

Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Gerade Pflegende sollen sich Gutes tun



Barbara N. Grauwiler (links) und Lotti Winzeler erläutern das Webinar-Programm. Im Hintergrund Drohnenpilot David Marti. Bild: Michael Kessler

Am 30. Oktober findet anlässlich des Tages für pflegende und betreuende Angehörige ein Web-Seminar zum Thema «Mir und anderen Gutes tun» statt. Gestern wurden die Medien auf der Munotzinne orientiert.

Zum dritten Mal findet am 30. Oktober der Tag für pflegende und betreuende Angehörige statt, und aus diesem Anlass gibt es von 14.30 bis etwa 16.45 Uhr ein sogenanntes Webinar, ein Seminar im World Wide Web. Dieses steht unter dem Motto «Mir und anderen Gutes tun».

Wie wichtig es ist, dass sich pflegende und betreuende Angehörige nicht bis zur Erschöpfung und bis zum Zusammenbruch aufopfern, betonten gestern an der Medienkonferenz auf der Munotzinne Barbara N. Grauwiler, Leiterin der kantonalen Fachstelle Behinderung, und Lotti Winzeler, Leiterin Koordinationsstelle Alter der Stadt Schaffhausen, anhand mehrerer Beispiele.

Ein volkswirtschaftlicher Faktor

Ganz allgemein kann gesagt werden, dass pflegende und betreuende Angehörige aus der Pflegelandschaft nicht wegzudenken sind; sie sind ein grosser volkswirtschaftlicher Faktor, denn bei Lichte besehen leisten sie eine gewaltige Arbeit, und zwar unentgeltlich. Das Ziel ihres Engagements ist dabei, dass Menschen mit altersbedingten und mit gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich zu Hause leben können. Das sei eine Win-win-Situation, so Lotti Winzeler, denn erstens würden die zu pflegenden Personen so lange wie möglich zu Hause bleiben wollen, und zweitens würden viele pflegende und betreuende Angehörige ihre Arbeit als sinnvoll erleben. Dies ist sozusagen der Idealfall. Allerdings ist die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen äusserst anspruchsvoll. So kann es vorkommen, dass die Betreuenden das Betreuen als Belastung zu empfinden beginnen. Wenn dies nicht rechtzeitig erkannt und thematisiert werde, könne es zum Zusammenbruch der betreuenden Person oder zu ihrer Erkrankung kommen. Dies gelte es zu vermeiden, denn ein solcher Fall bedeute praktisch immer, dass die betreute Person in eine Pflegeinstitution umziehen müsse.

Betreuen ist ein Begriff mit einem weiten Fächer an Bedeutungen. Betreuen reicht vom einfachen Dasein für jemanden bis zu medizinischen und pflegerischen Arbeiten. Rund ein Viertel der pflegenden und betreuenden Angehörigen nimmt Spitex-Hilfe in Anspruch. Wichtig ist auch, dass die Angehörigen sich Zeit für sich nehmen und Aktivitäten pflegen können, die ihnen gut tun. Wie dies aussehen kann, wird am kommenden Webinar von Drohnenpilot David Marti den Teilnehmenden nahegebracht. Er hat pflegende und betreuende Angehörige im Eschheimertal gefilmt, mit der Drohne und konventionell, wenn sie ihren Freizeitaktivitäten nachgingen. Barbara Grauwiler und Lotti Winzeler ist es wichtig, den betreuenden Personen aufzuzeigen, wie sie für sich selber sorgen können. Es sei so, sagen die beiden Fachfrauen, dass

ein Drittel der pflegenden und betreuenden Angehörigen ihre Aufgaben gesund zu Ende führen könne, ein Drittel sei gesundheitlich gefährdet, und ein Drittel werde ernsthaft krank.

Anlaufstellen und Unterstützung

Pflegende und betreuende Angehörige haben im Kanton Schaffhausen etliche Anlaufstellen, wo sie sich Unterstützung holen können: etwa die Koordinationsstelle Alter in der Stadt Schaffhausen und die Pro Senectute. Aber auch die Gutscheinaktion – einmalig 100 Franken Entschädigung pro Jahr – gebe einen wichtigen Impuls. Nicht zuletzt – und auch das wird das Webinar zeigen – sind Gespräche mit anderen Personen, die vor denselben Herausforderungen stehen, hilfreich. Dabei kann es auch darum gehen, sich zu vernetzen. Und Sport, kreatives Tun wie Singen, Tanzen, Malen zeigen, dass es gut ist, in Bewegung zu bleiben, körperlich und geistig, und zwar damit man im nicht immer einfachen Umgang mit hilfebedürftigen Personen gelassen bleiben kann.

Am Webinar werden auch die Broschüren **«alter.sh»** vorgestellt, in denen pflegende und betreuende Angehörige mit Tipps unterstützt werden, zum Beispiel von André Fringer, Professor für familienzentrierte Pflege an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, der in einem Interview unter dem Titel «Auf sich selbst zu achten, ist kein Verrat am Kranken» schon in dieser einen Zeile auf den Punkt bringt, worum es bei der Pflege und der Betreuung geht: Die eigenen hohen Ansprüche müssen in Einklang gebracht werden mit den Ansprüchen der zu betreuenden Person. Besonders wichtig ist das, weil die meisten, so Fringer, in die Situation hineinrutschen, ohne vorher gefragt worden zu sein.