

Hirschthal: Der Anlass zum nationalen Spitextag widmete sich vor allem der Pflege zu Hause

Wie aus Frust Lust werden könnte

Angehörige, die zu Hause Pflegebedürftige betreuen, haben es nicht leicht. Wer dazu noch berufstätig ist, fühlt sich oft überfordert und läuft Gefahr, selber krank zu werden. Wie die Pflege zu Hause trotzdem eine lustvolle Aufgabe sein kann, versuchte Dr. phil. Sandra Oppikofer in der Mehrzweckhalle Hirschthal zu erklären.

st. Verschiedene Organisationen und Institutionen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, pflegenden Angehörigen die Arbeit zu erleichtern und ihnen Freiräume zu verschaffen, waren im Foyer der Mehrzweckhalle Hirschthal präsent. Dort konnte sich Rat und Hilfe holen, wer Interesse hatte. Dieses Angebot wurde denn auch vor und nach dem Vortrag rege genutzt. Endlich konnten sich Betroffene einen Überblick verschaffen, wo gewisse Dienste geholt werden können und wie zum Beispiel ein Mahlzeitendienst oder eine Tagesstätte funktionieren.

Flexible Zielanpassung ist wichtig

Flexible Zielanpassung sei für sie ein wichtiger Ausdruck, meinte die Referentin, Dr. phil. Sandra Oppikofer, welche von Sonja Morgenthaler, Präsidentin der Spitex Suhrental Plus, vorgestellt wurde. Die Rednerin leitet die Evaluationsberatung im Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und war damit prädestiniert, Anregungen und Ratschläge zu vermitteln. Sie kennt sowohl die Bedürfnisse alter, betagter und / oder chronischkranker Menschen als auch deren betreuendes Umfeld. Erwartet hatte sie eigentlich Zuhörer, die zu Hause Menschen zu betreuen haben. Der Grossteil des Publikums bestand jedoch aus Spitex-Mitarbeitenden und Angehörigen der verschiedenen Institutionen, die sich im Foyer vorstellten. Also musste sie eine «flexible Zielanpassung» vornehmen und ihr Referat den Wünschen der Zuhörer anpassen.

Pflege kann nicht eitel Lust sein

Wer Angehörige zu pflegen hat weiss es: Die Pflege ist nicht eitel Lust. Viel öfter geht es Richtung Frust. Und genau auf diesen Punkt ging Sandra Oppikofer ein, und zwar in Bezug auf den häufigsten Pflegegrund: Die Demenz. Was macht diese Krankheit mit



Mahlzeitendienst und Tagesstätte treffen sich: Die Firma Rufer aus Schlosstrued betreibt einen Mahlzeitendienst, und dafür interessiert sich die Tagesstätte Sonnenblick in Muhen...
(Bilder: st.)



Die Präsidentin der Spitex Suhrental Plus: Sonja Morgenthaler konnte eine erfreuliche Anzahl Zuhörer begrüssen.



Flexible Zielanpassung und Humor: Wenn dies zusammen praktiziert wird, kann Pflege zu Hause zur Lust werden, so Sandra Oppikofer.

dem Betroffenen und wie reagieren die Angehörigen darauf. Humor sei, so Oppikofer, die wichtigste Ressource. Zwar soll man ernsthaft sein und die Kranken respektvoll behandeln, sich selber aber nicht zu ernst nehmen.

Die Diagnose Demenz könne eine Entlastung von Schuldgefühlen sein. Das veränderte Verhaltensmuster kommt nämlich nicht von der betroffenen Person, sondern von der Krankheit. Wichtig sei, dass die Nachbarschaft über eine solche Veränderung informiert wird. Damit ist schon ein Problem gelöst, die kranke Person kann sich zumindest im Quartier frei bewegen, weil alle Bescheid wissen. Wichtig sei auch, dass man fremde Hil-

fe annimmt, auch wenn das schwer fallen sollte.

Täglich auf Neues gefasst sein

Für die pflegende Person ist die flexible Zielanpassung wichtig. Sie wird täglich mit neuen Situationen konfrontiert, und darauf muss sie sich spontan einstellen können. Dabei sollte sie beachten: «Das Herz wird nicht dement!» Im «Hier und Jetzt zu sein», zusammen mit den kranken Personen, ist für Pflegenden Alltag – und sie schaffen das ganz ohne Yoga und Selbstfindungskurse. Wem es gelingt und wer aus dem Jetzt Positives herausholen kann, lässt den Frust – wenigstens zeitweise – zur Lust werden.