



BETREUENDE ANGEHÖRIGE



Inhalt

Einleitung	3
Ich helfe!	4
Achten Sie gut auf sich!	8
• Zehn Schritte+ für psychische Gesundheit	10
• Selbsttest	14
Beratung und Entlastung	15
Gut organisiert für den Notfall	16
Unsere Partner*innen	19

HERAUSGABE UND KONTAKT

gesundheits  förderung **uri**

Gesundheitsförderung Uri • 6460 Altdorf •
Telefon 041 500 47 27 • info@gesundheitsfoerderung-uri.ch •
gesundheitsfoerderung-uri.ch

Die Gesundheitsförderung Uri stellt ihre Arbeit in den Dienst der Urner Bevölkerung. Als kantonale Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung ist sie in den Schwerpunkten tätig, die vom Kanton festgelegt werden. Dabei setzt sie sich die Förderung der Gesundheit, der Gesundheitskompetenz und der Lebensqualität aller Personen im Kanton Uri zum Ziel.

Fotos • Seite 4–7: Typopress Bern AG • Seite 9: Pro Senectute •
Seite 11: Simon B. Opladen/Pro Infirmis

CHRISTIAN ARNOLD

Gesundheits-, Sozial- und
Umweltdirektor Kanton Uri



Die Pflege und Betreuung eines Familienmitglieds oder nahestehenden Menschen ist eine herausfordernde und anspruchsvolle Aufgabe. Sehr oft findet diese Arbeit im Stillen statt und wird als Selbstverständlichkeit betrachtet. Was Sie als betreuende Angehörige tagtäglich leisten, ist jedoch von unschätzbarem Wert für unsere Gesellschaft und verdient unseren grössten Respekt. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zugunsten der gesamten Urner Bevölkerung und insbesondere für unseren sozialen Zusammenhalt. Dafür danke ich Ihnen herzlich!

Für Angehörige da zu sein, kann belastend werden, und zwar in körperlicher wie auch psychischer Hinsicht. Wenn die Balance zwischen dem Wohlergehen des betreuten Menschen und dem eigenen Wohlbefinden ins Schwanken kommt, beginnt die Belastung. Diese kann sich negativ

**«Nur wenn Sie Ihrer eigenen
Gesundheit Sorge tragen, können
Sie Ihre Liebsten unterstützen.»**

auf Ihre Gesundheit auswirken. Es ist mir ein grosses Anliegen, dass Sie trotz der anspruchsvollen Aufgabe auf sich selbst achten und sich Gutes tun. Nur wenn Sie Ihrer eigenen Gesundheit Sorge tragen, können Sie Ihr Leben genießen und Ihre Liebsten weiterhin unterstützen. Sie müssen nicht alles allein bewältigen.

Es gibt im Kanton Uri vielfältige Beratungs- und Entlastungsangebote – informieren Sie sich und nehmen Sie Hilfe an!

Die vorliegende Broschüre zeigt die Vielfalt von Betreuungsarbeiten auf, gibt einfache Anhaltspunkte zur Selbstsorge und weist auf professionelle Hilfsangebote hin.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft, Energie und gute Gesundheit!

BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Ich helfe!

Betreuende Angehörige haben eines gemeinsam: Sie alle helfen einem nahestehenden Menschen. In der Regel sind dies Familienangehörige oder Personen aus dem direkten Umfeld, denen sie sich verbunden und verpflichtet fühlen.

Die folgenden Porträts sind von realen Situationen abgeleitet und zeigen verschiedene Realitäten von betreuenden Angehörigen.



DEMENZERKRANKE PARTNERIN

Herr A. ist 75 Jahre alt. Er lebt mit seiner Frau, die an Demenz erkrankt ist. Zu Beginn der Krankheit fiel ihm auf, dass seine Frau immer wieder mal etwas vergass oder Dinge falsch benannte. Sie konnte den Alltag jedoch eigenständig meistern. Heute ist sie täglich auf seine Hilfe angewiesen. Herr A. strukturiert den Tag, macht die Einkäufe, tätigt Finanzgeschäfte, kocht, wäscht, motiviert zum gemeinsamen Spaziergang und vieles mehr. Obwohl Herr A. auch nicht mehr alles leichtfällt, tut er dies gerne für seine Frau.

BEEINTRÄCHTIGTES KIND

Als ihr Kind auf die Welt kam, wussten Frau und Herr B., beide Mitte 30, dass es vom ersten Moment an täglich auf Pflege und Betreuung angewiesen sein würde. Das Familienleben haben sich beide anders vorgestellt, und sie mussten ihren Lebensentwurf stark umstellen.

Rund um die Uhr ist jemand an der Seite des Kindes, um es anzuziehen, das Essen einzugeben, die Körperhygiene zu machen. Die Betreuung blieb auch nach dem Eintritt in die Schule intensiv. Die Verständigung mit dem heute acht Jahre alten Kind geht über Berührungen, Augenkontakt und ist sehr intuitiv. Trotz der schwierigen Situation möchten Herr und Frau B. keinen Tag mit ihrem Sonnenschein missen.



ALLEINERZIEHENDE MUTTER MIT KRANKEM KIND

Das gebrochene Bein ihres Sohnes heilt rasch und beeinflusst den Alltag der Familie kaum, dachte die 40-jährige Frau D. Dass sie dermassen in Zeitnot kommt, weil der Knochenbruch kompliziert und die Wundpflege aufwendig ist, hätte sie nicht gedacht. Und der Zeitpunkt ist alles andere als optimal. Im Geschäft steht der Jahresabschluss an, und jede Arbeitskraft wird über die normale Arbeitszeit hinaus benötigt. Ihr Vorgesetzter hat zwar Verständnis, kann sie jedoch nicht entbehren. Frau D. ist abends erschöpft und schläft trotzdem schlecht. Appetit hat sie wenig. Sie will die Zähne zusammenbeißen und die Situation in den kommenden Wochen durchstehen.

DEPRESSIVE SCHWIEGERMUTTER

Frau C., 67 Jahre alt, wurde in der Familie ihres Mannes von Beginn an herzlich aufgenommen. Nach der Geburt der Kinder war klar, sie bleibt zu Hause und ist Vollzeit Mutter und Hausfrau. Ihre Schwiegermutter hatte sie in den ganzen Jahren mit den Kindern tatkräftig unterstützt. Nun sind die Kinder alle ausgezogen. Die Schwiegermutter jedoch wurde nach dem Tod ihres Mannes zunehmend unselbstständiger und schwermütig. Geplagt von Ängsten und grosser Traurigkeit wurde ihr der Alltag zur Überforderung. Ihre Schwiegermutter in diesem Zustand zu sehen, schmerzt Frau C. Trotzdem unterstützt und motiviert sie diese jeden Tag. Ihr Mann ist immer noch Vollzeit angestellt und froh, wenn sie diese Aufgabe übernimmt. Für Frau C. ist dies eine Selbstverständlichkeit, war doch ihre Schwiegermutter früher immer für sie da.

HILFSBEDÜRFTIGE ELTERN

Einfach mal nach der Arbeit nach Hause kommen und die Füße hochlagern. Das gibt es für den 50-jährigen Herrn E. nicht mehr. Seit er mit seiner Familie gleich neben seinen hochaltrigen Eltern wohnt, schaut er jeden Abend kurz vorbei. Wobei es meistens nicht bei einem kurzen Besuch bleibt, denn es gibt immer etwas zu tun. Seine Eltern wohnen in ihrem Einfamilienhaus, können aber viele der anfallenden Arbeiten nicht mehr selbst bewältigen. So mäht Herr E. nach seinem Feierabend den Rasen bei den Eltern, bringt den Garten in Ordnung oder kontrolliert die Heizung. Es ist anstrengend und trotzdem macht er dies gerne für seine Eltern.



BETREUUNG AUS DER DISTANZ

Als Einzelkind ist Frau F. alleine mit der Betreuung ihres hochaltrigen Vaters, der mit 92 Jahren noch zu Hause wohnt. Aufgaben wie Putzen, Einkaufen, das Mittagessen oder Einsätze von Handwerker*innen organisiert sie aus rund 100 km Entfernung. Für seine Kontakte zu Freunden und die tägliche Bewegung schaut ihr Vater selbstständig. Für Frau F. ist ein Wohnortswechsel unvorstellbar, und ein Heimeintritt ist für ihren Vater und für sie noch kein Thema. Einzig, wenn ihr Vater den täglichen Anruf vergisst, kommt Frau F. in Sorge. Dem möchte sie künftig mit einer Notfalluhr, die ihr Vater am Handgelenk trägt, Abhilfe schaffen.

EHEMANN MIT SUCHTERKRANKUNG

Schon immer hat Herr G., 58 Jahre alt, täglich ein Bierchen getrunken. Ab und an auch mehrere. Seine Frau, 56 Jahre alt, hat sich in all den Jahren häufig Sorgen um ihn gemacht. Vor allem wegen den drei gemeinsamen Kindern. Immer wieder hat sie das Thema angesprochen. Sie und die Kinder haben psychische, teilweise auch körperliche Gewalt erlebt. Nachdem der Arbeitgeber Herrn G. gekündigt hat, sind noch finanzielle Schwierigkeiten hinzugekommen. Der Alkoholkonsum hat mittlerweile sichtbare Spuren hinterlassen. Der körperliche und geistige Abbau ihres Mannes schreitet weiter voran. Sie fühlt sich oft traurig, wütend, schuldig, einsam, aber auch ohnmächtig und überfordert.



BEGLEITUNG AM LEBENSENDE

Nach langer Krankheit und intensiver medizinischer Behandlung ist für Frau H. klar, dass sie den letzten Abschnitt ihres Lebens palliativ behandelt werden möchte. Für sie ist es wichtig, in diesem letzten Lebensabschnitt alles ins Reine zu bringen und dabei ein möglichst hohes Wohlbefinden zu haben. Mit ihrem Mann, Herr H., ist dies alles abgesprochen. Für ihn wird diese Zeit intensiv werden, denn er möchte einen grossen Teil der Betreuung erbringen. Da er Pensionär ist, kann er sich diese Zeit nehmen. Gleichzeitig hat er andere Personen in das Betreuungsnetz einbezogen, weil er weiss, dass er nach einer Auszeit wieder viel besser für seine Frau da sein kann.



Es sind einfache alltägliche Arbeiten bis hin zu pflegerischen Tätigkeiten, die betreuende Angehörige übernehmen. In den Augen der meisten von ihnen sind dies Selbstverständlichkeiten. Oft beginnt die Betreuung eines nahestehenden Menschen mit kleinen Alltagshilfen. Man übernimmt den Einkauf, das Putzen, die Finanzen oder strukturiert den Alltag und motiviert zum Spaziergang. Manchmal ist es von der Geburt eines Menschen an eine Vollzeitaufgabe, diesen zu betreuen und zu pflegen. Immer jedoch ist es ein «Engagement» über eine längere Dauer und von mehreren Stunden pro Woche. Die Intensität hängt dabei vom Gesundheitszustand und der Selbstständigkeit des betreuten Menschen ab.

Es gibt Situationen, in welchen Angehörige diese Aufgaben alleine übernehmen und solche, in denen professionelle Dienste eingebunden sind. Die Situationen sind vielfältig und so auch der Umgang mit den persönlichen Belastungen, die dabei entstehen. Diese psychischen, körperlichen und sozialen Herausforderungen können nicht von allen betreuenden Angehörigen gleichermassen gut bewältigt werden. Auf sie richten wir deshalb ein besonderes Augenmerk.



BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Achten Sie gut auf sich!

Jemanden zu Hause zu betreuen ist eine bedeutsame Aufgabe. Sie kostet enorme körperliche und auch psychische Kraft. Viele betreuende Angehörige unterschätzen zu Beginn, wie anstrengend und belastend diese Aufgabe ist.

Die Betreuung findet meist im privaten Rahmen statt und Betroffene fühlen sich häufig alleingelassen. Neben dem eigenen Alltag schultern sie beträchtliche Lasten und tragen eine grosse Verantwortung, die sie bei längerer Dauer erschöpft oder überfordert. Wenn man tagtäglich funktionieren muss, um die Betreuung eines Angehörigen zu gewährleisten, fällt es schwer, selbst Hilfe zu organisieren und anzunehmen.

HILFE ANNEHMEN IST EINE STÄRKE

Die Betroffenen haben oft Mühe, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Es ist nicht einfach, seine Liebsten durch vorerst fremde Menschen betreuen zu lassen. Doch Hilfe annehmen ist eine Stärke: Pausen sind auch für die betreuenden Angehörigen unerlässlich! Wer sich über eine längere Zeit intensiv um die Betreuung nahestehender Angehöriger kümmert, sollte sich deshalb von Anfang an Beratung und Unterstützung holen.

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT

So wertvoll die Betreuung und Pflege von Angehörigen ist, sie geht auch an die Substanz. Zu den häufigsten Stressquellen gehören die grosse Verantwortung, chronische Besorgnis und soziale Isolation. Verstärkt werden diese Belastungen ausserdem, wenn betreuende Angehörige selbst bereits betagt sind oder nebenher einer Erwerbsarbeit nachgehen. Es ist wichtig, sich selbst nicht zu vergessen, damit die Zuwendung nicht zur eigenen Überlastung führt.

TAUSCHEN SIE SICH AUS

Mit ihrer Situation sind betreuende Angehörige nicht allein. Darum lohnt sich der Austausch mit Fachpersonen oder Gleichgesinnten, beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe.

Wichtig ist, dass Sie immer auch zu sich selbst schauen, und dass es Ihnen gut geht! Wenn es Ihnen gut geht, kommt das auch der nahestehenden Person zugute und so können Sie sie auch weiterhin unterstützen. Nutzen Sie die nachfolgenden Tipps und Anregungen.



Zehn Schritte+ für psychische Gesundheit

1.**BLEIB AKTIV**

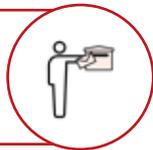
Bewegung fördert die gesunde Entwicklung

**7.****SPRICH DARÜBER**

Alles beginnt im Gespräch

**2.****HALTE KONTAKT**

Freunde sind wertvoll

**8.****ENTDECKE NEUES**

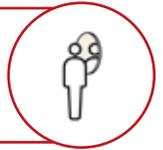
Lernen ist entdecken

**3.****ENTSPANNE DICH BEWUSST**

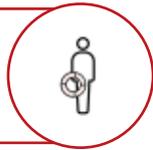
In der Ruhe liegt die Kraft

**9.****STEH ZU DIR**

Nobody is perfect, aber du bist einzigartig

**4.****GLAUB AN DICH**

Vertraue dir und setze Grenzen

**10.****HOL DIR HILFE**

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke

**5.****SEI KREATIV**

Kreativität steckt in uns allen

**11.****ERNÄHRE DICH BEWUSST**

Nahrung für Körper, Geist und Seele

**6.****BETEILIGE DICH**

Zusammen ist man stark

**12.****LEBE DEINE WERTE**

Sinn und Einstellung zum Leben und Sterben





1. BLEIB AKTIV

Bewegung fördert die gesunde Entwicklung

Bewegung und Aktivität sollen Spass machen. Mit Bewegung kann ich meine körperliche und mentale Gesundheit fördern.

Tipps und Anregungen:

- Durch regelmässige Bewegung ergibt sich für mich immer wieder eine Pause im Alltag.
- Mit einem kleinen Umweg beim Einkaufen kann ich den Weg an der frischen Luft verlängern.
- Das Benutzen der Treppe anstelle des Liftes ermöglicht mir zusätzliche Bewegung.
- Trainieren kann ich auch zu Hause zu einem Video. Immer dann, wenn ich gerade Zeit habe.

2. HALTE KONTAKT

Freunde sind wertvoll

Freundschaften geben Sicherheit und Halt. Freunde sind da, wenn ich sie brauche.

Tipps und Anregungen:

- Die Zeit für Freunde wird vermutlich nicht mehr. Aber es ist sehr wichtig, dass ich mit ihnen in Kontakt bleibe.
- Ich kann meine Freunde zu mir nach Hause einladen. So muss keine Betreuung organisiert werden.
- Zwischendurch kann ich meine Freunde anfragen, ob sie eine Mahlzeit mitbringen. Das macht es einfacher und die Leute freuen sich, wenn sie helfen können.

3. ENTSPANNE DICH BEWUSST

In der Ruhe liegt die Kraft

Zeit zum Nichtstun ist wichtig. Vielleicht muss ich wieder lernen, einen Gang herunterzuschalten. Auch Schlaf ist ein essenzieller Gesundheitsfaktor.

Tipps und Anregungen:

- Alles braucht seine Zeit: die Betreuung, der Beruf, die Familie, aber auch ich selbst. Ich achte auf eine gute Balance.
- Ich suche mir einen Ort, wo ich mich wohl fühle, für mich sein und zur Ruhe kommen kann.

4. GLAUB AN DICH

Vertraue dir und setze Grenzen

Es ist wichtig, sich mit sich selber und seinen Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. So kann ich mir bewusst werden, was mir persönlich Freude bereitet.

Tipps und Anregungen:

- Ich schreibe für mich auf, was an mir toll ist. Ich bin nett zu mir, wenn ich über mich nachdenke.
- Ich verschaffe mir Abstand: ich bin nicht für alles verantwortlich.
- Ich klopfte mir immer wieder selber auf die Schultern und bin stolz auf mich, was ich alles schaffe.

5. SEI KREATIV

Kreativität steckt in uns allen

Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht durch Worte ausdrücken können. Durch kreatives Gestalten kann ich diesen Gefühlen eine Form verleihen.

Tipps und Anregungen:

- Was kann ich besonders gut? Zum Beispiel kochen, singen, malen, reparieren, gärtnern, schreinern, nähen, etc.
- Ich sammle positive Geschichten aus meinem Leben.

6. BETEILIGE DICH

Zusammen ist man stark

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft bin ich nicht nur Teilnehmer*in, sondern auch Teil-Geber*in. So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames «Wir».

Tipps und Anregungen:

- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt? Wie kann ich mich dort beteiligen?
- Ich bleibe in Kontakt mit Familienmitgliedern oder Freunden.

7. **SPRICH DARÜBER**

Alles beginnt im Gespräch

Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der zuhört. So werden Sorgen geteilt und Freuden verdoppelt.

Tipps und Anregungen:

- Es ist manchmal schwierig, mit anderen Menschen über meine Sorgen zu reden. Aber es tut gut und ich merke, dass es anderen Menschen ähnlich geht wie mir.
- Regelmässig telefoniere ich mit Freunden und rede darüber, was mich bewegt.
- Bei Bedarf wende ich mich an die verschiedenen lokalen Beratungsstellen.

8. **ENTDECKE NEUES**

Lernen ist Entdecken

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt, mir neue Horizonte eröffnet und mein Selbstwertgefühl heben kann. Ich lerne nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all meinen Sinnen.

Tipps und Anregungen:

- Um die Betreuung zu meistern, muss ich stets Neues lernen. Dabei nehme ich mir nicht zu viel auf einmal vor.
- Ich setze mir kleine Ziele, die ich erreichen kann.
- Am besten lerne ich, wenn ich selbst etwas lernen will. Es hilft mir, wenn ich weiss: Neues lernen ist eine Chance.

9. **STEH ZU DIR**

Nobody is perfect, aber du bist einzigartig

Mich selbst annehmen heisst, zu meinen Fähigkeiten zu stehen. Es heisst auch, meinen Körper und seine Signale wahrzunehmen und zu entscheiden, was mir gut tut.

Tipps und Anregungen:

- Ich schreibe meine Gedanken auf: Was ist momentan gut für mich? Was nicht? Was kann ich verändern?
- Ich schaue, dass ich im Alltag Zeit für mich selbst habe oder mir diese bewusst nehme.
- Ich kann nicht immer alles alleine schaffen, und das muss ich auch nicht.

10. **HOL DIR HILFE**

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue. Ich darf Hilfe holen, ohne schwach zu sein. Unterstützung einzufordern heisst auch, Vertrauen zu schenken.

Tipps und Anregungen:

- Ich vertraue darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich danach frage. Und frage dann auch!
- Ich nehme Unterstützung an. Damit helfe ich anderen, sich nützlich zu fühlen.
- Ich hole mir frühzeitig Hilfe im Umfeld oder bei Profis und wende mich bei Bedarf an eine Beratungsstelle.

11. **ERNÄHRE DICH BEWUSST**

Nahrung für Körper, Geist und Seele

Was ich esse, beeinflusst nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Psyche. Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung tun Körper, Geist und Seele gut.

Tipps und Anregungen:

- Ich probiere neue Rezepte aus, die mich schon lange «gluschten».
- Über den ganzen Tag verteilt trinke ich genügend Wasser oder ungesüsst Tee.
- Ich setze mir feste Zeiten für das regelmässige Essen, falls ich Gefahr laufe, ungewollt zu viel oder zu wenig zu essen.

12. **LEBE DEINE WERTE BEWUSST**

Sinn und Einstellung zum Leben und Sterben

Was ist der Sinn meines Lebens? Woher komme ich und wohin gehe ich? Was ist mir wichtig im Leben? Jeder Mensch hat Werte und Vorstellungen, nach denen er handelt und sein Leben ausrichtet.

Tipps und Anregungen:

- Zum Tagesabschluss denke ich an drei Dinge, für welche ich dankbar bin.
- Ich schöpfe Kraft aus guten Gedanken, Gebeten, Meditation oder an Kraftorten.
- Jeden Tag tue ich mir etwas Gutes.

Selbsttest

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen in Bezug auf Ihre aktuelle Situation – ehrlich und realistisch ...

Aufgrund der Betreuung habe ich weniger Zeit für meine eigenen Interessen und Hobbys	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Meine sozialen Kontakte leiden unter der Betreuung	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Innerhalb der Familie kommt es durch die Betreuung immer wieder zu Spannungen	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ich fühle mich oft erschöpft und leide z. B. unter Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, fehlender Lust auf Kontakte, Gelenk- oder Rückenschmerzen, chronischer Müdigkeit, Hoffnungslosigkeit, Reizbarkeit, Ärgergefühlen, Antriebslosigkeit, häufigen Infekten, usw.	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ich fühle mich durch die Betreuung überfordert	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ich achte zu wenig auf mich und mein Wohlergehen (Bewegung, Ernährung, Schlaf, Ausgleich, Stopp oder Nein sagen)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Aufgrund der Betreuung habe ich Probleme am Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Meine Lebenszufriedenheit und mein Lebensstandard leiden unter der Betreuung	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ich mache mir oft Sorgen über die Entwicklung des Gesundheitszustands der pflegebedürftigen Person oder über meine eigene Zukunft	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ich verspüre manchmal den Wunsch, aus meiner Situation «auszubrechen»	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Total Ja-Antworten		<input type="text"/>

BIS 2

Achten Sie gut auf sich. Falls Sie körperliche und/oder psychische Beschwerden wahrnehmen, holen Sie Hilfe. Informieren Sie sich frühzeitig über Unterstützungsmöglichkeiten.

3 BIS 4

Nehmen Sie sich und Ihre Gesundheit wichtig. Entlasten Sie sich rechtzeitig mittels Unterstützung durch Familienmitglieder oder Freunde – oder nutzen Sie externe Angebote. Sie müssen nicht alles allein meistern. Nutzen Sie das kostenlose Beratungsangebot der Fachstellen (siehe S. 15).

5 BIS 10

Sie müssen sich mehr entlasten und brauchen dringend mehr Erholung. Nehmen Sie Hilfe von anderen an, oder bauen Sie diese weiter aus. Kontaktieren Sie eine Fachstelle (siehe S. 15), um sich individuell und kostenlos zu Entlastungsangeboten und zu weiteren Themen beraten zu lassen.

BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Beratung und Entlastung

FACHSTELLE FÜR ALTERSFRAGEN

Pro Senectute Uri

☎ 041 870 42 25

🌐 alter-uri.ch

FACHSTELLE FÜR FAMILIENFRAGEN

UND FRÜHE KINDHEIT

stiftung papilio

☎ 041 874 13 13

🌐 familien-uri.ch

FACHORGANISATION FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Pro Infirmis

☎ 058 775 23 23

🌐 proinfirmis.ch

NOTRUFNUMMERN

Sanitätsnotruf

☎ 144

Hausärztlicher Notfalldienst

☎ 041 870 03 03

Spitex Uri (während der Bürozeiten)

☎ 041 871 04 04

Die dargebotene Hand

☎ 143

Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

☎ 147

BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Gut organisiert für den Notfall

Betreuende Angehörige sind zentrale Personen, um die Betreuungssituation zu Hause aufrechtzuerhalten. Fallen sie wegen Krankheit, Unfall, Überlastung oder anderen Gründen aus, ist es enorm schwierig, die aktuelle Situation auf die Schnelle aufzufangen. Damit dies besser gelingt, ist es gut, sich im Voraus Gedanken zu machen. Zentral dabei ist, dass diese Gedanken aufgeschrieben und vorbesprochen sind.

FOLGENDE VORLAGE SOLL DABEI HELFEN

Angaben zur betreuenden Person

Name, Vorname
 Beziehung zur betreuten Person
 Adresse
 Telefon
 E-Mail

Angaben zur betreuten Person

Name, Vorname
 Geburtsdatum
 Wohnadresse/Institution
 Lebt alleine oder mit wem zusammen?
 Gesprochene Sprache
 Telefon
 E-Mail

Angaben zur 1. Stellvertretung¹

Name, Vorname
 Beziehung zur betreuten Person
 Telefon
 E-Mail

Angaben zur 2. Stellvertretung¹

Name, Vorname
 Beziehung zur betreuten Person
 Telefon
 E-Mail

WER IST SONST NOCH INS BETREUUNGSNETZ EINGEBUNDEN?

Familie/Nachbarschaft/Freunde

Name, Vorname
 Beziehung zur betreuten Person
 Telefon
 E-Mail

Name, Vorname
 Beziehung zur betreuten Person
 Telefon
 E-Mail

Name, Vorname
 Beziehung zur betreuten Person
 Telefon
 E-Mail

¹ Eine stellvertretende Person ist informiert über die Betreuungsaufgaben und bereit, diese in einem Notfall zu übernehmen.

WELCHE BETREUNGSAUFGABEN SOLLEN IN MEINER ABWESENHEIT ÜBERNOMMEN WERDEN?

- Besuche
- Hilfe bei der Mahlzeitenzubereitung
- Hilfe beim Essen
- Hilfe bei der Körperpflege
- Hilfe im Haushalt und beim Einkaufen
- Hilfe beim Toilettengang
- Hilfe bei der Medikamenteneinnahme
- Hilfe sich zu bewegen (aus dem Bett, vom Stuhl aufstehen usw.)
- Psychische Begleitung
- Spaziergänge
- Hilfe bei den Finanzen

WAS GILT ES, BEI DEN BETREUNGSAUFGABEN ZU BEACHTEN? (Lebensmittelallergien, Vorlieben, Abneigungen, Medikamentenplan, psychische Voraussetzungen, körperliche Voraussetzungen usw.)

WO SIND DIE RELEVANTEN UNTERLAGEN ZU FINDEN?

Ort:

Art der Unterlagen:

- Medizinische Unterlagen
- Behandlungsplan
- Medikamentenplan/Apotheke
- Krankenkassenkarte
- Allergien-Pass
- Patientenverfügung/ärztliche Notfallverordnung
- Vorsorgeauftrag
- Testament

WER IST INS MEDIZINISCHE VERSORGUNGSNETZ EINGEBUNDEN? WER HAT DIE FALLFÜHRUNG?

Hausärztin/Hausarzt

Name, Vorname

Hausarztpraxis

Telefon

E-Mail

Spitex/Apotheke/Institution/weitere

Name, Vorname

Organisation

Telefon

E-Mail

Ort

Datum



BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Unsere Partner*innen



Mit Unterstützung von:



