uster
Wohnstadt am Wasser

Die Betreuung und Pflege im Alter ist Teamarbeit
und nicht die Aufgabe einer einzelnen Person.
Albert Wettstein, ehem. Stadtarzt Zürich

Betreuung und Pflege von Angehörigen

Eine wertvolle und anspruchsvolle Arbeit

Wenn Angehörige ältere Menschen zu Hause begleiten, betreuen oder pflegen, leisten sie eine sehr wertvolle Arbeit. Dank dieser Unterstützung können viele Menschen, auch bei gesundheitlichen Problemen, ihr Leben in den eigenen vier Wänden weiter führen. Die meisten Angehörigen schlüpfen ganz selbstverständlich in diese Rolle und übernehmen erste Hilfestellungen. Für Angehörige kann diese Aufgabe sehr erfüllend und bereichernd sein. Mit zunehmender Dauer kann sie aber auch zu einer Belastung werden. Spätestens dann ist es Zeit Unterstützung durch Entlastung zu suchen.

Demenz

Eine besondere Aufgabe ist die Begleitung und Betreuung eines Familienmitglieds mit Demenz. Im Verlauf der Krankheit gehen kognitive Fähigkeiten verloren. Dieser Verlust beeinflusst das Verhalten der erkrankten Person und erschwert die Kommunikation. Für die Angehörigen bedeuten diese Veränderungen eine grosse Herausforderung. Sie müssen lernen diese Veränderungen und ihre Auswirkungen auf das Verhalten zu verstehen und entsprechend darauf zu reagieren. Dies alles erfordert von den Angehörigen viel Energie, Geduld und Ausdauer.

- Bei der Alzheimervereinigung Schweiz finden Angehörige verschiedene hilfreiche Informationen und Tipps (www.alz.ch, 024 426 06 06).

Sich selber Sorge tragen

Damit Angehörige auch längerfristig und bei zunehmendem Unterstützungsbedarf eine gute Begleitung, Betreuung und Pflege zu Hause sicherstellen können, sollten sie ganz besonders auch auf ihre Bedürfnisse, Kräfte und Gesundheit achten.

- Gönnen Sie sich von Anfang an Pausen und nehmen Sie fachliche Unterstützung in Anspruch.
- Nutzen Sie die Auszeit um Dinge zu tun, die für Sie wichtig sind und Ihnen Freude machen. So können Sie neue Kraft und Energie für die weitere Betreuung gewinnen.
- Denken Sie daran, auch für die pflegebedürftige Person kann der Kontakt mit zusätzlichen Betreuungspersonen eine willkommene Abwechslung und Bereicherung des Lebensalltags sein.

Unterstützung und Entlastung frühzeitig in Anspruch nehmen

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen über einen längeren Zeitraum ist keine Aufgabe für eine einzelne Person.

- Überlegen Sie gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person und Ihrem Umfeld, wie die Aufgaben verteilt werden können und wo fachliche Unterstützung sinnvoll ist.
- Informieren Sie sich über die vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten und nutzen Sie diese frühzeitig.

In Uster stehen verschiedene Unterstützungs- und Entlastungsangebote zur Verfügung.

- Dienstleistungen der Spitex
- Besuchs- und Betreuungsdienste
- Tageswohnen attrAktiv
- Ferienbetten in den Alters- und Pflegezentren
- Hilfen und Krankenmobilien für die Betreuung und selbständige Bewältigung des Lebensalltags aus dem Spitex-Shop Uster.

In der Broschüre «Älter werden in Uster: Nützliche Adressen für Seniorinnen und Senioren» sind die Kontaktangaben zu den entsprechenden Angeboten und Dienstleistungen in Uster aufgeführt. Das Stichwortverzeichnis hilft bei der Suche.

- Die Broschüre kann bei der Fachstelle Alter bestellt oder unter www.uster.ch/fachstelle-alter heruntergeladen werden.

Anspruch auf Hilflosenentschädigung überprüfen

Wer bei alltäglichen Lebensverrichtungen während mehr als einem Jahr dauernd auf Hilfe angewiesen ist, hat unabhängig von Einkommen und Vermögen, Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung zur AHV/IV. Diese Entschädigung wird nach dem Grad der Hilflosigkeit berechnet. Sie beträgt zwischen 235 und 950 Franken pro Monat und kann z.B. für Unterstützungsleistungen zu Hause ausgegeben werden. Es empfiehlt sich, den Antrag durch eine Fachperson (z.B. der Pro Senectute Kanton Zürich) ausfüllen zu lassen.

- Weitere Informationen und das Anmeldeformular sind bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich (www.svazurich.ch, 044 448 50 00) erhältlich.

Auskunft und Beratung

Bei der Fachstelle Alter der Stadt Uster können sich Angehörige unverbindlich über die verschiedenen Entlastungsmöglichkeiten informieren. Dieses Angebot ist kostenlos.

- Melden Sie sich bei Silvia Angst von der Fachstell Alter. Sie unterstützt Sie gerne bei der Suche nach Informationen und einer passenden Lösung für Ihre Situation.

Stadt Uster, Fachstelle Alter, Bahnhofstr. 17, 8610 Uster, 044 944 74 59, www.uster.ch.