigen und diese in die Pflege einbeziehen», sagt Marius Muff. Die Spitex-Fachpersonen machen unter anderem auch auf Unterstützungsmöglichkei-

ten, Fachstellen oder Entlastungsmöglichkeiten aufmerksam, die den Angehörigen etwas Freiraum zum Aufatmen schaffen können. «Es gibt verschiedene Angebote im Emmental, dank denen die Pflegebedürftigen zu Hause betreut werden können, damit die pflegenden Angehörigen wieder etwas mehr Zeit für sich haben und zwischendurch zur nötigen Erholung kommen.» (siehe Infobox)

Trotz Unterstützungsangeboten ist es für die pflegenden Angehörigen aber nicht immer leicht, Entlastung und Hilfe anzunehmen. «Der Fokus ist auf die pflegebedürftigen Angehörigen ausgerichtet, eigene Bedürfnisse werden als nicht legitim wahrgenommen oder nach längerer Zeit nicht mehr wahrgenommen.» Eine gut informierte Ansprechperson der Spitex, die frühzeitig individuell berät und unterstützt, senkt die Hemmschwelle, Hilfe annehmen zu können – «nur so geht es in Situationen mit pflegenden Angehörigen allen Beteiligten gut», so Marius Muff.

Unterstützung im Emmental

■ *Damit pflegende Angehörige nicht selbst krank werden, unterstützen, begleiten und beraten sie Spitex-Organisationen im ganzen Emmental. Informationsunterlagen mit Erläuterungen von ortsspezifischen Entlastungsangeboten sind bei jeder Geschäftsstelle zu beziehen, es können auch Beratungsgespräche über Entlastungs- und Unterstützungsangebote vereinbart werden.*

■ *Spitex Home: Nebst der Hauswirtschaft beinhaltet dieses Angebot auch Dienstleistungen wie die Unterstützung und Begleitung im Alltag, die Betreuung tagsüber und in der Nacht oder Hilfe bei der Administration.*

■ *Spitex 7x24: Die Spitex Burgdorf bietet eine Betreuung rund um die Uhr an. Deutschsprachige Pflegehelferinnen aus der Slowakei wohnen bei den Klienten und übernehmen leichte Pflegehandlungen. Nach Bedarf wird «Spitex 7x24» ergänzt mit Pflegeleistungen durch die örtliche Spitex.*

■ *Die Spitex Region Konolfingen schenkt den Angehörigen Zeit zur Schaffung von Freiräumen. Während einiger Stunden betreuen Spitex-Mitarbeitende die Pflegebedürftigen kostenlos – finanziert wird das Angebot aus dem Spendenfonds.*

■ *Die Spitex Burgdorf führt vier Mal pro Jahr im Spitex-Zentrum einen betreuten Spielnachmittag für Klienten zur Entlastung von Angehörigen durch. Sie offeriert zudem vier Mal pro Jahr einen Zeitgutschein für die kostenlose Betreuung des zu pflegenden Menschen (1/2 Tag).*

■ *Die Spitex Region Emmental führt am 24. Oktober 2018 gemeinsam mit Alzheimer Bern ein «Info-Café Demenz» durch für alle pflegenden Angehörigen, Betroffenen und Interessierten (19.30 – 21 Uhr, Freizeitstätte Langnau, im alten Ilfis-Schulhaus).*

■ **Kontaktmöglichkeiten:** *Spitex Region Emmental, Burgdorfstrasse 25, 3550 Langnau, Tel. 034 408 30 20, info@spitex-re.ch, www.spitex-re.ch / Spitex Burgdorf-Oberburg, Farbweg 11, 3400 Burgdorf, Tel. 034 420 29 29, info@spitexburgdorf.ch, www.spitexburgdorf.ch / Spitex Region Lueg, Kalchofenstrasse 20, 3415 Hasle bei Burgdorf, Tel. 034 460 50 00, info@spitexlueg.ch, www.spitexlueg.ch.*

Von der Spitex angestellt

Einige Spitex-Organisationen, so auch die Spitex Region Konolfingen, haben zudem ein neues Arbeitsmodell eingeführt: Sie stellen pflegende Angehörige ausschliesslich für die Pflege ihrer Verwandten an und entlohnen sie. Voraussetzung für eine Anstellung bei der Spitex ist allerdings eine pflegerische Ausbildung, mindestens ein absolvierter Lehrgang zur Pflegehelferin SRK. «Das schafft eine gewisse finanzielle Sicherheit und wirkt sich auch positiv auf die Altersrente aus», sagt Marius Muff.

Die Auskunftsperson



Marius Muff
Geschäftsführer Spitex Region Konolfingen

Kontakt:

Spitex Region Konolfingen
Zentrum, Dorfstrasse 4
3506 Grosshöchstetten
Tel. 031 770 22 00
marius.muff@spitex-reko.ch
www.spitex-reko.ch