

Entlastung für Angehörige

Ein Leben mit Demenz ist für Erkrankte und ihre Angehörigen eine grosse Herausforderung. Solange die erkrankten Personen zu Hause leben, verlangen deren Betreuung und Pflege den Angehörigen oft über Monate und Jahre hinweg viel ab. In solchen Situationen sind Entlastungsangebote von grosser Bedeutung. Sie unterstützen Angehörige bei ihren täglichen Aufgaben, erlauben ihnen kleine Auszeiten und ermöglichen den Erkrankten neue Kontakte und Aktivitäten. Werden Entlastungsangebote genutzt, gelingt es allen Beteiligten, ihren Alltag leichter zu bewältigen.

/ Begleitung

Für Angehörige ist das Begleiten ihrer kranken Familienmitglieder meist selbstverständlich. Ohne Zögern schicken sich viele Angehörige in diese physisch und psychisch herausfordernde Aufgabe und unterstützen die Erkrankten oft über Jahre hinweg. Der Verlauf der Krankheit bedingt, dass der Pflege- und Betreuungsbedarf steigt. Aufgrund der wachsenden Hilfsbedürftigkeit sind die Erkrankten in den Aktivitäten des täglichen Lebens zunehmend auf Unterstützung angewiesen.

Neue Rollenverteilung

Der mit der Betreuungssituation zwangsläufig verbundene Rollenwechsel innerhalb einer Familie ist nicht einfach. Die Pflegebedürftigkeit eines Familienmitglieds verändert unweigerlich das Beziehungsverhältnis. Rollen verschieben sich oder drehen sich um – sei es in der Partnerschaft oder in Bezug auf das Eltern-Kind-Verhältnis. Partnerinnen und Partner werden zu Pflegenden ihres Lebensgefährten, ihrer Lebensgefährtin, Kinder übernehmen die Fürsorge für ihre Eltern. Diese notwendige neue Rollenverteilung innerhalb der Familie stellt Beziehungen oft auf eine harte Probe. Zuweilen müssen auch Verantwortlichkeiten unter den gesunden Familienmitgliedern geklärt oder schwierige Entscheidungen für das pflegebedürftige Familienmitglied getroffen werden.

Umgang mit Schuldgefühlen

Die Betreuung und Pflege eines erkrankten Familienmitglieds ist enorm anstrengend. Sich dabei eine bestehende Betreuungsüberforderung einzugestehen, ist schwierig. Oft sind Zweifel und Schuldgefühle damit verbunden: Warum schaffe ich es nicht? Kann ich ihr oder ihm eine Fremdbetreuung zumuten? Ich hatte doch versprochen, in guten wie in schlechten Zeiten für sie oder ihn zu sorgen! Was denkt unser soziales Umfeld von mir?

Sind Sie als Angehörige, Angehöriger durch solche Gedanken belastet, ist es wichtig, dass Sie sich vor Augen führen, was Sie für die erkrankte Person bereits alles tun. Die Erkrankten selbst, aber auch Menschen aus dem nahen Umfeld sind sich oftmals nicht bewusst, wie viel Arbeit Sie tagtäglich leisten. Der Aufwand für die Betreuung und die stetige Anpassung an neue Bedürfnisse der erkrankten Person werden häufig unterschätzt. Es ist jedoch völlig normal, dass Nahestehende in der Betreuung und Pflege eines kranken Familienmitglieds früher oder später an ihre Grenzen gelangen. Typische Warnsignale für körperliche und seelische Erschöpfung sind beispielsweise Schlafstörungen mit anhaltender Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Gefühle der Hilflosigkeit, Muskelverspannungen u.Ä. Nehmen Sie Ihre eigene Belastungsgrenze ernst, stehen Sie für Ihre

Bedürfnisse ein und teilen Sie Ihrem Umfeld mit, dass Sie Entlastung benötigen.

Wichtigkeit der Selbstfürsorge

Wer sich regelmässig um andere Menschen kümmert, tut gut daran, auch auf sich selbst achtzugeben. Nur so können Sie als Betreuungsperson langfristig bei Kräften bleiben und dem erkrankten Familienmitglied eine wertvolle Stütze sein. Zur Erholung braucht es im Alltag oftmals keine zeitintensiven Aktivitäten, sondern vielmehr kleine bewusste Pausen.

Folgende Anregungen können für die Gestaltung Ihrer persönlichen Selbstfürsorge hilfreich sein:

- › Machen Sie täglich kleine Pausen, in denen Sie ungestört etwas tun, was Ihnen Freude bereitet: Musik hören, ein Buch lesen, Yogaübungen o.Ä.
- › Pflegen Sie weiterhin Ihre sozialen Beziehungen und Freundschaften.
- › Gönnen Sie sich wöchentlich ein paar freie Stunden ausser Haus, beim Essen mit Freunden, im Kino usw. Planen Sie Ihre Freizeit bewusst und vorausschauend in den Alltag mit ein.
- › Trauen Sie sich, um Hilfe anzufragen und Aufgaben abzugeben. Geteilte Pflegeverantwortung kann entlasten.
- › Besuchen Sie unverbindlich eine Angehörigengruppe, um wertvolle Erfahrungen auszutauschen und gegenseitige Unterstützung zu erfahren.
- › Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie sich überfordert fühlen oder wenn Sie sich nachts nicht mehr erholen können.

Die Bedürfnisse nach Entlastung verändern sich je nach Krankheitsphase und persönlicher Situation. Es ist empfehlenswert, sich frühzeitig über verschiedene Entlastungsmöglichkeiten zu informieren, um für allfällige Krisensituationen gewappnet zu sein.

/ Entlastungsangebote

Betreuungspersonen, die auf Unterstützung zurückgreifen, empfinden diese oft als spürbare Erleichterung. Sie gewinnen etwas Abstand vom kräftezehrenden Alltag und mehr Zeit für eigene Bedürfnisse. Der Kontakt zu aussenstehenden Personen fördert je nach Art des Entlastungsangebotes den regelmässigen Austausch mit anderen Angehörigen und/oder Fachpersonen. Den Erkrankten bringen fremdbetreute Angebote Abwechslung, was sehr anregend und bereichernd sein kann. Eine andere Umgebung wie auch zusätzliche Sozialkontakte motivieren zu neuen Aktivitäten. Erkrank-

te erleben sich dadurch weiterhin als Teil der Gemeinschaft. Dies wirkt sich meistens positiv auf das emotionale Befinden und die geistigen Fähigkeiten aus und stärkt das Selbstwertgefühl. Es ist auch wichtig, dass eine erkrankte Person rechtzeitig lernt, neben der Unterstützung von Angehörigen Hilfe von weiteren Betreuungspersonen anzunehmen.

Art und Umfang der zahlreichen Entlastungsangebote sind unterschiedlich. Je nach Krankheitsphase und individuellen Bedürfnissen eignen sich kurzzeitige oder längerfristige Unterstützungen besser.

Punktuelle Betreuung

Eine erste praktische Entlastung stellt die punktuelle Unterstützung zu Hause dar. Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder andere freiwillige Betreuende sowie spezifisch ausgebildete Mitarbeitende eines Entlastungsdienstes lösen die begleitenden Angehörigen stundenweise in der Betreuung ab. Angehörige erhalten so eine Verschnaufpause und gewinnen etwas Zeit für sich.

Hilfe im Haushalt und bei der Pflege

Die Unterstützung in Haushalt und Pflege bringt eine regelmässige Entlastung: Während Haushaltshilfen etwa beim Einkaufen, Wäschewaschen und Putzen aushelfen, nimmt ein Mahlzeitendienst den Betreuenden das tägliche Kochen ab.

Professionelle Pflegedienste (Spitex) unterstützen die Erkrankten je nach Bedürfnis bei der Körperhygiene, beim Anziehen, beim Essen und Trinken oder bei der Medikamenteneinnahme.

Austausch in Angehörigengruppen

Angehörige sehen sich in ihrer Betreuungsaufgabe häufig mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert. In regelmässigen, fachlich geleiteten Gesprächsgruppen tauschen sie sich in einer vertraulichen Atmosphäre mit anderen Angehörigen aus, machen einander Mut und gehen auftauchende Schwierigkeiten gemeinsam an. Dadurch fühlen sich die betreuenden Familienmitglieder gestützt, verstanden und gestärkt für den Betreuungsalltag.

Gruppenaktivitäten für Menschen mit Demenz

Manche Menschen mit Demenz nehmen an begleiteten Gruppenaktivitäten teil. Das Freizeitangebot von Alzheimer Schweiz und ihren kantonalen Sektionen ist vielfältig. Etwa beim gemeinsamen Spazieren oder Singen, beim spielerischen Gedächtnistraining oder auf geselligen Ausflügen wird auf freudvolle Weise die Gehirnaktivität stimuliert und das Gefühl der sozialen Zugehörig-

keit gestärkt. Pflegende Angehörige haben derweil die Gelegenheit, sich eigenen Bedürfnissen zu widmen.

Tages- und Nachtstätten

In Tagesstätten werden demenzerkrankte Menschen ein oder mehrere Male pro Woche tagsüber durch qualifizierte Fachpersonen in Gruppen betreut. In einem geschützten Umfeld wird den Tagesgästen eine den Bedürfnissen angepasste Tagesstruktur mit Aktivitäten angeboten. Nachtstätten sorgen bei Bedarf für eine punktuelle Nachtbetreuung. Beide Formen erlauben es pflegenden Angehörigen, tageweise Kraft zu schöpfen, wieder einmal in Ruhe zu schlafen und planbare Zeit für eigene Erledigungen und Bedürfnisse zu finden.

Informieren Sie sich auch über die Angebote von Transportdiensten, welche die erkrankte Person in die Institution und wieder nach Hause bringen.

Kurzaufenthalte

Viele Alters- und Pflegeheime bieten mehrtägige bis mehrwöchige Kurzaufenthalte (oft auch Ferienbetten genannt) für Menschen mit Demenz an. Das erkrankte Familienmitglied wird bei Bedarf vorübergehend in einer Institution bedürfnisgerecht betreut und gepflegt. Ein Kurzaufenthalt dient der temporären Entlastung von betreuenden Angehörigen, insbesondere auch dann, wenn Angehörige ausfallen, weil sie selbst krank sind oder sich in Spitalpflege begeben müssen.

Alzheimer-Ferien

Alzheimer Schweiz bietet mehrmals jährlich Alzheimer-Ferien an. Demenzerkrankte verbringen allein oder mit Angehörigen eine Woche Ferien in der Schweiz. Jede erkrankte Person erhält tagsüber individuelle Betreuung. Dadurch können Angehörige stets frei entscheiden, ob sie an Aktivitäten teilnehmen oder sich eine bewusste Auszeit gönnen wollen.

Weitere Organisationen, Therapiezentren und Hotels bieten ähnliche begleitete Aufenthalte für desorientierte Menschen an. Die nationale Beratungsstelle von Alzheimer Schweiz gibt gerne Auskunft.

24-Stunden-Betreuung zu Hause

Dank Entlastungsangeboten können an Demenz erkrankte Menschen so lange wie möglich zu Hause leben. Mit fortschreitender Krankheit steigt aber der Betreuungs- und Pflegebedarf. Stossen Angehörige dabei an ihre Belastungsgrenzen, kann – wenn räumlich und finanziell möglich – eine individuelle Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch eine privat organisierte Pflegefachkraft im eigenen Zuhause eine willkommene Entlastung sein.

Eintritt ins Pflegeheim

Manchmal ist die Organisation einer privaten 24-Stunden-Betreuungslösung zu Hause schwierig umsetzbar oder nicht gewünscht. Um dennoch die Angehörigen zu entlasten und gleichzeitig die erkrankten Familienmitglieder bedürfnisgerecht zu pflegen, ist ein Heimeintritt in Betracht zu ziehen. Wer sich schon früh mit dem Gedanken des Heimeintritts auseinandersetzt, ist auf diesen besser vorbereitet. Eine kurzfristige stressige Notlösung kann so vermieden werden. Eine individuelle Beratung wie auch das Infoblatt «Der Heimeintritt» von Alzheimer Schweiz helfen im Entscheidungsprozess.

/ Kommunikation

Menschen mit Demenz sind sich der Notwendigkeit einer Entlastung meist nicht bewusst. Sie können nicht oder nur schwer nachvollziehen, wie es Ihnen als Angehörige in der Betreuung geht und wie wohltuend ein solcher Schritt für Sie sein könnte. Viele Angehörige machen sich im Voraus Gedanken, wie ihr erkranktes Familienmitglied auf die Inanspruchnahme eines Entlastungsangebotes reagieren könnte. Sie befürchten, mit einem solchen Vorschlag auf Widerstand zu stossen. Bedenken Sie, dass eine allfällige Ablehnung eines Angebotes seitens der Erkrankten oft nicht als kategorisches «Nein» zu verstehen, sondern vielfach auf die Verunsicherung und Angst gegenüber Neuem und Unbekanntem zurückzuführen ist.

Folgende Anregungen können dabei helfen, mitzuteilen, wie wichtig eine Unterstützung für Sie ist:

- › Informieren Sie sich zunächst in Ruhe allein über mögliche Entlastungsangebote. Alzheimer Schweiz und ihre kantonalen Sektionen stehen Ihnen dabei gerne beratend zur Seite.
- › Wählen Sie eine Angebotsform, die den Vorlieben der erkrankten Person entspricht.
- › Kündigen Sie Ihrem Familienmitglied den Entlastungseinsatz im Voraus an. Kommunizieren Sie dabei ohne Aufregung und wiederholen Sie die Ankündigung über ein paar Tage immer wieder.
- › Wenn der Zeitpunkt da ist, erklären Sie ruhig und liebevoll, aber bestimmt, was als Nächstes geschehen wird.
- › Reagiert die erkrankte Person mit Widerstand, bieten Sie ihr eine Probephase an. Erklären Sie, dass Sie Ihrerseits dringend freie Zeit benötigen, um bei Kräften zu bleiben.
- › Verweigert die erkrankte Person den geplanten Schritt komplett, erzwingen Sie nichts. Geben Sie ihr Zeit, sich an die Idee zu gewöhnen, und versuchen Sie es ein anderes Mal wieder.

- › Manchmal hilft es, wenn die Ärztin, der Arzt das Entlastungsangebot für notwendig und gut befindet. Eine entsprechende Empfehlung kann von den Erkrankten oft besser angenommen werden.

Wenn Sie Ihrer, Ihrem Angehörigen beim Kennenlernen der neuen Betreuungsperson zur Seite stehen, schenkt dies Sicherheit und kann den Aufbau eines gegenseitigen Vertrauens unterstützen.

Verfassen Sie zuhause der familienexternen Betreuenden allenfalls eine kleine Lebensgeschichte über Ihr erkranktes Familienmitglied mit den wichtigsten Eckpunkten wie Vorlieben und Abneigungen, wichtigen Bezugspersonen u.Ä. Beigelegte Fotos können das Gespräch zwischen der Person mit Demenz und den Betreuenden zusätzlich anregen.

Gut zu wissen: «Demenz» wird heute von der WHO in ihrem Klassifikationssystem für Krankheiten verwendet und steht als Oberbegriff für verschiedene Gehirnerkrankungen, die sich durch ähnliche Symptome äussern (z.B. Gedächtnis- und Orientierungsverlust). Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzform. Weitere Formen sind u.a. die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Anstelle von «Demenz» wird auch der Begriff «neurokognitive Störungen» gebraucht.

/ Fazit

Betreuende und pflegende Angehörige bedürfen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens der Entlastung. Informieren Sie sich daher frühzeitig bei den kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz über konkrete Entlastungsmöglichkeiten in Ihrer Region. Auch auf alzguide.ch finden Sie entsprechende Angebote.

Fachliche Beratung

Rita Tola, Gerontologin HF, Fachfrau Aktivierung,
langjährige Leiterin Angehörigengruppe
Caroline Grünwald, Leiterin Entlastungsdienst,
Alzheimer Zürich

Dieses Infoblatt ist auch in Französisch
und Italienisch erhältlich.

Ihre Spende für ein gutes Leben mit Demenz.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz • Gurtengasse 3 • 3011 Bern
058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



IB 163 D 15



Möchten Sie mit jemandem reden?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag von **8 bis 12 Uhr** und von **13.30 bis 17 Uhr** oder unter info@alz.ch.

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf alz.ch.

Impressum
Herausgeberin
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2025