



Pflegende Angehörige

Entlastungsmöglichkeiten

Worum geht es?

Es ist verständlich und nachvollziehbar, dass Menschen jeden Alters auch bei Krankheit oder Behinderung so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben möchten. Wenn der Bedarf an Pflege und Betreuung im Laufe der Zeit grösser wird, übernehmen häufig Angehörige diese Aufgaben.

Zuhause betreut und gepflegt werden zu können, entspricht dem Wunsch vieler Menschen. Jedoch bedeuten diese zusätzlichen und ungewohnten Aufgaben für pflegende Angehörige häufig einen schmerzhaften Einschnitt in die eigene Alltagsstruktur: Verpflichtungen wie Berufstätigkeit, die eigene familiäre Situation, gesundheitliche Probleme und geographische Distanzen können dazu führen, dass die Betreuungsaufgabe die eigenen Kräfte übersteigt.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich als pflegende Person bewusst sind, welche Verpflichtungen Sie mit einer Betreuungsaufgabe übernehmen und sich informieren, auf welche Unterstützungsangebote zur Entlastung Sie zurückgreifen können. Denn die Pflege eines Angehörigen soll nicht auf Kosten Ihrer eigenen Gesundheit gehen.

Pflegen Sie einen Angehörigen und stehen selbst noch im Erwerbsleben? Dann ist es wichtig, sich vor einer eventuellen Pensumsreduktion rechtlich beraten zu lassen. Sie können so eigene finanzielle Einbussen, z. B. in der Altersvorsorge, vermeiden.

Was bedeutet das für Sie?

Damit Sie durch die anstrengende Betreuung nicht an Ihre Belastungsgrenzen stossen, nutzen Sie Entlastungsmöglichkeiten.

Wohnung optimal einrichten

Mit einfachen Anpassungen lässt sich die Wohnung sicherer gestalten und so auch die Selbständigkeit der pflegebedürftigen Person erhöhen.

Eigene Erholungsphasen einplanen

Kurzaufenthalte in Heimen oder Tageskliniken, Notruf, Fahrdienste, usw. können Entlastung und Erholung im Pflegealltag ermöglichen.

Pflegekenntnisse erwerben

Als pflegender Angehöriger stellen Sie sich anspruchsvollen Aufgaben. Dazu gehören beispielsweise rücken schonendes Arbeiten, Kenntnisse über Medikamentenverabreichung oder Wissen über krankheitsbedingte Ernährung. Lassen Sie sich von Fachpersonen instruieren oder besuchen Sie einen entsprechenden Fachkurs für pflegende Angehörige.

Finanzielle Unterstützung beantragen

Kostenbeteiligung bei Spitex-Leistungen, Pflegeentlastungen, spezielle Hilfsmittel oder Fremdbetreuung können unter Umständen viel Geld kosten und zu Engpässen führen. Erkundigen Sie sich über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten wie zum Beispiel die Hilflosenentschädigung (HL) oder kurzzeitige Überbrückungshilfen durch eine Patientenorganisation.

So erfahren Sie mehr

Eine Vielzahl von Informationen und Angeboten für pflegende Angehörige erfahren Sie auf der Informationsplattform des **Schweizerischen Roten Kreuz**.



Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns. Sie erreichen uns unter **gesundheitskompass@concordia.ch**.

Meine Notizen
