

Angehörige

Wenn eine nahestehende Person plötzlich oder allmählich Betreuung und Pflege braucht, stellt dies Angehörige vor eine herausfordernde Situation. Wichtig bei der Betreuung und Pflege daheim ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen, die eigenen Grenzen zu kennen und vor allem müssen betreuende und pflegende Angehörige Sorge zu sich selbst tragen.

- Nutzen Sie die bestehenden [Hilfsangebote](#) für betreuende Angehörige.
- [Entlastungsdienste](#) bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich für gewisse Zeiträume von den Betreuungsaufgaben zu entlasten.
- [Angehörigengruppen/Kurse](#) können betreuende Angehörige entlasten.
- Ein [Betreuungsvertrag](#) kann Klarheit über die Art der Hilfeleistungen und Kosten schaffen.
- Informieren Sie sich auch über die Möglichkeiten einer [finanziellen Unterstützung](#) (Anstellung durch eine Spitex-Organisation, Betreuungsgutschriften, Steuerabzüge)

Tipps wenn Sie Angehörige betreuen oder pflegen

Oft werden Hilfeleistungen oder Betreuungsaufgaben von der Partnerin, dem Partner, den Kindern oder weiteren Angehörigen erst im Kleinen übernommen, doch der zu leistende Aufwand wächst stetig an. Es kann hilfreich sein, sich mit der Situation und den möglichen Veränderungen vorab schon auseinanderzusetzen und sich dazu folgende Fragen zu stellen:

- Will ich die Pflege oder Betreuung übernehmen? Weshalb?
- Welche Gründe sprechen allenfalls dagegen? Welche Alternativen gibt es?
- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Steht mir genügend Zeit für die Pflege und Betreuung zur Verfügung?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen bei Ferien und Freizeit?
- Wo sind meine Grenzen?
- Wie merke ich, dass ich an meine Grenzen stosse?
- Wie lässt sich Überlastung durch Pflege und Betreuung verhindern?

Sich um jemanden zu kümmern, jemandem während der Zeit einer psychischen oder körperlichen Krankheit zu helfen oder die Pflege am Lebensende zu übernehmen, kann eine sinnstiftende und schöne Aufgabe sein. Aber sie kann auch stark an die Substanz gehen. Nur wenn Angehörige selbst gesund sind, sich ausruhen und erholen, sind sie in der Lage, die Pflege und Betreuung längerfristig zu leisten. Folgende Punkte sollten Sie als Angehörige im Pflegealltag berücksichtigen:

- Sich Ruhepausen und Zeiten für sich gönnen.
- Unterstützung annehmen, sich über [Hilfsangebote](#) und [Entlastungsdienste](#) informieren.
- Andere Menschen treffen und Aktivitäten nachgehen, die einem guttun (Hobbys, Sport, Kultur).

Die Pflegeaufgaben können körperlich sehr anstrengend sein (beispielsweise Heben, Aufnehmen der kranken Person vom Bett). Durch falsche Bewegungen können körperliche Beschwerden entstehen, insbesondere Rückenschmerzen. Fachpersonen können die richtige Haltung und geeignete Pflege Techniken aufzeigen.

Tipps wenn Sie Hilfe von Angehörigen erhalten

Oft werden Hilfeleistungen oder Betreuungsaufgaben von der Partnerin, dem Partner, den Kindern oder weiteren Angehörigen erst im Kleinen übernommen, doch der zu leistende Aufwand wächst stetig an. Es kann hilfreich sein, sich mit der Situation und den möglichen Veränderungen vorab schon auseinanderzusetzen und sich dazu folgende Fragen zu stellen:

- Wo oder durch wen kann ich mir sonst noch Unterstützung und Hilfe holen?
- Welche Hilfe- oder Pflegeleistungen möchte ich durch die mir nahestehende Person erhalten? Bei welchen Hilfestellungen ist es mir lieber, wenn sie von jemand anderem (zum Beispiel der Spitex) übernommen werden?
- Wer in meinem Umfeld kann welche Aufgaben übernehmen, wenn meine Pflegerinnen oder meine Pfleger in den Ferien sind und/oder keine Zeit haben?
- Wie kann ich die Situation rechtlich sauber regeln?