

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Ältere Angehörige betreuen und pflegen

Ein Handbuch für Graubünden



Pro Senectute Graubünden – gut, dass es sie gibt

- > Mit unseren Sozialberatungen schaffen wir wieder Perspektiven. Wir bieten Beratungen und Informationen zu Altersfragen, insbesondere zu den Themenbereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht und Lebensgestaltung.
- > Mit unserer Gemeinwesenarbeit unterstützen wir Behörden und Institutionen bei Projekten zum Alter sowie Menschen und Betroffenenengruppen in der Umsetzung ihrer Anliegen.
- > Mit Generationenprojekten verbinden wir Alt und Jung.
- > Mit unseren Entlastungsangeboten sind wir besorgt für ein langes und selbstbestimmtes Leben zu Hause.
- > Mit Kursen und Veranstaltungen vermitteln wir Wissen und schaffen soziale Kontakte.
- > Mit unseren Sport- und Wandergruppen sind Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton aktiv.

Ältere Angehörige betreuen und pflegen

Ein Handbuch für Graubünden

Impressum

Herausgeberin	Pro Senectute Graubünden Alexanderstrasse 2 7000 Chur Telefon 081 300 35 35 info@gr.prosenectute.ch www.gr.prosenectute.ch
Redaktion	Pro Senectute Graubünden Silvio Albin Susanne Köchling Othmar Lässer Ruth Nieffer Renata Pitsch Claudio Senn Meili
Ausgabe	Mai 2019
Auflage	3000
Konzept und Realisation	Atelier WORTbild, 7304 Maienfeld Pro Senectute Graubünden, Renata Pitsch
Fotos	Bildagentur fotolia Cover und Seite 6: Pro Senectute Schweiz
Druck	Menghini Tipografia, 7742 Poschiavo



Geleitwort

Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Die Sicherstellung der Pflege und Betreuung unserer kranken Mitmenschen stellt aufgrund der Bevölkerungsentwicklung eine grosse Herausforderung für die Gesundheitsversorgung der nächsten 30 Jahre dar. Das formelle Netz an Pflegeleistungen (gemeint sind damit insbesondere die öffentlichen und privaten Spitex-Dienste und Pflegeheime) kann den immer grösser werdenden Bedarf an Pflege und Betreuung längerfristig nicht in ausreichendem Mass sicherstellen. Die Pflege und Betreuung durch Angehörige gewinnt damit zunehmend an Bedeutung. Bereits heute wird rund ein Drittel der Pflege- und Betreuungsleistungen durch pflegende Angehörige übernommen.

Schätzungen gehen davon aus, dass ca. 60 Prozent der pflegebedürftigen Menschen im Alter von mehr als 65 Jahren zu Hause leben. Die zu Hause lebenden pflegebedürftigen Personen werden dabei meist von Angehörigen im Zusammenwirken mit der Spitex gepflegt und betreut. Aus den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung geht hervor, dass Leistungen der Spitex häufig in Kombination mit der Angehörigenhilfe erbracht werden. Angehörigenhilfe und professionelle Pflege ergänzen sich also.

Pflegende Angehörige sind oft gleichzeitig berufstätig. Laut einer Studie der Kalaidos Fachhochschule Schweiz leben rund vier Prozent aller Erwerbstätigen, also rund 160 000 Personen, mit einer pflegebedürftigen Person im gleichen Haushalt zusammen oder übernehmen für Verwandte in anderen Haushalten Betreuungsaufgaben. Angehörige zu pflegen und gleichzeitig berufstätig zu sein, ist eine Herausforderung, die über längere Zeit meist nicht ohne Auswirkungen auf die eigene Gesundheit geleistet werden kann.

Die Pflege von Angehörigen belastet und zwar sowohl körperlich wie auch psychisch. Meist sind pflegende Angehörige nicht in der Lage, eine Auszeit zu nehmen, weil Ersatz für sie fehlt. Nur eine kleine Minderheit kann problemlos Ersatz im eigenen Bekanntenkreis organisieren. Gefragt sind entsprechend flexible und individuelle Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, so beispielsweise die vorübergehende Übernahme der Tages- oder Nachtbetreuung für ihre Partnerinnen oder Partner und die Ermögli-

chung von Ferien der pflegenden Angehörigen durch Bereitstellung von Ferienbetten für ihre Partnerinnen oder Partner.

Das vorliegende Handbuch von Pro Senectute Graubünden bezweckt, pflegenden Angehörigen neben vielen weiteren Informationen Informationen zum Umgang mit physischen und psychischen Belastungen durch die Pflege und Betreuung von Angehörigen zu vermitteln wie auch zu den Angeboten, die sie bei der Pflege und Betreuung ihrer Angehörigen entlasten können.

Ich danke den Verantwortlichen von Pro Senectute Graubünden für ihr Engagement und hoffe, dass das Handbuch bei den pflegenden Angehörigen die ihm gebührende positive Aufnahme findet und damit dazu beiträgt, dass die pflegenden Angehörigen ihren Einsatz zum Wohl ihrer Partnerinnen und Partner leisten können, ohne dass sie selbst Schaden an ihrer Gesundheit nehmen.

Dr. Christian Rathgeb
Regierungsrat



Inhaltsverzeichnis

	Geleitwort	4
1	Einleitung	12
1.1	Wozu ein Handbuch für pflegende und betreuende Angehörige?	12
1.2	Wie finden Sie im Handbuch die Themen, die für Sie wichtig sind?	12
2	Betreuung und Pflege daheim – bewusst entscheiden	15
2.1	Ich übernehme die Betreuung, ist doch selbstverständlich – oder?	15
2.2	Eigentlich möchte ich gar nicht so viel Betreuungsverantwortung – was nun?	16
2.3	Wie kann die Betreuung daheim für alle Familienmitglieder gut gehen?	16
2.4	Allein oder miteinander pflegen? – Eine Pflegeplanung hilft.	17
2.5	Pflegen ohne Zeitlimit? – Probezeit vereinbaren!	19
2.6	Wer berät und unterstützt mich in den praktischen Fragen der Angehörigenpflege?	19
3	Wissenswertes zu Krankenkasse und Sozialversicherungen	23
3.1	Welche Leistungen stehen uns von der Krankenkasse zu?	23
3.2	Wer hilft bei Problemen mit der Krankenkasse oder mit dem Zusatzversicherer?	24
3.3	Bin ich während meiner Pfl egetätigkeit gegen Unfall versichert?	24
3.4	Muss ich als betreuende Angehörige AHV zahlen?	25
3.5	Was sind Ergänzungsleistungen (EL)?	25
3.6	Wer erhält eine Hilflosenentschädigung (HE)?	26
3.7	Habe ich Anrecht auf eine AHV-Betreuungsgutschrift?	27
4	Rechtliches klären – auch in familiären Betreuungsbeziehungen	29
4.1	Kann ich für die Betreuung und Pflege daheim Geld verlangen?	29
4.2	Brauchen wir in der Familie wirklich einen Pflegevertrag?	29
4.3	Brauchen wir eine Patientenverfügung?	30
4.4	Mein Angehöriger verliert allmählich seine Urteilsfähigkeit. Was ist zu tun?	30
4.5	Bitte keine KESB – wie können wir die Verantwortung bei Urteilsunfähigkeit und Tod regeln?	31

5 Rund um die Versorgung und Betreuung daheim 33

5.1	Wie bleibt mein betreuter Angehöriger selbstständig?	33
5.2	Wie erweitere ich meine Pflegekenntnisse?	33
5.3	Verwirrtheit und Demenz – wie kann ich damit umgehen	34
5.4	Was ist Validation und wie kann sie die Pflegebeziehung verbessern?	35
5.5	Bücken, heben und tragen – wie kann ich ohne Gesundheitsrisiken pflegen?	35
5.6	Welche professionellen Dienste unterstützen mich in der Pflege daheim?	36
5.7	Wobei kann mich der Hausarzt in der Angehörigenpflege unterstützen?	38
5.8	Welche professionelle Hilfe ist nach einem Spitalaufenthalt nötig?	39
5.9	Ambulante medizinische Dienste: Ergotherapie, Physiotherapie, Podologie und Logopädie	39
5.10	Hilfsmittel für die Pflege zuhause: Wie komme ich dazu und wie finanziere ich sie?	40
5.11	Was nützt uns ein Notrufsystem?	42
5.12	Wer berät mich bei baulichen Veränderungen und Wohnungsanpassungen?	43

6 Entlastung schaffen heisst, mit Belastungen bewusst umgehen 45

6.1	Die Schwierigkeit, Entlastung anzunehmen	45
6.2	Wie erhalte ich meine/unsere Lebensqualität neben dem Pflegealltag?	46
6.3	Welche Dienste entlasten mich in der Betreuung oder im Pflegehaushalt?	46
6.4	Wer unterstützt mich im eigenen Haushalt?	49
6.5	Was ist eine Tagesklinik und was eine Tagesstätte?	49
6.6	Reif für die Ferien – wer löst mich ab?	50
6.7	Wie machen pflegebedürftige oder demente Familienmitglieder Ferien	51
6.8	Ferien im Pflegeheim – ist das möglich?	51
6.9	Wer hört mir zu, wenn alles zu viel wird?	52
6.10	Was soll ich in einer Angehörigengruppe?	52

7	Vom Daheim ins Heim	55
7.1	Was mache ich, wenn die Betreuung daheim nicht mehr tragbar ist?	55
7.2	Wie finde ich das passende Alters- oder Pflegeheim?	55
7.3	Kann ich mit meinem Angehörigen mit ins Heim?	56
7.4	Können wir uns ein Pflegeheim leisten?	56
7.5	Wer berät mich bei Schwierigkeiten mit dem Alters- oder Pflegeheim?	57
8	Achtsamkeit im Umgang mit sich selber und Ihren Gefühlen	59
8.1	Was gibt mir Kraft?	59
8.2	Was verändert sich im familiären Gefüge durch die familiäre Pflege?	60
8.3	Bin ich eine schlechte Tochter/Partnerin, wenn mich mein Angehöriger manchmal nervt?	61
8.4	Wie meistere ich Krisen und Übergänge?	61
8.5	An wen kann ich mich wenden, wenn mir alles zu viel wird?	62
8.6	Wie können mir Spiritualität und Glauben Halt geben?	63
9	Pflege und Begleitung in der letzten Lebensphase	64
9.1	Was ist Palliativpflege?	64
9.2	Wer steht mir bei in der schweren Zeit des Abschieds?	64
9.3	Was muss bei einem Todesfall zuhause erledigt werden?	65
9.4	Wie umgehen mit Trauer, Schmerz und Leere?	66
9.5	Mein Leben nach dem Tod meines gepflegten Angehörigen	66



1 Einleitung

1.1 Wozu ein Handbuch für pflegende und betreuende Angehörige?

In der häuslichen Pflege und Betreuung liegt der Fokus meistens auf den pflegebedürftigen Menschen. Sie stehen im Zentrum der Unterstützung, um sie herum werden der Alltag und das Familienleben organisiert.

Betreuende Familienmitglieder hingegen finden nur beschränkt Beachtung. Pflegende und betreuende Angehörige stehen und stellen sich selbst an die Peripherie des Geschehens. Gerade sie nehmen in der Betreuung und Pflege jedoch zentrale Versorgungsaufgaben wahr. Ihr praktischer und menschlicher Beistand trägt – neben einer guten medizinischen und pflegerischen Versorgung – entscheidend zum Wohlbefinden ihrer pflegebedürftigen Mitmenschen bei.

Pro Senectute Graubünden würdigt betreuende und pflegende Angehörige als zentrale Akteure im Versorgungsnetz der häuslichen Pflege. In der älter werdenden Gesellschaft und den sich verändernden Familienstrukturen ist es entscheidend, dass die betreuenden und pflegenden Angehörigen gestärkt und in ein tragfähiges Netz eingebunden werden.

Das Handbuch hilft Ihnen diejenige Entlastung zu finden, die Ihnen und Ihrem Angehörigen optimale Lebensqualität bietet. Es ist jedoch kein Ersatz für eine Beratung durch Fachpersonen und für die Aufgabenklärung in der Familie. Zögern Sie nicht, Hilfe anzunehmen! Den ersten Schritt dazu haben Sie bereits gemacht: Sie stöbern im Handbuch.

1.2 Wie finden Sie im Handbuch die Themen, die für Sie wichtig sind?

Das vorliegende Handbuch informiert Sie zu wichtigen Belangen oder Situationen in der häuslichen Pflege und Betreuung. Es ist in der Frage-Antwort-Form geschrieben, damit Sie schnell Antworten Ihre die Fragen finden. Natürlich können Sie das Handbuch auch von vorne nach hinten durchlesen. Als Hilfe finden Sie jeweils am Ende eines Kapitels Verweise zu verwandten Themen.

Auf der Website von Pro Senectute Graubünden unter

www.gr.prosenectute.ch

finden Sie Adressen und Informationen, die für Sie hilfreich sein können. Selbstverständlich erhalten Sie diese Angaben auch telefonisch oder bei einer der Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden in Ihrer Nähe oder bei der Geschäftsstelle. Die Adressen finden Sie auf der Umschlagseite zuhinterst in diesem Handbuch.

Auf der Website können Sie das ganze Handbuch auch digital lesen und als PDF herunterladen.

graubünden **Wegweiser Alter**

Auch das Informationsportal Wegweiser Alter Graubünden des Gesundheitsamts Graubünden unterstützt Sie auf Ihrer Suche nach Informationen.
www.alter.gr.ch

Literatur

In folgenden Bibliotheken finden Sie Medien zum Thema «Angehörige betreuen und pflegen»:

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales (BGS) in Chur

Bibliothek Pro Senectute Schweiz in Zürich

Infos und
Adressen unter:
[www.gr.
prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)



2 Betreuung und Pflege daheim – bewusst entscheiden

Je älter wir werden, desto wahrscheinlicher wird auch eine Lebensphase, in der wir auf Hilfe oder Pflege angewiesen sind. Dass unsere Eltern, uns nahestehende Menschen oder gar wir selbst betreuungs- und pflegebedürftig werden können, verdrängen wir oft. Trotzdem gilt es, sachlich-nüchtern in die Zukunft zu blicken und sich die Frage zu stellen: Wie können wir uns auf einen Lebensabschnitt vorbereiten, der Hilfsbedürftigkeit mit sich bringen kann?

2.1 Ich übernehme die Betreuung, das ist doch selbstverständlich – oder?

So selbstverständlich ist das gar nicht! Die innere Bereitschaft zu Betreuung und Pflege allein ist eine schöne und ehrenvolle Haltung. Sie kann aber ein genaues Hinschauen und einen bewussten Entscheid nicht ersetzen, ob Sie diese Belastung wirklich tragen wollen und können. Häusliche Pflege ist immer anspruchsvoller, als Sie es im Vorfeld ahnen. Deshalb sollten Sie sich klar werden über den eigenen Standpunkt hinsichtlich der Bereitschaft zur Pflege älterer Angehöriger:

- > Will ich die Betreuung/Pflege übernehmen? Warum?
- > Was kommt auf mich zu, wenn ich daheim pflege?
- > Welche zeitlichen und familiären Ressourcen habe ich?
- > Welche institutionellen Möglichkeiten kann ich zusätzlich nutzen?
- > Wie ist meine Beziehung zum pflegebedürftigen Angehörigen und was löst meine familiäre Pflege in der weiteren Familie aus?
- > Auf welche eigenen Bedürfnisse kann ich verzichten – und auf welche nicht?
- > Welche finanziellen Auswirkungen hat die familiäre Betreuung/Pflege für mich?
- > Welche Auswirkung hat die Betreuung/Pflege auf meine eigene Familie?

Zu Beginn einer Betreuungs- oder Pflegesituation ist es schwierig, sich vorzustellen, was noch auf einen zukommt. Es ist daher hilfreich, die Situation mit erfahrenen Fachleuten zu besprechen: Wenden Sie sich dabei an die Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden, an Ihren Hausarzt, an die

örtliche Spitex oder an eine Koordinationsstelle für Pflegefragen. Informieren Sie sich dort auch über die Dienstleistungen und **Entlastungsmöglichkeiten**. So können Sie die Bedürfnisse des auf Unterstützung angewiesenen älteren Menschen mit Ihren eigenen in eine Balance bringen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Überlegungen.

Entlastungsmöglichkeiten

Kap. 6

2.2 Eigentlich möchte ich gar nicht so viel Betreuungsverantwortung – was nun?

Für die meisten Angehörigen beginnt ihre Karriere als pflegende Angehörige mit alltäglichen kleinen Handreichungen für die Partnerin oder den Partner. Selbstverständlich stehen Sie ihr oder ihm bei, wenn weitere Hilfe nötig wird und so kommen Sie – ohne sich je bewusst dafür entschieden zu haben – in die Rolle des betreuenden Angehörigen. Es ist aber auch dann nicht zu spät, sich den obigen Fragen zu stellen. Auch wenn Sie bereits ohne bewusste Entscheidung in die Rolle der betreuenden Angehörigen gerutscht sind: Ein reflektierter Entscheid, was Sie beibehalten oder verändern wollen, erhöht Ihre Zufriedenheit wie auch diejenige des pflegebedürftigen Menschen an Ihrer Seite. Bestimmen Sie selber, was Sie zukünftig leisten können und welche Grenzen Sie einhalten wollen.

Sie sind nicht verpflichtet, die Betreuung zu übernehmen. Je nach Familienverhältnissen oder persönlicher Situation kann dies sogar ratsam sein. Unterstützung in Ihrem Entscheidungsprozess erhalten Sie auf den Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden und bei anderen Fachstellen der Pflege und Betreuung.

Achtsam mit Gefühlen umgehen

Kap. 8.1 – 8.6

2.3 Wie kann die Betreuung daheim für alle Familienmitglieder gut gehen?

Die zunehmende Hilfsbedürftigkeit älterer Angehöriger erfahren wir in der Familie meist als langsam fortschreitenden Prozess. Der Unterstützungsbedarf im Haushalt und die körperlichen Einschränkungen nehmen zu und bestimmen zunehmend unseren Tagesablauf und das Wohlbefinden. Spätestens dann ist es an der Zeit, sich mit den älter gewordenen Eltern oder

nahestehenden Menschen über ihre Vorstellungen der zukünftigen Betreuung auseinanderzusetzen. Gehören zum Familienkreis zusätzlich Kinder oder Angehörige, organisieren Sie am besten einen Runden Tisch mit der Familie:

- > Wie möchten die Eltern oder Angehörigen leben, wenn der Alltag nicht mehr allein zu bewältigen ist?
- > Wer kann sich in welcher Form beteiligen und welche Aufgaben verbindlich übernehmen?
- > Welche zusätzlichen Entlastungsmöglichkeiten im nahem Umfeld sind vorhanden?
- > Welche Dienste und Einrichtungen können zusätzlich angefordert werden?
- > Wie gehen wir in der Familie mit ungleichen Lasten um?

Eine solche Klärung ist nicht immer einfach. Jede Familie hat ihre eigene Geschichte, geprägt von guten und weniger guten Erfahrungen miteinander. Offene Gespräche ermöglichen Kompromisse, die auch langfristig für alle Beteiligten tragfähig sind. Geben Sie sich und Ihren Familienangehörigen Zeit dafür. Dabei können Ihnen Fachkräfte helfen, die Erfahrung mit Einzel- und Familiengesprächen haben. Sie können mit ihnen zusammen auch einen **Pflegevertrag** aufsetzen. Dieser hält die Aufgabenteilung in der Betreuungssituation fest.

Für die Bewältigung des eigenen und gemeinsamen Daseins sind Sie und Ihre Angehörigen aber selber verantwortlich. Diese Verantwortung nimmt Ihnen keine Beratung ab; sie stärkt Sie aber in der Fähigkeit, Ihre Zuständigkeiten sowie Ihre Grenzen wahrzunehmen.

Pflegevertrag

Achtsam mit Gefühlen umgehen

Kap. 4.1

Kap. 8.1 – 8.6

2.4 Allein oder miteinander pflegen? – Eine Pflegeplanung hilft.

Betreuung und Pflege daheim ist kein Sprint, sondern gleicht oft einem Dauerlauf auf unbestimmte Zeit. Das Fundament einer gelingenden häuslichen Betreuung und Pflege ist daher eine breit abgestützte Planung von Aufgaben, Verantwortung und **Unterstützungsangeboten**. Diese werden in einer Pflegeplanung koordiniert, die von allen Beteiligten langfristig akzeptiert ist.

Zu Ihrer Hilfestruktur zählen aber nicht nur hauswirtschaftliche und pflegerische Angebote. Für Sie als betreuende und pflegende Angehörige ist es ebenso wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen für Ihre eigene Kontaktpflege und Interessen. Einen Rückzug aus wertvollen Beziehungen oder gar eine **Vereinsamung** können Sie vermeiden, indem Sie andere Menschen in Ihren Betreuungsalltag einbeziehen. So können auch nicht direkt in die Pflege eingebundene Familienangehörige und Freunde eine wichtige Rolle erhalten.

Als nächste Angehörige übernehmen Sie dann die Funktion einer Art «Pflegeleitung»: Sie haben den Überblick über das, was nötig ist und übertragen die Aufgaben an die Helfenden. Hilfreich sind fixe Zeiten im Tages- oder Wochenablauf, in denen Ihre Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder freiwilligen Helferinnen und Helfer «zum Dienst» eingeplant sind. Sie als Hauptpflegeperson können so freie Zeiten im Voraus planen.

Einige Ideen, wie Sie die Betreuung und Pflege auf mehrere Schultern verteilen könnten:

- > Welche Leistungen übernimmt die Spitex?
- > Übernimmt die Nachbarin das Einkaufen?
- > Versorgen die Enkel oder der (Ehe-)Partner die Grossmutter beim Abendessen?
- > Kann die weit entfernt lebende Schwester die Betreuung des Vaters während der Ferien übernehmen?
- > Finanziert der Bruder eine Putzhilfe für den Haushalt der Hauptpflegeperson und trägt so zu Ihrer Entlastung bei?
- > Wie viele freie Tage haben Sie als Hauptpflegeperson wöchentlich?
- > Wie steht es mit Ihren Ferien? Wer springt dann für Sie ein? Und was geschieht, wenn Sie krank werden?

Aufgaben auf andere übertragen – vermutlich klappt das nicht von heute auf morgen. Aber es ist lernbar. Als «Pflegeleitung» brauchen Sie kein schlechtes Gewissen zu haben, andere Personen in den Pflegealltag einzubeziehen. Denn miteinander geht Pflege leichter.

Pflegevertrag	Kap. 4.1
Ambulante Hilfsdienste	Kap. 5.6
Entlastungs- und Unterstützungsangebote	Kap. 6.1 – 6.10
Vereinsamung	Kap. 8.1

2.5 Pflegen ohne Zeitlimit? – Probezeit vereinbaren!

Normale Arbeitsverhältnisse beginnen mit einer Probezeit. Erst nach deren Ablauf wird über eine definitive Anstellung entschieden. Halten Sie es mit Ihrer Familie und dem Betroffenen in der Betreuungs- oder Pflegesituation gleich. Machen Sie Ihre Pflegeerfahrungen, loten Sie Ihre Kapazitäten über einen gewissen Zeitraum aus und diskutieren Sie dann Ihre Erfahrungen.

- > Können wir so weiterfahren?
- > Wo besteht Verbesserungsbedarf?
- > Müssen wir andere Lösungen suchen?

Entscheiden Sie erst nach dieser Probezeit und der Bestandesaufnahme, ob Sie die Pflege oder Betreuung definitiv übernehmen können. Dieses Vorgehen gibt Ihnen Sicherheit und verhindert, dass Sie Opfer der Pflegeumstände werden. Vereinbaren Sie regelmässige zeitliche «Marschhalte», an welchen Sie innehalten und sich fragen: Kann und will ich so noch weiter pflegen – oder brauche ich neue Regelungen?

2.6 Wer berät und unterstützt mich in den praktischen Fragen der Angehörigenpflege?

Aus der Angebotspalette der Beratungsdienste sind für pflegende und betreuende Angehörige vor allem die Sozialberatung, Pflegeberatung oder Ehe- und Familienberatung hilfreich, möglicherweise auch Budget- und Schuldenberatung sowie die Beratung in Sozialversicherungsfragen und bei Anträgen für öffentliche Unterstützung.

a) PONTE: Begleitung für pflegende Angehörige

Die Freiwilligen des Roten Kreuzes Graubünden haben ein offenes Ohr für Anliegen von betreuenden und pflegenden Angehörigen. Sie bieten sich als Vertrauensperson an, klären im Gespräch mit den pflegenden und betreuenden Angehörigen die anstehenden Anliegen und Probleme und bieten Informationen zu Dienstleistungen und Entlastungsmöglichkeiten an. Sie übernehmen keine Pflegeaufgaben, sondern helfen beim Koordinieren und Organisieren der Dienstleistungen.

b) Pro Senectute Graubünden für Menschen ab dem Pensionsalter

Für Klientinnen und Klienten im AHV-Alter bietet Pro Senectute Graubünden Beratung zu Fragen rund ums Alter. Pro Senectute Graubünden berät Sie, wenn Ihr betreuer Angehöriger im Pensionsalter ist.

Pro Senectute Graubünden ist nicht spezialisiert für Pflegefragen, vermittelt Sie bei Bedarf aber an die entsprechenden Stellen. Oft ist es jedoch von Vorteil, ein Beratungsgespräch nicht nur auf vordergründige Pfl egetätigkeiten zu beschränken, sondern die ganze Komplexität einer Betreuung zuhause zu beleuchten. Da ist es von Vorteil, auch Wertfragen, **Sozialversicherungsansprüche** oder **psychische Belastungen** ansprechen zu können. Pro Senectute Graubünden vermittelt Ihnen den Kontakt zu anderen Beratungsstellen oder lädt zu einem Runden Tisch ein, bei dem alle betroffenen Fachpersonen eine Pflegesituation ganzheitlich beurteilen.

c) Koordinationsstellen für Pflegefragen

In vielen Regionen Graubündens wurden in den letzten Jahren Koordinationsstellen für Pflegefragen eingerichtet. Diese Koordinationsstellen sind für Sie als pflegende Angehörige eine der ersten Anlaufstellen. Deren Mitarbeitende kennen das gesamte **Pflege- und Entlastungsangebot** Ihrer Region und können oft auch kurzfristig und in Notfällen ein ganzes Entlastungssystem mobilisieren. Sie kennen Freiwilligendienste, Institutionen oder hilfreiche Menschen, die Sie entlasten können und unterstützen Sie auch mit Pflegetipps, können Ihnen Auskünfte über den normalen Verlauf von Krankheiten geben oder weisen Sie auf weitere Fachstellen hin. In komplexen Situationen begleiten sie Sie durch die Schwierigkeiten der häuslichen Pflege und Betreuung.

d) Alzheimervereinigung Graubünden

Die Alzheimervereinigung Graubünden betreibt im ganzen Kanton Beratungsstellen für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen. Sie unterstützt Sie mit Beratung, Betreuung und Begleitung, vermittelt **Entlastungsangebote** für Menschen mit **Demenz** und unterstützt Sie bei der Suche nach Ferien-, Tages- und Nachtplätzen.

e) Sozialdienste der Landeskirchen und der Kirchgemeinden

In grösseren Gemeinden betreiben die Landeskirchen einen eigenen Sozialdienst. Dieser bietet – wie die anderen Sozialdienste auch – die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen in einer Atmosphäre des Vertrauens. In der Beratung wird versucht, Probleme zu klären und Lösungswege zu erarbeiten. Ein Auszug aus der Beratungspalette:

- > Begleitung in kritischen Lebenssituationen (Krankheit, Beziehung, Arbeit etc.)
- > Beratung in persönlichen, familiären und anderen Fragen

- > Lebenshilfe, um bewusste Entscheidungen zu treffen und Lebenspläne zu entwickeln
- > Vermittlung von sozialen, medizinischen, therapeutischen und juristischen Fachstellen
- > Auskünfte über andere Hilfsangebote

f) Der regionale Sozialdienst für Menschen im Erwerbsalter

Sind Sie selber noch im Erwerbsalter und führt die Betreuung Ihres Eltern- oder Ehepartners zu finanziellen oder sozialen Problemen? Die regionalen Sozialdienste beraten Menschen, die noch im Erwerbsalter sind, bei wirtschaftlichen Schwierigkeiten, Suchtproblemen oder persönlichen und familiären Problemen.

Gut zu wissen Die Dienstleistungen der erwähnten Beratungsstellen sind in der Regel unentgeltlich. Ihre Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht.

Sozialversicherungen
Entlastung

Kap. 3.4–3.7
Kap. 6.1–6.10

Infos und
Adressen unter:
[www.gr.
prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)



3 Wissenswertes zu Krankenkasse und Sozialversicherungen

Klären Sie als Angehörige bei der Pflegeübernahme ab, welche Versicherungen welche Leistungen übernehmen – für Ihr zu betreuendes Familienmitglied wie auch für Sie selbst. Die Durchsicht der Krankenkassenpolicen ist kompliziert und zeitaufwändig, aber nur so können Sie die Ihnen zustehenden Leistungen auch einfordern. Versicherte in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen haben zudem Anspruch auf Prämienverbilligung (IPV). Diese überweist der Kanton direkt an die Krankenkasse.

Vergessen Sie die Leistungen der AHV und der IV nicht, ebenso die **Ergänzungsleistungen** und **Hilflosenentschädigung**. Die Sozialberaterinnen und -berater von Pro Senectute Graubünden stehen Ihnen bei Fragen und Unklarheiten zur Seite.

AHV	Kap. 3.4
Ergänzungsleistungen	Kap. 3.5
Hilflosenentschädigung	Kap. 3.6

3.1 Welche Leistungen stehen uns von der Krankenkasse zu?

Die obligatorische Krankenkasse übernimmt die Kosten für anerkannte stationäre und ambulante Pflege. Welche Leistungen das beinhaltet, ist im Krankenversicherungsgesetz (KVG) festgelegt. Weitergehende Leistungen der Zusatzversicherung sind nicht obligatorisch. Diese Versicherungen sind gemäss Versicherungsvertragsgesetz (VVG) frei in der Gestaltung ihrer Leistungen und variieren von Versicherer zu Versicherer. Lassen Sie sich daher von der Krankenkasse der pflegebedürftigen Person beraten und befragen Sie sie zu den Leistungen Ihrer Grund- und Zusatzversicherung. Lassen Sie sich für alle medizinisch-therapeutischen Anwendungen Ihrer pflegebedürftigen Person (Spitex-Leistungen, Therapien, Beratung, Pflegehilfsmittel, Gehhilfen, Inkontinenzeinlagen etc.) eine ärztliche Verordnung geben. Die Krankenkassen übernehmen nur verordnete Leistungen.

Grund- und Behandlungspflege werden nur bezahlt, wenn sie von professionellem Pflegepersonal durchgeführt wird. Leistungen von pflegenden Angehörigen werden nicht abgegolten. Unter bestimmten Voraussetzungen können aber pflegende Angehörige mit einem Pflegehelferinnen-Kurs des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) **über die Spitex angestellt** und ent-

schädigt werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Spitexorganisation über diese Möglichkeit, falls Sie auch die Grundpflege leisten können und wollen.

Gut zu wissen In der Grundversicherung sind die Leistungen bei allen Krankenkassen von Gesetzes wegen gleich. Sie können daher jährlich zu einer günstigeren Krankenkasse wechseln und oft viele Hundert Franken sparen. Es gibt Internetdienste, welche die Prämien der verschiedenen Krankenkassen vergleichen. Sie können auch Ihre Franchise (den Betrag, den Sie in jedem Fall selber bezahlen müssen) jährlich anpassen und auch damit unter Umständen viel Geld sparen.

Unfallversicherung	Kap. 3.3
Ergänzungsleistungen	Kap. 3.5

3.2 Wer hilft bei Problemen mit der Krankenkasse oder mit dem Zusatzversicherer?

In solchen Fälle wenden Sie sich an die Ombudsstelle der Krankenversicherungen. Sie berät die Versicherten zum richtigen Vorgehen in strittigen Fragen und leistet Vermittlungsarbeit. Sie kann Entscheide der Versicherer aber nicht aufheben oder abändern, sondern den Kassen oder Versicherten lediglich Lösungen empfehlen. Sie können Ihr Anliegen schriftlich, telefonisch oder per Mail einbringen. Ihre Dienste sind für die Ratsuchenden unentgeltlich.

Die Ombudsstelle ist sowohl für die Grund- als auch die Zusatzversicherungen zuständig, nicht aber für Differenzen mit den Privat- und Unfallversicherung oder mit den Sozialversicherungen wie AHV, IV und Ergänzungsleistungen.

Unfallversicherung	Kap. 3.3
AHV	Kap. 3.4
Ergänzungsleistungen	Kap. 3.5

3.3 Bin ich während meiner Pfl egetätigkeit gegen Unfall versichert?

Falls Sie neben der Betreuungs- und Pfl egetätigkeit noch einer Erwerbsarbeit nachgehen, erkundigen Sie sich beim Arbeitgeber nach Ihrer Unfalldeckung. Sind Sie nicht über einen Arbeitgeber versichert, können Sie sich z. B. bei der Krankenkasse zusätzlich gegen Unfall versichern.

Gut zu wissen Die kantonale Sozialversicherungsanstalt, die Gemeinden oder die Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden geben Merkblätter zu Sozialversicherungsfragen in verschiedenen Sprachen ab. Diese können auch im Internet herunter geladen werden.

Krankenkassenleistungen	Kap. 3.1
Pflegevertrag	Kap. 4.1
Finanzielle Entlöhnung	Kap. 4.1

3.4 Muss ich als betreuende Angehörige AHV zahlen?

Wer in der Schweiz wohnt oder arbeitet, ist bei der AHV obligatorisch versichert und bezahlt die Beiträge an die AHV, IV und EO mit Abzügen beim Lohn. Nichterwerbstätige sind verpflichtet, sich bei der Ausgleichskasse anzumelden und einen jährlichen Minimalbeitrag zu bezahlen – ausser wenn der erwerbstätige Ehepartner bereits den doppelten Mindestbeitrag geleistet hat. Die Beitragspflicht endet, wenn das ordentliche Rentenalter erreicht ist und die Erwerbstätigkeit aufgegeben wird.

Wer den Minimalbeitrag nicht bezahlt, riskiert Beitragslücken. Jedes fehlende Beitragsjahr kann später zu einer Kürzung der Renten führen. Gerade als pflegende Angehörige müssen Sie solche Beitragslücken unbedingt vermeiden. Wenn Sie schon Ihre Arbeitstätigkeit zugunsten der betreuungsbedürftigen Person einschränken, dürfen Sie nicht noch Ihre eigene AHV im Pensionsalter gefährden.

Fragen zur AHV und zu anderen Sozialversicherungen beantworten Ihre AHV-Zweigstelle, die Mitarbeitenden der Sozialversicherungsanstalt oder die Beraterinnen und Berater von Pro Senectute Graubünden.

Betreuungsgutschrift	Kap. 3.7
----------------------	----------

3.5 Was sind Ergänzungsleistungen (EL)?

Ergänzungsleistungen zu AHV und IV helfen dort, wo das Einkommen die Lebenskosten nicht deckt. Sie sind keine Almosen und keine Sozialhilfe, sondern ein gesetzlicher Anspruch. AHV und EL bilden zusammen die erste Säule der finanziellen Sicherung im Alter.

Der Anspruch auf EL ergibt sich aus der Differenz zwischen den anerkannten Ausgaben und den Einnahmen. Zu den Einnahmen zählen neben

den Renten, der AHV, dem Lohn aus Arbeitsverhältnissen oder Kapitalerträgen auch ein Teil des Vermögens. Bei der Berechnung der Ergänzungsleistungen werden jährlich 10% des Vermögens als «Vermögensverzehr» dem Einkommen zugerechnet. Es gibt aber eine Freigrenze für Vermögen – warten Sie also nicht mit der Ergänzungsleistungs-Anmeldung, bis Sie mittellos sind. Die Freigrenze ist unterschiedlich hoch, je nachdem, ob Sie zuhause leben oder im Heim wohnen. Mit dem EL-Rechner von Pro Senectute können Sie online berechnen, ob Sie, bzw. Ihr zu pflegender Angehöriger womöglich Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben.

Personen mit Ergänzungsleistungen haben auch Anspruch auf Rückerstattung von Krankheits- und Behinderungskosten wie

- > Arzt- und Zahnarztkosten
- > Kosten für Spitex und Tagesstrukturen
- > Diätkosten
- > Transportkosten
- > Pflegehilfsmittelkosten
- > Kostenbeteiligung an Krankenversicherungen etc.

Es können auch Entschädigungen an pflegende Familienangehörige bezahlt werden, wenn ihnen erhebliche Erwerbseinbussen entstehen. Einen solchen Antrag müssen Sie an die Sozialversicherungsanstalt richten, welche dann mit der Spitex den Bedarf ermittelt.

Achtung Übertragen Sie keine Liegenschaften unter Wert an Ihre Nachkommen, um Ihr Vermögen zu senken. Die Schenkung wird als «Vermögensverzicht» Ihrem (hypothetischen) Vermögen zugerechnet und Sie verlieren möglicherweise den Anspruch auf Ergänzungsleistungen.

3.6 Wer erhält eine Hilflosenentschädigung (HE)?

Eine Hilflosenentschädigung kommt jenen Menschen zugute, die in den täglichen Lebensverrichtungen wie Aufstehen, Ankleiden, Essen, Körperpflege, Fortbewegung etc. auf die Hilfe von Drittpersonen angewiesen sind oder die dauernder Pflege oder persönlicher Überwachung bedürfen. Die Entschädigung erfolgt nach dem Grad der Hilflosigkeit (leichte, mittlere oder schwere Hilflosigkeit) und ist nicht abhängig von Einkommen oder Vermögen.

Ein Antrag für die HE kann erst gestellt werden, wenn die Hilflosigkeit bereits mindestens ein Jahr besteht und weiterhin andauert. Sie muss vom

Hausarzt bestätigt werden. Das Antragsformular können Sie bei der Sozialversicherungsanstalt bestellen oder von deren Homepage herunterladen.

3.7 Habe ich Anrecht auf eine AHV-Betreuungsgutschrift?

Wer nicht erwerbsmässig pflegebedürftige Verwandte betreut, hat unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf AHV-Betreuungsgutschriften. Betreuungsgutschriften sind keine direkten Geldleistungen, sondern Zuschläge zum rentenbildenden Erwerbseinkommen. So erhalten Sie später mehr als die minimale **AHV-Rente**, obwohl Sie wegen der Betreuung von pflegebedürftigen Verwandten Ihre Erwerbstätigkeit eingeschränkt haben. Betreuungsgutschriften können nicht gleichzeitig mit Erziehungsgutschriften beansprucht werden.

Voraussetzung für eine Betreuungsgutschrift ist, dass Sie selbst noch im erwerbsfähigen Alter sind und nahe Verwandte im gemeinsamen Haushalt pflegen oder betreuen. Die daheim betreute Person muss zudem eine **Hilflosenentschädigung** mittleren oder schweren Grades beziehen. Das Anmeldeformular zum Bezug einer Hilflosenentschädigung erhalten Sie bei der Sozialversicherungsanstalt. Sie müssen das Betreuungsverhältnis jährlich neu anmelden, da die Kasse nicht wissen kann, ob Ihr Angehöriger mittlerweile ins Heim gezogen oder gestorben ist. Eine rückwirkende Anmeldung ist möglich.

Achtung Eine Betreuungsgutschrift befreit nicht von der **AHV-Beitragspflicht** bei Nichterwerbstätigkeit. Sonst drohen Beitragslücken in der AHV.

AHV

Hilflosenentschädigung

Kap. 3.4

Kap. 3.6



4 Rechtliches klären – auch in familiären Betreuungsbeziehungen

Wenn Sie Betreuung und Pflege in Ihrer Familie oder Verwandtschaft übernehmen, sollten Sie die wichtigsten rechtlichen Fragen klären. Treffen Sie sowohl für Ihre eigenen Anliegen als auch für jene der betreuten Person klare und schriftlich festgehaltene Vorkehrungen.

4.1 Kann ich für die Betreuung und Pflege daheim Geld verlangen?

Ja, je nach familiärer und finanzieller Konstellation kann es sinnvoll sein, sich für die Betreuung entschädigen zu lassen. Auch der pflegebedürftigen Person gibt es oft ein besseres Gefühl, wenn sie weiss, dass Sie entschädigt werden. Sie muss sich dann weniger in Ihrer Schuld fühlen. Und über die Entschädigung erfahren Sie auch, wie wichtig und wertvoll Ihre Arbeit ist.

Halten Sie die Entschädigung in einem **Pflegevertrag** fest. So ist bei einer späteren Auseinandersetzung unter Erben klar, dass Sie keine Schenkung oder einen Erbvorbezug erhalten haben, sondern eine Ihnen zustehende Entschädigung für die Pflege Ihres Angehörigen.

Pro Senectute Graubünden empfiehlt folgende Entschädigungen:

- > Unterkunft pro Monat CHF 250.– bis 600.–
- > Verpflegung pro Tag CHF 21.– bis 27.–
- > Wäsche pauschal pro Monat CHF 120.– bis 160.–
- > Genereller Stundenlohn CHF 20.– bis 25.–

4.2 Brauchen wir in der Familie wirklich einen Pflegevertrag?

Ein Pflegevertrag ist vor allem dann sinnvoll, wenn Sie Ihren betreuten Angehörigen in Ihren Haushalt aufnehmen. Er regelt die Unterkunft, den Umfang und die Pflegeansprüche des Pflegebedürftigen, aber auch die Grenzen der Verantwortung und die **Entschädigung der Betreuungsperson**. Das schafft Klarheit vor allem jenen Familienmitgliedern gegenüber, die sich nicht an der Betreuung beteiligen können. Scheuen Sie sich nicht, über einen Pflegevertrag offen zu sprechen. Es erscheint nur im ersten Moment unangenehm. Im Nachhinein wissen Sie jedoch, wo Sie stehen, was Sie erwartet und was Ihnen zusteht.

Gut zu wissen Bei Pro Senectute Graubünden erhalten Sie eine Vorlage für einen Betreuungs- und Pflegevertrag.

Finanzielle Entschädigung

Kap. 4.1

4.3 Brauchen wir eine Patientenverfügung?

Viele Menschen möchten – für den Fall, dass sie unheilbar krank sind und ihren Willen nicht mehr äussern können – in einer Patientenverfügung festlegen, ob und welche medizinischen Massnahmen ergriffen, beziehungsweise unterlassen werden sollen. Sie sind für Ärzte, medizinisches Personal und Angehörige wichtig und verbindlich, weil sie Klarheit schaffen. Der Inhalt einer Patientenverfügung sollte mit den Angehörigen und dem Hausarzt besprochen werden.

Eine Patientenverfügung muss periodisch aktualisiert werden, damit sie dem mutmasslichen Willen der Patientin oder des Patienten entspricht und somit verbindlich ist. Danach müssen die Angehörigen wissen, wo die Patientenverfügung aufbewahrt ist. Fehlt eine Patientenverfügung oder ein Vorsorgeauftrag, vertreten sich die Ehepartner gegenseitig in medizinischen Fragen.

Vorsorgeauftrag
KESB

Kap. 4.5
Kap. 4.4

4.4 Mein Angehöriger verliert allmählich seine Urteilsfähigkeit. Was ist zu tun?

Pflegebedürftigkeit an sich hat keine Auswirkungen auf die Handlungs- und Urteilsfähigkeit. Solange eine Person «vernunftgemäss handeln» kann, gilt sie als urteilsfähig. Verliert ein Mensch seine Urteilsfähigkeit, wird der mutmassliche Wille der Person durch Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag oder beistandschaftliche Massnahmen wahrgenommen.

Mit der Einführung des neuen Kindes- und Erwachsenenschutzrechts wurden die bisherigen Vormundschaftsbehörden durch die **Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)** abgelöst. Die KESB stellt fest, wann eine Person nur noch teilweise oder gar nicht mehr urteilsfähig ist und welche beistandschaftlichen Massnahmen nötig sind, sofern kein Vorsorgeauftrag vorliegt.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Angehörigen dessen Willen klären, solange er noch urteilsfähig ist. Regeln Sie mit ihm die finanzielle, rechtliche und medizinische Vertretung und errichten Sie einen **Vorsorgeauftrag** und eine **Patientenverfügung**. Vorlagen dazu finden Sie im DOCUPASS, der bei Pro Senectute Graubünden erhältlich ist.

4.5 Bitte keine KESB – wie können wir die Verantwortung bei Urteilsunfähigkeit und Tod regeln?

Das Kindes- und Erwachsenenschutzrecht regelt die Selbstbestimmung über die Urteilsfähigkeit hinaus. In einem Vorsorgeauftrag können Sie oder Ihr betreuer Verwandter regeln, wer ihn im Fall einer Urteilsunfähigkeit in rechtlichen, finanziellen und medizinischen Fragen vertreten soll. Aber auch dieser Vorsorgeauftrag muss bei Urteilsunfähigkeit von der KESB geprüft und für wirksam erklärt werden, das ist ihr gesetzlicher Auftrag. Sie hat aber kein Interesse, eine funktionierende Regelung abzuändern – ausser es besteht eine Gefährdung Ihres Elternteils oder Ehepartners.

Ein Vorsorgeauftrag muss entweder komplett handschriftlich verfasst oder notariell beglaubigt sein.

Pro Senectute hat den DOCUPASS erarbeitet, um das Selbstbestimmungsrecht (älterer) Personen über die Urteilsfähigkeit hinaus zu regeln. Der DOCUPASS enthält neben einem Vordruck für eine mögliche Patientenverfügung auch eine Vorlage für einen Vorsorgeauftrag und die «Anordnungen für den Todesfall». Darin kann Ihre betreute Angehörige ihre letzten Wünsche festhalten: von der Art der Beisetzung bis hin zu Grabgestaltung oder Lieblingslieder für die Abdankung.

Neben dem DOCUPASS gibt es auch andere gute Vorlagen für Patientenverfügungen, z. B. vom Schweizerischen Roten Kreuz, der Caritas, der Verbindung Schweizer Ärzte FMH und viele andere mehr.



5. Rund um die Versorgung und Betreuung daheim

5.1 Wie bleibt mein betreuter Angehöriger selbstständig?

Die selbstverantwortliche Tätigkeit trägt auch bei Menschen mit eingeschränkten Möglichkeiten zum Wohlbefinden bei. Dadurch kann sich aber die Betreuung zeitaufwändiger gestalten und von Ihnen Nervenstärke und Geduld verlangen.

Hilfsbedürftigkeit schwächt oft das Selbstwertgefühl der betroffenen Person. Eine geringe Selbstachtung, das innere Resignieren sowie das Gefühl, zu nichts mehr nütze zu sein, können eine depressive Dynamik entstehen lassen. Dieser können Sie als Betreuungsperson entgegenwirken. Nehmen Sie dem Pflegebedürftigen nicht alles ab, auch wenn die Pflege so länger dauert. Bestärken Sie die Person in ihrer Selbständigkeit, z.B. indem Sie sie ermuntern, die Strümpfe selber anzuziehen, die Schuhe selber zu schnüren, sich selbst zu rasieren oder zu kämmen etc..

Gut zu wissen Tagesstätten oder Ergotherapiebesuche helfen Ihnen bei der Aktivierung und Stärkung der Alltagstätigkeiten.

Entlastungsangebote
Ergotherapie

Kap. 6.3
Kap. 5.9

5.2 Wie erweitere ich meine Pflegekenntnisse?

Wer zuhause Angehörige betreut und pflegt, erwirbt sich im Lauf der Monate und Jahre ein grosses Wissen. Wie viel einfacher wäre die Pflege, wenn Ihnen jemand all die Tipps, Informationen und das Pflegewissen bereits am Anfang vermittelt hätte! Holen Sie sich deshalb in Kursen, Vorträgen oder bei Fachpersonen all jenes Pflegewissen, das zur einfacheren Pflege, zur Persönlichkeitsstärkung, Entspannung, und Bewusstseinsbildung beiträgt.

Vorträge, Informationsveranstaltungen, Kurse und Seminare finden Sie z. B. beim Roten Kreuz Graubünden, im Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales (BGS) und bei Pro Senectute Graubünden. Ein paar Beispiele:

- > Verwirrte Menschen – wie gehe ich mit ihnen um (Validation)
- > Umgang mit Schwerkranken und Sterbenden
- > Depression – aktuell und doch unbekannt

- > Kinästhetik
- > Pflegehelferinnenkurs SRK

Vorträge, die von Gesundheits- und Erwachsenenbildungszentren angeboten werden, sind oft gratis, Kurse in der Regel kostenpflichtig. Erkundigen Sie sich auch bei den entsprechenden Gesundheitsligen oder Vereinigungen und beachten Sie das Kursprogramm «envista» von Pro Senectute Graubünden.

5.3 Verwirrtheit und Demenz – wie kann ich damit umgehen?

Dass das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, ist eine normale Alterserscheinung. Daneben gibt es krankhafte Veränderungen der Hirnleistung, welche Verwirrtheit oder Demenz verursachen. Einige dieser Krankheiten sind heilbar, andere, wie beispielsweise die Alzheimerkrankheit, derzeit nicht. Sowohl das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten als auch die Unsicherheit, ob es sich dabei um eine dementielle Erkrankung handelt, können Ängste verursachen – Ihrem Partner oder Elternteil ebenso wie Ihnen selbst.

Konsultieren Sie deshalb Ihren Hausarzt, wenn bei Ihren älteren Angehörigen Schwankungen in der Gedächtnisleistung, Vergesslichkeit, Sprachstörungen, örtliche und zeitliche Desorientierung und andere Auffälligkeiten das altersübliche Mass übersteigen. Er kann mit einfachen Tests eine erste Einschätzung vornehmen und Ihren Angehörigen an eine Memory-Klinik überweisen, wenn vertiefte Abklärungen nötig sind. Das Angebot an neurologischen Abklärungen wird ständig ausgebaut, und fachärztliche Abklärungen durch die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) sind mittlerweile neben der Klinik Waldhaus in fast allen Regionalspitälern oder Tageskliniken möglich.

Die Diagnose zu kennen, ist für die Betroffenen oft eine Erleichterung. Sie haben ja schon länger selbst gespürt, dass sie manchmal überfordert sind mit Situationen, die sie eigentlich kennen müssten. Eine frühe Diagnose hilft Ihrem Angehörigen und Ihnen selber, sich auf die Krankheit vorzubereiten und alles Nötige zu klären, solange dies noch möglich ist. So ist es auch möglich, den Krankheitsprozess zu verzögern – auch bei der Alzheimerkrankheit – oder ihn bei einzelnen Krankheitsbildern sogar zu stoppen. Je früher eine Diagnose erstellt wird, desto wirksamer ist die Behandlung.

Gut zu wissen Die Alzheimervereinigung Graubünden bietet fachkundige Beratung. Sie hat Informationsmaterial und Broschüren zum Umgang mit Demenzpatienten und betreibt Beratungsstellen in allen Regionen des Kantons.

Achtsam mit Gefühlen umgehen
Tagesstätte

Kap. 8
Kap. 6.5

5.4 Was ist Validation und wie kann sie die Pflegebeziehung verbessern?

Validierende Pflege – der wertschätzende Umgang mit alten, verwirrten Menschen – kann zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität in Ihrer Betreuungssituation beitragen, sowohl für Sie als betreuende Angehörige als auch für die betreute Person. Denn auch sehr verwirrte Menschen spüren, wenn sie respektvoll behandelt werden. Die Grundbedürfnisse, die wir alle kennen, sind ihnen nicht verloren gegangen: der Wunsch nach Anerkennung, Zugehörigkeit, Sicherheit und das Recht, Gefühle äussern zu dürfen, statt alles wortlos über sich ergehen lassen zu müssen.

Naomi Feil hat die Ziele der Validation im Buch «Validation in Anwendung und Beispielen. Der Umgang mit verwirrten alten Menschen» folgendermassen erklärt:

- > das Selbstwertgefühl des alten Menschen wieder herstellen
- > Stress abbauen (und zwar bei Betreuenden wie bei Betreuten)
- > ein gelebtes Leben wertschätzen
- > Konflikte aus der Vergangenheit lösen helfen
- > Verbessern der Kommunikation aller Beteiligten (unter Einbezug der Körpersprache)
- > reduziertes Anwenden von Zwangsmitteln

5.5 Bücken, heben und tragen – wie kann ich ohne Gesundheitsrisiken pflegen?

Wirbelsäule und Bandscheiben sind bei der Pflege oft hohen Belastungen ausgesetzt. Hier gilt für Sie als pflegende Angehörige einmal mehr, sich selbst zu schützen – und dem pflegebedürftigen Menschen möglichst viel Selbstverantwortung zu lassen. Ist sie oder er dazu in der Lage, sollte sich Ihr Angehöriger möglichst viel selber bewegen.

Falls dies nicht mehr geht, suchen Sie sich Hilfe bei der Mobilisation durch eine zweite Person oder durch technische Pflegehilfsmittel. Lassen Sie sich von Pflegefachkräften oder Physiotherapeuten anleiten, wie Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen rückschonend mobilisieren können. Pflegekurse bietet z. B. das Rote Kreuz Graubünden oder das Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales (BGS) in Chur an.

Physiotherapie	Kap. 5.9
Pflegehilfsmittel	Kap. 5.10
Weiterbildung	Kap. 5.2

5.6 Welche professionellen Dienste unterstützen mich in der Pflege daheim?

a) stationäre Rehabilitation

Das Ziel einer stationären Rehabilitation ist das Wiedererlangen grösstmöglicher Selbstständigkeit. Die Patientin oder der Patient soll in der **Eigenverantwortung** gestärkt und wieder im Alltag integriert werden. Mit gezielten Therapien kann der Umgang mit Einschränkungen geübt und verbessert und die Medikation neu eingestellt werden. Eine stationäre Rehabilitation wird durch den **Haus- oder Facharzt** verordnet. Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Ein Therapieaufenthalt Ihres Angehörigen gibt auch Ihnen eine Verschnaufpause und ermöglicht Ihnen vielleicht selber wieder einmal einen Ferienaufenthalt.

Achtsam mit Gefühlen umgehen	Kap. 8
Krankenversicherung	Kap. 3.1

b) Spitex

Die Spitex umfasst Massnahmen der ambulanten Krankenpflege zuhause. In Absprache und enger Zusammenarbeit mit Ihnen und dem Hausarzt betreut und pflegt qualifiziertes Pflegepersonal die Patientin oder den Patienten zuhause. Der **Hausarzt** muss die Spitex-Leistungen verordnen, damit sie von der **Krankenversicherung** abgegolten werden. So ermöglicht die Spitex das Leben in der gewohnten Umgebung, auch wenn Pflegehandlungen nötig sind, die Sie selber nicht verrichten können. Das Spitex-Angebot umfasst:

Beratung:

- > Ermittlung des Haushilfe- und Pflegebedarfs
- > Beratung über den Einsatz geeigneter Hilfsmittel

Behandlungspflege, wie zum Beispiel:

- > Puls, Blutdruck und Blutzucker messen
- > Wundbehandlung
- > Medikamente bestellen, richten und bei Bedarf verabreichen
- > Injektionen und Infusionen

Grundpflege, wie zum Beispiel:

- > Hilfe bei der Körperpflege, beim Duschen oder Baden
- > Hilfe beim Aufstehen und Anziehen

Psychiatrische Pflege und Betreuung:

- > Beratung und Information von Klientinnen und Klienten und/oder pflegenden Angehörigen
- > Unterstützung in der Alltagsbewältigung und in Krisensituationen
- > Nachbetreuung nach Klinikaufenthalten
- > Aktivierung, Anleitung und Begleitung zur Gestaltung des Alltags etc.

Haushilfe, wie zum Beispiel:

- > Hilfe bei der Wohnungsreinigung
- > Wäsche besorgen, Mahlzeiten zubereiten
- > Einkaufen

Einige Spitexorganisationen bieten zudem Betreuung und Begleitung an, wie der Gang zum Arzt, Begleitung beim Spitaleintritt oder beim Spazieren.

Gut zu wissen Die Pflégetarife erfahren Sie bei Ihrer Spitex oder beim Spitexverband Graubünden. Die Spitex rechnet ihre Leistungen direkt mit der Krankenkasse ab, sofern die Leistungen vom Arzt verordnet wurden. Für pflegerische Leistungen wird der Klientin oder dem Klienten eine Patientenbeteiligung von maximal CHF 8.- pro Tag in Rechnung gestellt.

c) Private Spitex

Neben der gemeinnützigen Spitex gibt es auch private Anbieter von Spitex-Dienstleistungen. Die Pflegeleistungen und Haushaltshilfen entsprechen denjenigen der gemeinnützigen Spitex. Bei manchen privaten Haus- und

Pflegediensten sind 24-Stunden-Anwesenheitspflege, individuelle Lösungen für Übergangspflege oder Ferienablösung möglich.

Die Private Spitex muss für pflegerische Leistungen die gleichen Tarife wie die gemeinnützige Spitex verrechnen (Tarifschutz). Für Betreuungsleistungen gelten kostendeckende und damit höhere Tagessätze als bei der öffentlichen Spitex.

Krankenkassenleistungen

Kap. 3.1

d) Freiberufliche Pflegefachpersonen

Neben den Fachleuten der Spitex können auch die Dienste freiberuflicher Pflegefachpersonen genutzt werden. Der Vorteil einer privaten Pflegelösung ist, dass immer die gleiche Person die Patientin oder den Patienten betreut. Mit freiberuflichen Pflegefachpersonen können auch individuelle Vereinbarungen getroffen werden, z. B. nächtliche Pflege zur Entlastung der Angehörigen.

Dank Tarifverträgen mit Santésuisse dürfen freiberuflich Pflegende ihre Leistungen mit der obligatorischen Krankenversicherung abrechnen. Für die Kunden entstehen keine Mehrkosten, ausser bei Betreuungsleistungen wie bei der Privatspitex. Eine Liste der freiberuflichen Pflegepersonen mit einer Krankenkassen-Abrechnungsnummer finden Sie auf der Website des kantonalen Gesundheitsamts Graubünden.

Krankenkassenleistungen

Kap. 3.1

5.7 Wobei kann mich der Hausarzt in der Angehörigenpflege unterstützen?

In der medizinischen Versorgung und Betreuung daheim ist Ihr Hausarzt ein wichtiger Partner. Er verordnet den Umfang der Spitexpflege, vermittelt den Kontakt zur regionalen Koordinationsstelle für Pflegefragen und berät Sie bei Überweisungen in sowie bei Entlassungen aus dem Akutspital oder der **Rehabilitation**. Falls Ihr Partner oder Ihre Eltern eine **Hilflosenentschädigung** beantragen, muss er die Angaben im Antrag bestätigen.

Mitunter können Fragen zur Medikation oder zu Medikamenten auftauchen: Wenden Sie sich in erster Linie an Ihren Hausarzt oder an Ihre Apotheke.

Hilflosenentschädigung	Kap. 3.6
Spitex	Kap. 5.6
Rehabilitation	Kap. 5.6

5.8 Welche professionelle Hilfe ist nach einem Spitalaufenthalt nötig?

Bei einem geplanten Spitalaustritt vereinbaren Sie am besten bereits im Spital ein Treffen mit Ihrer Spitex. Gemeinsam definieren Sie deren Auftrag, worauf diese Kontakt mit Ihrem Hausarzt aufnimmt. Seine Verordnung ist die Grundlage für die Abrechnung mit der Krankenkasse.

Oft kommen Angehörige unvorbereitet in die Situation, einen Menschen pflegen zu müssen. Dann ist es hilfreich, wenn Sie sich noch im Spital Informationen und Instruktionen beim Arzt und beim Pflegepersonal einholen. Zudem leitet Sie das Pflegepersonal Ihrer Spitex bei den nötigen Pflegetätigkeiten an.

Ein Spitalaufenthalt ist sowohl für den pflegebedürftigen Menschen als auch für Sie als Angehörige oft eine **belastende Situation**. Als wären die Unsicherheiten über körperliche, geistige und psychische Einschränkungen nicht schon genug, können Sorgen um die Entwicklung der Hilfsbedürftigkeit oder finanzielle und organisatorische Schwierigkeiten zusätzlich Ängste auslösen. Der Spitalsozialdienst berät in solchen Situationen und unterstützt die Patienten und deren Angehörige bei individuellen Lösungen. Er hilft Ihnen zu organisieren, wie es nach dem Spitalaufenthalt weitergehen kann. Er kümmert sich um den Übergang vom Spital nach Hause, klärt finanzielle Fragen oder organisiert in komplexen Situationen Runde Tische. Scheuen Sie sich nicht, den Spitalsozialdienst zu kontaktieren.

Krankenkasse	Kap. 3.1 – 3.2
Entlastung schaffen	Kap. 6.1 – 6.10

5.9 Ambulante medizinische Dienste: Ergotherapie, Physiotherapie, Podologie und Logopädie

a) Was ist Ergotherapie?

Ergotherapie ist eine Behandlung, mit der die Verrichtungen des täglichen Lebens wieder hergestellt werden sollen. Neben dem Training von Alltags-

aktivitäten, dem Erhalt und der Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzbehandlung etc. vermittelt die Ergotherapie auch Informationen zu **Hilfsmitteln**. Bei einer bleibenden Behinderung (z. B. nach einem Schlaganfall, bei rheumatischen Erkrankungen, o. ä.) hilft sie, wieder grösstmögliche Selbstständigkeit und Mobilität zu erlangen.

Ergotherapie wird in Spitälern, Rehabilitationszentren, Altersheimen, in den Zentren des Roten Kreuzes Graubünden oder bei der Patientin oder beim Patienten daheim angeboten. Ergotherapeutische Behandlung sind mit einer ärztlichen Verordnung krankenkassenanerkant.

Hausarzt	Kap. 5.7
Krankenkasse	Kap. 3.1 – 3.2
Hilfsmittel	Kap. 5.10

b) Was ist Physiotherapie?

Die Physiotherapie fördert das Wiedererlangen von grösstmöglicher Kraft und Beweglichkeit. Der Einsatz von Physiotherapeutinnen kann aber nicht nur den Pflegebedürftigen helfen, sie können auch Sie als pflegende Angehörige in rückenschonender Pflege anleiten – Ihrem Rücken zuliebe.

Bücken, heben und tragen	Kap. 5.5
--------------------------	----------

c) Was ist Podologie?

Eine Podologin leistet medizinische Fusspflege. Gepflegte Füsse tragen nicht nur den ganzen Körper, sondern gerade auch im Alter wesentlich zur Mobilität und zum Wohlbefinden bei. Wenn beim Gehen Beschwerden auftreten, wenn die Nägel eingewachsen sind oder wenn sonst Probleme mit den Füssen auftauchen, beraten und behandeln Podologinnen und Podologen.

d) Was ist Logopädie?

Logopädie hilft, die menschliche Kommunikation zu erhalten oder wieder zu erlangen. Atmung, Stimme, Hörvermögen und Mund- und Schluckfunktionen lassen sich durch gezielte therapeutische Übungen verbessern.

5.10 Hilfsmittel für die Pflege zuhause: Wie komme ich dazu und wie finanziere ich sie?

Die richtigen Krankenmobilen (Pflegebett, Gehhilfen, Badelift, Rollstuhl, WC-Stuhl etc.) können die Pflege sowohl für den Pflegebedürftigen als auch



für Sie als Pflegende enorm erleichtern oder verbessern. Bei dauerhafter Bettlägerigkeit ist beispielsweise ein Pflegebett, das von zwei Seiten zugänglich ist, eine grosse Erleichterung. Lassen Sie sich die Pflegehilfsmittel und Geräte vom Sanitätsgeschäft oder von der Spitex zeigen und erklären, damit Sie sich im Umgang damit sicher fühlen.

Rollstühle und Rollatoren (Gehhilfen) können Sie in bei der Spitex, in Fachgeschäften oder bei Pro Senectute Graubünden beziehen. Die erwähnten Gehhilfen können sie oft mieten oder kaufen.

Gut zu wissen Beiträge für die Anschaffung von Hilfsmitteln erhalten Sie möglicherweise auch von Ihrer **Zusatzversicherung**. Auch die AHV leistet Beiträge an einige dieser Hilfsmittel. **Ergänzungsleistungsbezügerinnen und -bezüger** erhalten zusätzliche Vergütungen für Hilfsmittel, und wenn das Geld gar nicht reicht, springen manchmal private Stiftungen ein. Die Mitarbeitenden von Pro Senectute Graubünden können Sie dazu beraten.

Krankenkasse	Kap. 3.1
Ombudsstelle	Kap. 3.2
Ergänzungsleistungen	Kap. 3.5
Hilflosenentschädigung	Kap. 3.6

5.11 Was nützt uns ein Notrufsystem?

Unter Umständen kann ein Notrufsystem auch für Sie als pflegende Angehörige sinnvoll sein. Damit verständigt die Patientin im Notfall über einen Armbandsender die vorprogrammierten Telefonnummern. Das können Angehörige, Nachbarn, Freunde oder auch eine Notrufzentrale sein. So können Sie ein Stück Verantwortung abgeben und entlasten sich in intensiven Phasen von der ständigen Angst, dass Ihr Angehöriger in der Nacht unbeaufsichtigt ist. Nach den Installationskosten des Notrufgerätes fallen in der Regel monatliche Gebühren für die Gerätemiete und den Service an. Erkundigen Sie sich über die Kosten direkt bei den Anbietern.

Neben Auskünften Ihrer Beratungsstelle von Pro Senectute Graubünden finden Sie auch im Internet verschiedene Notruf- oder Alarmgeräte.

Entlastung schaffen	Kap. 6.1 – 6.10
---------------------	-----------------

5.12 Wer berät mich bei baulichen Veränderungen und Wohnungsanpassungen?

Ein barrierefreies Umfeld ist in vielen Pflegesituationen eine Notwendigkeit. Stufen und Schwellen schränken die Mobilität ein, Türen sind zu eng oder Haltegriffe im Bad fehlen. Wenn jemand pflegebedürftig wird, sollte die Wohnung von Hindernissen befreit werden, damit das Leben in den eigenen vier Wänden lange möglich bleibt. Die Veränderungen sollen sowohl dem Pflegebedürftigen als auch der Betreuungsperson dienen.

Die Bauberatung von Pro Infirmis Graubünden oder die Sozialberaterinnen und -berater von Pro Senectute Graubünden helfen Ihnen bei einer Wohnraumanpassung (z. B. barrierefreies Bad und WC, generell altersgerechtes Wohnen etc.) und unterstützen Sie bei der Bauplanung oder der Suche nach finanzieller Unterstützung.



Infos und
Adressen unter:
[www.gr.
prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)



6 Entlastung schaffen heisst, mit Belastungen bewusst umgehen

Sie sind motiviert und pflegen Ihren Familienangehörigen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie haben sich auf die Bedürfnisse des zu betreuenden Menschen eingestellt und Ihr Leben auf seinem Rhythmus ausgerichtet. Nach Monaten, vielleicht auch Jahren, wird der Pflegealltag schwerer. Die Belastungen werden zur Last, Krisen treten öfter auf und die eigenen Kräfte lassen nach. Ihr Leben ist vom sich täglich wiederholenden Pflegekreislauf bestimmt. Am Ende sind Sie ausgebrannt.

Lassen Sie es sich und Ihrer Familie zuliebe nicht so weit kommen! Wie auch immer Ihre individuelle Lebenssituation aussieht, stecken Sie nicht Ihre ganze Kraft ausschliesslich in die Pflege. Gestehen Sie sich Entlastung und Auftanken zu. Organisieren Sie sich rechtzeitig Freiräume. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, aber auch der Mensch, den Sie pflegen, werden es Ihnen danken.

Pflegeplanung	Kap. 2.3–2.4
Zuhause betreuen	Kap. 5.1–5.12
Ferien	Kap. 6.6.–6.8
Stationäre Pflege	Kap. 7

6.1 Die Schwierigkeit, Entlastung anzunehmen

Sie sind überlastet, das spüren Sie. Sie wissen, dass Sie nicht mehr lange durchhalten mit Ihrem Pensum. Aber trotzdem ist der Schritt unüberwindbar, sich die Entlastung wirklich zu geben, die Sie so nötig haben. Vielleicht haben Sie sogar schon gutgemeinte Angebote von Freunden und Verwandten ausgeschlagen?

Es gibt viele Gründe, weshalb die Entlastung auf dem Papier einfacher ist als in der Realität. Der organisatorische Aufwand ist hoch, bis alles geklärt und eingefädelt ist. Professionelle Betreuung kostet und das Geld ist knapp. Der Kontakt mit den anderen Familienangehörigen ist schwierig und die Verwandten boykottieren die Möglichkeiten, Sie zu entlasten usw.

Sind es wirklich diese Gründe, weshalb Sie noch keine Entlastung organisieren konnten? Manchmal ist es nämlich auch schwierig, andere Menschen in die engste Privatsphäre einzulassen. Plötzlich sehen fremde

Menschen, dass man den Haushalt nicht mehr im Griff hat. Oder man muss das Vertrauen des eigenen Mannes oder der eigenen Frau mit anderen teilen und sich eingestehen, dass man selber ersetzlich ist. Oder Sie haben Ihrem Partner doch versprochen, für ihn da zu sein – und nun fühlen Sie sich schuldig.

Nur Sie selber können den Schritt machen, sich die nötige Entlastung zu gönnen. Natürlich hilft Ihnen dabei die Beratungsstelle Ihres Vertrauens.

6.2 Wie erhalte ich meine/unsere Lebensqualität neben dem Pflegealltag?

Wenn Sie sich keine Freuden mehr gönnen, laufen Sie Gefahr auszubrennen. Bleiben Sie im Kontakt mit Nachbarn, Bekannten, Freundinnen und Freunden, das ist die einfachste Gesundheitsvorsorge. Versuchen Sie ab und zu, trotz der grossen Belastung, Ihre Vorlieben und Hobbies weiterhin zu pflegen oder bleiben Sie informiert über die kleine und die grosse Welt ausserhalb Ihres Pflegealltags. Das bringt Würze in Ihr Leben. Gerade wenn Ihr Aktionsradius durch die häusliche Betreuung räumlich begrenzt ist, tut es gut, sich geistig in einem grösseren Radius zu bewegen.

Und: Warum nicht mal zusammen Musik oder täglich ein Kapitel eines Hörbuchs hören? Interessant können auch Fragen zur Biografie des betreuten Menschen sein. Sie regen die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte an und Sie können – sofern Ihnen die familiäre Nähe dabei nicht im Wege steht – interessante Seiten Ihres Gegenübers kennenlernen.

Selbständigkeit fördern	Kap. 5.1
Achtsamkeit	Kap. 8
Was gibt mir Kraft	Kap. 6.2
Spiritualität	Kap. 8.6

6.3 Welche Dienste entlasten mich in der Betreuung oder im Pflegehaushalt?

Gewisse Aufgaben im Haushalt oder bei der Betreuung können Sie gut an Hilfsdienste delegieren. Wenn Sie sich von solchen Alltagsaufgaben entlasten, können Sie sich auf Ihre eigentlichen Stärken in der Betreuung konzentrieren.

Es ist schön und wertvoll, wenn Freunde und Bekannte ab und zu einspringen. Das ist aber oft auf die Dauer gar nicht so einfach einzurichten, kann die **Beziehungen belasten** und bedeutet für Sie einen hohen Organisationsaufwand. Bewahren Sie sich Ihre Freundschaften als Freundschaften und organisieren die regelmässige Hilfe besser bei entsprechenden Entlastungsdiensten.

Und: Lassen Sie sich von einer Absage nicht entmutigen!

a) Service- und Entlastungsdienste

In Nordbünden führt Pro Senectute Graubünden einen Entlastungsdienst für pflegende und betreuende Angehörige und in Südbünden den Service- und Administrationsdienst «Vitassista». Der Entlastungsdienst löst Sie regelmässig oder punktuell ab, damit Sie Ihren Freiraum behalten können, Kontakte pflegen oder anderen Pflichten nachgehen können. Vitassista entlastet Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen, vom Hütedienst über Botengänge bis zu Begleitung in der Freizeit. Beide Dienste rechnen im Stundenlohn ab.

In vielen Gemeinden engagieren sich auch Freiwillige und Ehrenamtliche für hilfs- oder betreuungsbedürftige Mitmenschen. Organisationen wie «Im Dienste eines Mitmenschen» (IDEM), «Senioren helfen Senioren», Kirchgemeinden und viele andere gemeinnützige Vereinigungen unterstützen mit ihrem Einsatz betreuende und pflegende Angehörige und auch pflegebedürftige Menschen durch Hilfsdienste, Ausflüge und durch Anteilnahme.

Hilfsdienste funktionieren zum Teil auf freiwilliger Basis, zum Teil gegen Entschädigung. Klären Sie die Kostenfrage vorgängig ab.

b) Mahlzeitendienste und Mittagstische

Ein Mahlzeitendienst gehört zum Grundauftrag der Spitex. Auch Ihre Spitexorganisation bietet täglich oder nach Bedarf warmes Essen an. Das bestellte Menü wird in Warmhalteboxen oder zum selbstständigen Aufwärmen ins Haus geliefert. Einige Anbieter warten mit verschiedenen Menü-Varianten, Schonkost, Diabetes- oder vegetarischen Menüs auf. Auch bieten verschiedene Alters- und Pflegeheime Mittagsmenüs zu erschwinglichen Preisen an.

Daneben gibt es vielerorts offene Mittagstische von Pro Senectute Graubünden-Ortsvertretungen, Frauenvereinen, Kirchgemeinden oder Restaurants. Man trifft sich täglich, wöchentlich oder vierzehntäglich zum Mittagessen, Austauschen und manchmal auch zu einem anschliessenden Jass. Ort und Zeit ist in der Regel in der lokalen Presse publiziert oder Sie erfahren

die Daten des Mittagstischs in Ihrer Nähe auf den Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden.

c) Besuchsdienste

Ortsvertretungen von Pro Senectute Graubünden, Frauenvereine und viele Kirchgemeinden besuchen Ihre Angehörigen, lesen vor, spielen mit ihnen und nehmen sich Zeit für Gespräche. Erkundigen Sie sich beim Pfarramt oder bei der lokalen Ortsvertretung von Pro Senectute Graubünden.

d) Fahrdienste

Für pflege- und betreuungsbedürftige Personen ist der Weg zum Arzt oder in eine Therapie oft beschwerlich und eine zusätzliche Belastung für pflegende Angehörige. Für solche medizinischen Fahrten gibt es den Rotkreuz-Fahrdienst: Freiwillige Fahrer begleiten jene zum Arzt, ins Spital oder zur Therapie, die auf Hilfe angewiesen sind. Der Rotkreuz-Fahrdienst deckt planbare medizinische und therapeutische Fahrten ab, nicht aber Fahrten in Notfällen. Fahrten mit dem Rotkreuz-Fahrdienst müssen zwei Arbeitstage im Voraus angemeldet werden. In jeder Region gibt es eine Vermittlungsstelle. Der Fahrgast bezahlt die Fahrspesen zur Deckung der Unkosten.

Die Stiftung Mobilita deckt ausschliesslich Freizeitfahrten und Fahrten für alltägliche Verrichtungen für Menschen mit Behinderung ab. Dazu zählen Rollstuhlfahrer ab 65 mit geringem Vermögen. Regelmässige Therapie- oder Arbeitsfahrten werden von der Stiftung Mobilita nicht finanziert. Mobilita führt selber keine Fahrten durch, sondern gibt Gutscheine für vergünstigte Reisen mit lokalen Partnern (z. B. Taxiunternehmen) ab. Mögliche Klienten werden auf Antrag geprüft.

Neben diesen kantonsweiten Angeboten gibt es auch lokale, professionelle Transportunternehmen, Freiwilligendienste, Ortsvertretungen etc., die Ihre Angehörigen sicher transportieren. Ihre Beratungsstelle weiss Bescheid.

e) Coiffeur, Maniküre, Kosmetik, Hörberatung, Optiker

Es gibt sicher auch in Ihrer Region Coiffeusen, Kosmetikerinnen, Optiker oder Akustiker, die «auf die Stör» kommen. Erkundigen Sie sich. Das erlaubt Ihnen nicht nur eine freie Stunde, sondern erspart Ihnen unter Umständen eine aufwändige Organisation. Und für Ihre Angehörige kann es einen willkommenen Unterbruch des Alltags bedeuten.

f) weitere Alltagsentlastungen

Prüfen Sie, welche Aufgaben Sie abgeben können und wollen und erkundigen Sie sich, welche Entlastungen in Ihrer Gemeinde angeboten werden. Die

Beratungsstelle Ihrer Region kennt die Angebote und hilft Ihnen, die passende Entlastung zu organisieren.

- > vorlesen, spazieren gehen, Karten- oder Gesellschaftsspiele spielen, Aktivierung und Unterstützung der Eigeninitiative des Gepflegten
- > einkaufen, Besorgungen erledigen
- > hauswirtschaftliche Hilfen wie Reinigung der Wohnung, waschen, bügeln, kleine Mahlzeiten zubereiten
- > handwerkliche Unterstützung, einfache Handreichungen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens
- > Hilfe im Garten oder beim Schneeschaukeln etc.

Hilflosenentschädigung	Kap. 3.6
Ambulante Hilfsdienste	Kap. 5.9
Validation	Kap. 5.4
Tagesstätte	Kap. 6.5

6.4 Wer unterstützt mich im eigenen Haushalt?

Die Spitex pflegt nicht nur, sie leistet auf ärztliche Verordnung auch Hilfe im Haushalt und betreibt einen Mahlzeitendienst. Auch private Dienstleister oder gemeinnützige Entlastungsdienste halten ein entsprechendes Serviceangebot bereit. Haben Sie schon einmal an einen Haushaltsdienst gedacht oder an die organisierte Nachbarschaftshilfe? Vielleicht schaffen bereits kleine Dienstleistungen wie ein Getränkelieferservice oder ein Wasch- und Bügelservice Erleichterung?

Pflegeplanung	Kap. 2.4
Spitex	Kap. 5.6
Entlastungsdienste	Kap. 5.6

6.5 Was ist eine Tagesklinik und was eine Tagesstätte?

Tageskliniken sind spezialisierte Therapieeinrichtungen. Sie fördern die Patienten und versuchen, ihre Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu stärken oder wiederzuerlangen. Diese gerontopsychiatrischen Tageskliniken (Memory Klinik) werden in allen Regionen Graubündens von den Psychiatri-

schen Diensten Graubünden betrieben. Ihr Angebot kann an einem oder mehreren Tagen pro Woche in Anspruch genommen werden. Der Vorteil gegenüber einer Aufnahme in eine stationäre Einrichtung liegt darin, dass die Patienten nicht aus ihrem gewohnten Lebensumfeld herausgerissen werden und trotzdem professionelle Therapie und Hilfe erfahren.

Gleichzeit erhalten Sie als Angehörige Informationen über die Krankheit und die Therapien und gewinnen Luft für Ihre eigenen Bedürfnisse.

In Tagesstätten steht – im Gegensatz zu den Tageskliniken – weniger die Behandlung als vielmehr die Betreuung und Aktivierung im Vordergrund. Tagesstätten sind in der Regel an eine stationäre Pflegeinstitution angeschlossen und können daher auch Betreuung und Grundpflege abdecken.

Beide dieser so genannten teilstationären Einrichtungen können helfen, einen Heimübertritt zu verzögern oder gar zu vermeiden. Ihnen bieten sie eine zuverlässige tageweise Entlastung.

Gut zu wissen Falls nötig, übernehmen Fahrdienste den Transport zwischen Wohnort und Klinik.

6.6 Reif für die Ferien – wer löst mich ab?

Wenn Sie sich in der Pflege oder Betreuung von Angehörigen engagieren, arbeiten Sie viele Stunden pro Woche zusätzlich zu Ihren bisherigen familiären oder beruflichen Verpflichtungen. Ein Arbeitsverhältnis in einer Firma beinhaltet mindestens vier Wochen Ferien pro Jahr. In dieser Zeit sollen die Arbeitnehmenden sich erholen. Versuchen auch Sie, pro Jahr drei bis vier Wochen Zeit für sich zu nehmen! Ferien sind in Ihrer Situation kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, wenn Sie nicht Ihre eigene Gesundheit gefährden wollen.

Oft ist es aber schwierig, sich diese dringend nötigen Freiräume zu organisieren. Besprechen Sie Ihren Ferienwunsch und Ihre Ferienplanung mit allen Betroffenen. Mit Unterstützung der Familie, der Nachbarschaft, mit ambulanten Pflegediensten oder mit einem nahe gelegenen Pflegeheim finden Sie bestimmt eine Lösung. Viele Pflegeheime nehmen Pflegebedürftige für eine oder mehrere Wochen in Ferienpflege. Solch ein temporärer Aufenthalt kann die Ängste vor einem später möglicherweise unvermeidbaren Übertritt ins Pflegeheim reduzieren helfen.

Zudem gibt es in vielen Regionen Entlastungsferienwochen für pflegende Angehörige, die z. B. von der Koordinationsstelle für Pflegefragen, von der regionalen Spitex, von Pro Senectute Graubünden, von der Alzheimer-

vereinigung, von Kirchgemeinden und von weiteren Institutionen gemeinsam angeboten werden.

Denken Sie daran, dass Betreuung und Pflege möglicherweise Jahre dauern können. Sie, Ihre Familie und auch Ihre zu betreuenden Angehörigen sind auf solche Entlastung angewiesen. Ihre Betreuungsbeziehung profitiert davon, wenn Sie nach einer Auszeit Ihre Arbeit wieder erfrischt aufnehmen.

Manche Pflegende plagt – völlig unnötig – die Sorge, den geliebten Menschen eine Zeit lang in andere (Pflege-)Hände zu geben. Oft tut es aber beiden gut, wieder einmal andere Menschen um sich zu haben und sich auf neue Tagesabläufe einzulassen. Halten Sie die wichtigsten Pflegeabläufe schriftlich fest. Das gibt der Ablösung Sicherheit und hilft Ihnen zu vertrauen, dass ihr Angehöriger gut betreut ist.

Pflegeplanung

Kap. 2.4

Pflegevertrag

Kap. 2.3

6.7 Wie machen pflegebedürftige oder demente Familienmitglieder Ferien?

In vielen Alters- und Pflegeheimen in den Tourismusregionen gibt es Möglichkeiten der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege oder der Entlastungspflege. Auch die Spitexorganisationen bieten Pflege für Gäste an. Mittlerweile existiert zudem eine Vielfalt an privat geführten Ferieneinrichtungen, die interessante Angebote für Ihr pflege- oder betreuungsbedürftiges Familienmitglied bereithalten.

Gut zu wissen Die Spitex-Stiftung «Claire und George» ermöglicht Ihnen Ferien zusammen mit ihrem pflegebedürftigen Familienmitglied. Sie unterstützt Sie bei der Suche nach einem passenden Hotel, organisiert die Spitex an Ihrem Ferienort und regelt alles Organisatorische.

6.8 Ferien im Pflegeheim – ist das möglich?

Für betreuungsbedürftige Menschen, die sich für eine befristete (Ferien-) Zeit in eine Pflegeinstitution begeben möchten, stehen in den meisten Alters- und Pflegeheimen Ferienbetten bereit. Diese ermöglichen Ihnen als pflegende Angehörige eine unmittelbare Entlastung. Sie können unbeschwert Ihre eigenen Ferien planen. Oder Sie verbringen die Ferien gleich

zusammen mit Ihrem pflegebedürftigen Ehepartner in einem Pflegeheim in Ihrer Ferienregion.

6.9 Wer hört mir zu, wenn alles zu viel wird?

Neben der zeitlichen und körperlichen Belastung ist bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen auch die **psychische Belastung** hoch. Da tut es manchmal gut, mit jemandem darüber sprechen zu können. Pflegen Sie deshalb Ihre Freundschaften, auch wenn Sie wenig Zeit dazu haben. Aber diese paar zusätzlichen Stunden nützen Ihnen sehr. Als neutraler Gesprächspartner hat auch Ihr Pfarrer oder Geistlicher ein offenes Ohr für Ihre Sorgen oder vielleicht nimmt sich Ihr Hausarzt Zeit für ein nicht-medizinisches Gespräch.

Besonders wertvoll ist es, sich mit Menschen austauschen zu können, die in der gleichen Situation sind wie Sie und deshalb wissen, wovon Sie sprechen. In den Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige ermutigen sich Menschen gegenseitig, tauschen ihre Erfahrungen aus und wissen vielleicht Tipps, die Ihnen keine Beratungsstelle geben kann.

Achtsamkeit
Entlastung schaffen

Kap. 8.1 – 8.6
Kap. 6.1 – 6.10

6.10 Was soll ich in einer Angehörigengruppe?

Eine Angehörigengruppe führt Sie mit Menschen zusammen, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden und bietet Ihnen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch oder vermittelt fachliche Informationen. Sie treffen auf gute Zuhörerinnen und Zuhörer zum «Mit-teilen» Ihrer Belastungen oder Fragen. Sie begegnen Gleichgesinnten, die vielleicht eine gute Lösung oder eine Idee für Sie bereit haben.

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige werden von Pro Senectute Graubünden oder von der Alzheimervereinigung Graubünden geführt. Sie helfen beim Auftanken und Aufatmen und ermöglichen Gespräche in einem vertrauensvollen Rahmen. Im Mittelpunkt steht Ihr Wohlbefinden als betreuender und pflegender Mensch. Die Gruppen treffen sich in regelmässigen Abständen, meist monatlich, und werden von einer Fachperson betreut und geleitet. Die Treffen sind unentgeltlich oder es werden kleine Unkostenbeiträge für Kaffee und Kuchen verlangt.

Kontaktpflege
Trauern

Kap. 6.2
Kap. 9.4

Infos und
Adressen unter:
[www.gr.
prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)



7 Vom Daheim ins Heim

7.1 Was mache ich, wenn die Betreuung daheim nicht mehr tragbar ist?

Sie betreuen Ihr pflegebedürftiges Familienmitglied zuhause. Unterdessen hat sich aber dessen Gesundheitszustand verschlechtert. Der Aufwand an Betreuungs- und Pflegearbeit hat noch einmal zugenommen und bringt Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit. Wenn Sie sich nun über Ihre Kräfte hinaus aufopfern, helfen Sie weder Ihrem Partner oder Ihrer Mutter noch sich selbst. Teilen Sie Ihrem Umfeld rechtzeitig mit, wenn es nicht mehr geht.

Und dann erlauben Sie sich, die Pflege nicht mehr zu schaffen! Denken Sie über die Möglichkeit eines stationären Pflegeaufenthalts nach. Versuchen Sie dabei die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Angehörigen und Ihre eigenen realistisch einzuschätzen. Besprechen Sie das Thema mit ihr oder mit ihm und beziehen Sie Ihr Umfeld und Ihre Familie in die Gespräche ein. Ein Wechsel von der häuslichen Pflege in eine stationäre Einrichtung kann eine vorübergehende Massnahme bedeuten oder aber als permanente Lösung vollzogen werden.

Viele Pflegeheime ermöglichen Ferien- oder Schnupperaufenthalte. Vielleicht verbessert ein temporärer Aufenthalt Ihre Situation – oder möglicherweise senkt er die Hemmschwelle für einen dauerhaften Heimeintritt.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und Ihrer Beratungsstelle. Dort erhalten Sie Unterstützung bei der Vorbereitung für einen Heimeintritt. Insbesondere Pro Senectute Graubünden ist Ihnen auch bei der Frage nach der Finanzierung des Pflegeheim-Aufenthalts behilflich.

7.2 Wie finde ich das passende Alters- oder Pflegeheim?

Am besten besichtigen Sie jene Alters- und Pflegeheime, die für Ihr zu betreuendes Familienmitglied in Frage kommen. Klären Sie die offenen Fragen mit der Heimleitung und informieren Sie sich über die Dienstleistungen, bevor Sie einen Vertrag mit dem Heim abschliessen. In vielen Alters- und Pflegeheimen ist auch ein Schnupperaufenthalt möglich. Praktisch alle Bündner Alters- und Pflegeheime präsentieren sich auf ihrer Website. Dort erhalten Sie einen ersten Eindruck.

7.3 Kann ich mit meinem Angehörigen mit ins Heim?

Viele Pflegeheime bieten flexible Lösungen auch für Ehepaare an. Wieso nicht selber in eine Abteilung ohne Pflegeleistungen eintreten (Betreutes Wohnen, Altersheim), während der Partner in der Pflegeabteilung professionelle Pflege genießt? Sie sind vom belastenden Pflegealltag entlastet und können doch die Tage mit Ihrem Liebsten verbringen. Oder gemeinsam in ein «Betreutes Wohnen» eintreten und sich für die Pflege zusätzlich von der Spitex Hilfe holen. Oder sich ein Doppelzimmer im Pflegeheim gönnen. Es gibt sicher die für Sie passende Lösung.

Unterschätzen Sie den Aufwand nicht, wenn der Lebenspartner im Heim ist. Die regelmässige oder gar tägliche Reise ins Pflegeheim, das permanente Abschied-nehmen und die fehlende Zeit zuhause sind manchmal belastender als ein gemeinsamer Heimeintritt, obwohl er für Sie eigentlich noch viel zu früh ist.

7.4 Können wir uns ein Pflegeheim leisten?

Sie haben ein Leben lang für die Pension gespart. Nun ist es soweit, dass Sie auf diese Ersparnisse zurückgreifen müssen. Natürlich tut es weh, wenn sich das Angesparte in grossen Monatsrechnungen des Pflegeheims verflüchtigt. Aber genau dafür haben Sie ein Leben lang Pensionskassenbeiträge, Säule 3A oder Anlagen zur Seite gelegt. Wenn am Schluss noch etwas für die Erben übrig bleibt, freut das sicher alle. Aber Sie haben für sich und für Ihre Angehörigen professionelle Pflege verdient, im wahrsten Sinn des Wortes.

Die Kosten eines Pflegeheims richten sich nach dem Pflegebedarf, der in einer BESA-Einstufung erfasst wird. An diesen Pflegekosten beteiligt sich die Krankenversicherung, nicht aber an den Pensions-, Investitions- und den Betreuungstaxen. Diese dürfen zwar kantonal festgesetzte Höchsttarife nicht übersteigen, trotzdem kann ein Heimaufenthalt bei höherem Pflegebedarf schnell mehrere Tausend Franken pro Monat kosten. Auf der Website des Gesundheitsamtes Graubünden finden Sie weitere Informationen, vor allem zum Tarifsystem.

Wenn das Geld nicht reicht und das Vermögen bis auf die Freigrenze aufgebraucht ist, übernimmt die Ergänzungsleistung den Fehlbetrag. Lassen Sie sich betreffend Anspruch auf Ergänzungsleistungen beraten. Ihre Beratungsstelle von Pro Senectute Graubünden kennt sich aus.

Achtung Bei einem Eintritt ins Pflegeheim behält Ihr Angehöriger den bisherigen Wohnsitz bei. Möchte er nun in ein Pflegeheim eines anderen Kantons eintreten (z.B. weil Sie als pflegende Tochter ausserhalb Graubündens leben), muss Ihr Angehöriger daher den Tarif für Ausserkantonale bezahlen. Dieser ist viel höher. Klären Sie bei einem ausserkantonalen Heimeintritt die Tarife also frühzeitig ab.

7.5 Wer berät mich bei Schwierigkeiten mit dem Alters- oder Pflegeheim?

Erweist sich der einst gute Eindruck des ausgewählten Alters- und Pflegeheims im Nachhinein als falsch, werden zugesagte Leistungen nicht erbracht, tauchen Schwierigkeiten mit einzelnen Mitarbeitenden auf oder ergeben sich sonstige Probleme, dann suchen Sie zuerst das Gespräch mit der Heimleitung. Versuchen Sie, gemeinsam mit ihr eine Lösung zu erarbeiten.

Kommen Sie so nicht weiter, haben Sie die Möglichkeit, sich an die Ombudsstelle der Spitex-, Alters- und Behinderteninstitutionen Graubünden (OSAB GR) oder auch an das kantonale Gesundheitsamt Graubünden zu wenden.



8 Achtsamkeit im Umgang mit sich selber und Ihren Gefühlen

Pflege von Angehörigen kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht. Eine Mehrheit von pflegenden Angehörigen fühlt sich aber verstimmt, niedergeschlagen oder überfordert. Das zeigen sämtliche einschlägigen Studien. Da gibt es die eigentlich untragbare Verantwortung, selber und ohne fachliche Ausbildung für das Wohl eines nahestehenden Menschen verantwortlich zu sein. Oder da ist die permanente Präsenz für den betreuungsbedürftigen Angehörigen, die kein eigenes Leben mehr zulässt. Oder ein Dutzend andere Gründe, die Sie selber am besten kennen.

Gerade weil die Betreuung von Angehörigen Sie körperlich, psychisch und emotional an Grenzen führen kann, ist ein achtsamer Umgang mit sich selber entscheidend für Ihr eigenes Wohl und dasjenige der betreuten Person. Tragen Sie Sorge zu sich, Ihrer Gesundheit und Zufriedenheit.

8.1 Was gibt mir Kraft?

a) Motivation

Unsere Motive geben uns Kraft und Energie, unsere Aufgabe zu erfüllen. Wir können sie als Kraftquelle nutzen, wenn wir uns bewusst sind, weshalb wir einen Angehörigen betreuen. Rufen Sie sich ab und zu in Erinnerung, weshalb Sie Ihren anspruchsvollen Dienst erfüllen. Aus welcher Motivation entschieden Sie sich ursprünglich, die Pflege ihrer Partnerin oder Ihrer Eltern zu übernehmen? Gehen Sie zurück zu dieser Quelle der Motivation und schöpfen Sie neue Kraft für die nächsten Tage und Wochen. Oder stellen Sie fest, dass Ihre ursprüngliche Motivation fern Ihrer jetzigen Realität ist und ziehen Sie die Konsequenzen.

b) Balance finden

Was brauchen Sie, damit Ihre Balance zwischen Motivation und Belastung stimmt? Notieren Sie sich in einer ruhigen Stunde, was Ihnen früher Freude bereitet hatte. Vielleicht war es die wöchentliche Chorprobe unter Bekannten oder das «Plopp» beim Öffnen eines guten Weins. Vielleicht waren es die Spiele des HCD am Fernsehen, die weiche Haut des Partners oder ein duftendes Schaumbad. Und dann streichen Sie auf Ihrer Liste die Dinge an, die Sie sich wieder gönnen könnten, nötigenfalls halt in leicht abgeänderter Form.

c) Beziehungen pflegen

Oft laden pflegende Angehörige keine Verwandten, Freunde oder Nachbarn mehr ein – und nehmen keine Einladungen mehr an. Besonders pflegende Ehepartner nennen öfter als Grund, dass sie sich für den Zustand ihres Partners schämen. Wer sich so vom gesellschaftlichen Leben zurückzieht, riskiert die langsame soziale Isolation.

Das Gegenteil wäre der bessere Weg: Suchen Sie regelmässig die Nähe von Verwandten, Freunden und Nachbarn, auch um über den Zustand des Pflegebedürftigen zu informieren. Es tut gut, einen Kaffee mit alten Bekannten zu trinken, die Freuden und Frustrationen mit anderen zu teilen oder sich gedanklich einen Moment aus der Pflegewelt zu verabschieden, um dafür das Neuste von den Enkeln der Nachbarn zu erfahren.

8.2 Was verändert sich im familiären Gefüge durch die familiäre Pflege?

Jede familiäre Pflegebeziehung hat Ihre Vorgeschichte. Wenn Sie sich nun als Tochter oder Sohn um einen Elternteil kümmern oder wenn Sie Ihren (Ehe-)Partner oder die Schwiegermutter pflegen – in jeder Variante finden Sie sich in einer neuen, Ihnen bislang fremden Rolle wieder. Durch die neue Rolle als Betreuende oder Pflegende erhält die bisherige Beziehung eine neue Dynamik, und die früheren familiären Rollen müssen neu definiert werden.

Sich wandelnde Beziehungen und Rollen gehören zu den Hauptbelastungen bei der Pflege von Angehörigen. Plötzlich ist der Partner kein Gegenüber mehr. Ihre geliebte Partnerin wird zu einem fremden Menschen mit unbekanntem Seiten. Wenn Sie den immer starken Vater plötzlich als schwach und leidend erleben, verlieren Sie damit nicht nur das Bild des geliebten Menschen, Sie müssen auch völlig neue Rollen übernehmen und werden zum Therapeuten, Manager oder Pfleger.

Auch «alte» Geschichten oder noch schwelende Konflikte oder Kränkungen können die Pflegesituation kompliziert machen und belasten. Die Pflege zuhause bedeutet für alle Beteiligten eine einschneidende Umstellung ihrer bisherigen Beziehungen und Rollen.

Diese gravierenden Rollenwechsel können ganze Kaskaden von Gefühlen auslösen: Mitleid, Zorn, Schuld, Angst, Hoffnung, Verzweiflung, Anteilnahme, Scham, Distanz – rechnen Sie mit allen möglichen Gefühlen und akzeptieren sie diese Gefühle als Teil einer neuen Beziehungsfindung. Wenn

Sie sich bewusst werden, dass die Beziehung neu definiert werden muss, können Sie auch neue Qualitäten darin entdecken.

Bei diesem schwierigen und manchmal schmerzhaften Prozess können Sie auch Hilfe von Familienberatungsstellen, Psychologen oder Seelsorgern in Anspruch nehmen.

8.3 Bin ich eine schlechte Tochter/Partnerin, wenn mich mein Angehöriger manchmal nervt?

Wegen Ihrer neuen Aufgabe mussten Sie möglicherweise Ihre berufliche Tätigkeit reduzieren oder sogar ganz aufgeben. So verlieren Sie die gewohnte Anerkennung. Eventuell bedeutet die Betreuung Ihres Angehörigen auch, lang gehegte Wünsche oder Pläne auf unbestimmte Zeit verschieben zu müssen. Es kann auch sein, dass Ihre eigenen Belastungen und Entbehrungen vom betreuten Familienmitglied gar nicht wahrgenommen werden. Pflegebedürftige können ganz schön ungeduldig, unzufrieden oder anspruchsvoll sein. Das alles wegzustecken ist nicht immer leicht. Ärger, Enttäuschungen und Aggressionen gehören ebenso zum Pflegealltag wie die Freude, dem geliebten Menschen eine schöne Lebensphase zuhause zu ermöglichen.

Nicht minder schwierig gestaltet sich aber auch die Situation für den auf Ihre Hilfe und Betreuung angewiesenen Menschen. Wer pflegebedürftig wird, verliert damit auch ein Stück seiner Selbstbestimmung und ist auf den Goodwill der Umgebung angewiesen. Abhängig zu sein und sich nicht mehr gleichwertig zu fühlen, ist schwer auszuhalten. Die eigene Gebrechlichkeit und Endlichkeit wird sichtbar und erlebbar. Auch er wird sich manchmal ungerecht behandelt oder in seinen Wünschen übergangen fühlen.

Und so gehören Konflikte und harsche Gefühle zum Pflegealltag. Sie sind nicht unbedingt schlecht, solange Sie sich von solchen Gefühlen nicht gefangen nehmen lassen.

Angehörigengruppe
Trauern

Kap. 6.9
Kap. 9.4

8.4 Wie meistere ich Krisen und Übergänge?

Hilfsbedürftigkeit und das Älter-Werden bringen Verluste mit sich. Die körperlichen Einschränkungen nehmen zu und die Unabhängigkeit nimmt ab.

Das Augenlicht wird schwächer oder der geliebte Partner entschwebt langsam in die Demenz. Liebgewonnene Gewohnheiten oder Rollen in der Familie entgleiten. Trauer und Wehmut über Versäumtes kommen auf. Solche und andere Abschiede bringen das zunehmende Alter und die Gebrechlichkeit mit sich. Und sie betreffen auch Sie als pflegende Angehörige, denn die Einschränkungen Ihres Gegenübers wirken sich auch auf Ihr Leben aus. Trauer und Ängste sind starke Gefühle, die Spannungen erzeugen und Konflikte und Streit hervorrufen können. Die Bewältigung solcher Verluste sind nicht angenehm, können aber wertvolle Erfahrungen sein. Auf jeden Fall muss sich jede Pflegebeziehung solchen Auseinandersetzungen stellen.

In Krisensituationen können Gespräche mit Aussenstehenden (Menschen Ihres Vertrauens, Geistliche, Freunde, Personen aus Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen etc.) helfen. Die Gespräche mit Fachpersonen sind vertraulich. Die professionellen Beraterinnen und Berater halten es auch aus, wenn Sie einmal «Dampf ablassen» müssen und geben Ihnen Raum, über sich und Ihre Gefühle sprechen zu können. Auch die Sozialberaterinnen und -berater von Pro Senectute Graubünden bieten sich für den Austausch an.

Gut zu wissen Die Telefonseelsorge oder Dargebotene Hand – auch als Telefon 143 bekannt – ist rund um die Uhr erreichbar. Sie ist allen Menschen eine verständnisvolle, einfühlsame und unvoreingenommene Gesprächspartnerin, unabhängig von Alter und kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit. Ratsuchende können mit den Beraterinnen und Beratern von Telefon 143 über alles reden und haben das Recht, anonym zu bleiben. Im Internet (www.143.ch) bietet die Dargebotene Hand auch Beratung über E-Mail oder per Einzelchat an. Die Beraterinnen von Telefon 143 sind von Fachleuten auf ihre Aufgabe vorbereitet. Die Anrufe sind mit einem geringen Betrag kostenpflichtig.

Kontaktpflege

Kap. 6.2

Angehörigengruppe

Kap. 6.9

8.5 An wen kann ich mich wenden, wenn mir alles zu viel wird?

Wenn Sie sich in der Rolle der Pflegeperson gefangen fühlen, wenn Sie sich für, bzw. gegen eine Pflegeübernahme entscheiden, wenn Sie nicht mehr ein oder aus wissen – kurz: Wenn Ihnen alles zu viel wird – dann wenden Sie

sich rechtzeitig an eine Fachperson oder an Ihre Beratungsstelle. Thematisieren Sie Ihre Überlastung und vertrauen Sie sich professioneller Beratung an, wenn Sie unter den Anforderungen des Pflegealltags keine Lösungen mehr erkennen können.

Auch wenn Sie sich vor dem «mit-Fremden-Reden» scheuen oder es Ihnen unpassend scheint: Schliessen Sie diese Form seelischer Unterstützung nicht von vornherein aus. Auch Sitzungen bei einem Psychotherapeuten können für Pflegende entlastend wirken. Einen Teil der Kosten übernimmt – bei einer ärztlichen Verordnung – möglicherweise Ihre Zusatzversicherung. Erkundigen Sie sich vorher.

Gut zu wissen Beratung finden Sie bei den regionalen Koordinationsstellen für Pflegefragen und den Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden. Zudem führen die Landeskirchen und Kirchgemeinden eigene Lebensberatungsstellen. Einen ständig erreichbaren Gesprächspartner in akuten Überlastungssituationen finden Sie bei der Dargebotenen Hand (Telefon 143).

8.6 Wie können Spiritualität und Glauben mir Halt geben?

Oft kommen in Leidens- und Grenzsituationen Fragen nach dem Wieso oder dem Sinn dieses ganzen Erduldens auf. Auch Menschen, für die Religion und Glauben unbedeutend waren, beginnen manchmal Trost in alten Ritualen oder Gebeten zu finden. Spiritualität und Glauben können Ihnen als Pflegende oder Ihrem Angehörigen innere Entlastung, Trost, Befreiung von Schuldgefühlen oder neue Lebensfreude geben, auch wenn Sie keine religiösen Traditionen pflegten und pflegen. Finden Sie heraus, ob Spiritualität Ihnen Kraft gibt.

Ein Seelsorger Ihres Vertrauens erträgt auch Ihre Zweifel, kann mit Ihnen Sinn-Fragen diskutieren oder ermutigende Rituale oder Texte vermitteln. In vielen Pflegeheimen und Spitälern begleiten Seelsorger die Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen nicht nur in Zeiten des Abschieds.

Wer seine innere Heimat (bereits) in einer Religionsgemeinschaft hat, kann durch vertraute Besuche des geistlichen Vertreters Trost und Hilfe erfahren. Nutzen Sie Ihre Spiritualität und den Halt Ihrer Gemeinschaft als Kraftquelle.



9 Pflege und Begleitung in der letzten Lebensphase

Wenn Menschen den letzten Lebensabschnitt erreichen, ist das für alle Betroffenen eine unbekannte, beängstigende und schwierige Zeit. Wenn Ihr Angehöriger die Grenze des Lebens erreicht, ist das für Sie als pflegende Angehörige noch einmal eine ganz neue Herausforderung. Das Leben im Abschied, neue Behandlungen und die Umstellung des eingespielten Betreuungsalltags, Ängste und auch Hoffnungen auf ein schönes Ende – alles ist neu und noch einmal intensiver als bisher.

9.1 Was ist Palliativpflege?

Palliative Pflege und Betreuung lindert die Krankheitsbeschwerden und ermöglicht eine gute letzte Lebensphase, verzichtet aber darauf, den kranken Menschen heilen zu wollen. Es ist eine Pflege- und Betreuungsform für unheilbar kranke und sterbende Menschen, aber keine Sterbehilfe. Trotz des nahen Todes soll das Wohlbefinden der Patientin oder des Patienten, die bestmögliche Lebensqualität und ihre oder seine Würde erhalten werden.

Palliativpflege erspart den Patienten Leiden, z. B. durch starke Schmerzmedikamente, Sauerstoffgeräte zur Vermeidung von Erstickungsängsten oder durch eine gute Mundpflege, wenn Patientinnen und Patienten nicht mehr schlucken können. Mittlerweile verfügen viele Bündner Spitäler und Spitexorganisationen über spezielle Palliativteams oder -abteilungen. Erkundigen Sie sich bei der Spitex oder Ihrem Hausarzt.

Patientenverfügung

Kap. 4.3–4.5

9.2 Wer steht mir bei in der schweren Zeit des Abschieds?

Einen lieben Menschen zu verlieren ist immer schmerzhaft. Durch die häusliche Pflege haben Sie aber eine noch intensivere Verbundenheit zu Ihrem Partner oder Ihren Eltern aufgebaut. Sie sind für Ihren Angehörigen unentbehrlich geworden und er hat sich Ihnen auch in seinen grössten Schwächen vollkommen anvertraut. Dafür haben Sie enorme Lasten auf sich genommen.

Wenn nun der Abschied naht, verlieren Sie nicht nur diese tiefste Vertrautheit. Sie verlieren auch die Aufgabe, die Ihr Leben lange Zeit geprägt

hatte. Und unter den Abschiedsschmerz mischen sich vielleicht auch Hoffnungen, endlich wieder einmal ihr eigenes Leben leben zu können. Auch solche Gedanken können Sie zulassen. Sie verraten damit Ihren geliebten Angehörigen nicht. Der nahende Abschied ist eine verwirrende Zeit.

Umso wichtiger ist es gerade jetzt, die Nähe von Menschen zu spüren, die Ihnen vertraut sind. Das können Freunde, Familienmitglieder oder professionelle Vertrauenspersonen sein. Reden Sie über Ihre Verunsicherung und verwirrenden Gedanken, über die Zeit mit Ihrem Angehörigen und was nun kommen wird. Auch der Beistand von Personen, die mit der Begleitung von Sterbenden Erfahrung haben, kann eine wesentliche Stütze sein.

Sie benötigen vielleicht aber auch ganz handfeste Unterstützung in dieser noch einmal intensiveren Zeit. Der Verein Tecum steht Ihnen in der letzten Lebensphase bei, indem Freiwillige stunden- oder nächteweise am Bett Ihres Angehörigen wachen und Ihnen so die nötigen Stunden Schlaf ermöglichen.

Es ist auch die letzte Gelegenheit, Ungeklärtes noch zu regeln. Sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen, wie die letzte gemeinsame Zeit gestaltet werden soll. Im DOCUPASS, der auf den Beratungsstellen von Pro Senectute Graubünden erhältlich ist, finden Sie Unterlagen für die letzten Verfügungen. Diese Vorlagen können das Gespräch über die letzten Wünsche erleichtern oder ungeklärtes Rechtliches noch klären.

9.3 Was muss bei einem Todesfall zuhause erledigt werden?

Wenn Ihr Angehöriger verschieden ist, bedeutet das zuerst noch einmal viel organisatorischen Aufwand. Das ist manchmal gar nicht schlecht, hilft die Geschäftigkeit doch auch über die erste Trauer hinweg. Aber verteilen Sie diese Aufgaben auf die ganze Familie. Auch die weiteren Familienmitglieder sollen sich am Abschied beteiligen können.

Zunächst muss ein Haus- oder Notfallarzt den Tod fest- und die Todesbescheinigung ausstellen. Wer Notfalldienst hat, erfahren Sie über den Sanitätsnotruf 144 oder den Polizeinotruf 117. Die Polizei und die Sanität müssen vor allem bei einem Unfall verständigt werden. Danach informieren Sie das Zivilstandsamt. Dabei sind Todesbescheinigung, Familienbüchlein (bei verheirateten Personen) und Aufenthalts- oder Niederlassungsbewilligung mitzubringen. Bei Ausländern sind der Pass, der Geburtsschein mit Abstammung und der Eheschein (bei verheirateten Personen) einzureichen. Das Zivilstandsamt stellt Ihnen dann einen amtlichen Totenschein aus (Aus-

zug aus dem Todesregister). Bei einem Todesfall im Alters- und Pflegeheim oder im Spital erledigt das Heim die nötigen Formalitäten und lässt eine Todesbescheinigung ausstellen.

Weitere Schritte können sein:

- > Bestattungsinstitut beiziehen
- > Beim Pfarramt vorsprechen
- > Ort, Zeit und Art der Bestattung/Abdankung abklären
- > Todesanzeigen/Leidzirkulare aufgeben
- > Abdankung und Leidmahl vorbereiten.

Nach der Bestattung:

- > Abonnemente, Wohnung, E-Mail, etc. kündigen
- > Nachlass klären

Gut zu wissen Bei Pro Senectute Graubünden sind neben dem DOCUPASS zwei weitere Broschüren erhältlich, um sich auf einen Todesfall vorbereiten zu können: «Anordnungen für den Todesfall – Wichtige Informationen für Angehörige und Vertrauenspersonen» und «Etwas Bleibendes hinterlassen – Wissenswertes zum Testament». Pro Senectute Graubünden bietet dazu kostenlose und vertrauliche Beratung an.

9.4 Wie umgehen mit Trauer, Schmerz und Leere?

Tod und Sterben sind mit existenziellen Gefühlen und Erfahrungen verbunden. Manche Menschen möchten vor dem endgültigen Abschied noch letzte Dinge regeln oder die ihr Leben prägenden Beziehungen in eine Balance bringen. Nicht selten sind Sterben und Tod in der familiären Pflegebeziehung aber auch ein grosses Tabu.

Eine vertraute Freundin oder Ihr Hausarzt, ein Geistlicher oder eine Sterbebegleiterin können helfen, die Beklemmung zu lösen und ein Gespräch in Gang zu bringen. Sie sollten in der Zeit des Abschiednehmens und nach dem Verlust Ihrer Angehörigen mit Ihren Sorgen und Ängsten nicht allein bleiben.

9.5 Mein Leben nach dem Tod meines gepflegten Angehörigen

Die Trauer kommt oft erst Tage oder Wochen nach dem Verlust richtig bei Ihnen an. Lassen Sie sie zu. Trauern heisst, den geliebten Menschen gehen

lassen und mit der Lücke, die er oder sie hinterlässt, leben zu lernen. Das schliesst Schmerz und Tränen ein, aber auch lustige Erinnerungen, Dankbarkeit über Geteiltes und neues Lachen.

Nachdem Sie sich so lange für Ihren Angehörigen eingesetzt haben, bedeutet der Abschied aber auch, endlich wieder durchatmen zu können. Lassen Sie auch in der Trauer die Erleichterung zu, dass Sie sich endlich einmal Ruhe gönnen können. Erholen Sie sich. Erlauben Sie sich neben den schmerzhaften und trauernden Gedanken auch die Freude darauf, dass Ihnen nun wieder ein leichteres Leben bevorsteht. Damit verraten Sie den geliebten Menschen nicht. Wenn ein Familienmitglied oder «die Leute im Dorf» das ungebührlich finden sollten, dann haben sie nicht begriffen, was Sie in den letzten Monaten und Jahren geleistet haben.

Und dann – irgendwann wenn Sie reif sind dafür – überlegen Sie sich, wie ihr neues Leben aussehen soll. Vielleicht brauchen Sie zuerst einmal einfach Erholung und Zeit, um die intensive Betreuung und die Trauer zu verarbeiten. Das kann Wochen und Monate dauern. Vielleicht hegen Sie aber auch schon lange Pläne, wie Sie Zurückgestelltes nachholen wollen. Es ist nun wieder Ihr eigenes Leben, das Sie ohne Rücksichten gestalten können. Sie haben es sich verdient.



Infos und
Adressen unter:
[www.gr.
prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

Kontaktadressen

Geschäftsstelle

Alexanderstrasse 2
7000 Chur
081 300 35 35

Beratungsstelle Chur/Nordbünden

Alexanderstrasse 2
7000 Chur
081 300 35 20

Beratungsstelle Surselva

7130 Ilanz
Spitalstrasse 4
081 300 35 40

Beratungsstellen Mittelbünden

Neudorfstrasse 69
7430 Thusis
081 300 35 30

Promenade 43/Postfach 537
7270 Davos Platz 1
081 300 35 34

Beratungsstellen Südbünden

Via Retica 26
7503 Samedan
081 300 35 50

Sot Plaz 7
7542 Susch
081 300 35 59

**Fachstelle Bildung und Kultur
Fachstelle Sport und Bewegung**

Alexanderstrasse 2
7000 Chur
081 300 35 10

info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht

Weil Pro Senectute Graubünden diese Erkenntnis aus der Pflegewissenschaft ernst nimmt, rückt sie in diesem Handbuch die betreuenden und pflegenden Angehörigen sowie ihre Anliegen in den Vordergrund.

Pflegende und betreuende Angehörige stellen sich selbst oft an den Rand des Geschehens und Interesses. Gerade sie sind in der häuslichen Betreuung und Pflege jedoch die zentralen Akteure. Ihr praktischer und menschlicher Beistand, unterstützt von einer guten medizinischen und pflegerischen Versorgung, trägt entscheidend zum Wohlbefinden ihrer pflegebedürftigen Mitmenschen bei.

Mit dem vorliegenden Handbuch ermutigt Pro Senectute Graubünden (Ehe-)Partner und Partnerinnen, Familienangehörige und nahe Bekannte pflegebedürftiger Menschen, zu ihrem eigenen Wohlbefinden Sorge zu tragen. Das Handbuch informiert in Frage - Antwort - Form zu wesentlichen Belangen der häuslichen Pflege und Betreuung.

Das Handbuch eröffnet die Möglichkeit, sich die Entlastung zu suchen, die sowohl der betreuten Person als auch den betreuenden Angehörigen optimale Lebensqualität bietet.