

Editorial



Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

Bereits zum zwanzigsten Mal darf ich Sie einladen zu einer GAZ-Veranstaltung. Dieses Mal mit einem Thema, das auch die Rolle als pflegende Angehörige näher anschaut.

Zwölf Jahre meines Lebens sind geprägt vom Zusammenleben mit einer älteren Person, die an einer fortschreitenden Erkrankung litt, mit körperlichen und psychischen Symptomen.

Das sind Jahre, in denen ich mich drängenden Fragen stellen musste: Wie lange schaffe ich es, mich den kräfteraubenden Anforderungen zu stellen? Was wird der nächste Tag an Schwierigkeiten bringen? Wie kann ich meine Kraftreserven wieder auftanken?

Das sind Jahre, für die ich auch sehr dankbar bin. Ich habe die kranke Person und mich selbst sehr gut kennen und annehmen gelernt. Ich habe gelernt, die schweren Seiten des Lebens als hilfreichen Lernprozess zu sehen. Ich habe gelernt, meine Bedürfnisse zu spüren und ihnen Raum zu geben. Und ich habe erfahren, dass ich mehr tragen kann, als ich mir vorher zugetraut hätte.

Stellen Sie sich auch solche Fragen? Oder rechnen Sie mit der Möglichkeit, damit konfrontiert zu werden? Unsere GAZ-Veranstaltung geht auf solche Situationen ein und bietet hilfreiche Anregungen.

Herzlich grüsst
Berty Zeiter, Gemeinderätin/Sozialvorsteherin

Unterstützung in Belastungssituationen – Betreuung und Pflege durch Angehörige

Die meisten Menschen möchten bis zu ihrem Tod in der gewohnten Umgebung und in ihrer Wohnung bleiben. Um dem Wunsch entgegen zu kommen, betreuen und pflegen Angehörige von erkrankten und betagten Menschen diese oft bis ans Lebensende. Für die betreuenden und pflegenden Angehörigen stellt diese Aufgabe einen grossen zeitlichen und persönlichen Einsatz dar, der sie mitunter auch an Grenzen bringen kann. Nichtsdestotrotz kann diese Aufgabe aber auch sehr befriedigend und sinnvoll sein, wenn genügend Unterstützung vorhanden ist und die eigene Gesundheit nicht gefährdet wird.

Dich betreuen – mich beachten

Die Gesundheit sowohl der Betreuungsperson wie auch des zu Betreuenden soll dabei soweit als möglich erhalten werden. Sorge tragen zur eigenen Gesundheit ist nicht immer einfach. Es ist eine Herausforderung, dabei auch noch eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zudem gut über richtige und bezahlbare Angebote zur Entlastung informiert zu sein. Oftmals ist man so stark mit der Aufgabe beschäftigt, alles unter einen Hut zu bringen, dass die Zeit und Energie fehlt, sich darum zu kümmern. Dabei ist es enorm wichtig, dass betreuende und pflegende Angehörige gesund bleiben, damit sie nicht selbst pflegebedürftig werden.

An der **GAZ-Veranstaltung vom Dienstag, 3. April, von 14.00 – 16.30 Uhr**, erfahren Sie im Gemeindesaal Baar alles Wissenswerte zur Betreuung und Pflege von Angehörigen.

Sie erhalten die Gelegenheit, sich bereits frühzeitig mit der möglichen Aufgabe der Betreuung und Pflege eines Angehörigen zuhause auseinander zu setzen. Auch wenn Sie bereits in der Rolle der betreuenden und pflegenden Person sind, erhalten Sie wichtige Informationen und Anregungen.



Die Veranstaltung geht den Fragen nach:

- Wo finden pflegende Angehörige Beratung und zu welchen Fragen? Wo holen sich Angehörige Kompetenzen und Wissen für die Pflege von Angehörigen? Durch wen und durch welche Angebote wird das Selbstmanagement bei einer Erkrankung gefördert? Wie werden Erkrankte und pflegende Angehörige erreicht? Welche internetbasierten Plattformen zur Informationsbeschaffung existieren?
- Welche Angebote für Austausch und Gespräche gibt es für pflegende Angehörige und erkrankte Menschen? Wohin sollen sich pflegende Angehörige in Krisensituationen wenden? Wo bekommen pflegende Angehörige Soforthilfe?
- Wo erhalten pflegende Angehörige Unterstützung bei der Organisation ihres Alltags? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

- Wie ist Beruf und Angehörigenpflege zu vereinbaren? Wer koordiniert die Unterstützungsangebote? Wie ist die Finanzierung geregelt?
- Wie können sich pflegende Angehörige vor Überlastung schützen? Wie können sowohl pflegende Angehörige wie auch Erkrankte ihre Ressourcen stärken? Wo gibt es welche Entlastungsangebote? Welches sind Anzeichen von Erschöpfung?
- Wo und wann können Überforderung und Konflikte in der Beziehung thematisiert und damit Gewalt vorgebeugt werden? Welche Warnzeichen müssen ernst genommen und kommuniziert werden? Was brauchen Familien, um sich zu öffnen und Hilfe anzufordern?

Viele wertvolle Anlaufstellen und Adressen finden Sie in der Broschüre „Unterwegs im Alter“ der Fachstelle Gesundheit/Alter der Einwohnergemeinde Baar (www.baar.ch).

Bei Pro Senectute Kanton Zug erhalten Sie kostenlos Informationen zu Entlastungsangeboten und finanziellen Fragen sowie Hilfe bei der Koordination der Angebote. Nutzen Sie ausserdem ihr Angebot einer kostenlosen Gesundheitsberatung unter Tel. 041 727 50 69.

Agenda 2018:

Veranstaltung „Hüft- und Kniegelenkarthrose – was kann man tun?“

Dienstag, 19. Juni 2018

14.00 – 16.30 Uhr, im Gemeindesaal Baar

Veranstaltung „Den Ausgleich finden und die Widerstandskraft stärken“

Dienstag, 4. Dezember 2018

14.00 – 16.30 Uhr, im Gemeindesaal Baar