

# paaf



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG

## Antworten auf 15 wichtige Fragen

Diese Broschüre wird aktualisiert und neu gedruckt werden. Informationen zu einigen Diensten sind nicht mehr aktuell. Bitte informieren Sie sich auf der Internetseite von Pflegende Angehörige Freiburg unter der Rubrik **«Hilfe finden»**. Dort finden Sie aktuelle Informationen zu den verschiedenen Entlastungs- und Unterstützungsdiensten.

Unterstützt durch:



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Fin de vie  
Programme national de recherche PNR 67



LOTERIE  
ROMANDE

# Informationen und Tipps für pflegende Angehörige im Kanton Freiburg

## An wen richtet sich diese Broschüre?

Diese Broschüre ist gedacht für alle Menschen im Kanton Freiburg, die ihre Zeit und Energie einsetzen, um anderen Menschen zu helfen, die auf Grund von Alter, Krankheit oder einer Behinderung in ihrer Autonomie eingeschränkt und deshalb auf Unterstützung angewiesen sind. Dank ihrer Präsenz, ihrer Unterstützung bei der Pflege oder bei den Aufgaben des täglichen Lebens, dank der geleisteten Fahrdienste oder der Mithilfe im Haushalt ermöglichen sie es einer pflegebedürftigen Person, weiterhin im vertrauten Umfeld zu bleiben und dabei gut versorgt zu werden.

- • • *Kümmern Sie sich regelmässig um Ihre betagte Mutter, um die pflegebedürftige Nachbarin, um ein schwerkrankes Kind?* • • •
- • • *Begleiten Sie regelmässig ein krankes Familienmitglied zu Arztterminen?* • • •
- • • *Helfen Sie einer pflegebedürftigen Person im Haushalt oder bei administrativen Angelegenheiten?* • • •
- • • *Machen Sie regelmässig Besorgungen für ein Familienmitglied, für Freunde oder Nachbarn, die auf Hilfe angewiesen sind?* • • •



# Behandelt werden die folgenden Fragen:

- .....
- ① Was sollte ich bedenken, bevor ich ein krankes Familienmitglied zu Hause pflege? **Seite 7**
  - ② Wie kann ich Überlastung durch Pflege verhindern? Wie bleibe ich selber gesund? **Seite 11**
  - ③ Wie kann ich die Pflege zu Hause mit meinem Beruf vereinbaren?  
Was ist zu bedenken, wenn ich den Beruf aufgebe oder das Pensum reduziere? **Seite 15**
  - ④ Welche finanzielle Unterstützung steht mir zu? **Seite 19**
  - ⑤ Wer hilft mir bei der Pflege zu Hause? Welche Dienste stehen zur Verfügung? **Seite 23**
  - ⑥ Wo erhalte ich praktische Hilfen für den Haushalt und den Alltag?  
Wer entlastet mich tagsüber oder auch nachts? **Seite 27**

Fortsetzung →

- ⑦ Wie kann die Wohnung zweckmässig gestaltet werden und welche Hilfsmittel erleichtern die Pflege zu Hause? Seite 31
- ⑧ Wie und wo lerne ich, richtig zu pflegen und an wen wende ich mich bei Fragen? Seite 35
- ⑨ Wer kümmert sich um meine pflegebedürftige Mutter, wenn ich selber krank werde oder dringend Urlaub brauche? Seite 39
- ⑩ Wer kann mich bei meinen vielen offenen Fragen beraten? Seite 43
- ⑪ Wie gehe ich um mit den negativen Emotionen, die ich manchmal empfinde? Seite 47
- ⑫ Der Umgang und die Kommunikation mit der pflegebedürftigen Person sind schwierig. Was kann ich tun? Seite 51
- ⑬ Wie kann ich dazu beitragen, dass die Zusammenarbeit und die Kommunikation mit den beteiligten Fachpersonen gut funktioniert? Seite 55
- ⑭ Wenn jemand stirbt... Wie gehe ich mit meiner Trauer um? Seite 58
- ⑮ Was ist zu tun, wenn jemand stirbt? Seite 62

## Wo finde ich weitere Informationen?

Zusätzlich zu dieser Broschüre kann auf der Website von PA-F, dem Verein Pflegende Angehörige – Freiburg, ein Verzeichnis der Entlastungs- und Unterstützungsdienste für pflegende Angehörige im Kanton Freiburg eingesehen oder heruntergeladen werden: [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch) (Rubrik: «Wo finde ich Hilfe?»).

## Dank

An dieser Stelle möchten wir uns bei all denjenigen bedanken, die durch ihren Einsatz und ihr Engagement massgeblich zum Wohlergehen von älteren, kranken oder behinderten Personen in unserem Kanton beitragen.

## Im Namen des Vorstands von PA-F sagen wir DANKE!

Beat Sottas - Sarah Brügger - Adrienne Berger

## Hinweis

Trotz gewissenhafter Recherchen kann nicht garantiert werden, dass alle Informationen vollständig, aktuell und fehlerfrei sind. Wir empfehlen deshalb immer die Rücksprache mit den jeweiligen Ansprechstellen.

Fehlt ein wichtiges Angebot? Sind Informationen falsch oder unvollständig? Dann kontaktieren Sie uns doch bitte. Herzlichen Dank!



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

# 1 Was sollte ich bedenken, bevor ich ein krankes Familienmitglied zu Hause pflege?

Seit einigen Monaten kümmert sich Frau W. zu Hause um ihren Schwiegervater. Sie hat lange überlegt, ob sie bereit ist, dieses Engagement zu übernehmen. Als Mutter zweier kleiner Kinder, mit einem Ehemann, der häufig abwesend ist, war es ihr wichtig, sich von Anfang an Gedanken über mögliche Alternativen zu machen, falls die Pflege zu Hause zu kompliziert und anstrengend würde. «Ich habe immer gesagt, je nachdem was passiert, wenn er z.B. plötzlich eine Lähmung hätte, dass wir ihn sicher in eine Institution verlegen müssen.» Sie ist zwar bereit, die Pflege zu übernehmen. Sie kommuniziert aber auch klar, dass dies kein definitiver Entscheid ist, sondern von Zeit zu Zeit immer wieder abgewogen werden muss. Sie hat sich ebenfalls Gedanken darüber gemacht, welche Aufgaben sie genau übernehmen kann und will und für welche Sachen sie lieber eine Fachperson beizieht. Die Intimpflege zum Beispiel wird nun von der Spitex übernommen. «Er ist mein Schwiegervater. Da ist es mir wichtig, eine gewisse Diskretion zu bewahren.» Die eigenen Grenzen zu kennen ist für sie zentral, um die Pflege des Schwiegervaters bewältigen zu können: «Man darf seine Kräfte nicht überschätzen. Wenn die Grenzen erreicht sind, muss man auch mal loslassen können.» Sie gönnt sich deshalb jeden Tag ein bisschen freie Zeit: «Das sind Momente, die ich brauche, um meine Kräfte wieder zu sammeln.»

Sich um eine pflegebedürftige Person zu kümmern, kann eine sehr bereichernde und lohnenswerte Erfahrung sein. Trotzdem sollten die möglichen Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, auf das Sozialleben, auf die Familie und auch auf das Einkommen nicht unterschätzt werden.



### Ein paar wichtige Fragen, die Sie sich vorgängig stellen sollten:

- Was motiviert mich, die Pflege zu übernehmen (freie Wahl, abgegebenes Versprechen, moralische Verpflichtung, Schuldgefühle)?
- Habe ich genügend Zeit für die Pflege und Betreuung? Wie werde ich meinen Alltag organisieren?
- Welche Kosten fallen an? Welche finanziellen Mittel stehen mir und der pflegebedürftigen Person zur Verfügung?
- Was sind meine Möglichkeiten und Grenzen? Welche Aufgaben kann und will ich übernehmen, welche nicht?
- Wer übernimmt meine Aufgaben, wenn ich abwesend bin? Welche Personen sind für mich da, wenn ich Hilfe brauche?
- Welche Alternativen gibt es, wenn ich die Pflege und Betreuung nicht (mehr) übernehme?

• • • Überlegen Sie sich gut, was die Betreuung einer pflegebedürftigen Person zu Hause für Sie und für Ihr Umfeld bedeutet, bevor Sie zu diesem Engagement Ja sagen. • • •

• • • Es ist hilfreich, wenn Sie sich möglichst früh und umfassend Gedanken darüber machen, was Sie zu leisten bereit sind und wo die Grenze des Tragbaren liegt. • • •

## Informieren Sie sich

Der Entscheid für oder gegen die Pflege und Betreuung zu Hause ist einfacher zu fällen, wenn Sie wissen, was auf Sie zukommt. Besprechen Sie deshalb mit der pflegebedürftigen Person, den restlichen Familienmitgliedern und anderen beteiligten Personen, welche Unterstützung notwendig ist und was von ihnen erwartet wird. Zögern Sie nicht, dem Hausarzt/der Hausärztin, den Spitex-Mitarbeiterinnen, anderen pflegenden Angehörigen, freiwillig tätigen Personen und weiteren Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich Fragen zu stellen. Nur so können Sie herausfinden, mit welchen Herausforderungen Sie zu rechnen haben. Durch den Austausch mit den verschiedenen Personen erhalten Sie ausserdem hilfreiche Tipps und praktische Ratschläge, die Ihnen die Pflege und Betreuung erleichtern.

## Sich gut organisieren und Arbeiten delegieren

Als pflegende/r Angehörige/r sind sie wichtig, aber das bedeutet nicht, dass Sie alles selber tun müssen. Es ist wichtig, verschiedene Aufgaben an andere zu delegieren. Eine gute Vorbereitung erleichtert die Pflege und Betreuung zu Hause ungemein.

### Ein paar Tipps:

- **Tagesplanung:** Machen Sie eine Liste aller Aufgaben, die Sie an einem Tag erledigen wollen. Ordnen sie diese nach Dringlichkeit und Wichtigkeit. Was sich am Ende der Liste befindet, kann auch noch am nächsten Tag erledigt werden.
- **Unterstützungsnetzwerk:** Notieren Sie alle Fachpersonen, Nachbarn, Freunde, auf die Sie im Bedarfsfall zählen können. Wenn jemand seine Hilfe anbietet, nehmen Sie sie an.
- **Arbeiten delegieren:** Machen Sie eine Liste der Aufgaben, die erledigt werden müssen. Überlegen Sie sich, wer Ihnen bei welcher Aufgabe helfen kann. Sagen Sie Ihrem Umfeld ganz klar, welche Unterstützung Sie gerne annehmen (z.B. Einkäufe erledigen, Rasenmähen, Transport etc.).

## **Informieren Sie sich über die Alternativen**

Sie haben sich bereit erklärt, eine nahestehende Person zu Hause zu pflegen. Es ist jedoch gut möglich, dass trotz Ihres guten Willens eines Tages die Pflege zu Hause nicht mehr die optimale Lösung ist – weder für Sie noch für die pflegebedürftige Person.

**Informieren Sie sich frühzeitig** und ohne Schuldgefühle über mögliche Alternativen und die notwendigen Schritte. Das Wissen, dass es auch noch andere Möglichkeiten gibt, kann bereits helfen, Ihnen die Pflege zu Hause zu erleichtern.

- • • *Seien Sie sich bewusst, dass Sie auf Ihre Entscheidung, jemanden zu Hause zu pflegen, immer wieder zurückkommen dürfen. Wenn sich Ihre oder die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person verändern, muss möglicherweise eine andere Lösung gefunden werden.* • • •



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 info@pa-f.ch [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## ② Wie kann ich Überlastung durch Pflege verhindern? Wie bleibe ich selber gesund?

Als Herr B. an amyotropher Lateralsklerose (ALS), einer degenerativen Erkrankung des Nervensystems, erkrankte und auf Grund der damit verbundenen Muskelschwäche nicht mehr alleine leben konnte, zog er zur Familie seines Sohnes. Die Schwiegertochter erklärte sich bereit, die Pflege zu übernehmen. Sehr bald merkte sie aber, dass diese Pflege äusserst anspruchsvoll ist und ihre Gesundheit belastet. Sie litt unter Kopfschmerzen und war häufig krank. Inzwischen achtet sie darauf, von Zeit zu Zeit einen Entlastungsdienst in Anspruch zu nehmen, der nachts bei ihrem Schwiegervater wacht. Das ermöglicht ihr, wieder einmal richtig zu schlafen und dabei Kräfte zu tanken. Auch tagsüber engagiert sie manchmal jemanden, der ihre Aufgaben übernimmt. Sie erzählt: «Einmal als mein Mann frei hatte und die Kinder in der Schule waren, habe ich den Entlastungsdienst gerufen, damit ich zusammen mit meinem Mann Skifahren gehen konnte. Das hat uns so gut getan!» Seit sie sich ab und zu solche Auszeiten gönnt, geht es ihr viel besser: «Wenn ich mich zwischendurch um ich selber kümmern kann, habe ich danach wieder genügend Energie für meinen Schwiegervater. Das hilft allen..»

• • • *Bevor man sich um jemand anderes kümmern kann, muss man sich um das eigene Wohlergehen sorgen.* • • •

**Viele pflegende Angehörige sind physisch und psychisch stark belastet. Achten Sie auf Ihr Wohlergehen und seien Sie sich Ihrer Grenzen bewusst, denn es hilft niemandem – am wenigsten der pflegebedürftigen Person –, wenn Sie die eigene Gesundheit aufs Spiel setzen.**



### **Worauf muss ich achten?**

Es ist äusserst wichtig, dass Sie Anzeichen von Erschöpfung ernst nehmen und darauf reagieren. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie bei sich selbst eines der folgenden Symptome wahrnehmen.

- Schlafstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Hoffnungslosigkeit
- Keine Lust auf Kontakte
- Reizbarkeit, Ärgergefühle
- Gelenk- oder Rückenschmerzen
- Häufige Infekte

### **Achten Sie auf sich selbst und Ihr eigenes Wohlergehen**

- Bewegen Sie sich ausreichend.
- Ernähren Sie sich ausgeglichen.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- Sagen Sie rechtzeitig Stopp, bevor es zu viel wird.

### **Gönnen Sie sich regelmässig Auszeiten**

- Fahren Sie auch einmal ohne die pflegebedürftige Person in die Ferien.
- Machen Sie täglich eine kleine Pause und tun Sie etwas, das Ihnen gut tut (lesen, Musik hören, Gartenarbeit, ...).
- Gönnen Sie sich mindestens einmal pro Woche ein paar Stunden ausserhalb des Hauses, um Freunde zu treffen, ins Kino zu gehen, einen Spaziergang zu machen, ...

Auszeiten erlauben es, Abstand zu gewinnen und so den Stress der Pflege und Betreuung besser zu bewältigen. Sie sollten deshalb von Anfang an fest eingeplant werden. Nur so können Sie genügend Kräfte tanken, um wieder ganz für ihr krankes Familienmitglied da zu sein.

### **Nehmen Sie Entlastungsdienste in Anspruch**

Um Auszeiten einzuplanen, können Sie Tagesstrukturen, Besuchsdienste von Freiwilligenorganisationen, Transport- und Mahlzeitendienste, etc. in Anspruch nehmen.

### **Auskünfte zu Entlastungs- und Unterstützungsdiensten erhalten Sie auf ihrer Gemeinde oder bei:**

**Freiburg für alle**, soziale Information und Orientierung  
Rue du Criblet 13, 1700 Freiburg, Tel. 0848 246 246

### **Bitten Sie Ihr Umfeld um Hilfe**

Beziehen Sie auch andere Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn mit ein. Sagen Sie ihnen konkret, wie sie helfen können. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man sie entlasten kann, z.B. in dem man sich um administrative Sachen kümmert, Hilfs- und Unterstützungsangebote sucht, Einkäufe erledigt oder im Haushalt mithilft. Viele Menschen sind gerne bereit zu helfen. Sie benötigen aber einen konkreten Auftrag, um zu wissen, was sie tun können.

## **Bitten Sie Ihr Umfeld um Hilfe**

Hilfe anzunehmen hat nichts mit Versagen zu tun. Im Gegenteil, wer nicht für sich selber sorgt, dessen Organismus gerät allmählich und häufig unmerklich aus dem Gleichgewicht – bis es plötzlich zu spät ist. Sich verantwortungsvoll um ein krankes Familienmitglied zu kümmern, bedeutet deshalb auch, selber bei Kräften zu bleiben, um die Pflege und Betreuung so lange wie möglich übernehmen zu können.

## **Weiterführende Informationen**

### **Schweizerische Alzheimervereinigung**

Infoblätter: Entlastung für pflegende Angehörige.

<http://alz.ch/index.php/betreuende-angehoerige-finanzielles-und-rechtliches.html>

### **Präventionskampagne «Denk an mich. Dein Rücken»**

Informationen für pflegende Angehörige. [http://www.deinruecken.de/dein\\_ruecken\\_kampagne/pflegende\\_angehoerige/angehoerende.jsp](http://www.deinruecken.de/dein_ruecken_kampagne/pflegende_angehoerige/angehoerende.jsp)

**PA-F:** Verzeichnis der Angebote für pflegende Angehörige im Kanton Freiburg. [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch), Rubrik: «Wo finde ich Hilfe?»



**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG**



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

### ③ Wie kann ich die Pflege zu Hause mit meinem Beruf vereinbaren?

### Was ist zu bedenken, wenn ich den Beruf aufgabe oder das Pensum reduziere?

Frau E. kümmert sich zu Hause um ihre Mutter, die an Krebs erkrankt ist. Die Mutter weigert sich, von einer anderen Person als von ihrer Tochter gepflegt zu werden. Diese ist jedoch zu 80% berufstätig und auf das Einkommen angewiesen. Gleichzeitig möchte sie den Wunsch der Mutter nach einem Lebensende zu Hause erfüllen, was sehr anspruchsvoll ist. Auch wenn sich ihre Mutter zuerst dagegen sträubte, hat sie eine Haushalthilfe engagiert: «Zwischen den Arztterminen, der Pflege meiner Mutter und den Einkäufen, konnte ich nicht auch noch den Haushalt machen. Ich ziehe es vor, mich um sie zu kümmern.» Mit ihrem Arbeitgeber hat sie früh das Gespräch gesucht und von Anfang an offen kommuniziert. Glücklicherweise ist sie dabei auf grosses Verständnis gestossen: «Er hat mir gesagt, dass ich mir die Zeit nehmen soll, um mich um meine Mutter zu kümmern.» Flexible Arbeitszeiten und eine vorübergehende Pensenreduktion ermöglichen es Frau A., die Anforderungen der Pflege mit ihren beruflichen Verpflichtungen zu vereinbaren.

Die Vereinbarkeit der Pflēgetätigkeit mit dem Beruf ist eine grosse Herausforderung. Viele pflegende Angehörige reduzieren deshalb ihr Pensum oder geben ihre Erwerbstätigkeit ganz auf. Manchmal kann auf das Einkommen aber nicht verzichtet werden und für einige pflegende Angehörige ist der Beruf auch eine willkommene Abwechslung zum Pflegealltag.



Ein paar Gedanken können helfen, die für Sie passende Lösung zu finden:

### Analysieren Sie die eigene Situation

- Wie viel Zeit müssen Sie für Pflege und Betreuung einsetzen?
- Was sind Ihre Aufgaben? Was können nur Sie tun?  
Könnten einige Aufgaben von anderen Personen übernommen werden?
- Welche zeitlichen Verpflichtungen haben Sie neben der Pflēgetätigkeit?  
Wie sind Ihre Tage organisiert?
- Wie fühlen Sie sich? Sind sie müde und niedergeschlagen?  
Leiden Sie unter Schlafstörungen?
- Welche Auswirkungen hat die Pflege auf Ihr Budget?
- Wie häufig mussten Sie in den letzten drei Monaten auf Grund der Pflege und Betreuung bei der Arbeit fehlen?

• • • *Suchen Sie frühzeitig das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber und informieren Sie ihn über ihre persönliche Situation. Meist lässt sich eine Lösung finden, die es Ihnen ermöglicht, Pflege und Erwerbstätigkeit zu vereinbaren.* • • •

• • • *Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung in Anspruch (Freunde, Freiwillige, Fachpersonen, ...). Es ist nicht notwendig, alles selber zu tun.* • • •

## **Informieren Sie sich**

Je nach Beruf und Arbeitsstelle gibt es verschiedene Möglichkeiten, die dazu beitragen, die Vereinbarkeit von Pflege und Erwerbstätigkeit zu vereinfachen, zum Beispiel:

- flexible Arbeitszeiten
- eine vorübergehende Reduktion des Arbeitspensums
- zusätzliche Ferientage
- Home-Office

Studieren Sie das Personalreglement, um zu erfahren, welche Möglichkeiten bei Ihrem Arbeitgeber vorgesehen sind.

Es kann auch hilfreich sein, Kontakt mit einem Sozialarbeiter, einer Sozialarbeiterin aufzunehmen, um sich über mögliche Lösungsansätze zu informieren, die Sie anschliessend Ihrem Arbeitgeber vorschlagen können.

## **Suchen Sie das Gespräch mit dem Arbeitgeber**

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber frühzeitig über Ihre Situation. Beschreiben Sie ihm den Umfang der Pflege- und Betreuungsarbeit, die sie übernehmen, die voraussichtliche Entwicklung und Dauer, die Auswirkungen der Pflegetätigkeit, etc.

Schlagen Sie ihm ein konkretes Arrangement vor (siehe oben). Hören Sie sich auch seine Vorschläge an. Er hat vielleicht noch weitere Lösungsansätze. Wenn Sie sich einig sind, fixieren sie eine Probezeit von drei Monaten, um nach dieser Zeit erneut eine Bilanz der Situation zu ziehen.

## **Bevor Sie kündigen...**

Ihre Pension hängt direkt von Ihrer Erwerbsarbeit ab. Überlegen Sie sich deshalb gut, ob es nicht eine andere Lösung als eine Kündigung gibt.

Falls Sie Ihre Arbeitszeit reduzieren oder für eine Weile ganz aufgeben, müssen Sie darauf achten, dass Sie weiterhin unfallversichert sind. Nehmen Sie auch mit der Ausgleichskasse Kontakt auf, um abzuklären, wie Sie Lücken in Bezug auf die spätere Rente vermeiden können.

## Nützliche Adressen

### Ausgleichskasse des Kantons Freiburg

Impasse de la Colline 1, 1762 Givisiez, Tel. 026 305 52 52

Beratungsstellen:

### Krebsliga Freiburg

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 426 02 90

### Pro Senectute

Passage du Cardinal 18, 1705 Freiburg, Tel. 026 347 12 40

### Pro Infirmis

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 347 40 00

## Weiterführende Informationen

### Schweizerische Alzheimervereinigung

Informationsblatt: Berufstätig sein und Angehörige pflegen.

<http://alz.ch/index.php/betreuende-angehoerige-finanzielles-und-rechtliches.html>

### Careum work & care

Informationspaket für pflegende Angehörige.

<http://www.workandcare.ch/informationenpakete>



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

4

## Welche finanzielle Unterstützung steht mir zu?

Die Ehefrau von Herrn L. ist an amyotropher Lateralsklerose (ALS) erkrankt und benötigt intensive Pflege. Damit Frau L. weiterhin zu Hause wohnen kann, mussten deshalb verschiedene Personen und Institutionen engagiert werden, die einen Teil der Pflege und Betreuung übernehmen. Die Kosten für die Leistungen der verschiedenen Fachpersonen aber auch für den Kauf diverser Hilfsmittel sind beträchtlich. Ein Teil dieser Kosten wird zwar von der Krankenkasse übernommen, die finanzielle Belastung der Familie ist aber dennoch hoch. Herr L. war überrascht, wie teuer für ihn die Betreuung zu Hause ist im Vergleich zum Spital: «Das alles hat mich über 6000.– CHF gekostet, und plötzlich, als sie im Spital war, hatte ich keine Kosten mehr. Das ist unser Schweizer System.»

Herr L. findet es bedenklich, dass die Möglichkeit, jemanden zu Hause zu pflegen, abhängig ist von der finanziellen Situation. Er berichtet auch davon, wie schwierig es ist, sich im Dschungel der verschiedenen Versicherungen zurechtzufinden, um seine Ansprüche geltend zu machen. Eine frühzeitige Information ist deshalb wichtig.

• • • *Um zu wissen, welche finanziellen Leistungen ihnen oder der erkrankten Person zustehen, zögern Sie nicht, auf der Gemeindeverwaltung oder beim Sozialdienst Ihrer Wohngemeinde nachzufragen.* • • •

Jemanden zu Hause zu pflegen, ist immer auch mit einer finanziellen Belastung verbunden. Einige pflegende Angehörige reduzieren ihr Arbeitspensum, andere investieren viel Geld in Krankenmobiliar oder in den Wohnungsumbau. Es ist deshalb wichtig zu wissen, welche finanzielle Unterstützung Ihnen zusteht, um den Verdienstausfall oder die höheren Kosten teilweise auszugleichen.



### **Pauschalentschädigung für pflegende Angehörige**

Im Kanton Freiburg erhalten pflegende Angehörige für ihr Engagement unter bestimmten Voraussetzungen eine Pauschalentschädigung von max. 25.- am Tag.

Nähere Auskünfte und das Antragsformular erhalten Sie bei der regionalen Spitex-Organisation, bei der Gemeindeverwaltung Ihres Wohnortes oder auf dem Oberamt.

### **AHV-Betreuungsgutschriften**

Pflegende Angehörige, die das AHV-Alter noch nicht erreicht haben, können sich unter bestimmten Voraussetzungen bei der AHV Betreuungsgutschriften anrechnen lassen. Die Gutschriften erfolgen in Form eines fiktiven Einkommens, das bei der Berechnung der AHV-Rente berücksichtigt wird. Auf diese Weise wird verhindert, dass auf Grund der Pflege Einbussen bei der AHV-Rente entstehen.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der kantonalen Ausgleichskasse, an die auch das Gesuch zu richten ist.

### **Leistungen der Krankenkassen (Grund- und Zusatzversicherung)**

Grundsätzlich ist die Krankenkasse verpflichtet, die Kosten für die Grund- und Behandlungspflege zu übernehmen, wenn diese von professionellem Pflegepersonal durchgeführt wird. Lassen Sie sich für alles, was die pflegebedürftige Person benötigt (z.B. Spitex, Therapien, Beratung, Pflegehilfsmittel, Gehhilfen, etc.) eine ärztliche Verschreibung geben!

Neben den Leistungen der Grundversicherung der betreuten Person übernimmt möglicherweise die Zusatzversicherung einen Teil der Hilfe im Haushalt.

Lassen Sie sich individuell von der Krankenkasse der zu pflegenden Person beraten und befragen Sie sie gründlich zu den genannten Grund- und Zusatzleistungen auf der Versicherungspolice.

Scheuen Sie sich nicht, von der Versicherung mehr Kulanz zu verlangen – wenn die gepflegte Person im Spital wäre, müsste sie viel mehr bezahlen.

### **Ergänzungsleistungen für AHV-/IV-Rentner (EL)**

Wenn die betreute Person eine AHV- oder IV-Rente bezieht, hat sie möglicherweise Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Dabei sind zwei Leistungsarten zu unterscheiden:

- Jährliche Leistungen, die monatlich ausbezahlt werden,
- Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten, falls diese nicht von einer Krankenkasse oder Versicherung gedeckt sind.

Zu den Krankheits- und Behinderungskosten, die vergütet werden können, gehören auch Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause oder in Tagesstätten. Auch eine Entschädigung an Familienangehörige, welche die Pflege übernehmen, ist möglich.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der kantonalen Ausgleichskasse.

### **Hilflosenentschädigung**

Die Hilflosenentschädigung der IV oder AHV kommt jenen Menschen zugute, die in den alltäglichen Lebensverrichtungen auf Hilfe von Drittpersonen angewiesen sind, dauernder Pflege oder persönlicher Überwachung bedürfen. Die Entschädigung erfolgt nach Grad der Hilflosigkeit und ist vom Einkommen und vom Vermögen unabhängig. Die betreute Person kann die Entschädigung dem pflegenden Familienmitglied als Vergütung für seine Leistungen zukommen lassen.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der kantonalen Ausgleichskasse oder der IV-Stelle.

## Assistenzbeitrag der IV

Wenn die pflegebedürftige Person eine Hilflosenentschädigung der IV bezieht und zu Hause lebt, kann sie zusätzlich einen Assistenzbeitrag beantragen. Mit diesem Beitrag kann sie eine Person einstellen, die die erforderlichen Hilfeleistungen erbringt. Diese Person darf aber nicht mit der pflegebedürftigen Person verwandt oder verheiratet sein. Wer einen Assistenzbeitrag beansprucht, meldet sich dafür mit einem speziellen Formular bei der IV-Stelle an.

## Finanzierung von Hilfsmitteln durch die AHV oder IV

Unter bestimmten Bedingungen können verschiedene Hilfsmittel über die AHV oder die IV finanziert werden. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der kantonalen Ausgleichskasse oder der IV-Stelle.

## Finanzielle Beiträge von Gesundheitsligen und Hilfsorganisationen

Verschiedene Organisationen wie die Alzheimervereinigung, die Krebsliga, Pro Infirmis, Pro Senectute und andere bezahlen unter bestimmten Umständen finanzielle Beiträge für pflegende Angehörige oder sie unterstützen Pflegende und pflegebedürftige Personen in anderer Form (z.B. mit einem Beitrag zur Finanzierung von Hilfsmitteln). Informieren Sie sich direkt bei diesen Organisationen.

## Nützliche Adressen

### Ausgleichskasse des Kantons Freiburg

Impasse de la Colline 1, 1762 Givisiez, Tel. 026 305 52 52  
ecasfr@fr.ch - [www.caisseavsfr.ch](http://www.caisseavsfr.ch)

### IV-Stelle des Kantons Freiburg

Rte du Mont Carmel 5, 1762 Givisiez, Tel. 026 305 52 37  
info@aifr.ch - [www.aifr.ch](http://www.aifr.ch)



**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG**



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## ⑤ Wer hilft mir bei der Pflege zu Hause? Welche Dienste stehen zur Verfügung?

Bei Frau S. wurde schon vor vielen Jahren Multiple Sklerose diagnostiziert. Trotz der Krankheit konnte sie lange Zeit relativ selbstständig leben, doch immer wiederkehrende Schübe führen zu einer schleichenden Verschlechterung der Symptome. Die beiden Töchter kümmern sich zwar intensiv um ihre Mutter, können auf Grund weiterer Verpflichtungen (eigene Familie, Beruf) aber kaum die gesamte Pflege übernehmen. Als erstes haben sie deshalb die Spitex beigezogen. Irgendwann waren deren Leistungen und vor allem die Einsatzzeiten jedoch nicht mehr ausreichend: «Am Anfang hat es mit der Spitex ganz gut funktioniert, aber mit dem Fortschreiten der Krankheit haben wir immer mehr Hilfe benötigt. Ja, und die Spitex-Frauen, die haben halt relativ eingeschränkte Zeitfenster. Die kamen schon um 17h45 und unsere Mutter war dann um 18h30 im Pyjama. Das war nicht ideal.»

Inzwischen haben sie deshalb eine freiberuflich tätige Pflegefachperson engagiert, die in ihren Einsatzzeiten flexibler ist. Die beiden Schwestern haben sich auch bereits Gedanken darüber gemacht, was passiert, wenn sich die Situation weiter verschlechtert und ihre Mutter überhaupt nicht mehr alleine gelassen werden kann: Ist ein Heimeintritt dann unausweichlich oder gibt es vielleicht eine andere Lösung?

**Bei der Pflege und Betreuung einer nahestehenden Person zu Hause ist es wichtig, auch externe Hilfe beizuziehen. Insbesondere die Pflege kann bei zunehmender Pflegebedürftigkeit sehr aufwendig werden.**

**Verschiedene Organisationen unterstützen Sie dabei.**



## **Öffentliche Spitex**

Die verschiedenen, regional organisierten Spitex-Organisationen des Kantons Freiburg erbringen pflegerische und je nach Bedarf auch hauswirtschaftliche Leistungen für Menschen, deren Gesundheit vorübergehend oder für längere Zeit Hilfe und Pflege verlangt. Die Leistungen werden nach ärztlicher Verordnung erbracht und regelmässig von einer Pflegefachperson überprüft und angepasst.

Die zuständige Spitex-Organisation erreichen Sie über die nationale Nummer 0842 80 40 20 und die Eingabe ihrer Postleitzahl oder über die kantonale Dachorganisation.

### **Spitex Verband Freiburg (SVF)**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Freiburg, Tel. 026 321 56 81

### **Private Spitexorganisationen**

Private Spitexorganisationen übernehmen grundsätzlich die gleichen Leistungen wie die gemeinnützige Spitex und auch ihre Leistungen werden von den Krankenkassen anerkannt.

### **Spitex für Stadt und Land AG**

Rue de Locarno 8, 1700 Freiburg, Tel. 026 322 21 21

### **Home Instead Seniorenbetreuung**

Place de la gare 15, 1700 Freiburg, Tel. 026 350 60 10

## **Freiberuflich Pflegende**

Grund- und Behandlungspflege zu Hause für Menschen jeden Alters wird auch von freiberuflich Pflegenden angeboten. Das kann vor allem dann eine angemessene Lösung sein, wenn es wichtig ist, immer die gleiche Ansprechperson zu haben, z.B. bei einer sehr schweren Erkrankung. Auch die Leistungen der freiberuflich Pflegenden werden, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt, von den Krankenkassen zurückerstattet.

Eine Liste der freiberuflich Pflegenden im Kanton Freiburg erhalten Sie über eine der folgenden Adressen:

### **Freiberufliche Pflegende SBK Sektion Freiburg**

Route du Jura 29, 1762 Givisiez, Tel. 026 341 96 60

### **S.M.A.D Netzwerk der freiberuflich Pflegenden des Kantons Freiburg**

Saane-Broye-Sense    Tel. 079 238 53 34

Greyerz                    Tel. 079 238 52 83

Glâne                    Tel. 079 238 52 80

Veveyse                    Tel. 076 549 81 84

## **Eine Migrantin aus Osteuropa?**

In den Medien erscheinen immer wieder Berichte über Frauen aus Osteuropa, die rund um die Uhr Personen betreuen. Es gibt auch viele Vermittler, welche solche Arrangements für 90 Tage anbieten. Das ist die maximale Frist im EU-Raum. Diese neue Form der häuslichen Betreuung bietet verschiedene Chancen, wirft aber auch Fragen auf. Worauf ist zu achten, wenn Sie eine Care-Migrantin beschäftigen wollen? Wie werden gleichzeitig Patientensicherheit gewährleistet und Vorgaben betr. Arbeitsschutz und Sozialversicherungen respektiert?

Informationen zu den rechtlichen Aspekten finden Sie auf der Website [www.careinfo.ch](http://www.careinfo.ch) oder im Ratgeber «Betreuung daheim und Hilfe im Haushalt» der von der Stadt Bern herausgegeben wurde.

Die Informationen beziehen sich zwar hauptsächlich auf den Kanton Bern, gelten z.T. aber für die ganze Schweiz. Der Ratgeber kann auf der folgenden Seite heruntergeladen werden: [http://www.bern.ch/mediencenter/medienmitteilungen/aktuell\\_ptk/faire-anstellungsbedingungen-in-privathaushalten](http://www.bern.ch/mediencenter/medienmitteilungen/aktuell_ptk/faire-anstellungsbedingungen-in-privathaushalten)

Informieren Sie sich auch bei der kantonalen Ausgleichskasse:

### **Ausgleichskasse des Kantons Freiburg**

Impasse de la Colline 1, 1762 Givisiez, Tel. 026 305 52 52

### **Voltigo – mobiles Palliative Care Team**

Das interdisziplinäre Team von Voltigo setzt sich zusammen aus Ärzten, Ärztinnen und Pflegefachpersonen mit Ausbildung in Palliative Care, deren Ziel es ist, die Lebensqualität von Menschen mit einer schweren und/oder unheilbaren Krankheit sowie von ihren Angehörigen zu verbessern.

### **Voltigo Mobiles Palliative Care Team**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 426 00 00

• • • *Für die Pflege zu Hause gibt es mehrere Lösungen.  
Die Wahl des für Sie zweckmässigsten Arrangements  
hängt von Ihrer Situation und von den Bedürfnissen  
der pflegebedürftigen Person ab.* • • •



**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG**



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

⑥

## Wo erhalte ich praktische Hilfen für den Haushalt und den Alltag?

### Wer entlastet mich tagsüber oder auch nachts?

Der Ehemann von Frau F. leidet an Knochenkrebs und ist immer stärker auf Hilfe angewiesen. Weil er häufig stürzt und danach nicht mehr alleine aufstehen kann, lässt Frau F. ihn nicht gern alleine. Wenn sie ausser Haus etwas erledigen muss, kann sie manchmal eine Nachbarin bitten, zwischendurch vorbeizuschauen. Sie möchte diese Nachbarin aber nicht zu oft belästigen, würde aber doch gerne wieder einmal Zeit haben, um Freundinnen zu besuchen oder vielleicht sogar ein Wochenende wegzufahren. Weil sie sich gleichzeitig auch noch um den bisher gemeinsam geführten Gewerbebetrieb kümmern muss, wäre sie ausserdem froh, wenn sie Entlastung hätte im Haushalt. Es würde ihr auch nichts ausmachen, dafür zu bezahlen, aber sie weiss gar nicht, an wen sie sich wenden kann, um Hilfe zu erhalten oder was ihr als pflegende Angehörige überhaupt zusteht: «Es wird einfach immer mehr und mehr. Und ich weiss gar nicht, wer mir da helfen kann. Ich habe einfach viel zu wenig Informationen. Habe ich ein Anrecht auf etwas oder muss ich selber schauen?»

Viele pflegende Angehörige haben eine sehr grosse Präsenzzeit und sie übernehmen viele verschiedene Aufgaben. Diese Aufgaben betreffen nicht nur die Pflege, sondern auch den Haushalt und die gesamte Organisation des Alltags. Dabei ist es wichtig, sich zwischendurch auch immer wieder erholen zu können.

Verschiedene Dienste und Organisationen im Kanton Freiburg bieten Leistungen an, um Sie in ihrem Alltag zu entlasten und Ihnen ein bisschen Freiraum zu verschaffen.

Im Folgenden sind einige Unterstützungs- und Entlastungsdienste aufgelistet. Fragen Sie auch bei ihrer Gemeinde nach, um zu wissen, welche Angebote an ihrem Wohnort existieren.

### Hilfe im Haushalt

Verschiedene Organisationen bieten Dienstleistungen zur Entlastung im Haushalt an.

<b>Pro Senectute</b> Tel. 026 347 12 40	Kostenpflichtiger Reinigungsdienst für Personen über 60 Jahren.
<b>VHD Schmitten</b> Tel. 079 279 12 36	Verein zur Vermittlung von Hilfsdiensten, übernimmt Arbeiten im Haushalt und im Garten und übernimmt auch Nachtwachen und Betreuungsaufgaben. Kostenpflichtig.
<b>Netzwerk Sense</b> Tel. 079 247 33 39	Bäuerliche und private Haushaltshilfe im Sensebezirk.
<b>Verein «Wier häufe»</b> Tel. 026 419 23 92 Tel. 026 419 23 67	Der Verein «Wier häufe» bietet in Plaffeien und Umgebung verschiedene Hilfsleistungen im und ums Haus an.

## Mahlzeitendienste und Mittagstische

Viele Gemeinden, Alters- und Pflegeheime und andere Organisationen wie die Spitex oder private Anbieter bieten in den verschiedenen Regionen des Kantons Mahlzeitendienste und Mittagstische an. Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde.

- • • Einige Adressen finden Sie auch auf der Website von PA-F: [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## Besuchsdienste und Nachtwachen

Um Energie zu tanken ist es wichtig, dass Sie sich auch Auszeiten gönnen und für genügend Schlaf zu sorgen. Verschiedene Dienste können Sie tagsüber oder in der Nacht entlasten.

<b>Freiburgisches Rotes Kreuz</b> Tel. 026 347 39 40	Geschulte SRK-Betreuer/innen lösen pflegende Angehörige punktuell oder regelmässig ab und ermöglichen ihnen so kleine Verschnaufpausen.
<b>Alzheimer Vereinigung Freiburg</b> Tel. 026 402 42 42	Eine speziell ausgebildete Person geht regelmässig zu einem Menschen mit Demenz nach Hause um ihn ein paar Stunden zu begleiten und so die Angehörigen zu entlasten.
<b>Pro Infirmis Freiburg</b> Tel. 026 347 40 00	Der Entlastungsdienst der Pro Infirmis übernimmt die Betreuung von Menschen mit einer Behinderung oder einer chronischen Krankheit bis ins AHV-Alter.
<b>Pro Senectute</b> Tel. 026 347 12 40	Die Pro Senectute bietet Aktivitäten mit einem/ einer Freiwilligen im oder ausserhalb des Hausens für Personen ab 60 Jahren. Eine Begleitung kostet, unabhängig von der Dauer, CHF 7.-
<b>WABE Deutschfreiburg</b> Tel. 026 494 01 40	Die Freiwilligen von WABE begleiten kranke und sterbende Menschen, in einer von vielen Fragen, Sorgen und Belastungen bewegten Zeit, tagsüber und in der Nacht. Der Begleitdienst wird zu Hause oder auch in Institutionen übernommen und ist kostenlos.

## Transporte

Fahrdienste für Menschen, die selber nicht mehr mobil sind, bieten die folgenden Organisationen an:

### Freiburgisches Rotes Kreuz

Tel. 026 347 39 40

### Fondation PassPartout

Broye Tel. 026 663 90 10

Glâne Tel. 026 656 10 33

Greyerz Tel. 026 919 60 39

Saane Tel. 026 422 56 20

See Tel. 026 672 11 88

Sense Tel. 026 494 31 71

Veveyse Tel. 021 948 11 00

### Dienste für Senioren Wünnewil-Flamatt

Tel. 026 496 06 03

## Tagesstätten

Im Kanton Freiburg existieren verschiedene Tagesstätten, die pflegebedürftige Personen ein oder mehrmals pro Woche für einen halben oder ganzen Tag aufnehmen. Einen Überblick über die verschiedenen Tagesstätten finden Sie auf der Website des Verbands Freiburgischer Alterseinrichtungen: [www.afipa-vfa.ch](http://www.afipa-vfa.ch), Tel. 026 915 03 43.

### Die Familie im Garten

Tagesstätte für Personen mit Gedächtnisstörungen vom Typ Alzheimer. Die Tagesstätte ist geöffnet vom Montag bis Freitag von 9h bis 17h sowie ein Wochenende pro Monat von Freitag- bis Sonntagabend. Tel. 026 321 20 13.



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG

Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

7

## Wie kann die Wohnung zweckmässig gestaltet werden und welche Hilfsmittel erleichtern die Pflege zu Hause?

Die Parkinsonerkrankung schränkt die Mobilität des 84-jährigen Herr U. immer stärker ein. Sein Zimmer, das sich im oberen Stockwerk befindet, ist für ihn ohne fremde Hilfe kaum noch erreichbar und seiner Ehefrau fällt es immer schwerer, ihm beim Aufstehen und Zubettgehen zu helfen. Um die Pflege zu erleichtern, wird deshalb eine Ecke des Wohnzimmers umgestaltet. Hier verbringt er nun einen grossen Teil seiner Zeit. Frau U. berichtet: «Es geht jetzt gut. Ich habe viel Erleichterung erhalten. Wir haben einen Rollstuhl gemietet, einen ganz guten, in dem kann er bequem sitzen. Und ein Pflegebett haben wir auch, mit einer guten Matratze. Das ist praktisch, das kann man rauf und runterlassen.» Dank Pflegebett und Rollstuhl kann Herr U. sein Bett wieder eigenständig verlassen und sich selbstständig im Erdgeschoss und im Garten seines Hauses bewegen. Die vertraute Umgebung und die Möglichkeit, sich trotz Einschränkungen relativ frei bewegen zu können, tragen viel zu seinem Wohlbefinden bei. Für Frau U. wird dadurch die Pflege massiv erleichtert und sie ist glücklich, mit ihrem Mann weiterhin im gemeinsamen Haus leben zu können.

• • • Lassen Sie sich beraten, um zu wissen, welche Hilfsmittel und Wohnungsanpassungen in Ihrem Fall sinnvoll sind. • • •

## Ein paar Tipps zur Gestaltung der Wohnung

Mit dem Fortschreiten der Erkrankung begrenzt sich der Aufenthalt der pflegebedürftigen Person immer stärker auf nur einen Raum. Es ist deshalb wichtig, dass dieser Raum **Behaglichkeit und Vertrautheit** ausstrahlt.

- Planen sie dieses Zimmer möglichst nahe am Wohnbereich der Familie, damit sich die pflegebedürftige Person nicht ausgeschlossen fühlt.
- Statten Sie es mit persönlichen Gegenständen aus und stellen Sie das Bett so auf, dass er/sie möglichst viel von der Umgebung erfassen kann und auch ein Blick aus dem Fenster möglich ist.

Das Wohnumfeld sollte **bedürfnisgerecht und zweckmässig** eingerichtet sein. Hilfreich ist ein **barrierefreies Umfeld ohne Hindernisse**.

- Entfernen Sie Teppiche und einige Möbel, das schafft Sicherheit vor Stürzen und mehr Bewegungsraum.
- Vorteilhaft ist eine kurze Wegstrecke vom Schlafzimmer zum Bad. Vielleicht kann die Nutzung der Zimmer neu organisiert werden.
- Montieren Sie im Treppenhaus auf beiden Seiten einen Handlauf.
- Feste Haltegriffe neben Badewanne, Dusche oder WC bieten sicheren Halt.
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung.
- Ziehen Sie die Wünsche der pflegebedürftigen Person in die Gestaltung mit ein.

Manchmal sind weitere **bauliche Massnahmen** nötig, z.B. der Einbau einer flachen Duschwanne an Stelle der Badewanne, das Verbreitern von Türen, die Entfernung von Schwellen, der Einbau eines Treppenlifts, etc.

Mieter benötigen für bauliche Massnahmen das schriftliche Einverständnis des Vermieters. Suchen Sie deshalb frühzeitig das Gespräch. Manchmal ist auch eine finanzielle Beteiligung des Vermieters denkbar.

## Was sind zweckmässige Hilfsmittel?

Verschiedene Hilfsmittel erleichtern die Pflege. So gibt es **z.B. Anti-Rutsch-Matten oder Hebelifte** mit deren Hilfe sie eine pflegebedürftige Person z.B. vom Bett zum Sessel oder zur Dusche bringen können.

**Ein Pflegebett**, das von zwei Seiten zugänglich ist, ist eine grosse Erleichterung. Sie sind heute i.d.R. elektrisch verstellbar. Die kranke Person kann so die eigene Lage im Bett ohne fremde Hilfe verändern. Gleichzeitig werden damit auch die Bandscheiben der Pflegenden geschont.

**Rollstühle oder Rollatoren** ermöglichen es der pflegebedürftigen Person, länger mobil zu bleiben.

Wenn Sie die pflegebedürftige Person ab und zu alleine lassen, kann ein **Notrufgerät** sinnvoll sein. Damit kann im Notfall durch einen einfachen Druck am Armband oder an der Halskette Hilfe herbeigerufen werden.

## Wer bezahlt Hilfsmittel und Wohnungsanpassungen?

Hilfsmittel werden zum Teil von der Krankenkasse, von der IV oder von der AHV übernommen. Wohnungsanpassungen werden manchmal von der IV bezahlt (jedoch nur bis zum Erreichen des AHV-Alters). Ist das nicht der Fall, lohnt es sich ev. Behindertenorganisationen und Stiftungen um einen Beitrag anzufragen.

Einige Menschen haben grosse Mühe, Hilfsmittel zu akzeptieren. Eine Frau, die ihren Bruder gepflegt hat, erzählt, wie gross dessen Widerstand war, als sie mit einem Rollstuhl nach Hause kam: *«Es war schrecklich. Er wollte ihn nicht benützen. Ich habe ihn dann einfach dagelassen und als ich am Abend wieder nach Hause kam, kam er mir mit dem Rollstuhl entgegen. Es ist gut, dass ich ihn nicht gedrängt habe, sondern ihm die Zeit gelassen habe, sich selber daran zu gewöhnen.»*

• • • Die Pflege zu Hause kann durch Anpassungen der Wohnung und dank verschiedener Hilfsmittel enorm erleichtert werden. • • •

## Beratung und Bezugsquellen

<b>SAHB Hilfsmittel-Zentrum</b> Worbentalstrasse 32 West, 3063 Ittigen Tel. 031 996 91 80, <a href="http://www.sahb.ch">www.sahb.ch</a>	Beratung, Ausstellung von Hilfsmitteln
<b>Pro Senectute</b> Passage du Cardinal 18, 1705 Freiburg Tel. 026 347 12 40, <a href="http://www.fr.pro-senectute.ch">www.fr.pro-senectute.ch</a>	Vermietung von Hilfsmittel, Beratung
<b>Pro Infirmis</b> Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1701 Freiburg Tel. 026 347 40 00, <a href="http://www.proinfirmis.ch">www.proinfirmis.ch</a>	Bauberatung bei Wohnraumanpassungen
<b>Freiburgisches Rotes Kreuz</b> Rue G.-Techtermann 2, 1701 Freiburg Tel. 026 347 39 40, <a href="http://www.croix-rouge-fr.ch">www.croix-rouge-fr.ch</a>	Vermietung und Verkauf von Pflegebetten, Notrufgeräte, Beratung

Hilfsmittel können Sie auch über die Spitex-Organisationen, z.T. bei den lokalen Samaritervereinen oder in Fachgeschäften mieten oder kaufen. Weitere Adressen finden Sie auf der Website **[www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)** unter der Rubrik «Wo finde ich Hilfe?»

### Weitere Unterlagen

«Die Wohnung anpassen», Merkblatt der Schweizerischen Alzheimer-vereinigung. Bezug: **Schweiz. Alzheimervereinigung**  
 Rue des Pécheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. 024 426 06 06  
[info@alz.ch](mailto:info@alz.ch), [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

«Selbstständig zu Hause wohnen. Einfache Hilfen, die den Alltag erleichtern», Bezug: Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich,  
[http://www.wohnenimalter.ch/img/pdf/Selbststaendig\\_zu\\_Hause.pdf](http://www.wohnenimalter.ch/img/pdf/Selbststaendig_zu_Hause.pdf)

## ⑧ Wie und wo lerne ich, richtig zu pflegen und an wen wende ich mich bei Fragen?

Frau H. pflegt bereits seit längerer Zeit Ihre Mutter, die an Krebs erkrankt ist. Pflegerisches Wissen besass sie zu Beginn keines und sie erzählt auch, dass sie nicht unbedingt jemand ist, dem es leicht fällt, jemanden zu pflegen: «Ich habe ja auch keine Pflegeausbildung. Ich habe früher im Büro gearbeitet. Und sowieso, ich und Spritzen... Ein Horror!»

Eine Freundin aus der Nachbarschaft, die bei der Spitex arbeitet, hat ihr einige Handgriffe gezeigt, die ihr die Pflege erleichtern und auch an das Spritzen geben hat sie sich mit der Zeit gewöhnt. Heute, sagt sie, hat sie sich ein grosses Wissen angeeignet. Trotzdem denkt sie manchmal darüber nach, einen Pflegekurs zu besuchen: «Es gibt so einen Kurs für pflegende Angehörige beim Roten Kreuz. Der würde mir vielleicht dienen. Manchmal stosse ich schon an gewisse Grenzen. Zum Beispiel: Wie nimmt man einen pflegebedürftigen Menschen aus dem Bett? Im Moment mache ich es halt einfach irgendwie. Es geht, aber man könnte es sicher besser machen.»

**Viele pflegende Angehörige haben keine pflegerische Ausbildung. Sie geraten plötzlich in eine Pflege-Situation, ohne dass sie über das dazu notwendige Wissen verfügen.**



Sehr wichtig ist zum Beispiel **rückenschonendes Arbeiten**, das es Ihnen erlaubt, die pflegebedürftige Person hochzuheben oder zu bewegen, ohne den eigenen Rücken zu stark zu belasten.

- **Lassen Sie sich zeigen**, wie Sie sich und die pflegebedürftige Person «richtig» bewegen und welche Hilfsmittel eingesetzt werden können.
- **Zögern Sie nicht, Fragen zu stellen!** Lassen Sie sich im Spital oder von der Spitex die Handreichungen zeigen, die Ihnen die Pflege zu Hause erleichtern. Es gehört zu den Aufgaben der betreuenden Fachpersonen, Ihnen das notwendige Wissen zu vermitteln.
- Besuchen Sie eine **Schulung für pflegende Angehörige**. Einige dieser Kurse fokussieren mehr auf pflegerische Handreichungen, bei anderen stehen psychologische, soziale und/oder spirituelle Aspekte im Vordergrund. Es gibt allgemeine Kurse und solche, die sich auf eine bestimmte Krankheit oder Behinderung konzentrieren.

Fachpersonen der Spitex oder die Beratungsstellen der Pro Senectute, der Pro Infirmis, des Roten Kreuzes oder anderer Institutionen und Organisationen sind wertvolle Ansprechpartner, bei denen Sie sich über Schulungen für pflegende Angehörige informieren können. Einige Adressen finden Sie auf der Website [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch) unter der Rubrik «Wo finde ich Hilfe?».

Wichtige Anbieter von Schulungen von pflegenden Angehörigen sind die **kantonalen Sektionen des Roten Kreuzes**.

Das **Bernische Rote Kreuz** bietet z.B. den Kurs «Begleiten von Menschen» an, in dem sie die wichtigsten Grundlagen zur Pflege und Betreuung von Menschen zu Hause lernen. Die aktuellen Kurse des Bernischen Roten Kreuzes finden Sie auf der Website [www.srk-bern.ch](http://www.srk-bern.ch) (telefonische Auskünfte: 031 919 09 19).

Auch das **Croix Rouge Vaudoise** bietet Kurse für pflegende Angehörige an (in französischer Sprache). Aktuelle Informationen erhalten Sie auf der Website [www.croixrougevaudoise.ch](http://www.croixrougevaudoise.ch) oder per Telefon 021 329 00 29.

Informationen über Kurse im Kanton Freiburg oder in den Nachbarkantonen erhalten Sie auch beim **Freiburgischen Roten Kreuz** auf der Website [www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch) oder per Telefon 026 347 39 58.

- **Bei konkreten Fragen**, die im Alltag plötzlich auftauchen können, wenden Sie sich an die Mitarbeitenden der Spitex oder an den betreuenden Arzt.

### **Rendez-vous im Quadrant (Haus der Gesundheits-Organisationen)**

Im Quadrant (Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 426 02 66) finden regelmässig verschiedene Aktivitäten, Informationsveranstaltungen und Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen statt. Viele dieser Veranstaltungen richten sich speziell an pflegende Angehörige. Sie sind kostenlos und können ohne Voranmeldung besucht werden.

Das aktuelle Programm finden Sie auf der Website [www.liguessante-fr.ch](http://www.liguessante-fr.ch).

## Weitere Unterlagen

Praktische Tipps, die die Pflege zu Hause erleichtern, finden Sie in der französischsprachigen Broschüre «La Famille Soignante» von Viviane Weber. Verschiedene Themen wie z.B. Transfer vom Bett in den Sessel, Mundpflege, etc. werden in einfachen Worten und manchmal ergänzt mit Zeichnungen erklärt.

Die Broschüre ist erhältlich bei der Fachhochschule La Source in Lausanne (Tel. 021 641 38 00) zum Preis von CHF 20.-



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 info@pa-f.ch [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## 9 Wer kümmert sich um meine pflegebedürftige Mutter, wenn ich selber krank werde oder dringend Urlaub brauche?

Frau K. ist berufstätig und kümmert sich daneben praktisch alleine um ihre demenzkranke und zunehmend pflegebedürftige Mutter. Eines Tages stellte sie fest, dass es so nicht weitergehen kann. Sie war chronisch übermüdet, litt unter Kopfschmerzen und war ständig gereizt. Ihr Hausarzt riet ihr, unbedingt eine Auszeit zu nehmen, um wieder zu Kräften zu kommen. Auch sei es wichtig, Entlastung zu organisieren, um durch die Pflege nicht die eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Frau K. hat die Ratschläge ihres Hausarztes ernst genommen. Sie buchte einen 2-wöchigen Ferienaufenthalt. Die Mutter wurde während dieser Zeit von einer Schwester betreut. Nach ihrer Rückkehr informierte sich Frau K. bei der Alzheimer-Vereinigung nach Entlastungsangeboten. Die Mutter von Frau K. besucht nun an zwei Tagen in der Woche eine Tagesstätte und an einem Nachmittag kommt eine Freiwillige der Alzheimer-Vereinigung vorbei, um ein paar Stunden mit ihr zu verbringen. Frau K. rät allen pflegenden Angehörigen: «Nehmt Euch gewisse Freiheiten, auch wenn es nur ein paar Stunden sind. Man kann sich nur um jemand anderes kümmern, wenn man sich selber nicht vergisst.»

**Jeder Mensch braucht Auszeiten und Erholung. Das gilt auch für pflegende Angehörige. Wenn sie sich das nicht gönnen, laufen sie Gefahr, sich zu überfordern und selber krank zu werden.**

.....

Damit ist niemandem gedient – am wenigsten der pflegebedürftigen Person. **Nehmen Sie sich Zeit für Abwechslung und Erholung und um Abstand zu gewinnen.** Ziehen Sie früh genug externe Hilfe zur Entlastung bei und warten Sie nicht, bis eine Notsituation Sie dazu zwingt.

- Klären Sie bereits ganz zu Beginn ab, wer sie zwischendurch entlasten kann, sei es für ein paar Stunden oder auch für ein paar Tage. Organisieren Sie die Pflege zu Hause wenn möglich unter der Beteiligung der gesamten Familie.

### **Organisieren Sie eine Vertretung**

- Es kann leicht passieren, dass Sie ungeplant ausfallen. Organisieren Sie deshalb von Anfang an eine Vertretung und bereiten Sie diese Personen auf ihre Aufgaben vor.
- Wenn es gar nicht mehr geht, kann auch die vorübergehende Aufnahme in einem Spital oder in einer anderen Institution eine Lösung sein. Sprechen Sie mit dem betreuenden Arzt.

### **Nehmen Sie Entlastungsangebote in Anspruch**

Angebote wie Pflege durch die Spitex, Tagesstätten und Mittagstische, Freiwilligendienste, etc. stellen eine wichtige Entlastung dar. Sie erhöhen die Lebensqualität aller Beteiligten.

- Verschiedene Organisationen **vermitteln Personen**, die Sie in Ihrer Rolle als pflegende/r Angehörige/r zu Hause **stundenweise entlasten**. Einige dieser Angebote sind kostenpflichtig, andere erbringen ihre Leistungen ehrenamtlich. Adressen finden Sie auf der Website [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch) unter der Rubrik «Wo finde ich Hilfe?».

- Auch **Tagesstätten** übernehmen stunden- oder tagesweise die Betreuung von unterstützungsbedürftigen Personen. Eine Liste der Tagestätten für ältere Menschen im Kanton Freiburg finden Sie auf der Website der Vereinigung Freiburgischer Alterseinrichtungen: [www.afipa-vfa.ch](http://www.afipa-vfa.ch) unter der Rubrik «Institutionen». Tagesstätten für Menschen mit einer Behinderung finden Sie unter [www.insos.ch/dienstleistungen/institutionen-suchen/](http://www.insos.ch/dienstleistungen/institutionen-suchen/).
- Wenn Sie Ferien planen oder eine mehrtägige Abwesenheit haben, können Sie einen **Ferienaufenthalt in einem Alters- und Pflegeheim** vereinbaren. Verschiedene Heime im Kanton Freiburg stellen Ferienzimmer oder Ferienplätze zur Verfügung. Sie finden diese auf der Website [www.afipa-vfa.ch](http://www.afipa-vfa.ch) unter der Rubrik «Institutionen».

**Die Pflegekosten der Tagesstätten sowie der Ferienaufenthalte in Alters- und Pflegeheimen werden von den Krankenversicherungen übernommen (ausser Selbstbehalt und Franchise). Die Betreuungs- und Pensionskosten gehen zu Ihren Lasten und werden separat in Rechnung gestellt.**

- Organisationen wie die Alzheimervereinigung Freiburg oder die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft organisieren auch Ferien für Ihr pflege- und betreuungsbedürftiges Familienmitglied. Einige Angebote finden Sie auf der Website [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch).

### **Wenn es zu Hause nicht mehr geht**

Mit dem sich verschlechternden Gesundheitszustand nimmt der Aufwand für die Pflege und Betreuung deutlich zu und kann Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit bringen. **Sie helfen der pflegebedürftigen Person nicht, wenn Sie sich über Ihre Kräfte hinaus aufopfern.** Wenn sie das Gefühl haben, es geht nicht mehr, teilen Sie das Ihrem Umfeld und den Fachpersonen mit. Denken Sie offen über die Möglichkeit eines Übertritts in eine stationäre Einrichtung nach. Das ist manchmal für alle Beteiligten die beste Lösung und Sie können wieder unbeschwerter Zeit miteinander verbringen.

Im Kanton Freiburg gibt es verschiedene Alternativen zur Betreuung zu Hause wie Alters- und Pflegeheime, spezialisierte Institutionen oder auch Angebote für betreutes Wohnen.

Sprechen Sie mit dem betreuenden Arzt oder Ihrem Hausarzt, Ihrer Spitex-Organisation, der Pro Senectute oder der Pro Infirmis. Diese Stellen unterstützen Sie bei der Vorbereitung und den notwendigen Schritten für eine Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung.

Am besten besichtigen Sie Heime oder Institutionen. Scheuen Sie sich dabei nicht, Fragen zu stellen und zu schauen, ob ein «Schnupper-Aufenthalt» möglich ist.

Ein Umzug wird umso besser verkraftet, je besser er vorbereitet ist!

### Nützliche Adressen

#### **Vereinigung Freiburgischer Alterseinrichtungen (AFIPA)**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Freiburg, Tel. 026 915 03 43,  
office@afipa-vfa.ch, www.afipa-vfa.ch

#### **Freiburgisches Vereinigung der spezialisierten Institutionen (INFRI)**

Avenue Jean-Paul II 9, 1752 Villars-s-Glâne, Tel. 026 424 76 24,  
info@infri.ch, www.infri.ch



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 info@pa-f.ch [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## 10 Wer kann mich bei meinen vielen offenen Fragen beraten?

Vor einigen Wochen hatte Frau M. plötzlich grosse Mühe mit dem Sprechen. Die Diagnose des Arztes war für die ganze Familie ein grosser Schock: Hirntumor im fortgeschrittenen Stadium.

In kurzer Zeit hat sich der Gesundheitszustand von Frau M. rasant verschlechtert. Alle sind sich bewusst, dass nur noch wenig Zeit bleibt. Gemeinsam mit ihrem Mann entscheidet Frau M., auf lebensverlängernde Massnahmen zu verzichten. Sie wünscht sich vielmehr, die letzten Wochen ihres Lebens zu Hause bei ihrer Familie verbringen zu können. Dabei stellen sich der Familie viele Fragen: Mit welchen Symptomen ist in den nächsten Tagen und Wochen zu rechnen und wie können diese gelindert werden? Wie kann die Familie zum Wohlbefinden von Frau M. beitragen? Ist ein Pflegebett nötig und wo ist ein solches erhältlich? Wer hilft bei der Pflege oder auch bei anderen Arbeiten im Haushalt? Kann Herr M. bei der Arbeit fehlen, um seine Frau zu Hause zu betreuen?

Herr M. will sich möglichst gut auf die kommende Zeit vorbereiten. Er stellt deshalb den betreuenden Ärzten und Pflegenden viele Fragen, er wendet sich an die Krebsliga, informiert sich im Internet und kontaktiert Bekannte, die Ähnliches erlebt haben.

Sich zu informieren, ist ein sinnvoller Weg, um sich auf die Pflege eines kranken Familienmitgliedes vorzubereiten.

- Die **Spitex**, der **Hausarzt** oder auch die **Gemeinde** können Sie beraten und an die richtige Stelle weiterleiten.
- Allgemeine Informationen zu den verschiedenen Unterstützungs- und Entlastungsangeboten erhalten Sie bei **Freiburg für alle**. Diese Dienstleistung ist kostenlos.
- Nach einem Spitalaufenthalt ist die **Patientenberatung des Spitals** eine wichtige Informationsquelle. Die Patientenberatung hilft Ihnen bei sozialmedizinischen, sozialen oder administrativen Fragen und bei der Organisation der Betreuung weiter. Die Kosten für die Patientenberatung sind in der Spitalpauschale enthalten.
- Die Sozialberatung der **Pro Senectute** richtet sich an Menschen ab 60 Jahren (bzw. deren Angehörigen) und gibt Auskunft über Entlastungsangebote, berät Sie bei finanziellen und rechtlichen Fragen und unterstützt Sie in schwierigen Situationen. Die Beratung ist kostenlos.
- Die **Pro Infirmis** bietet Beratung und Hilfe für alle Personen, die an einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung leiden – bis zum AHV-Alter. Die Sozialberatung richtet sich auch an die Angehörigen und/oder Bezugspersonen. Die Dienstleistung ist kostenlos.
- Die Informations- und Beratungsstelle des **Freiburgischen Roten Kreuzes** antworten auf alle Fragen, die sich pflegende Angehörige im Alltag stellen. Sie unterstützt und berät auch bei der Suche nach geeigneten Ansprechpartnern oder Angeboten.

*• • • Zögern Sie nicht, Fragen zu stellen und aktiv Informationen einzufordern. Nur wenn Sie gut informiert sind, können Sie Ihr krankes Familienmitglied optimal betreuen. • • •*

Verschiedene **Gesundheitsligen** unterstützen und beraten Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen, die an einer bestimmten Krankheit leiden. Die Beratungen sind in der Regel kostenlos.

**Die wichtigsten Gesundheitsligen sind:**

**Krebsliga Freiburg**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 426 02 90

**Lungenliga Freiburg**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 426 02 70

**Alzheimervereinigung Freiburg**

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 402 42 42

**Angehörige von psychisch kranken Menschen** wenden sich an:

**Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie**

Rue Hans-Fries 5, 1700 Freiburg, Tel. 026 424 15 14

**Pro Mente Sana**

Hardturmstrasse 261, 8031 Zürich, Tel. 044 446 55 00

**Angehörigenhilfe des Freiburger Netzwerks für psychische Gesundheit**

Behandlungszentrum L'Hôpital 140, 1633 Marsens, Tel. 026 305 78 00

## Nützliche Adressen

### Freiburg für alle

Rue du Criblet 13, 1700 Freiburg, Tel. 0848 246 246

### Pro Senectute

Passage du Cardinal 18, 1705 Freiburg, Tel. 026 347 12 40

### Pro Infirmis

Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Freiburg, Tel. 026 347 40 00

### Freiburgisches Rotes Kreuz

Rue G.-Techtermann 2, 1701 Freiburg, Tel. 026 347 39 40

Weitere Beratungsstellen finden Sie auf der Website [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch) unter der Rubrik «Wo finde ich Hilfe? / Beratung und Information».



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## 11 Wie gehe ich um mit den negativen Emotionen, die ich manchmal empfinde?

Der Ehemann von Frau R. ist im Alter von 45 Jahren an Demenz erkrankt. Für Frau R. ist es selbstverständlich, ihn so lange wie möglich zu Hause zu pflegen. Manchmal, wenn er wieder einmal versucht hat wegzulaufen oder die ganze Wohnung durcheinander gebracht hat, wird ihr alles zu viel: «Einmal, da war ich im Treppenhaus und habe einfach geschrien. Ich bin einfach durchgedreht. Es musste einfach hinaus.» Sie wird wütend auf sich selbst, auf ihren Mann, auf das ganze Umfeld.

Glücklicherweise lebt im gleichen Haus eine Nachbarin, die bei der Betreuung ihrer an Alzheimer erkrankten Mutter sehr ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Wenn Sie Frau R. schreien hört, bringt sie ihr einen Kaffee. Bei dieser Nachbarin findet Frau R. immer wieder ein offenes Ohr, wenn sie nicht mehr weiter weiss: «Solche Nachbarn sind sehr wertvoll. Sie hat auch Verständnis, weil sie eine demenzkranke Mutter hat. Und sie hat zu mir gesagt, sie wisse, wie es ist.»

Der Austausch mit der Nachbarin ändert zwar nichts an der konkreten Situation, hilft Frau R. aber, die schwierigen Momente auszuhalten und sich weniger einsam zu fühlen.

Als pflegende Angehörige müssen Sie enorme Belastungen aushalten. Die seelischen und psychischen Belastungen sind dabei keineswegs harmloser als die körperlichen. Anders als die Fachpersonen sind Sie mit der pflegebedürftigen Person in vielfältiger Weise stark verbunden. Während die professionelle Pflegerin gelernt hat, eine schützende emotionale Distanz zu wahren, ist das für Sie kaum möglich. Auch feste Erholungszeiten sind für Sie schwieriger umzusetzen. Das macht es umso anspruchsvoller, mit den seelischen Belastungen umzugehen.



Seien Sie sich bewusst: **Es ist absolut normal, als pflegende/r Angehörige/r manchmal aggressive und ablehnende Gefühle zu empfinden.**

- Lassen Sie solche Gefühle zu - sie sind oft ein Signal der Seele: Das ist mir zu viel! Achten Sie auf sich und nehmen Sie diese Signale als Motivation dafür, an Ihrer Situation – bzw. an Ihrem Umgang damit – etwas zu ändern – häufig geht das nur mit Hilfe von aussen!
- Wichtig ist, dass sie sich Schwierigkeiten auch eingestehen. Fragen Sie sich ganz explizit: **Wie geht es mir mit der Pflege?**
- Sprechen Sie über die Belastungen, die Sie empfinden. Suchen Sie das Gespräch mit Freunden und Angehörigen, mit der erkrankten Person selbst, mit dem Behandlungsteam, mit Mitarbeitenden einer Beratungsstelle oder im Rahmen einer Selbsthilfegruppe. **Mit jemandem zu sprechen, entlastet und bringt neue Ideen.**

*• • • Ich empfehle jedem, das nicht zu verstecken, die Schwierigkeiten nicht in sich hineinzufressen, sondern wirklich miteinander, mit der Familie zu teilen. • • •*

Manchmal ist das eigene Umfeld mit der Situation aber genauso überfordert wie Sie selbst. In diesem Fall kann es hilfreich sein, sich an eine Fachstelle zu wenden.

### **Erfahrungsaustausch in Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen**

Wer kann mehr Verständnis für Ihre Situation aufbringen als jemand, der das Gleiche erlebt? Wer hat mehr Erfahrung, wie man diese spezielle Lage organisatorisch, finanziell oder psychisch am besten bewältigt?

In Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen begegnen Sie Menschen in der gleichen oder in einer ähnlichen Lebenssituation. Hier können sie sich aussprechen und sicher sein, verstanden zu werden. Es werden Informationen und Erfahrungen ausgetauscht. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos und steht allen Betroffenen offen.

Es bestehen bereits verschiedene Gruppen im Kanton Freiburg oder in den Nachbarkantonen. Erkundigen Sie sich bei der Spitex, bei der Pro Senectute oder bei den Gesundheitsligen. Haben Sie den Mut, eventuell eine eigene Gruppe zu gründen.

Adressen von Selbsthilfe- und Angehörigengruppen finden Sie auf der Website von [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch) unter der Rubrik «Wo finde ich Hilfe? / Erfahrungsaustausch».

- **Gönnen sie sich bewusst Zeiten des Ausgleichs und der Entspannung**, denn niemand kann ohne Pause rund um die Uhr für jemand anderen da sein. Sagen Sie Ihrem Umfeld, wie man Sie unterstützen kann und nehmen Sie Unterstützungs- und Entlastungsangebote in Anspruch.
- **Nehmen Sie Anschuldigungen und Aggressionen der pflegebedürftigen Person nicht persönlich.** Die Wutausbrüche gelten der Krankheit und der damit verbundenen Hilflosigkeit, nicht ihnen.

## Weitere Unterlagen

Konkrete Anregungen und praktische Tipps für Angehörige, die mit schwerkranken Menschen zusammenleben, finden Sie in der Broschüre «Krebs trifft auch die Nächsten», die auf der Website der Krebsliga bestellt oder heruntergeladen werden kann:

<https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/angehoerige-und-naechste/>



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

12

## Der Umgang und die Kommunikation mit der pflegebedürftigen Person sind schwierig. Was kann ich tun?

Auf Grund einer Demenzerkrankung verliert der Vater von Frau H. nach und nach die Fähigkeit, den Alltag alleine zu bewältigen. Irgendwann kommt der Punkt, an dem Frau H. beschliesst, ihn zu sich nach Hause zu holen. Dieser Umzug stellt jedoch für die ganze Familie eine Herausforderung und Belastung dar. Die Stimmungen des Vaters unterliegen grossen Schwankungen und er entwickelt Verhaltensweisen, die man vorher bei ihm nicht kannte. Er wiederholt immer das Gleiche und ist oft misstrauisch und aggressiv gegenüber Frau H. und ihren Kindern. Er beschuldigt sie, Sachen gestohlen zu haben und beklagt sich über die schlechte Behandlung.

Angesichts der Tatsache, dass das gesamte Familienleben den Bedürfnissen des Vaters untergeordnet wird, sind diese Vorwürfe nicht einfach zu akzeptieren – auch wenn sich alle bewusst sind, dass dies zur Krankheit gehört und nicht persönlich genommen werden sollte.

• • • *Nehmen Sie Vorwürfe und Aggressionen nicht persönlich. Der Auslöser sind die Krankheit oder auch das Gefühl von Abhängigkeit und Hilflosigkeit, mit dem die pflegebedürftige Person konfrontiert ist.* • • •

**Pflegebedürftigkeit bedeutet immer einen einschneidenden Verlust im Leben der Betroffenen. Der Autonomieverlust macht vielen von ihnen zu schaffen. Manchmal lassen sie ihre Wut und Unzufriedenheit deshalb an denjenigen Menschen aus, die ihnen am nächsten sind – an den pflegenden Angehörigen.**



### **Ein paar Tipps für den Umgang mit pflegebedürftigen Personen**

- Achten Sie auf einen respektvollen Umgang. Sprechen Sie möglichst normal mit der pflegebedürftigen Person, vielleicht ein bisschen langsamer falls nötig.
- Ziehen Sie die pflegebedürftige Person in Entscheide mit ein. Respektieren Sie ihre Autonomie und hören Sie ihr zu.
- Wenn die Kommunikation schwierig ist und wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die pflegebedürftige Person richtig verstanden haben, wiederholen Sie das Gesagte in eigenen Worten und fragen Sie nach, ob es das ist, was er oder sie sagen wollte.
- Nehmen sie der pflegebedürftigen Person nicht alle Tätigkeiten ab. Ermutigen Sie ihn oder sie, Aufgaben, die er oder sie noch selber leisten kann, auch selber zu tun, auch wenn es mit Schwierigkeiten verbunden ist und lange dauert.

### **Eine neue Art der Beziehung**

Jede Familie hat ihre Geschichte, geprägt von guten und weniger guten Erfahrungen miteinander. Vielleicht ist die Beziehung zur pflegebedürftigen Person schwierig, weil «alte» Konflikte und Kränkungen den Umgang miteinander erschweren. Meist ist es für die Beteiligten nicht einfach, sich in den neuen Rollen als Pfleger/in und Gepflegte/r zurechtzufinden. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Leistungen von der gepflegten Person zu wenig geschätzt werden oder verspüren Sie Wut, weil die Pflege die eigene Lebensplanung über den Haufen wirft?

- Sprechen Sie über Ihre Gefühle – mit der pflegebedürftigen Person, mit den anderen Familienmitgliedern, mit Freunden oder mit aussenstehenden Dritten.
- In einigen Fällen kann der Beibezug einer Fachperson sinnvoll sein. Die folgenden Beratungsstellen helfen Ihnen gerne weiter, wenn die Pflegebeziehung oder die familiäre Situation schwierig ist.

### **Freiburgisches Rotes Kreuz**

Rue G.-Techtermann 2, 1701 Freiburg, Tel. 026 347 39 40

### **Krebsliga Freiburg**

Route St. Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Freiburg, Tel. 026 426 02 90

### **Pro Senectute**

Passage du Cardinal 18, 1705 Freiburg, Tel. 026 347 12 40

### **Pro Infirmis**

Route St. Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Freiburg, Tel. 026 347 40 00

### **Wenn die pflegebedürftige Person keine fremde Hilfe akzeptiert...**

Pflegende Angehörige hören sehr häufig den Ratschlag, sie sollen sich Pausen gönnen und Auszeiten nehmen. Das ist aber nicht immer einfach – manchmal fehlt ein Ersatz, manchmal verweigert die pflegebedürftige Person die Hilfe anderer Personen. Vielleicht denkt sie, dass jemand anders es weniger gut macht, oder sie will keine «fremde» Person im Haus oder sie hat ganz einfach Angst vor Veränderungen.

Es ist zwar wichtig, die Wünsche der pflegebedürftigen Person ernst zu nehmen, doch Sie sollten auch ihre eigenen Bedürfnisse nicht übergehen. Es ist deshalb wichtig, mit der pflegebedürftigen Person zu diskutieren, um einen Kompromiss zu finden.

- Beziehen Sie externe Hilfe langsam aber schon von Anfang an mit ein.
- Erklären Sie der pflegebedürftigen Person, dass diese Personen als Entlastung kommen und sie dafür selber mehr Kraft haben.

- Diskutieren Sie regelmässig die verschiedenen Bedürfnisse sowie den Bedarf nach externer Hilfe – aus ihrer Sicht und aus Sicht der erkrankten Person.

### **Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt...**

Besonders schwierig ist es für die pflegenden Angehörigen, wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt. Der Gedächtnisverlust, vor allem aber auch die Veränderungen in Persönlichkeit und Verhalten, die Aggressivität oder das Weglaufen verlangen den Angehörigen viel ab.

- Selbst wenn sich Demenzkranke zunehmend wie ein Kind verhalten, ist es wichtig, sie als erwachsene Menschen zu behandeln. Es sind erwachsene Menschen mit einer individuellen Geschichte, die unseren Respekt verdienen.
- Informieren Sie sich über die Krankheit. Das Wissen über die Krankheit hilft Ihnen, die Verhaltensweisen besser zu verstehen und damit umzugehen. Die Alzheimer Vereinigung Freiburg hilft Ihnen gerne weiter.

### **Alzheimer Vereinigung Freiburg**

Route St. Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Freiburg, Tel. 026 402 42 42

### **Die Familie im Garten**

Römerswil 4, 1717 St-Ursen. Tel. 026 321 20 13

Tagesstätte für Personen mit Gedächtnisstörungen vom Typ Alzheimer.



**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG**



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 info@pa-f.ch [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## 13 Wie kann ich dazu beitragen, dass die Zusammenarbeit und die Kommunikation mit den beteiligten Fachpersonen gut funktioniert?

Frau Z. begleitet ihre Mutter, die schon seit vielen Jahren pflegebedürftig ist, sehr oft zur Apotheke, zu Therapien oder zum Arzt und steht auch immer wieder in Kontakt mit Versicherungen oder Behörden. Obwohl sie sich im Verlaufe der letzten Jahre ein grosses Wissen über die Krankheit der Mutter angeeignet hat, fühlt sie sich nach den Gesprächen mit den Fachpersonen oft frustriert, weil sie erst im Nachhinein merkt, dass sie auf viele Fragen keine Antwort erhalten hat. Sie hat deshalb begonnen, sich ihre Fragen im Voraus aufzuschreiben.

Seit sie dank ihrer Frageliste genau nachfragen kann, bekommt sie bessere Antworten und ist sich sicherer, die Fachpersonen richtig verstanden zu haben.

Frau Z. hat auch festgestellt, dass sich dadurch ihr Verhältnis zu den vielen verschiedenen Fachpersonen positiv verändert hat. Sie nehmen sich gerne Zeit, um die konkreten Fragen genau zu beantworten und zu erklären. Frau Z. fühlt sich dadurch ernst genommen und in ihrer Rolle als pflegende Angehörige gestärkt.

**Erkrankte Personen haben meist mit vielen verschiedenen Fachpersonen zu tun. Sie als pflegende Angehörige spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie sind es, die die pflegebedürftige Person am besten kennt, am meisten Zeit mit ihr verbringt und Tag und Nacht wichtige Aufgaben übernimmt. Ihre Beobachtungen sowie eine gute Zusammenarbeit und Kommunikation mit den Fachpersonen sind äusserst wichtig, um der pflegebedürftigen Person die bestmögliche Pflege zukommen zu lassen.**



Nichtsdestotrotz beklagen sich viele pflegende Angehörige, dass sie zu wenig in die medizinische Behandlung und in die Therapien einbezogen und informiert werden. Ein paar Anregungen können helfen, die Zusammenarbeit und Kommunikation mit den Fachpersonen zu verbessern.

### **Bereiten Sie sich vor**

Im Verlaufe der Behandlung, Pflege und Betreuung werden immer wieder bestimmte Dokumente verlangt. Es ist hilfreich, wenn Sie folgende Unterlagen griffbereit haben:

- Identitätskarte
- Familienbüchlein
- Versicherungskarte der Krankenkasse
- falls nicht bei gleicher Kasse: Zusatzversicherungs-Ausweis (VVG-Karte)
- Verfügungen der Krankenkassen, der IV, etc. für Kostenübernahmen
- AHV-Ausweis
- letzte Steuererklärung und Einschätzung von Ihnen und von der pflegebedürftigen Person
- Entscheide betr. Hilflosenentschädigung

Am besten machen Sie ein Verzeichnis und informieren eine Vertrauensperson darüber, wo sich das Verzeichnis und die Dokumente befinden.

## Stellen Sie Fragen

- Fachpersonen im Gesundheitswesen oder bei den Behörden haben meist nur wenig Zeit. Notieren Sie deshalb alle Fragen, um nichts zu vergessen und während dem Telefongespräch mit der Versicherung, dem Arztgespräch oder dem Besuch der Spitex die Zeit optimal zu nutzen.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht genau verstanden haben oder mehr Auskünfte wollen.
- Sie dürfen Empfehlungen der Fachpersonen auch hinterfragen. Diskutieren Sie mit den Fachpersonen, wenn sie mit einer Entscheidung nicht einverstanden sind oder wenn Sie etwas beschäftigt.
- Zögern Sie nicht, sich Notizen zu machen oder das Gespräch aufzunehmen. So können Sie im Nachhinein immer wieder nachlesen oder nachhören, wenn Sie sich nicht mehr genau erinnern.

## Bringen Sie sich ein

- Als pflegende/r Angehörige/r sind Sie die Person, die am meisten Zeit mit der pflegebedürftigen Person verbringt. So gut wie Sie kennt somit sonst niemand die Situation. Notieren Sie Beobachtungen oder auch andere Hinweise (z.B. Verhaltensänderungen der pflegebedürftigen Person, Symptome, eingenommene Medikamente) in einem Tagebuch und teilen Sie sie den Fachpersonen mit.

## Arztberichte verstehen

Dank einer Initiative von Medizinstudenten können Sie ärztliche Befunde kostenlos in eine für Sie leicht verständliche Sprache übersetzen lassen.

[www.washabich.de](http://www.washabich.de)

*• • • Lassen Sie sich noch von Fachjargon einschüchtern.  
Fachpersonen im Gesundheitswesen sind verpflichtet,  
Ihnen alles in einer verständlichen Sprache zu erklären  
und erst dann Ihr Einverständnis einzufordern. • • •*

14

# Wenn jemand stirbt... Wie gehe ich mit meiner Trauer um?

Frau M. ist schwer krank und wird zu Hause gepflegt. Obwohl sie sehr schwach ist, will sie mit der Familie über den nahenden Tod, den Abschied und den Tod zu sprechen. Alle betonen, wie wertvoll diese Zeit ist, in der sich die gesamte Familie bewusst mit dem Tod und dem Sterben auseinandersetzt. Dabei werden auch viele praktische Sachen wie z.B. die Gestaltung der Abschiedszeremonie besprochen. Weil das Sprechen für Frau M. immer schwieriger wird, fertigen die Enkelkinder Zeichnungen an, die bei der Kommunikation helfen. Sie bedankten sich damit bei der Grossmutter für die gemeinsame Zeit und die vielen schönen Momente. Eine Tochter führt Rituale durch, die sie in einem Trauerseminar kennengelernt hat und die es erleichtern sollen, von einem Menschen am Lebensende Abschied zu nehmen. Als Frau M. an einem schönen Herbstmorgen stirbt, haben alle das Gefühl, dass sie zufrieden loslassen konnte und dass alles Wichtige gesagt und getan wurde: «Mit einem Lächeln ist sie gegangen am Schluss. Wir haben noch miteinander gesungen. Es war ein Erlebnis, das ich nie vergesse.»

• • • *Manchmal sind die Erinnerungen so präsent, so nah, so heftig. Der Schmerz kann so heftig sein, das ist unglaublich. Obwohl es ihnen [den Söhnen] gut geht, mir gut geht. Es ist ein Teil von uns.  
(Frau B., die vor 10 Jahren ihren Mann verloren hat)* • • •

**Wir alle wissen, dass das Leben vergänglich ist. Doch meistens verdrängen wir dies aus dem Alltag. Die Auseinandersetzung mit dem Tod wird oft tabuisiert. Die Folge davon ist eine grosse Verunsicherung im Umgang mit Tod, Verlust und Trauer.**



Es ist für alle Beteiligten eine schwierige Zeit, wenn ein geliebter Mensch den letzten Abschnitt seines Lebens erreicht. Die Trauer lässt sich nicht vermeiden, doch es gibt Wege, die helfen können, damit umzugehen.

- Es ist wichtig, sich **genügend Zeit und Raum für die Trauer zu geben**. Nur wenn Trauer gelebt wird, kann sie auch überwunden werden. Es mag paradox klingen, aber der Abschiedsschmerz ist für die Hinterbliebenen heilsam und verleiht neue Kräfte.
- Viele Angehörige bestätigen, dass es hilfreich ist, wenn der Tod in der Familie nicht verdrängt wird, sondern wenn mit der kranken Person und innerhalb der ganzen Familie **offen über den Abschied, das Sterben und den Tod gesprochen wird**. Es heisst, wer anfängt in guten Zeiten über den Tod zu reden, hat die erste Hürde schon genommen.
- Die Erfahrung zeigt, dass es leichter fällt, Abschied zu nehmen, wenn vieles schon vor dem Tod geregelt werden konnte und die Angehörigen das Gefühl haben, den Wünschen des/der Verstorbenen gerecht zu werden. Gehen Sie diesem Gespräch nicht aus dem Weg, sondern **fragen Sie den Menschen am Lebensende nach seinen Wünschen** für die letzte Lebensphase, für die Bestattung, für die kommende Zeit.

### **Wie über Sterben und den Tod reden?**

Über das Sterben und den Tod zu reden, fällt vielen schwer. Vielleicht werden sie versucht sein, das Thema mit gut gemeinten Worten abzublocken, wenn Angehörige am Lebensende darauf zu sprechen kommen: «Es wird alles wieder gut werden» oder «So darfst du nicht reden».

Vielleicht denken Sie – zu Unrecht –, dass Bedrohliches erst recht eintrifft wenn man davon spricht?

Spricht die sterbende Person das Thema an, dann möchte sie oder er gerne darüber reden. Vielleicht ist aber auch niemand in der Lage das Gespräch zu beginnen. Nicht selten sind Sterben und Tod in der Familie ein Tabu. Ein vertrauter Freund, ein Seelsorger oder eine Sterbebegleiterin kann in einer solchen Situation die Beklemmung lösen und ein Gespräch in Gang setzen.

- **Rituale** sind ein gutes Kommunikationsmittel, wenn das Sprechen mit der sterbenden Person immer schwieriger wird. Sie können dem Gefühl der Hilflosigkeit entgegenwirken und zu einem würdevollen Abschied beitragen. Rituale können verschiedene Formen annehmen: Vorlesen, Gebete, das gemeinsame Hören der Lieblingsmusik... Seelsorger, Sterbebegleiter und andere Personen können Ihnen dabei helfen.

### **Ein paar Anregungen für die allerletzten Tage und Stunden**

- Passen Sie die Atmosphäre dieser Situation an: z.B. Licht dämpfen, eine Kerze anzünden, Blumen hinstellen, Musik abspielen, etc.
- Nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich ans Bett des/der Sterbenden, nehmen Sie Abschied. Respektieren Sie aber auch, wenn ihr Angehöriger Ihnen zu verstehen gibt, dass er alleine sein möchte.
- Rechnen Sie damit, dass die sterbende Person bis zuletzt zuhört. Sprechen Sie nicht über sie, sondern mit ihr.

Sie sollten in der Zeit des Abschiednehmens und nach dem Verlust Ihrer Angehörigen mit Ihren Sorgen und Ängsten nicht allein bleiben. **Einzelgespräche mit Fachpersonen, Trauertreffes, Trauerseminare oder Selbsthilfegruppen für trauernde Angehörige** können Sie bei der Trauerarbeit unterstützen. Dazu gehört, den schmerzhaften Gefühlen nicht auszuweichen, sondern sie als einzigartig zu begreifen und in der je eigenen Weise zum Ausdruck zu bringen.

## Wer leistet Beistand beim Abschied nehmen, bei Trauer und Schmerz?

Verschiedene Organisationen, Vereine oder Selbsthilfegruppen haben es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in der Phase des Abschiednehmens und nach dem Tod eines Angehörigen zu begleiten. Auch Kirchgemeinden und Geistliche stehen Ihnen in dieser Situation bei. In den Spitälern finden Sie über die Spitalseelsorge Rückhalt und Betreuung.

### Nützliche Adressen

<b>WABE Deutschfreiburg</b> Tel. 026 494 01 40 <a href="http://www.wabedeutschfreiburg.ch">www.wabedeutschfreiburg.ch</a>	WABE begleitet kranke und sterbende Menschen in einer für sie von vielen Fragen, Sorgen und Belastungen bewegten Zeit. Der Dienst wird kostenlos angeboten.
<b>VALM – Vivre avec la mort</b> Tel. 026 436 46 60 <a href="http://www.valm.ch">www.valm.ch</a>	Der französischsprachige Verein VALM begleitet kranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen in der letzten Lebensphase.
<b>Fondation As'trame</b> Romontgasse 29-31, 1700 Freiburg, <a href="http://www.astrame.ch">www.astrame.ch</a>	Begleitung, wenn ein Todesfall, eine Scheidung oder eine Krankheit ihr Leben verändert.
<b>Verein Regenbogen</b> <a href="http://www.verein-regenbogen.ch">www.verein-regenbogen.ch</a>	Hilfe für Menschen, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen.
<b>Centre spirituel Sainte-Ursule</b> <a href="http://www.centre-ursule.ch">www.centre-ursule.ch</a>	Kurs in französischer Sprache «Se relever d'un deuil». Weitere Informationen auf der Website.



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch) [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)

## 15 Was ist zu tun, wenn jemand stirbt?

Die Mutter von Frau H. hat die letzten zehn Tage ihres Lebens im Spital verbracht. Nachdem sie verstorben war, wurde sie wieder nach Hause gebracht, denn sie wollte auf keinen Fall in der Totenkappelle aufgebahrt werden. Frau H. erzählt, wie sie die Tage nach dem Tod ihrer Mutter erlebt hat: «Eigentlich wollten wir ja, dass sie zu Hause sterben kann und so hatten wir schon alles vorbereitet. Das Bett war bereit. Und auf einem Blatt hatte ich alles notiert: die Telefonnummer des Pfarrers und wen man sonst noch alles anrufen muss, den Leichenbestatter und so. Ich bin halt sehr organisiert. Weil ja Sommer war, mussten wir schauen, dass wir einen kühlen Raum haben. Es war dann eine sehr schöne Erfahrung, als Mama zu Hause aufgebahrt war. Wir haben in diesem Raum gelacht und Geschichten erzählt. Es war eine warme und fröhliche Atmosphäre.»

Frau H. ist froh, dass sie so von ihrer Mutter Abschied nehmen konnte. Sie weiss auch, dass ihre Mutter es sich genau so gewünscht hätte. «Der Tod ist ja eigentlich nichts Schlimmes. Wir sollten wieder lernen, natürlich damit umzugehen.»

**Nach dem Tod eines geliebten Menschen steht niemandem der Kopf nach Formalitäten. Und doch gibt es einige Schritte, die erledigt werden müssen. Die folgende Checkliste hilft Ihnen, an alles zu denken, was nach einem Todesfall getan werden muss.**



### **Todesbescheinigung besorgen**

Stirbt eine Person zu Hause, muss der Hausarzt oder der behandelnde Arzt informiert werden. Ist dieser nicht erreichbar, wenden Sie sich an den Notarzt. Der Arzt wird den Tod feststellen und den Totenschein ausstellen. Bei einem Unfall, bei Verdacht auf eine Gewalttat oder bei einem Suizid muss zudem die Polizei benachrichtigt werden.

### **Das nähere Umfeld informieren**

Benachrichtigen Sie Angehörige, Nachbarn, Freunde sowie den Arbeitgeber des/der Verstorbenen.

### **Bestattungsinstitut beiziehen**

Bestattungsinstitute bieten rund um die Uhr Beratung an, übernehmen die Einkleidung der Toten, organisieren Aufbahrungen und Leichentransporte, besorgen Blumen und helfen beim Aufsetzen der Todesanzeigen. Diese Dienstleistungen sind kostenpflichtig.

Es ist empfehlenswert, die gewünschten Leistungen und Kosten im Voraus abzumachen.

### **Die zuständige Amtsstelle benachrichtigen**

Innerhalb von 2 Tagen muss der Tod auf dem Zivilstandsamt des Bezirks oder der Gemeindeverwaltung am Wohnort des Verstorbenen gemeldet werden. Dazu benötigen Sie die folgenden Unterlagen:

- Ärztliche Todesbescheinigung
- Niederlassungsausweis / Familienbüchlein
- Personalausweis / Pass / Identitätskarte
- Niederlassungsbewilligung / Aufenthaltsbewilligung (bei Ausländern)

In vielen Fällen übernimmt der von der Familie beauftragte Bestatter, das Spital oder der Arzt diese Mitteilungspflicht.

### **Abdankung klären / Ort, Zeit und Art der Bestattung**

Beim Zivilstands- oder Bestattungsamt werden die weiteren Schritte besprochen:

- Transport des Leichnams zum Friedhof
- Aufbahrung (eine Aufbahrung zu Hause ist bewilligungspflichtig)
- Bestattungsart (Erdbestattung oder Kremation)
- Art und Zeitpunkt der Trauerfeier und der Bestattung
- Wahl und Bewilligung des Grabs, der Urnenbeisetzung oder eines anderen Rituals

Machen Sie sich bereits im Vorfeld Gedanken darüber, was Ihre oder die Wünsche des/der Verstorbenen sind.

### **Trauerfeier organisieren**

Für die Gestaltung der Abdankung oder Trauerfeier sind die Angehörigen selber verantwortlich. Wenn eine religiöse Feier gewünscht wird, empfiehlt es sich, möglichst schnell den Geistlichen oder Vorsteher der Glaubensgemeinschaft zu benachrichtigen.

- Todesanzeige bei der Zeitung aufgeben.
- Ein Leidzirkular drucken lassen.
- Kapelle, Kirche oder Abdankungshalle reservieren.
- Ein Restaurant für das Leidmahl reservieren und das Menü zusammenstellen.
- Kapelle, Kirche oder Abdankungshalle reservieren.
- Blumenschmuck o.a. bestellen, Musik organisieren, Lebenslauf schreiben.
- Mögliche Darbietungen von Trauergästen absprechen.

### **Nach der Bestattung**

- Testament suchen und – wenn vorhanden – den Erbberechtigten eröffnen.
- Erbangelegenheiten klären und ev. mit Notar Nachlass abwickeln.
- Danksagungen schreiben.

- Bank/Postcheckamt benachrichtigen; Kündigung laufender Zahlungen.
- Versicherungen des/der Verstorbenen informieren und allenfalls kündigen (Krankenkasse, Unfallversicherung, AHV-Ausgleichskasse, Pensionskasse, Lebensversicherung, Auto- und Privathaftpflichtversicherung, Hausratversicherung).
- Laufende Verträge überprüfen und wo nötig kündigen (Mietvertrag, Fix- und Mobiltelefon, Internet, Radio/TV, Elektrizität, Gas, Wasser, Kreditkarten, Abonnemente, Mitgliedschaft in Vereinen).
- Anspruch auf Hinterlassenenrente (Witwen-/Witwer-/Waisenrente) bei der AHV-Ausgleichskasse geltend machen.
- Grabstein bestellen, Grabunterhalt organisieren.
- Wohnung räumen.
- Meldung beim Steueramt und Ausfüllen einer Steuererklärung.

### Weitere Unterlagen

Die Pro Infirmis hat eine «Checkliste für den Todesfall» publiziert, die auf ihrer Website heruntergeladen werden kann:

[http://www.proinfirmis.ch/fileadmin/\\_migrated/content\\_uploads/PI\\_CH\\_Checkliste\\_Todesfall\\_D.pdf](http://www.proinfirmis.ch/fileadmin/_migrated/content_uploads/PI_CH_Checkliste_Todesfall_D.pdf)

### Pro Infirmis

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Freiburg, Tel. 026 347 40 00,  
fribourg@proinfirmis.ch

Eine gute Zusammenstellung wichtiger Informationen rund um den Todesfall enthält auch der Beobachter-Ratgeber «Im Reinen mit den letzten Dingen» von Karin von Flüe. Ein Teil des Buches richtet sich an Angehörige und gibt viele Hinweise über die rechtlichen, administrativen und praktischen Schritte. Erhältlich im Buchhandel.



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FREIBURG



Rue des Epouses 2 1700 Freiburg Tel. 079 708 79 30 info@pa-f.ch [www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)