

Sozialabteilung
Bahnhofstrasse 10· 8708 Männedorf
Tel. 044 921 66 37 / Fax
www.maennedorf.ch
Ursula Feiner
Fachstelle Alter
ursula.feiner@maennedorf.ch



Publikation im Fischotter Juli/August 2017

Pflegende Angehörige

Betreuen oder pflegen Sie Angehörige, Freunde, Nachbarn? Oder kennen Sie in Ihrem näheren Umfeld jemanden, der dies tut?

Zu Hause bleiben können

Wer Angehörige betreut oder pflegt leistet sehr wertvolle Arbeit. Die freiwillige Unterstützung von Angehörigen macht es möglich, dass viele ältere und kranke Menschen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Selbstbestimmt und möglichst lange, vielleicht bis ans Lebensende, in den eigenen vier Wänden zu wohnen und zu Hause betreut zu werden fördert das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Diese Lebensform entspricht dem menschlichen Wunsch nach Autonomie, sozialer Nähe und Intimität.

Um dies zu erreichen sind Hilfestellungen von Angehörigen, Nachbarn oder Freunden wichtig. Sie bilden das Rückgrat in der häuslichen Betreuung und Pflege. Wenn Dienstleistungen der Spitex in Anspruch genommen werden, optimieren die pflegenden Angehörigen die Zusammenarbeit und den Erfolg der Dienstleistung.

Belastung - Entlastung

Oft wird die Betreuung und Pflege mit fortschreitendem Alter und Krankheit anspruchsvoller, der Verlauf der Erkrankung ist meist ungewiss. Die körperliche und psychische Belastung wächst. Pflegende und betreuende Angehörige sind deshalb gefordert, sorgsam mit den eigenen Kräften und Ressourcen umzugehen. Nur wer an sein Wohlbefinden denkt und sich gesund fühlt, kann wirkungsvolle Unterstützung bieten. Es ist wichtig, bei steigender Belastung an die eigene Entlastung zu denken.

Entlastungsangebote

Der Bundesrat verabschiedete im Februar 2017 einen Aktionsplan zur Verbesserung der Situation von pflegenden Angehörigen. Auch im Bezirk Meilen gibt es Entlastungsangebote. Beispielsweise das wöchentlich durchgeführte „Gipfeltreffen für Menschen mit Gedächtnisbeeinträchtigungen“ in Uetikon am See. Die Teilnehmenden treffen sich unter fachlicher Begleitung von 11.30 Uhr bis 16.30 Uhr inklusive Mittagessen und Aktivierung. Die pflegenden Angehörigen können so einige Stunden unbelastet und frei nutzen.

Die Pro Senectute führt in Meilen einmal pro Monat eine Gesprächsgruppe für betreuende und begleitende Angehörige durch.

Auch die Spitex Zürichsee, der Entlastungsdienst, Tageskliniken oder Alters- und Pflegeheime können zur Entlastung beigezogen werden.

Fachstelle Alter

Die Fachstelle Alter Männedorf hilft Ihnen bei der Suche nach geeigneten Angeboten. Behalten Sie ihre eigenen Energiereserven im Auge. Nehmen Sie die bereits heute zur Verfügung stehenden Entlastungsangebote an, damit Sie ihre wertvolle Unterstützung möglichst lange leisten können. Der familiäre und soziale Einsatz pflegender Angehöriger für das Wohlergehen Aller ist ein wichtiger Beitrag zum partnerschaftlichen Zusammenleben und fördert den generationenübergreifenden Zusammenhalt. Es ist ein Einsatz, der unsere besondere Wertschätzung und unseren grossen Dank verdient.

(Quellen: *Perrig-Chiello, Höpflinger & Suter, 2008; SRK, pflegende Angehörige 2013; Bundesamt für Gesundheit 2017*)

 GEMEINDE
MÄNNEDORF
Gemeindeverwaltung Männedorf
Fachstelle Alter
Tel. 044 921 66 37
ursula.feiner@maennedorf.ch
www.maennedorf.ch/de/vereine/seniorenkulturfreizeit