



Auch «Profis» brauchen Hilfe

GESUNDHEIT Dank dem Einsatz ihrer Angehörigen können viele pflegebedürftige Menschen in ihrem gewohnten Umfeld leben. Unterstützend gibt es Angebote verschiedener Institutionen. Diese reichen jedoch bei Weitem nicht aus.

Pflegende Angehörige nehmen vielfältige Aufgaben wahr. Sie unterstützen ihre Verwandten zu Hause oder in einer Institution durchschnittlich sechs Jahre lang und sorgen dafür, dass die Bedürfnisse dieser Menschen weitgehend erfüllt werden. Nicht selten treten dabei die eigenen Anliegen in den Hintergrund – mit dem Ergebnis, dass pflegende Angehörige aufgrund ihrer Tätigkeit oft an ihre Grenzen kommen. So werden sie von Schlafstörungen, Rückenschmerzen, wenig Freizeit, finanziellen Sorgen, Stress und Zukunftsängsten begleitet. Diese Personen nehmen ihre Aufgaben nicht nur in der Betreuung zu Hause wahr, sondern übernehmen auch wichtige Funktionen in der Zusammenarbeit mit der Spitex oder innerhalb der Institutionen. Durch die oft langjährige Tätigkeit werden sie zu «Profis» in ihrem speziellen Umfeld und sind daher ein wichtiges Bindeglied zwischen dem Menschen mit Betreuungsbedarf und der professionellen Hilfe.

40 Angehörige befragt

Die Pflegefachfrau und Gerontologin Susanne Aeschlimann ist im Altersheim Reichenbach als Angehörigen-Supporterin tätig. Im Rahmen der Masterarbeit zum Master in Gerontologie am Institut Alter der Berner Fachhochschule hat sie 40 pflegende Angehörige im Frutigtal nach ihren Bedürfnissen befragt. Dies mit dem Ziel, die bestehenden Angebote in der Region nicht nur nach den Menschen im Alter, sondern auch nach deren Verwandten auszurichten. Dabei wurden Personen befragt, die ihre Angehörigen zu Hause mit oder ohne Unterstützung der Spitex betreuen oder in Zusammenarbeit mit einer Altersinstitution wie der Pro Senectute, der Alterskonferenz.

In den Ergebnissen der Befragung hat sich gezeigt, dass Angehörige eine hohe Bereitschaft beweisen, eine pflegende Rolle wahrzunehmen. Trotz anstrengenden Situationen und Auswirkungen auf die eigene Lebensgestaltung und Gesundheit wird die Tätigkeit als sinnvoll erlebt. Bei der Frage nach den am meisten wahrgenommenen Aufgaben zeigt sich, dass Verwandte in erster Linie Sicherheit vermitteln durch Besuche, Telefonanrufe oder häufige Präsenz. Sie leisten ihren Angehörigen Gesellschaft, geben Tagesstruktur, erledigen Einkäufe und administrative Arbeiten, organisieren und übernehmen Transportdienste zum Arzt, Coiffeur usw. Sie richten und organisieren Medikamente und überprüfen deren Einnahme und sind ein wichtiges Bindeglied zwischen Ärzten, Pflegenden und ihren Angehörigen. Aufgaben aus dem Bereich Körperpflege werden mehrheitlich



Bei der Betreuung von Verwandten kommen die Betroffenen oft an ihre Grenzen.

BILDER ZVG

von Pflegefachpersonen der Spitex oder der Altersinstitutionen übernommen.

Unterstützung ausbauen

Pflegende Angehörigen wünschen sich Zugang zu Information, Bildung und Beratung. Sie nennen bei ihren Bedürfnissen auch Punkte wie eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und pflegender Tätigkeit, Zugang zu flexibler Tages- und Ferienbetreuung sowie Unterstützung in belastenden Situationen (s. Kasten).

Diese Bedürfnisse werden in aktuelle und zukünftige Projekte in der Altersarbeit im Frutigtal einfließen. Die Weiterentwicklung und der Aufbau von Angeboten soll es pflegenden Angehörigen möglich machen, ihre Tätigkeit längerfristig wahrzunehmen, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse wie beispielsweise Freizeit, Berufsausübung oder Ferien in den Hintergrund zu stellen.

Mit der Pflegefachfrau Sandra Wittwer-Trummer aus Reichenbach wird das im Altersheim Reichenbach bestehende Programm des Angehörigen-Supports ausgebaut. Im Rahmen ihres Studiums zur Angehörigen-Supporterin wird sie in Zusammenarbeit mit Susanne Aeschlimann weitere Angebote für pflegende Angehörige entwickeln.

SUSANNE AESCHLIMANN,
ALTERSHEIM REICHENBACH

Eine Zusammenfassung der Masterarbeit über pflegende Angehörige finden Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.

Die häufigsten Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen

- Zugang zu Infos und Bildung
- Unterstützung im Vermitteln von Sicherheit, beim Ausführen von administrativen Arbeiten, beim Organisieren von Hilfsmittel und beim Verstehen von Arztverordnungen
- Vereinbarkeit von Beruf und Tätigkeit als pflegende Angehörige
- Unterstützung in Fragen bezüglich belastender Situationen, insbesondere in der Reduktion von Belastungen in der körperlichen und seelischen Gesundheit
- Information an die Bevölkerung zum Thema «pflegende Angehörige»
- Ganztägiges Pflegeangebot zu Hause durch eine Fachperson
- Permanenter telefonischer Zugang zu einer Pflegefachperson
- Beratungsstelle für pflegende Angehörige
- Unterstützung in der Koordination der Pflege zu Hause
- Zugang zu flexiblen Tages-, Übernachtungs- und Ferienangeboten in den Institutionen
- Wohnen mit Dienstleistungen

SUSANNE AESCHLIMANN, ALTERSHEIM REICHENBACH

Vortragsreihe rund um die Betreuung

Bereits im dritten Jahr bieten die Pro Senectute Frutigtal und die Alterskonferenz Frutigtal eine kostenlose Vortragsreihe für Angehörige, Betreuungspersonen und Interessierte an. Die nächste Veranstaltung findet am Montag, 7. März, von 19 bis 20.45 Uhr im Kirchgemeindehaus Frutigen statt. Das Thema ist: «Menschen zu Hause pflegen und betreuen: Wo finde

ich Unterstützung und Beratung?» Besucher können Ansprechpersonen und Angebote der Alterskonferenz, von Pro Senectute Frutigtal sowie vom Schweizerischen Roten Kreuz und der Alzheimervereinigung Berner Oberland kennenlernen.

SUSANNE AESCHLIMANN, ALTERSHEIM REICHENBACH

Mehr zur Vortragsreihe finden Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.



Susanne Aeschlimann (oben) und Sandra Wittwer-Trummer wollen weitere Angebote für pflegende Angehörige entwickeln.