

Hirschthal: Thema des nationalen Spitextages «Pflege zu Hause – Lust oder Frust?»

## Zauberwort: Sich frühzeitig Hilfe holen

Ältere, kranke oder auch chronischkranke Menschen sowie Behinderte sollen so lange als möglich zu Hause gepflegt werden. Das wird oft zur grossen Herausforderung für Angehörige, insbesondere, wenn diese noch berufstätig sind. Am nationalen Spitextag vom Samstag, 5. September, findet in der Mehrzweckhalle Hirschmatt in Hirschthal eine grosse Informationsveranstaltung für pflegende Angehörige statt. Hier wird erklärt, wie und wo man sich Hilfe holen kann – bevor es zu spät ist.

st. Das Betreuen von pflegebedürftigen Menschen zu Hause, durch Angehörige, kann durchaus Lust bedeuten. Es fördert die Gemeinsamkeit. Oft bleibt Zeit übrig, um sich ans Bett zu setzen und Gespräche zu führen. Es kann aber auch ganz einfach Freude machen, einem lieben Menschen beizustehen, damit er möglichst lange in seinen vier eigenen Wänden bleiben kann, ganz abgesehen, von den Kosten, die damit im gesamten Gesundheitssystem eingespart werden können.

### Achtung vor Überforderung

Betreuende Angehörige sind jedoch oftmals überfordert, insbesondere wenn diese noch berufstätig sind. Arbeit, Betreuung und Haushalt unter einen Hut zu bringen, erfordert sehr viel Kraft. Aus diesem Grunde sollten



*Pflegende Angehörige sollen Hilfe anfordern, bevor es zu spät ist: Der Besuch einer Fachperson von aussen kann eine Bereicherung sowohl für den kranken Menschen als auch für die pflegenden Angehörigen werden. (Bild: zVg.)*

sich die Angehörigen Hilfe von aussen holen, bevor es zu spät ist und sie selber zum – wenn vielleicht auch nur vorübergehenden – Betreuungsfall werden.

### Tipps gibt es am 5. September in Hirschthal

In der Hirschmatt in Hirschthal können sich die Betroffenen am kommenden Samstag, 5. September, von 9 bis 12 Uhr informieren lassen über die zahlreichen Möglichkeiten der Hilfe von aussen. Hier bekommen sie aber auch Tipps, wie die Pflege zu Hause möglichst komfortabel gestaltet werden kann. Oft sind es auch administrative Dinge, die plötzlich an den Angehörigen «hängen» bleiben.

Hilfe von aussen zu holen kann auch beflügelnd sein für die zu pflegende Person. Für sie kann das ein «Fenster zur Aussenwelt» bedeuten. Sie hat plötzlich einen neuen Gesprächspartner, kann diesem vielleicht Sorgen und Nöte anvertrauen, die den Angehörigen gegenüber nicht ausgesprochen werden wollen.

### Das Programm am Samstagmorgen

Ab 9 Uhr sind die Informationsstände bereit und können besucht werden. Um 9.30 Uhr begrüssen Sonja Morgenthaler, Präsidentin der Spitex Suhrental Plus, sowie der Geschäftsleiter Daniel Weber die Besucher. Um 9.45 Uhr folgt ein Referat zum Thema «Pflege zu Hause – Lust oder Frust?» von Dr. phil. Sandra Oppikofer. Sie leitet Entwicklung und Evaluation in der Evaluationsberatung im Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Anschliessend werden Fragen beantwortet, und eine Diskussion ist möglich.

Bis um 12 Uhr sind dann die Informationsstände noch geöffnet. Auf dem Platz sind anwesend: Die Tagesstätte Sonnenblick und die Stiftung Wendepunkt, beide aus Muhen, der Verein Mobil im Alter aus Unterentfelden, die Mahlzeitendienste Rufer Schlossrued und route 26 Schöftland, sowie die ökumenische Sterbebegleitung Aarau, mit dem Kölliker Pfarrer Ruedi Gebhard. Informationen gibt es aber auch über die Spitex, über das Rote Kreuz, Alzheimer, Vaca, Pro Senectute, Entlastung Schweiz und Benevol, sowie über private Anlaufstellen für verschiedene Bereiche.