

ZUHAUSE PFLEGEN

Partner oder Angehörige, die pflegen tun dies oft aus Liebe und Hingabe zu ihrem Angehörigen und es kann eine Quelle grosser persönlicher Befriedigung sein. Doch fordert Pflegen einen enormen emotionalen Zoll und kann mit der Zeit einen Einfluss haben auf die psychische und physische Gesundheit. Unter Umständen wird die Fähigkeit die nötige Pflege und Unterstützung zu erbringen beeinträchtigt.

- Pflegende neigen dazu, die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen, was dazu führt dass man z.B. zuwenig Schlaf bekommt, ungenügend isst und kaum Zeit für sich selbst hat. Unter der zunehmenden Erschöpfung leiden letztendlich alle und Überforderungs- und Schuldgefühle, Angst oder auch Aggressionen/Wut können aufkommen. Es kann etwas dagegen getan werden.

Wir geben Ihnen gerne Erfahrungen Betroffener und wissenschaftliche Erkenntnisse weiter und hoffen, Sie mögen gemeinsam die Kraft und Kreativität bei dieser anspruchsvollen Aufgabe finden. Wir unterstützen Sie gerne dabei.



Bevor man ja zur Pflege sagt, kann es hilfreich sein, wenn man sich über einige Dinge zuvor im Klaren ist.

- **Kann ich pflegen?** (Bin ich körperlich dazu in der Lage?)
- **Will ich pflegen?**
- **Warum möchte ich pflegen?**
(aus Zuneigung, Verantwortungs-/Pflichtgefühl, Schuldgefühl, Sinn finden, relig. Überzeugung)
- **Wie gut ist meine Beziehung?**
(„Altlasten“ vorhanden? Ist es mir möglich zu pflegen? Was muss bereinigt werden?)
- **Wie dringlich sind eigene Pläne?** (Job, Ausbildung, andere Verpflichtungen, finanzielle Möglichkeiten)
- **Habe ich genügend Unterstützung?** (Wer hilft noch mit? Wie kann die Aufgabenverteilung sein? Ist genug Zeit für eigene Familie vorhanden? Kann die Pflege auf mehrere Schultern verteilt werden?)
- **Habe ich genügend Zeit?** (Organisatorische und finanzielle Aspekte)

Probleme können vermieden werden durch:



„Inseln“ schaffen (regelmässig einander persönliche Freiräume zugestehen und v.a. fest einplanen, sich trauen eigene Bedürfnisse zu äussern, gemeinsam „Neuland“ betreten indem man sich auf neue Erfahrungen einlässt, Gewohntes hinterfragt, neue (Lebens-)Qualitäten entdeckt)

Ehrlichkeit in Umgang miteinander (Es ist nicht immer leicht aber durch Heimlichkeiten können sehr viele vermeidbare Spannungen und unguete Gefühle entstehen)

Wo kann ich Unterstützung bekommen ?

Wer sind unsere Ansprechpartner? (z.B. Spitexdienste, Freiwilligendienste, Fahrdienste, Selbsthilfegruppen, andere Betroffene, Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn, Pro Senectute, SAHB, Procap, Hausarzt/Neurologe, Muskelgesellschaft SGMK, Muskelzentrum/ALS clinic) Daran denken dass, gewisse Abklärungen auch delegiert werden können!

Klare Abmachungen (mit Betroffenen: wie soll Pflege aussehen, wer kann einbezogen werden, ev. Pflegevertrag abschliessen z.B. Pro Senectute hilft dabei, im Familienrat in Offenheit über finanzielle Situation/Entschädigungen etc. sprechen, versch. Pflegevarianten durchrechnen!)

Probezeit vereinbaren (Situationsanalyse nach einiger Zeit, was ist gut , was müssen wir ändern, was kann wie ausgebaut werden, wie geht es uns dabei)

Ist für alle ersichtlich, dass ich der/die Hauptpflegende/r bin und als gleichberechtigte/r Ansprechperson zusammen mit dem/r Betroffenen wahrgenommen werde?

(Information, gemeinsame Entscheidungen, Verfügung, Vollmacht)

Weiss mein Hausarzt Bescheid, dass ich pflege? Wenn nicht, ist es wichtig, dass er es weiss, meine Situation kennt und so im Bedarfsfall Unterstützung geben kann.

Administration (frühzeitiges Anmelden bei der IV, Krankenkasse: welche Leistungen sind gedeckt? Ergänzungsleistungen? Krankentaggeld? Pflegegeld? Arztzeugnisse anfordern, Hilfsmittelofferten, Gesuche, Infos einholen)

Eventualitäten einbeziehen, Reserven schaffen (Was ist wenn Pflegende krank werden oder wenn die Pflege nicht mehr bewältigt werden kann?)

Was hilft Pflegenden?

Training	SRK/Spitex/Pro Senectute Pflege-Kurse, ALS Care Training, Fachliteratur, ev. Massnahmen bei Physio/Ergotherapeuten erlernen, gibt Sicherheit und Vertrauen, wichtig dass ein pfleger.
----------	---

	Backup vorhanden ist
Durchdachte Organisation	Pflegeplan erarbeiten ev. mit Hilfe vom Betroffenen, der Spitex, ALS help/Zentrum, Privatpflege, Familie und Umfeld Tagesablauf an körperl. Befinden anpassen z.B. „Morgenmuffel“ ausschlafen lassen und Spitex später kommen lassen, ev. gemeinsam Mittagsschlaf halten, bei Erschöpfung abends Spitex zur rationelleren Pflege beziehen Selbständigkeit des Pat. so lang wie mögl. erhalten mit angepassten Hilfsmitteln frühzeitiges Organisieren der Hilfsmittel und baul. Massnahmen (SAHB), Gesuche stellen Routine entwickeln z.B. Wochenplan/Monatsplan, Mediwochenschieber
Netz	Info an Umfeld , es ist für Freunde und Bekannte oft einfacher damit umzugehen, wenn sie Bescheid wissen Hilfe annehmen , z.B. Einkaufen, Vorlesen, Mails/Brief schreiben, Gartenarbeiten, Putzen, Auto waschen, Spazieren gehen, Kochen, Restaurantbesuch, Unterhaltsarbeiten in Wohnung, „Hüeten“ Wertschätzung zeigen
eigene Grenzen kennen und akzeptieren	zu eigenen Bedürfnissen stehen , lernen auch mal nein zu sagen Sorgen äussern Anzeichen für eine Erschöpfung erkennen und rechtzeitig um Hilfe ersuchen (z.B. bei Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Depression, allg. Schwächegefühl, Burn-out) Gefühle wahrnehmen und äussern z.B. Einsamkeit, Isolation, Aggression, Traurigkeit, Bitterkeit, Trauer, Frustration (ev. medik. Hilfe, Gesprächstherapie, mehr Entlastung) wichtig: man ist auch nur ein Mensch und darf mal „durchhängen“ zur eigenen Gesundheit schauen , z.B. Rückentraining, Fitness, Massage, tgl. Spaziergänge, Sport, Entspannungstechniken erlernen z.B. Yoga, Feldenkreis, auf Schlaf und Ernährung achten bes. wenn Partner Sonde hat z.B. Mahlzeitendienst, Vorkochen, Hobbies pflegen z.B. wenn Spitex pflegt oder Bekannte ablösen, ev. Nachthüeti organisieren
regelässige Entlastung	„ Ferienaufenthalt “ (ev. gemeinsam auch) organisieren wo Pflege übernommen wird und Therapien gemacht werden können aber keine Überforderung stattfindet oder ganz einfach Wellnessferien
Kontakte pflegen	Gespräche tun gut , wenn man mal abladen darf, wenn auch mal über was anderes als die Krankheit gesprochen wird, als Psychotherapie bei Fachleuten, Seelsorger, Kirche bei belastenden Situationen ist manchmal ist eine neutrale Person besonders hilfreich
sich auf Veränderungen vorbereiten	beim Hausarzt, Neurologen oder ALS Spezialisten über Krankheitsverlauf und mögl. zu erwartenden Symptomen Informieren und mit Pflegef.person sich auf mögl. Szenarien vorbereiten (Medikamente organisieren, Hilfsmittel) Verfügung frühzeitig !!! machen , es vermeidet Stress und va. Angst
Erinnerungen schaffen	Festhalten von Erlebnissen, Erfahrungen, Krankheitsverlauf z.B. Tagebuch führen, Video, Zeichnungen und Zeit geniessen

Beispiel von einem Wochenplan

Die unterstrichenen Zeiten zeigen die freie Zeit des pflegenden Partners

Wo 23	Morgen	Mittag köchen	Nachmittag	Besonderes
-------	--------	---------------	------------	------------

Montag	09.00 Spitex S hütet <u>10.00-12.30</u> <u>ich gehe einkaufen</u>	MZ	15.00 spazieren	<u>nachts: G</u> <u>hütet</u>
Dienstag	09.00 Spitex 09.00 C putzt <u>09.00 – 11.00</u>	selbst C isst bei uns	Musik, Jassen Kollegen <u>14.00 – 16.30</u>	
Mittwoch	10.30 spazieren	MZ	17.00 Spitex Baden, Haarewaschen <u>17.00-18.30</u>	
Donnerstag	07.30 Spitex 10.00 Phys. Therapie zu Hause <u>07.30-11.00</u>	selbst für 2 Tage	spazieren	
Freitag	09.00 Spitex <u>09.00-11.00</u> <u>ich gehe einkaufen</u>	"	Ergo 15.00 freier <u>Nachmittag</u> SE	bis 23.00 SE
Samstag	09.00 Spitex	G	<u>ich Garten</u> 17.00 A Duschen und Haare waschen	<u>A hütet</u> <u>nachts</u> <u>ich Sauna</u>
Sonntag	09.00 gemeinsamer Zmorge mit A	Restaurant	Besuch Enkel 15.00	

MZ= Mahlzeitendienst

C= Claire

Tel.:

G= Gabi

Tel.:

S= Susi

Tel.:

E= Eltern

Tel.:

SE= Schwiegereltern

Tel.:

A= Tochter

Tel.:

HA: Hausarzt

Tel.:

Mittags:

Essen: klein schneiden, zusätzl. 500ml Sondenkost über 1 Std.

Zähneputzen

Mittagsschlaf 1,5 Std