

## Entlastung für pflegende Angehörige

Das Leben mit Demenz ist für Kranke und pflegende Angehörige anstrengend. Da Demenzkranke lange Zeit zu Hause leben, sind pflegende Angehörige oft über Monate und Jahre stark gefordert. Gerade in solchen Situationen helfen Entlastungsangebote. Sie unterstützen pflegende Angehörige bei ihren Aufgaben und ermöglichen Demenzkranken neue Aktivitäten.

Oft pflegen Angehörige über Jahre hinweg Tag für Tag ihre demenzkranke Mutter oder Ehefrau, den demenzkranken Vater oder Ehemann. Was zu Beginn der Krankheit vielleicht noch gut möglich ist, wird mit der Zeit zu einer immer grösseren Aufgabe. Eine Aufgabe, der man irgendwann nicht mehr alleine gewachsen ist, auch wenn man glaubt alles selbst erledigen zu müssen. Spätestens jetzt ist es Zeit, Unterstützung durch Entlastungsangebote zu suchen.

Entlastungsangebote haben viele Vorteile. Sie sind für die demenzkranke Person eine sinnvolle Abwechslung: Eine andere Umgebung, andere Menschen motivieren den Demenzkranken zu neuen Aktivitäten, oft mit einer positiven Wirkung auf das Verhalten und die geistigen Fähigkeiten. Für die betreuenden Angehörigen wiederum bedeuten solche Momente willkommene Pausen, in denen sie entweder für sich sind oder andere wichtige Dinge erledigen können. Entlastungsangebote kommen also beiden zugute, dem demenzkranken Menschen und dem pflegenden Angehörigen. Sie bringen Abwechslung und Entspannung ins tägliche Leben und tragen dazu bei, dass Menschen mit Demenz länger mit ihren pflegenden Angehörigen zu Hause bleiben können.

### Hilfe suchen ohne Schuldgefühle

Wer sich längere Zeit intensiv um eine demenzkranke Person gekümmert hat, scheut sich oft fremde Hilfe anzunehmen. Es plagen Zweifel oder gar Schuldgefühle: Warum schaffe ich es nicht? Kann ich ihr oder ihm das antun? Bei solchen Gedanken wäre es gut, sich einmal zurückzulehnen und sich folgende Punkte

durch den Kopf gehen zu lassen:

- ▲ Überlegen Sie sich, was Sie für die demenzkranke Person schon alles tun. Bräuchten Sie nicht einmal eine Verschnaufpause?
- ▲ Achten Sie einmal darauf, wie Sie sich fühlen. Sind Sie erschöpft und freudlos? Schlafen Sie schlecht und sind Sie gereizt oder ängstlich? Leiden Sie unter Schmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden? Wäre eine Entlastung nicht sinnvoll, bevor Sie selbst ernsthaft krank werden?
- ▲ Belasten Sie gewisse Aspekte der Krankheit stark? Zum Beispiel Probleme oder Verhaltensweisen der betroffenen Person, wie ihre Unruhe oder Aggression?
- ▲ Möchten Sie vorübergehend die Verantwortung abgeben oder wieder einmal richtig durchschlafen?
- ▲ Menschen mit Demenz, oft aber auch Familienmitglieder und Bekannte sind sich nicht bewusst, wie viel Arbeit Sie täglich leisten. Sie unterschätzen den Aufwand. Entscheiden Sie also selbst, wann Sie eine Entlastung anfordern.
- ▲ Überlegen Sie sich, welche Unterstützung Sie bald einmal benötigen könnten, auch wenn es jetzt noch geht.

## Schrittweise Entlastungsdienste nützen: Anregungen und Hinweise

**Je nach Krankheitsstadium und nach persönlicher Situation ändern sich die Bedürfnisse nach Entlastung. Wichtig ist, Entlastungsdienste möglichst früh abzuklären und zu nutzen. So sparen Sie Energie und sind besser vorbereitet, wenn eine Krisensituation auftritt.**

Eine demenzkranke Person pflegen und betreuen ist anstrengend. Für pflegende Angehörige ist die Arbeit meist so selbstverständlich, dass sie selbst oft völlig entkräftet oder gar krank werden. Um weiterhin optimal für die kranke Person zu sorgen, müssen Angehörige auch zu sich selbst schauen. Sich regelmässig eine Auszeit gönnen ist genauso wichtig, wie auf die eigene Gesundheit zu achten.

- ▲ Machen Sie täglich eine Pause, in der Sie ungestört etwas tun, was Ihnen Freude bereitet: Zeitung lesen, Kreuzworträtsel lösen, Musik hören, Handarbeiten machen etc.
- ▲ Verbringen Sie wöchentlich ein paar freie Stunden ausser Haus, mit Freunden, beim Coiffeur, an einem Konzert, mit Velofahren, Spazieren etc.
- ▲ Verbringen Sie ab und zu ein paar Tage ohne die kranke Person.
- ▲ Lassen Sie sich regelmässig von der Ärztin oder dem Arzt untersuchen und schildern Sie ihr / ihm die Situation, in der Sie sich befinden.
- ▲ Sprechen Sie möglichst rasch mit der Ärztin oder dem Arzt, wenn Sie sich niedergeschlagen, ängstlich oder überfordert fühlen oder wenn Sie kaum noch schlafen.

### **Unterstützung durch Familie und Freunde**

Pflegende Angehörige denken oft, dass sie jetzt noch alles im Griff hätten. Irgendwann jedoch fordert sie

die Demenzkrankheit so, dass sie auf Unterstützung dringend angewiesen sind. Daher sollten Angehörige versuchen, schon früh und Schritt für Schritt fremde Hilfe anzunehmen.

- ▲ Erzählen Sie Familienmitgliedern und engen Freunden, welchen Einfluss die Demenz auf das Verhalten der kranken Person hat. So verstehen andere die Person besser und können sich vorstellen, wie es Ihnen täglich ergeht.
- ▲ Beziehen Sie Familienmitglieder früh in die Betreuung ein, damit Sie nicht alleine die ganze Verantwortung tragen. Besprechen Sie zusammen die Situation. Auch wenn Sie nur für kurze Momente unterstützt werden: Unterdessen können Sie eine Pause machen oder etwas anderes erledigen.
- ▲ Akzeptieren Sie die angebotene Hilfe von Freunden und Nachbarn. Erklären Sie ihnen, wie sie helfen können, z.B. mit der demenzkranke Person einen Spaziergang machen. Zeigen Sie Ihre Wertschätzung für die Hilfsbereitschaft und überlegen Sie sich eine finanzielle Entschädigung.

### **Entlastung ruhig, aber bestimmt angehen**

Viele Angehörige machen sich Gedanken, wie der Demenzkranke wohl auf ein Entlastungsangebot reagieren würde. Unter Umständen wird der Kranke dieses Angebot nicht schätzen oder gar ablehnen.

- ▲ Menschen mit Demenz sind sich der Notwendigkeit einer Entlastung meist nicht bewusst. Sie können nicht nachvollziehen, wie es Ihnen geht und wie wohltuend der Schritt für Sie wäre.
- ▲ Informieren Sie sich zuerst alleine über mögliche Angebote.

- ▲ Wählen Sie ein Entlastungsangebot, das den Vorlieben der kranken Person entspricht.
- ▲ Verhindern Sie eine Aufregung: Künden Sie der Person die Entlastung nicht zu lange im Voraus an. Wenn der Zeitpunkt da ist, erklären Sie ihr ruhig, aber bestimmt, was als nächstes geschieht.
- ▲ Wehrt sich die Person, bieten Sie ihr eine Versuchsphase an. Erklären Sie ihr, dass Sie jetzt dringend freie Zeit benötigen.
- ▲ Erzwingen Sie nichts. Lassen Sie dem Kranken Zeit, sich mit der Absicht vertraut zu machen. Versuchen Sie es später noch einmal.
- ▲ Manchmal hilft es, wenn der Arzt das Entlastungsangebot für notwendig erklärt.
- ▲ Wenn Sie beim ersten Mal dabei sind, ist es für die kranke Person einfacher, sich der Betreuungsperson anzuvertrauen. Achten Sie zusätzlich darauf, dass der Kranke möglichst von den gleichen Personen betreut wird.
- ▲ Verfassen Sie eine kleine Lebensgeschichte der Person mit den wichtigsten Punkten, wie Beruf, Wohnorte, wichtige Bezugspersonen, Vorlieben und Abneigungen etc. Beigelegte Fotos regen das Gespräch zwischen der Person und den Betreuenden an.

### **Angebote für kurze Entlastung**

Ein erster und praktischer Schritt ist eine kurze Entlastung zu Hause: Betreuende leisten für zwei bis drei Stunden der demenzkranken Person Gesellschaft. Erkundigen Sie sich bei der kantonalen Sektion der Alzheimervereinigung, wer in der Region solche kurzen Entlastungsdienste anbietet.

### **Hilfe im Haushalt und bei der Pflege**

Praktisch ist die regelmässige Unterstützung im Haushalt und bei der Pflege zu Hause. Haushaltshilfen unterstützen Sie beim Einkaufen und Waschen.

Lassen Sie sich zwischendurch die Mittagsmahlzeit nach Hause liefern. Pflegedienste helfen bei der Körperhygiene, beim Anziehen, beim Essen und Trinken, bei der Einnahme von Medikamenten etc. Je nach Region werden solche Dienste von der Spitex, einer privaten Spitex oder dem Roten Kreuz angeboten. Wenn Sie die Pflegearbeit körperlich belastet, suchen Sie nach Hilfsmitteln und passen die Wohnung an (siehe auch Infoblatt «Wohnungsanpassung»).

### **Austausch in Angehörigengruppen**

Viele pflegende Angehörige kämpfen im Verlauf der Krankheit mit ähnlichen Schwierigkeiten. Die Schweizerische Alzheimervereinigung hat daher Angehörigengruppen gegründet. Hier tauschen sich pflegende Angehörige einmal pro Monat unter Leitung einer erfahrenen Gruppenleiterin aus und geben sich wertvolle Tipps. Angehörige berichten immer wieder, wie sie in der Gruppe wirklich verstanden werden. Und auch, wie sie sich nicht mehr mit den Problemen einer Demenzkrankheit alleingelassen fühlen. Solche Erlebnisse sind für Betreuende eine grosse Hilfe und geben Mut für den Alltag. Wo und wann sich die Angehörigengruppen treffen, weiss die kantonale Sektion der Alzheimervereinigung.

### **Gruppen, Tages- und Nachtstätten**

Menschen mit Demenz erleben bewegende Momente in Gruppenaktivitäten, wie beispielsweise beim Gedächtnistraining, Malen und Spielen, in der Ergo- und Musiktherapie. Hier treffen sie ausserdem andere Menschen und können soziale Kontakte pflegen.

Solche Gruppenaktivitäten finden auch in Tagesstätten statt. Tagesstätten bieten eine Betreuung für ältere Menschen und Demenzkranke von ungefähr 9 bis 16 Uhr, ein- bis mehrmals pro Woche.

Auch nehmen immer mehr Pflegeheime Tagesgäste auf. In gewissen Heimen kann die betroffene Person zudem zeitweise übernachten. Nachtstätten geben den pflegenden Angehörigen die

Möglichkeit, wieder einmal in Ruhe zu schlafen. Die kantonale Sektion der Alzheimervereinigung gibt Auskunft über die Tages- und Nachtstätten in der Region. Prüfen Sie vor Ort, ob das Angebot Ihren Bedürfnissen und denjenigen der demenzkranken Person entspricht. Informieren Sie sich auch über Transportdienste, welche die Person von zu Hause in die Tagesstätte und wieder zurück bringt.

### **Kurzaufenthalte, Alzheimerferien**

Einige Pflegeheime bieten mehrtägige bis -wöchige Kurzaufenthalte für Menschen mit Demenz an. Während der Kranke hier betreut wird, können sich Angehörige selbst eine Verschnaufpause gönnen. Ein Kurzaufenthalt ist auch dann angebracht, wenn Angehörige selbst krank sind oder ins Spital müssen.

Die Schweizerische Alzheimervereinigung bietet mehrmals jährlich Alzheimerferien an. Hier verbringen Demenzkranke mit den betreuenden Angehörigen zusammen eine Woche an einem schönen Ort, z.B. am Thunersee. In den Alzheimerferien haben Demenzkranke und Angehörige gemeinsam eine Betreuungsperson. Während der Kranke betreut wird, können die Angehörigen etwas Distanz gewinnen und neue Energie tanken. Die kantonale Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung gibt Auskunft, wann und wo Alzheimerferien stattfinden.

### **Eintritt ins Pflegeheim**

Entlastungsangebote helfen, dass Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen so lange wie möglich zu Hause leben können. Doch irgendwann wird das wahrscheinlich nicht mehr möglich sein. Wer sich schon früh mit diesem Gedanken auseinandersetzt, ist besser auf den Moment des Heimeintritts vorbereitet. Das Infoblatt «Den Heimeintritt ins Auge fassen» hilft bei dieser Vorbereitung.

### **Finanzielle Fragen**

Klären Sie vorher ab, welchen Anteil an den Kosten die Krankenkasse oder eine andere Versicherung übernimmt. Wenn Sie das Gefühl haben, sich ein Entlastungsangebot nicht leisten zu können, wenden

Sie sich an die Pro Senectute oder Pro Infirmis. In Einzelfällen leistet auch der Unterstützungsfonds der Schweizerischen Alzheimervereinigung Hilfe. Weitere Informationen sind im Infoblatt «Finanzielle Ansprüche bei Demenzkrankheiten» enthalten.

### **Für weitere Informationen wenden Sie sich an:**

die kantonale Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung

die Spitex, Pro Senectute oder das Schweizerische Rote Kreuz

eine Pflegefachperson, den Arzt oder die Ärztin

**das Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06**  
**Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr**

Redaktion: Jen Haas, Telefenteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Folgende Fachperson hat mitgeholfen:

Rita Tola, dipl. Gerontologin SAG HF, Stellenleiterin ALZ Bern