

So können daheim Pflegende wichtige Energie tanken

Das Alterszentrum Sunnmatte in Köllikon bietet neu die Tages- und Nachtstruktur an. Personen welche ihre pflegebedürftigen/dementen Angehörigen zu Hause pflegen, können nun die Pflege und Betreuung halbtags oder ganztägig abgeben. Damit ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen!

Fast ihr ganzes Leben haben Hans und Elsa Meier, wie wir sie hier nennen wollen, miteinander verbracht. Elsa ist Mitte 70, ihr Hans rund zehn Jahre älter. «In guten wie in schlechten Zeiten», haben sie einander vor vielen Jahren versprochen. Nun ist Hans Meier an Alzheimer erkrankt. Für Elsa Meier ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sie ihren Hans keinesfalls in ein Heim geben wird. Für sie ist klar: Sie will ihn zuhause pflegen. Menschen mit Demenz können durchaus zu Hause gepflegt werden. Das hat zum einen grosse Vorteile: Der Demenzkranke bleibt in seiner gewohnten Umgebung. Für alte Menschen ist ihre Wohnung oder das eigene Haus ein Ort, mit dem sie jahrzehntelange Erinnerungen verbinden. Dort finden Sie sich oft noch viele Jahre lang trotz fortschreitender Demenz gut zurecht.

Auch wenn jemand psychisch belastbar ist und keine körperlichen Einschränkungen hat, kann die Pflege zuhause mit der Zeit belastend werden. Unweigerlich hat sich die Beziehung des Ehepaars verändert. So gut sie kann, geht Elsa flexibel und humorvoll mit der Situation um. Aber Hans bemerkt sich zunehmend auffällig. Wie so viele Menschen mit Demenz liegt er oft nachts wach, reagiert manchmal



Die Tagesgäste nehmen am täglichen Leben und an den Anlässen und Aktivitäten in der Sunnmatte teil, wie hier beim gemeinsamen Turnen. BILD: ZVG

laut oder aggressiv und wandert ziellos umher. Elsa Meier sucht nach einer Lösung.

Gegen die Vereinsamung

Genau hier setzt das neue Angebot des Alterszentrums Sunnmatte in Köllikon an. Sebastian Lager, Leitung Pflege und Betreuung, erklärt: «Wir möchten den Menschen aus Köllikon Entlastung bringen. Oft wird unterschätzt, wenn jemand sagt: Ich pflege meinen Mann bzw. meine Frau daheim. Irgendwann kommen diese Personen an ihre Grenzen. Auch sie brauchen eine Möglichkeit, ein Zeitfenster, um eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Vielleicht sollten sie einkaufen oder müssen bei Ämtern Termine erledigen. Oder möchten einfach nur mal Zeit für sich selbst zu haben, um neue Energie aufzutanken zu können. Während dieser Zeit können sie ihren Partner nicht allein zuhause lassen und mitnehmen können sie ihn auch nicht.»

Darum bietet das Alterszentrum Sunnmatte neu die Tages- und Nachtstruktur an. «Personen welche ihre Angehörigen zu Hause pflegen und betreuen, haben die Möglichkeit die Pflege und Betreuung halbtags oder ganztägig an uns zu übergeben.» Oft sei es so, dass sich die betroffenen Paare abkapseln und sozial isolieren. «Sie genießen sich und ziehen sich zurück, weil der demente Partner nicht mehr der »normalen« gesellschaftlichen Norm entspricht.» Die betreuende Person vereinsame dann ebenfalls. «Es geht darum, aus der Isolation herauszukommen. Unsere Tages- und Nachtstruktur verschafft den Menschen Ablenkung, sie kommen wieder in Gesellschaft.»

Kein schlechtes Gewissen!

Bei vielen Menschen bestehe diesbezüglich immer noch eine grosse Hemmschwelle, schildert Lager. «Ins Pflegeheim geht man nicht erst wenn man todkrank ist! Die betreuenden Menschen sagen: Ich darf meinen Part-

Tages- und Nachtstruktur

- Punktuelle Entlastung der pflegenden Person
- Die Hemmschwelle zum Heimeintritt senken
- Finanzierung gemäss kantonalen Vorgaben
- Anfragen unter Telefon 062 737 49 49
- Für pflegerische Fragen: Sebastian Lager (Leitung Pflege und Betreuung)
- Fragen zur Finanzierung: Daniel Stauffacher (Geschäftsführer) oder Simone Weber (Leitung Administration)

ner doch nicht ins Heim abschieben! Dabei ist wichtig: Der Partner wird nicht abgeschoben, unser Angebot soll einfach eine punktuelle Entlastung der pflegenden Person sein. Und sie soll wissen, dass sie dabei kein schlechtes Gewissen zu haben braucht.» Wichtig wäre dabei eine gewisse Regelmässigkeit, betont Herr Lager. «Zum Beispiel immer am Freitag oder zweimal pro Woche immer am Dienstag und am Freitag. Unsere Mitarbeitenden müssen die Tagesgäste ja auch erst kennen lernen um deren Bedürfnisse zu kennen.»

Auch aus Sicht von dementen Personen sei die Regelmässigkeit von grossem Vorteil, erklärt Sebastian Lager: «Ein Ortswechsel bedeutet viele Reizüberflutungen, was manche Personen überfordert. Wenn die demente Person aber erkennt, dass sie regelmässig an denselben Ort geht, wird das anfänglich Fremde mit der Zeit vertraut. Und die pflegende Person weiss: Mein Part-

ner ist gut betreut und ich kann ohne Sorgen während ein paar Stunden wichtige Dinge erledigen – oder auch einfach etwas zur Ruhe kommen.»

In die Tagesstrukturen integriert

Sebastian Lager betont: «Die zu betreuenden oder dementen Personen landen bei uns nicht auf dem »Abstellgleis«. Unsere Tagesgäste werden in die bestehenden Tagesstrukturen mit integriert und durch das Pflegefachpersonal und die Mitarbeitenden der Aktivierung professionell betreut. Sie nehmen am täglichen Leben und an den Anlässen und Aktivitäten in der Sunnmatte teil. Das kann beispielsweise ein Konzert, ein Filmnachmittag oder gemeinsames Spielen und Basteln sein. Die Verpflegung, ob Morgen-, Mittag- oder Abendessen, ist inbegriffen.»

Wenn jemand die neue Dienstleistung in Anspruch nehmen wolle, werde vorgängig vonseiten der Pflege der voraussichtliche Pflege- und Betreuungsaufwand abgeklärt. «Welche Infrastruktur wird benötigt? Braucht der Tagesgast eine Rückzugsmöglichkeit, also ein Zimmer? Welche Diagnose hat er, welche Medikamente braucht er, welcher Hausarzt ist zuständig? All das müssen wir wissen, falls unerwartet ein medizinischer Notfall eintreten sollte. Wir wollen ja Sicherheit bieten – und zwar einerseits dem Tagesgast, aber auch dessen Angehörigen.» Sebastian Lager möchte die betroffenen Köllikerinnen und Kölliker ermuntern: «Haben Sie Mut und nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Finden Sie bei einem persönlichen Gespräch heraus, ob unser Angebot Ihren Erwartungen oder Bedürfnissen entspricht!» WALTER BÄNI