

Es braucht mehr als zwei helfende Hände

Betreuung / Die Pflege kranker Familienmitglieder ist anspruchsvoll und aufwendig. Es empfiehlt sich, frühzeitig Unterstützung einzufordern.

HUTTIL ■ Gesundheit ist ein kostbares Gut, und vielfach lernt man es erst richtig schätzen, wenn nicht alles seinen geplanten Weg geht. Zahlreiche Frauen und Männer kommen in ihrem Leben in eine Situation, wo sie nicht selber krank werden, sondern die Pflege ihres Partners übernehmen. Diese Aufgabe verändert den gewohnten Alltag und zeigt oftmals auch die Grenzen der Belastbarkeit. Meistens ist nicht nur der Partner, sondern die ganze Familie und manchmal auch das Umfeld in die Pflege involviert.

Einen Teil der Selbstbestimmung aufgeben

«Wir hatten noch so viele Pläne, dann kam die Diagnose Krebs und alles wendete sich um hundertachtzig Grad», stellt Irma S. fest. Über fünf Jahre erstreckte sich dann die Zeit, die dem Ehepaar noch geschenkt wurde. Darin gab es viele Höhepunkte, aber auch zahlreiche Tiefschläge und Momente in denen die Verzweiflung wie ein schwarzer Abgrund vor den Betroffenen lag. Waren am Anfang kaum sichtbare Zeichen der Krankheit zu sehen, wurden im weiteren Verlauf viele Hilfestellungen nötig. Irma S. lernte viel über Krankenpflege, über Krankheitsbilder und Diagnosen. Noch mehr aber lernte sie die zwischenmenschlichen Beziehungen zu schätzen und wusste bald, was echte Freundschaft bedeutet.

Beginnt in einer Partnerschaft oder Familie eine Krankheit den Alltag zu bestimmen, müssen etliche Kompromisse geschlossen und vielfach muss ein Teil der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung aufgegeben werden. Die Zeit ist ausgefüllt mit fremdbestimmten Terminen oder den Wünschen des Pflegebedürftigen.

Die Krankheit akzeptieren lernen

Irma und Heiner S. feierten ihren Hochzeitstag sehr traditionell und schworen sich beim Jawort in guten und schlechten Tagen füreinander da zu sein. Das junge Paar sah den Himmel voller Geigen, freute sich auf viele gemeinsame Jahre, die Gründung einer Familie, den beruflichen Erfolg auf dem Bauernhof und die soziale Integration.

Angefangen mit Kopfschmerzen und leichten Sehstörungen, gefolgt von einer klaren ärztlichen Diagnose wurde das Leben dann auf andere Schienen gelenkt. Die Angst und Unsicherheit wurde ein ständiger Begleiter. War nach der ersten Chemotherapie die Hoffnung noch riesig, wurde beim erneuten Rückfall klar, dass eine Zeit der Pflegebedürftigkeit folgen würde.

Für den aktiven Mann war es schwer, seine Krankheit zu akzeptieren. Den Stall nicht mehr besorgen zu können, im Frühling die Kartoffeln nicht mehr zu setzen, bedeutete einen schmerzlichen Verlust. In klaren Momenten war Dankbarkeit gegenüber dem Betriebs helfer zu spüren, diese wurde von unkontrollierten Ausbrüchen der Wut über das Schicksal abgelöst.

Die junge Frau war als Lehrerin in einem beruflichen Umfeld eingebunden, welches nichts mit Krankenpflege zu tun hat. Doch da stellte sich bald die Frage, ob das Pensum zu reduzieren möglich wäre, um dafür einen Teil der Pflege zu übernehmen. Der Entschluss war schnell ge-



Wer über längere Zeit einen pflegebedürftigen Partner betreut, ist auf Unterstützung und Entlastung angewiesen. Die Fachleute der Spitex kommen regelmässig vorbei, übernehmen Pflegeverrichtungen nach ärztlicher Verordnung und helfen mit bei der Körperpflege. (Bild: keystone)

Pflegebedürftigkeit

Wikipedia, die freie Enzyklopädie, beschreibt die Pflegebedürftigkeit wie folgt: «Pflegebedürftigkeit bezeichnet einen Zustand, in dem eine Person durch eine Krankheit oder Behinderung dauerhaft nicht in der Lage ist, alltäglichen Aktivitäten und Verrichtungen selbstständig nachzugehen und deshalb Hilfe zur Bewältigung der daraus resultierenden Defizite benötigt. Das können Hilfestellungen in hauswirtschaftlicher oder pflegerischer Unterstützung sein. Diese werden häufig durch Angehörige übernommen, darüber hinaus erbringen Fachkräfte solche Leistungen.»

Pflegebedürftigkeit ist nicht nur für die Altenpflege wichtig, obwohl im Alter viele Faktoren dazu beitragen. Kranke Kinder, Behinderte oder mehrfach Erkrankte können ebenso damit konfrontiert sein. Da die Zahl der betagten Menschen zunimmt und die erwerbstätige Generation abnimmt, ergeben sich für die Gesellschaft zunehmend Probleme. Die Sozial- und Gesundheitspolitik, die Präventionsmedizin und die Pflegewissenschaft versuchen auf die zunehmenden Kosten und Personenengpässe finanzielle Lösungen und Antworten zu finden. bh

fasst und mit der Unterstützung von Fachpersonen erwarb sich Irma S. die nötigen Kenntnisse.

Mit einer guten Planung vom ganzen Umfeld gelang es, die intensiven Betreuungsstunden auch mit Freiräumen zu ergänzen. Viele Hände halfen mit, trotz Krankheit eine gewisse Normalität im Leben zu erhalten. «Nur durch diese grosse Hilfe war es für mich möglich, die Zeit der Höhen und Tiefen und des bevorstehenden Abschieds zu bewältigen», ist Irma S. überzeugt. Es war für sie so eine Chance, das Leben mit ihrem Partner auf eine ganz besonders intensive Art zu teilen. Auch wenn sich viele Wünsche und Hoffnungen nicht erfüllten, sie schätzten und genossen die gemeinsamen Momente.

Das aktive und stille Alter

Pflegebedürftig zu werden, ist eine existenzielle Erfahrung für

den Menschen. Im Alter die Veränderungen des Körpers, damit verbunden den Verlust der Attraktivität und Leistungsfähigkeit zu beobachten, ist eine Belastung. Das Risiko, pflegebedürftig zu werden, ist für jeden Menschen vorhanden.

Eine Entwicklung, die in der heutigen Gesellschaft zunimmt ist die Demenz. Da die Menschen immer älter werden, ist wohl der Körper oftmals noch aktiv, aber der geistige Zerfall nimmt zu.

Anna H. fand auf einmal ihre Pfanne nicht mehr, als sie ihrem Mann das Mittagessen kochen wollte. Alzheimer-Krankheit lautete bald darauf die Diagnose, für Anna und ihren Mann Karl begann nun eine Zeit, die vom «Vergessen» geprägt wurde. Der erst vor Kurzem pensionierte Bankleiter wollte den wunderschönen Garten in der ländlichen Umgebung mit seiner Frau pflegen. Doch nun wurde die er-

Bedürfnisse der Pflegenden

Wer über längere Zeit ein Familienmitglied pflegt, muss eine Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse entwickeln. Nur Freiräume für eigene Interessen, das Wahrnehmen der eigenen Gefühle sowie der Respekt gegenüber den eigenen Bedürfnissen erlauben einem, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit aufzubringen für den zu pflegenden Menschen. Es empfiehlt sich, den eigenen Kräftehaushalt genau zu beobachten und sich offen mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Was kostet Kraft? Was frisst Energie? Welche Personen, Umstände, Situationen, Tätigkeiten führen dazu, dass ich mich innerlich freier und offener fühle, dass ich lebendiger und wacher werde, dass ich ruhiger sein kann?

Daran anschliessen muss dann die Frage: Was kann ich in meinem Leben verändern, und wer könnte mich dabei unterstützen?

Die Pflege und Betreuung wird mit der Zeit immer strenger und anspruchsvoller und irgendwann sind die eigenen Kräfte der anhaltenden Belastung nicht mehr

gewachsen. Das zeigt sich an körperlichen Symptomen. Diese müssen ernst genommen werden. Es gibt zudem zahlreiche Entlastungsangebote, die genutzt werden sollten, am besten schon von Beginn der Pflege weg.

Eine grosse Entlastung ist die Spitex. Daneben können eventuell Verwandte eingesetzt werden für die regelmässige Ablösung, Nachbarn für Handreichungen und Botengänge sowie Freunde und Kollegen des Kranken zur Unterhaltung und für Spaziergänge.

Daneben gibt es auch Tages- und Nachtkliniken für die regelmässige Entlastung sowie Ferienbetten in Pflegeinstitutionen. In verschiedenen Kantonen bietet zudem das Schweizerische Rote Kreuz Entlastungsdienste an: Für ein moderates Entgelt kommt regelmässig eine geschulte Betreuungsperson zur Ablösung einen halben oder einen ganzen Tag. Auch die Pro Senectute verfügt vielfach über erfahrene Frauen, die Kranke regelmässig «hüten».

Aus: Ein Pflegefall in der Familie. Organisation, Entlastung, Hilfe. Monika Brechbühler, Beobachter-Buchverlag 2004

hoffte Hilfe fast mehr zu einer Belastung.

Das kinderlose Ehepaar hatte einen grossen Bekanntenkreis, von dem aber kaum wahrgenommen wurde, dass die Kontakte immer weniger wurden oder gar abbrachen. Immer mehr waren Anna und Karl mit ihrer Welt beschäftigt, der Mann

war in die zunehmende Pflegebedürftigkeit so eingebunden, dass er seine Bedürfnisse ganz in den Hintergrund stellte. Erst als im Sommer das Unkraut im früher so gehegten Garten wild wucherte, wurden Verwandte auf die Situation des älteren Ehepaars aufmerksam, zudem schlug auch der Hausarzt Alarm.

Da war es aber wirklich schon «fünf vor zwölf», der erst noch so rüstige Rentner war am Ende seiner Kräfte und musste sich in einer Kur erholen.

Die schwere Last nicht alleine tragen

Anna konnte während dieser Zeit einige Ferientage in einer betreuten Wohngemeinschaft verbringen. Dank der örtlichen Spitex sowie einem Tagesangebot im Demenzheim konnte das Ehepaar weiter in seinem Haus leben. Das Netz der Betreuung wurde aber engmaschig gezogen und bei einer Verschlechterung der Situation ist es möglich, in kurzer Zeit eine Veränderung zu realisieren.

Karl H. musste lernen, dass er nicht immer alles alleine bewältigen kann. In seinem Berufsalltag bestimmte er früher den Weg und nun zeigte die Krankheit seiner Frau auf, dass nur dank professioneller Hilfe und Unterstützung die riesige Last tragbar ist. Es gibt viele Angebote und Stellen, die in Notsituationen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Diese sollten frühzeitig kontaktiert werden, so dass rechtzeitig und gezielt Hilfe beansprucht werden kann.

Barbara Heiniger

Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV).

