

ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen
und Einwohner über 65
9. AUSGABE SEPTEMBER 2019
Erscheint zweimal jährlich



BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Was sie leisten.

Wie es ihnen geht.

Wie sie sich entlasten können.

EDITORIAL

DANKE FÜR IHREN EINSATZ

Pflegende und betreuende Angehörige leisten Grossartiges. Die Stadt Schaffhausen ist sich dessen bewusst. Am Tag der Angehörigen vom 30. Oktober sagen wir ausdrücklich danke und zeigen Entlastungsmöglichkeiten auf.

Meine Grossmutter war lebensfroh. Ich erinnere mich gerne an die vielen Stunden, die wir miteinander verbrachten. Wir lachten viel. Ich besuchte sie oft auf dem Emmersberg, wo sie mit meiner Tante und deren Mann in einer Wohnung lebte. Meine Grossmutter durfte trotz starker Pflegebedürftigkeit zuhause sein, bei ihrer Familie, die sich um sie kümmerte und sie pflegte. Zur Entlastung kam regelmässig jemand von der Spitex vorbei. Finanziell konnte dank der Hilflosenentschädigung mindestens ein kleiner Teil des grossen persönlichen und finanziellen Aufwands abgedeckt werden. Die letzten Monate wurde die Grossmutter dann in einem Alterszentrum gepflegt und betreut.

Sie war eine fröhliche Frau mit positiver Lebenseinstellung. Das lag an ihrem Gemüt und an ihrer Lebensfreude. Aber vor allem auch an der unermüdlichen Unterstützung der Angehörigen. Ohne deren Einsatz wäre die Lebensqualität meiner Grossmutter nicht so hoch geblieben.

Ich höre immer wieder von solchen Geschichten und Situationen, in denen Angehörige ihre Liebsten zuhause pflegen und betreuen. Die Angehörigen erzählen von lustigen, emotionalen, nostalgischen und schönen Augenblicken, die sie erleben dürfen. Sie erzählen aber auch vom grossen Aufwand, den sie körperlich, psychisch und finanziell auf sich nehmen. Freud und Leid liegen oft nahe beieinander. Viele Angehörige starten mit kleinen Hilfen bei der Körperpflege oder anderen Tagesaktivitäten. Nach einigen Monaten und Jahren finden sie sich in Situationen wieder, in denen ihr Leben durch die Pflege der Angehörigen bestimmt wird. Die Entwicklung geschieht schleichend.

Dieser Einsatz ist nicht selbstverständlich. Ich möchte allen Angehörigen danke sagen. Sie leisten viel, und sie nehmen viel auf sich, nur damit es ihren Liebsten gut geht. Hilfreich sind in solchen Situationen Entlastungsangebote. Angehörige können diese Angebote nutzen, um sich persönlich beraten zu lassen, um stunden- oder tageweise entlastet zu werden und sich trotzdem der Aufgabe zu wid-

men, den Partner oder die Partnerin zu pflegen und zu betreuen. In dieser Ausgabe stellen wir einige Entlastungsangebote vor.

Die Stadt Schaffhausen ist sich bewusst, welchen Einsatz und Aufwand pflegende und betreuende Angehörige erbringen. Seit einigen Jahren besteht deshalb auch die Möglichkeit einer kleinen finanziellen Entlastung. Zudem stellen Organisationen im Kanton viele unterschiedliche Unterstützungsangebote zur Verfügung. Lassen Sie uns am Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen am 30. Oktober 2019 ins Gespräch kommen. Ich möchte mich persönlich bei Ihnen bedanken, die Entlastungsangebote vorstellen und von Ihnen erfahren, was die öffentliche Hand zusätzlich beitragen könnte. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

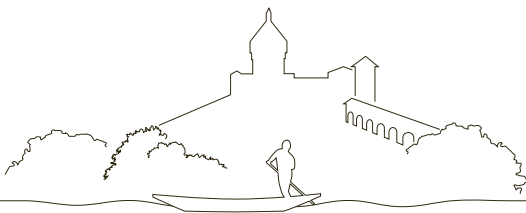


SIMON STOCKER
Stadtrat, Sozial- und Sicherheitsreferent, zuständig für den Bereich Alter

30. OKTOBER 2019, TAG DER BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN

18 – 21 Uhr, Parkcasino Schaffhausen

- Begrüssung
Regierungsrat Walter Vogelsanger & Stadtrat Simon Stocker
- Fachreferate
- Gesprächsgruppen: Welche Unterstützung benötigen betreuende Angehörige?
- Apéro
- Info-Marktstände



BETREUUNG ZUHAUSE BEI DEMENZ

«MAN BRAUCHT EIN SOZIALES NETZ»

Sylvia und Urs Mühlebach aus Schaffhausen wollten nach der Pensionierung reisen, das Leben geniessen, ehrenamtlich tätig sein. Dann erkrankte er an Alzheimer. Seither begleitet und unterstützt sie ihn.

Bild: Susanne Wenger

Die ersten Anzeichen kamen kurz nach Urs Mühlebachs Frühpensionierung als Kundenberater in einer Bank. Er zeigte Unsicherheit beim Autofahren und wurde immer passiver. Das passte überhaupt nicht zum bis dahin so umtriebigen Rentner, der bei Pro Senectute Freiwilligenarbeit leistete und gerne auf mehrtägige Velotouren ging. Als er auch noch sichtlich Mühe hatte, an der Geburtstagsfeier seiner Frau die vorbereitete kleine Ansprache vorzutragen, wusste Sylvia Mühlebach: «Jetzt müssen wir das ärztlich abklären lassen.» Zuerst war die Diagnose unbestimmt, doch heute steht fest: Urs Mühlebach ist an Alzheimer erkrankt, der häufigsten Form von Demenz.

Sie habe es geahnt, sagt die 69-Jährige Sylvia Mühlebach, die früher als leitende Pflegefachfrau im Spital arbeitete. Er habe es verdrängt, fügt ihr 71-jähriger Ehemann an: «Ich wollte es nicht an mich herankommen lassen». Die beiden sitzen am Küchentisch in ihrem Haus in einem Schaffhauser Quartier und erzählen, wie sehr die Demenz ihren Alltag verändert hat. Auf dem Tisch steht ein Blumenstrauß, daneben eine Schale mit Erdbeeren: den Gang zum Wochenmarkt in der Stadt liess sich das Paar bisher nicht nehmen. Urs Mühlebach hört die meiste Zeit nur zu. Auf Fragen antwortet er kurz, bis ihm die Worte fehlen. Dann hilft Sylvia Mühlebach diskret aus.

Verloren im eigenen Haus

Fast vierzig Jahre sind die beiden schon verheiratet. Kennengelernt haben sie sich an einem Stadtfest. Sie sind Eltern einer Tochter und eines Sohnes. Nach der Diagnose trafen sie wohlweislich Vorkehrungen. Urs Mühlebach verfasste einen Vorsorgeauftrag, Sylvia Mühlebach liess sich von ihrem Mann die Steuererklärung erläutern. Inzwischen ist die Krankheit



Urs und Sylvia Mühlebach gehen offen mit ihrer Situation um, denn: «Menschen mit Demenz gehören zur Gesellschaft!»

weiter fortgeschritten. Urs Mühlebach braucht in vielem Unterstützung. Er kann nicht mehr lesen, schreiben oder selbständig den Kochherd bedienen. Kürzlich verlor er sich erstmals im eigenen Haus. «Es tut weh zu sehen, dass gewisse Sachen immer weniger gehen», sagt Sylvia Mühlebach.

Bevor ihr Mann an Alzheimer erkrankte, pflegte sie schon ihre Eltern. Auch jetzt wieder war die engagierte Frau überzeugt, es allein zu schaffen. Ihren Schre-

bergarten, der ihr so viel Freude bereitet hatte, gab sie auf. Immer zuständig sein. Immer diejenige sein, die alles macht, an alles denkt, alles organisiert. «Das ist anstrengend, ein ständiger Druck», sagt sie. Mehr als zwei Jahre hielt sie durch. Doch dann begannen Urs Mühlebach schlimme nächtliche Ängste zu plagen, ein Symptom der Demenz. Und bei Sylvia Mühlebach kehrten alte gesundheitliche Probleme zurück. Das war die Phase, in der sie erkannte: «Man muss Hilfe holen.

Fortsetzung Seite 5

WAS DIE FORSCHUNG WEISS

«AUF SICH SELBST ZU ACHTEN, IST KEIN VERRAT AM KRANKEN»

Der Pflegewissenschaftler André Fringer erforscht, wie es betreuenden Angehörigen in der Schweiz geht. Diese sollten sich rechtzeitig Unterstützung von aussen holen, empfiehlt er. Denn wer mittendrin stecke, merke oft gar nicht, wie gross die Belastung geworden sei.

«Alter.sh»: Herr Fringer, Hunderttausende pflegen und betreuen in der Schweiz unterstützungsbedürftige Angehörige. Aus welchen Motiven?

André Fringer: Die meisten rutschen in die Situation hinein, ohne vorher gefragt worden zu sein. Sie kümmern sich, weil es eben nötig ist. Das Hauptmotiv ist emotionale Verbundenheit: Das ist doch meine Mutter, mein Vater. Oder in Partnerschaften: Wir gehören doch zusammen. Wir haben uns doch ein Versprechen gegeben. Auch Verpflichtung und Erwartungshaltungen sind Motive: Ich kann doch die alten Eltern, die kranke Partnerin, den Partner nicht hängen lassen. Was würden denn da die Leute denken. Oder die unterstützte Person selbst findet: Ich will keine Spitex, meine Frau macht das doch prima.

Vom Rollenbild her waren es traditionell die Frauen, die sich kümmerten. Und heute?

Immer noch mehrheitlich die Frauen. Angehörigenpflege ist eine versteckte, vorwiegend weibliche Freiwilligentätigkeit, die das Schweizer Gesundheitswesen jährlich um mehrere Milliarden Franken entlastet. Besonders in der Altersgruppe nach 50 reduzieren manche Frauen ihr berufliches Pensum, um zu den Eltern zu schauen. Sie nehmen damit wirtschaftliche Einbussen in Kauf. Fortschrittliche Arbeitgeber entwickeln jetzt aber vermehrt Modelle, wie sich Angehörigenbetreuung und Erwerbsarbeit kombinieren lassen. Und die Männer holen auf. Betreuende Söhne und Partner nehmen tendenziell zu. Zwar gab es immer schon Männer, die ihre Frauen pflegten, doch man sprach nicht darüber. Oft hängt es auch von der Konstellation in der Familie ab, wer die betreuende Rolle übernimmt-

Welche familiären Konstellationen meinen Sie?

Die Geschwister wohnen weit weg, somit ist klar: der jüngste Sohn, der in der Nähe lebt, kümmert sich um die alten Eltern. Oder es ist die älteste Tochter, die in der Familie schon immer die Kümmerer-Rolle innehatte und am Karren zog. Dabei kann es zu innerfamiliärer Ungerechtigkeit kommen. Die anderen klopfen ihr auf die Schulter: Das machst du ganz toll, Sabine. Aber sie gehen nicht hin, um sie zu entlasten. Und wenn Sabine mal auspackt, hört keiner zu, weil keiner so genau wissen will, wies ihr wirklich geht.

Welche Tätigkeiten übernehmen pflegende und betreuende Angehörige?

Alles, was es braucht, um den Alltag aufrechtzuerhalten. Meistens fängt es mit kleineren Hilfestellungen an. Den Rasen mähen. Beim administrativen Kram helfen. Zum Arzt fahren. Kontrollieren, was im Kühlschrank fehlt. Je nach Verlauf kommt dann immer mehr dazu, oft über Jahre hinweg und ohne, dass man es richtig realisiert. Bis man mittendrin steckt und alles gleichzeitig darstellt: medizinische Hilfskraft, Hauswirtschaftlerin, Ernährungsassistentin, Ansprechperson rund um die Uhr. Interessant dabei: Am Anfang sagen Angehörige oft, also beim Toilettengang oder Duschen hörts auf. Das ist mir zu intim. Und irgendwann machen sie es trotzdem. Betreuende Angehörige überschreiten nach und nach ihre selbstgesetzten Grenzen, auf eine Art, wie sie sich das zu Beginn niemals hätten vorstellen können.

Und wie ergeht es den betreuenden Angehörigen dabei?

Es geht allen auf ihre Weise gut und schlecht dabei. Das Positive und das

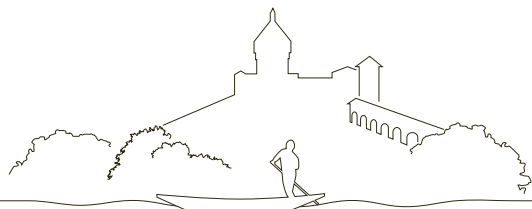
Negative existieren unabhängig voneinander, wie unsere Studien zeigen. Für die Mutter da zu sein, kann die grösste Erfüllung im Leben bedeuten und gleichzeitig die grösste Belastung. Deshalb müssen wir bei allen genau hinschauen. Wir können nicht sagen: Der oder dem gehts doch gut, da müssen wir nichts machen. Denn wenn pflegende Angehörige nicht genügend auf sich selbst achten, können sie ausbrennen. Burnout ist so ein Modewort. Aber unsere Untersuchungen zeigen deutlich: Man kann in einem schleichenden Prozess selbst erkranken.

Was sind warnende Anzeichen?

Wenn man sich selbst zu beruhigen versucht: Ich schaff' das schon! Irgendwie wirds schon gehen! Wenn man das eigene Leben für den Anderen stilllegt. Freundschaften nicht mehr pflegt, keine Zeit mehr hat, im Kirchenchor mitzusingen, nicht mehr zum Arzt geht und so die eigene Gesundheit vernachlässigt. Wenn man einen emotionalen Druck spürt, der einem wie ein Stein auf dem Herzen lastet. Bis insgeheim so Gedanken kommen: Wie lange dauert das noch? Ach, wär' das schön, wenn die Mutter, der Ehemann weg wäre.

Was können pflegende und betreuende Angehörige tun, um sich nicht zu überlasten?

Wichtig ist, früh genug externe Hilfe zu holen. Angehörige verharren zu lange in ihren Situationen. Sie merken gar nicht, wie sie über die Jahre immer eingespannter sind und selbst zerbrechlich werden. Oder sie befürchten, das Gesicht zu verlieren, wenn sie einen Teil der Betreuung abgeben. Zumal sie für diese ja von allen Seiten Komplimente erhalten. Bis



dann eine häusliche Krise eintritt und alles zusammenbricht. Das kann schnell gehen. Da reicht schon eine Grippe. Alle Angehörigen in unseren Untersuchungen haben gesagt: Hätten wir gewusst, was mit uns passiert, hätten wir früher das Gespräch gesucht. Es gibt nicht die eine richtige Lösung, sondern ein ganzes Spektrum an Unterstützung und Entlastung. Ein erster Schritt kann sein, sich an den Hausarzt zu wenden, an eine Beratungsstelle für das Alter oder an die Spitex. Man darf den Institutionen vertrauen.

Und wenn die betreute Person keine fremde Hilfe annehmen will?

Das kommt häufig vor. Der Mann sagt zur Frau: Aber Fremde kommen uns nicht ins Haus, gell, Annegret. Doch Annegret muss wissen: Zu sich selbst zu schauen, ist kein Verrat am Kranken. Viele pflegende Angehörige glauben, die unterstützte Person schonen zu müssen. O, der Arme, jetzt liegt er da im Bett und braucht Hilfe. Doch so arm ist der gar nicht. Er wird ja bestens umsorgt. Unterversorgt sind vielmehr die betreuenden Angehörigen. Sie haben jedes Recht, Klartext zu sprechen: Entweder wir lassen uns jetzt beraten und unterstützen, oder du ziehst sowieso ins Pflegeheim, weil ich sonst nämlich krank werde.

Besonders anspruchsvoll kann es bei Demenz werden. Was sind da Ihre Erkenntnisse?

Bei Demenz ist eine frühe Diagnose zentral, gerade auch für die Angehörigen. Sonst entstehen Konflikte aufgrund früherer Rollen: Du hast doch immer die Waschmaschine repariert. Warum kannst du das plötzlich nicht mehr? Liegt eine Diagnose vor, lässt sich mit solchen Veränderungen besser umgehen, auch wenn sie natürlich immer noch schmerzen. Angehörige sollten rechtzeitig ins Gespräch darüber kommen, bis zu welchem Punkt sie den an Demenz erkrankten Menschen zuhause betreuen wollen, und wann der Umzug in ein Pflegeheim gerechtfertigt ist. Nochmals: Auch dies ist kein Verrat. Betreuende Angehörige bleiben betreuende Angehörige, auch

wenn die Mutter oder der Mann im Heim lebt. Sie können wieder Kraft schöpfen und auf ganz neue Weise für ihre Nächsten da sein. Aufgaben übernehmen, für die sie während der häuslichen Betreuung nie Zeit fanden, zum Beispiel Erinnerungsarbeit: Fotos anschauen oder gemeinsam Musik aus alten Zeiten hören.



«Nicht das eigene Leben stilllegen», rät Forscher André Fringer den betreuenden Angehörigen. Foto: zvg

Zur Person: Dr. André Fringer ist Professor für familienzentrierte Pflege an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Er wirkt als Studienleiter am Programm «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige» des Bundesamts für Gesundheit mit. Vor seiner akademischen Laufbahn war er als Pflegefachmann tätig.

Am kommenden 30. Oktober wird in der Schweiz der «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen» begangen. Damit soll das gesellschaftlich wertvolle Engagement der Angehörigen sichtbar gemacht und gewürdigt werden.

Die Initiative zu diesem Tag stammt aus der Westschweiz, wo er schon mehrmals durchgeführt wurde. Inzwischen beteiligen sich auch Deutschschweizer Kantone daran, darunter Schaffhausen, siehe Seite 2.

Fortsetzung von Seite 3, Ehepaar Mühlebach

Man braucht ein gutes soziales Netz und Unterstützung.»

Wertvolle Hilfe

Jetzt wird Urs Mühlebach jeden Dienstag im Alterszentrum Emmersberg betreut. Sylvia Mühlebach nutzt den freien Tag um aufzutanken. Sie geht ins Fitness, trifft sich mit einer Freundin. Freunde nehmen Urs Mühlebach regelmässig auf Ausflüge mit, bei Bedarf kommt eine Frau von der Buchthaler Nachbarschaftshilfe vorbei und verbringt Zeit mit ihm. «Jede Hilfe von aussen ist wertvoll», stellt Sylvia Mühlebach fest. Auch der Austausch mit anderen Angehörigen, zu dem sie via Alzheimervereinigung gekommen ist, tut ihr gut. Alles in allem kann sie nun besser als vorher bei Kräften bleiben.

Sylvia Mühlebach ist es wichtig, auch als Paar noch etwas zu unternehmen und mit der Demenz offen umzugehen. Es schmerzt sie, wenn die Leute über ihren Mann hinwegreden, als wäre er gar nicht da: «Menschen mit Demenz gehören zur Gesellschaft!», unterstreicht sie. Von einstigen Plänen, als Rentner ferne Länder zu erkunden, mussten sich Mühlebachs verabschieden. Nun nutzen sie den Spielraum, den ihnen die Krankheit noch lässt: für eine Schifffahrt auf dem Rhein, einen Musicalbesuch am Thunersee, gemeinsam mit den Jungen. Sogar ein Stück Selbständigkeit hat Urs Mühlebach sich bewahrt. Ausgerüstet mit Notfallhandy und GPS, spaziert er täglich zu den Geissen im Quartier. «Du bist immer noch der liebenswerte, höfliche Mann, den ich geheiratet habe», sagt sie zu ihm, «das ist ein Glück.» Urs Mühlebach blickt gerührt in seine Kaffeetasse. Er sagt: «Wir machen einfach, was wir können.»

ALTERSZENTRUM EMMERSBERG

AUSZEITEN FÜR ANGEHÖRIGE

Pflegende Angehörige sind stark beansprucht und sollten sich deshalb Auszeiten gönnen. Derweil sind die betreuten Personen bei Kurzaufenthalten im Alterszentrum Emmersberg gut aufgehoben.

Liebe Angehörige! Sie pflegen Ihren Mann oder Ihre Frau zu Hause. Sie leisten während 24 Stunden und an 365 Tagen eine strenge Arbeit. Sie sind dauernd belastet und immer unter Strom. Manchmal denken Sie, dass Sie es nicht mehr schaffen. Und es kann der Moment kommen, wo Sie zusammenbrechen und mit Ihnen das ganze schöne System.

Wir wissen, dass es viele Menschen wie Sie gibt, die aufopfernd ihre Angehörigen pflegen. Das kann der Partner, die Partnerin oder ein Elternteil sein. Die Pflege geschieht oft im Verborgenen und unter starker Belastung. Häufig spielt die Scham eine grosse Rolle, und Sie wollen nicht, dass die Nachbarn, Bekannten und Verwandten wissen, dass Ihre Partnerin, Ihr Partner, Ihre Mutter oder Ihr Vater an Demenz leidet.

Wir schätzen Ihre Arbeit als pflegende Angehörige ungemein, und es ist uns bewusst, wie viele Stunden Sie freiwillig und

Musik tut allen gut: Eine Teilnehmerin des Tagesaufenthalts spielt Mozart



In netter Gesellschaft: Kaffeerunde beim Tagesaufenthalt im Alterszentrum.

unentgeltlich leisten. Vermutlich würde unser ganzes Gesundheitswesen zusammenbrechen, wenn diese Leistungen nicht erbracht würden. Trotzdem sollten Sie als pflegende Angehörige auch auf Ihre Gesundheit achten und sich immer mal wieder eine Auszeit gönnen.

Da kommen wir dann ins Spiel, indem wir Ferientage sowie Tages- und Nachtaufenthalte anbieten. Bei uns sind Ihre Liebsten gut aufgehoben.

Wir bieten ein Leben fast wie zuhause. In der Gruppe wird gerüstet, gekocht, geschwätzt, Kaffee getrunken, spaziert, gebastelt oder einfach mal nichts gemacht – genau wie daheim. Am Tag haben die betreuten Personen die Gelegenheit sich in ein Zweibettzimmer zurück zu ziehen. In der Nacht kann man ein Zimmer allein bewohnen. Sie sehen, es ist keine Strafe für Ihre Liebsten, bei uns zu sein. Es ist vielmehr eine Bereicherung,

eine Abwechslung, etwas Spannendes – und doch nicht Unbekanntes. Sie als Angehörige werden die freie Zeit geniessen und können sich erholen. So dass Sie wieder Kraft haben, Ihre Nächsten zu betreuen. Rufen Sie ungeniert an, wenn Sie mehr darüber wissen möchten. Wir geben Ihnen gerne Auskunft

Werner Gasser
Leiter Alterszentrum Emmersberg

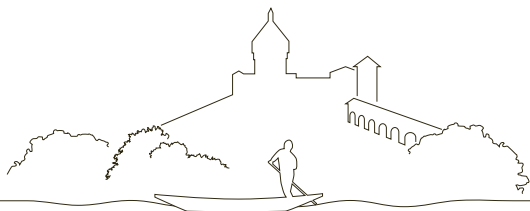
PREISE

Ganz-Tagesaufenthalt	Fr.	120.00
Halb-Tagesaufenthalt	Fr.	60.00
Nachtaufenthalt	Fr.	75.00
Ferientageaufenthalt	Fr.	176.00

Zusätzlich kommt noch die Pflege dazu, wobei der grösste Teil über die Krankenkasse abgedeckt ist. Es entstehen maximal Kosten von Fr. 21.60 pro Tag.

Kontakt

Alterszentrum Emmersberg
Pflegedienstleitung Pascal Piguet
Tel. 052 630 46 64
e-Mail pascal.piguet@stsh.ch
www.alterszentrum-emmersberg.ch



SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

EINE STÜTZE FÜR DIE ANGEHÖRIGEN

Die Spitex Region Schaffhausen ist auch für die Angehörigen ihrer Klientinnen und Klienten da. Pflegefachfrau Jacqueline Filippi erklärt, was die Spitex zur Entlastung zuhause beitragen kann.

Wir von der Spitex Schaffhausen sehen und erleben jeden Tag, was betreute Angehörige für zuhause lebende, betagte und kranke Menschen leisten. Besonders die Betreuung von Menschen, die an Demenz erkrankt oder in palliativen Situationen sind, ist sehr anspruchsvoll. Die Spitex erbringt punktuelle Einsätze tagsüber und abends. In der ganzen übrigen Zeit sind die Angehörigen zuständig. Hier versuchen wir, mit anderen Diensten zusammenzuarbeiten, zum Beispiel mit dem Entlastungsdienst der Pro Senectute und mit der Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker. Unsere Arbeit ist immer systemisch. Das heisst: Wir betrachten die Situation ganzheitlich, inklusive dem sozialem Netz.

Unsere Einsätze versuchen wir so zu planen, dass in einer akuten Situation wenn möglich die gleichen Mitarbeitenden die Pflege verrichten. Dies ist eine organisatorische Herausforderung. Doch die personelle Kontinuität beeinflusst eine tragfähige Beziehung als Grundlage für die individuelle Unterstützung der momentanen Lebenssituation. Ganz wichtig sind uns eine empathische und wahrhaftige Haltung sowie das Angebot zum Gespräch. Vieles lässt sich dadurch klären, Ängste und Unsicherheit lassen sich abbauen. Sehr oft entspannt sich dadurch die Situation. Mit unserem Fachwissen können wir Angehörige anleiten, beispielsweise wie sie Hilfsmittel anwenden können, oder wie sie mit bestimmter Vorgehensweise auf demenziell erkrankte Menschen reagieren können. Gleichzeitig erfahren wir von den Angehörigen Wissenswertes über die individuellen Bedürfnisse der Klientin, des Klienten.

Wieder mal durchatmen

Zu Beginn klären wir den Bedarf der Hilfe und Pflege des Klienten, und wir klären auch ab, ob ein unterstützendes Umfeld vorhanden ist. In komplexen Situationen oder wenn sich der Zustand des Klienten verschlechtert, organisieren wir ein Helfernetz-Gespräch als «runden Tisch» mit allen involvierten Diensten und Personen. Dort wird besprochen, wie es weitergehen soll und wer was übernehmen kann. Am runden Tisch ist wenn möglich der Klient, die Klientin anwesend. Immer öfter sind auch Freunde und/oder Nachbarn bereit, entlasten zu helfen. So können die betreuenden Angehörigen wieder mal durchatmen.

Dies funktioniert nur, wenn es ihnen gelingt, auch sich selbst Sorge zu tragen, und das ist oft eine grosse Herausforderung. Besonders der älteren Generation fällt es schwer, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen: Wer und was ist uns wichtig? Wie will ich leben, wofür setze ich meine Zeit und Kräfte ein? Eine Hal-

tung der Hoffnung und Sinnhaftigkeit, den Freundeskreis aufrechtzuerhalten, in Selbsthilfegruppen oder Vereinen mitzumachen – dies alles hat eine positive Wirkung. Wie auch zu erkennen, wie wichtig es ist, Freiheit und einen Teil Autonomie zu haben. Das gibt den betreuenden Angehörigen Kraft und Energie.

Die Spitex Region Schaffhausen ist eine städtische Non-Profit Organisation. Das Angebot umfasst Leistungen in Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft. Es besteht ein 24-Stunden Pikettdienst. Die Spitex-Ambulatorien in den Quartieren bieten nebst pflegerischen Dienstleistungen kostenlose Beratungen zu Wohnen im Alter und der Gesundheitsförderung an.

Kontakt: Telefon: 052 630 15 15
E-Mail: info@spitex-sh.ch

Jacqueline Filippi ist Pflegefachfrau bei der Spitex Schaffhausen. In ihrer Freizeit leitet sie eine Angehörigengruppe der Alzheimervereinigung.



VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

La Résidence

www.laresidence-sh.ch/bistro

Samstag, 7. September 2019

10 – 16 Uhr, Tag der offenen Tür mit vielen Attraktionen

Donnerstag, 19. September 2019

15 Uhr, Modeschau, Modehaus Modrow

Sonntag, 3. November 2019, 16 Uhr

Konzert mit der Stadtmusik Harmonie

Sonntag, 24. November 2019, 10 Uhr

Ewigkeitssonntag, Gottesdienst

Sonntag, 1. Dezember 2019, 9 Uhr

Buuräzmorgä mit Unterhaltungsmusik

Mittwoch, 25. Dezember 2019, 10 Uhr

Ständli der Stadtmusik Harmonie

Alterszentrum Emmersberg

www.alterszentrum-emmersberg.ch

Bürgerstrasse 36

Mittwoch, 4. September 2019, 19 Uhr

Vortrag: Unabhängigkeit dank Mobilität – der Rotkreuz-Fahrdienst als Engagement von Mensch zu Mensch, Barbara Schwaninger, Leiterin Fahrdienst

Mittwoch, 2. Oktober 2019, 19 Uhr

Vortrag: Berührung als Grundnahrungsmittel – die Bedeutung von Blicken & Berührungen, Zuzana Gehring, Néstlé Health Science

Ausstellungen

6. Sept. – 10. Nov. 2019, Yvonne Stuker

22. Nov. 2019 – 14. Feb. 2020,

Yuan Yuan Lu

Quartierentwicklung

www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch, 052 632 58 90

Seniorentreff Silvana

Jeden Freitag im Quartertreff Silvana, Hochstr. 291. Von 14 – 17 Uhr trifft man sich zum geselligen Beisammensein, zum Kuchen geniessen, zum Spielen eingeladen sind alle Senioren.

SeniorenRunde Breite

Jeden Dienstag, Treffpunkt Alterszentrum Wiesli, 14 – 15 Uhr gemeinsamer Spaziergang – Hinaus – Neuem begegnen, 15 – 16 Uhr Kaffee – Kuchen – Tischgespräche im Alterszentrum Wiesli. Sie dürfen gerne auch erst um 15 Uhr zur Runde stossen. Bei schlechtem Wetter: 14 Uhr Kaffee und Kuchen im Alterszentrum Wiesli

Am letzten Dienstag im Monat findet jeweils ein Informationsnachmittag statt:

Dienstag, 24. September 2019

Besuch des Museums im Zeughaus

Dienstag, 29. Oktober 2019

Die Pfarrkirche St. Johann

Dienstag, 26. November 2019

Führung durch das Kantonsspital SH

Bewegen und Begegnen im Quartier Niklausen

Jeden letzten Montag im Monat, 14 Uhr, Treffpunkt Altes Bushäuschen Alpenblick, ca. 1 Stunde lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen

Mir mit eu z'Buechthale

Einmal monatlich im Hofackerzentrum, Alpenstrasse 176, 14 – 16.30 Uhr

Freitag, 13. September 2019

Freitag, 11. Oktober 2019

Freitag, 8. November 2019

Freitag, 13. Dezember 2019

Pastoralraum Schaffhausen – Reiat

www.kathschaffhausen.ch
Unser vielfältige Angebote der Pfarreien St. Maria, St. Peter und St. Konrad werden regelmässig im Pfarreiblatt «forumKirche» www.forumkirche.ch und in der halbjährlichen Seniorenagenda publiziert. 052 643 32 31 oder claudia.trutmann@pfarreien-schaffhausen.ch

Kirchgemeinde Buchthalen

www.ref-sh.ch/buchthalen

Veranstaltungsort

Jeweils im HofAckerZentrum:

Mittagstisch jeweils Donnerstag, 12.15 Uhr

5. Sept. / 7. Nov. / 5. Dez. 2019 /

9. Jan. 2020

Nachmittag 6oplus jeweils 14 Uhr

Donnerstag, 14. Nov. 2019

Mittwoch, 11. Dez. 2019

Donnerstag, 16. Jan. 2020

Gedächtnistraining jeweils Mittwoch

9.30 Uhr

23. / 30. Okt. / 6. / 13. / 20. / 27. Nov. /

4. / 11. / 18. Dez. 2019

Pro Lektion Fr. 15.–

Kirchgemeinde Herblingen

www.ref-sh.ch/kg/herblingen

Veranstaltungsort

Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal, Trüllenbuck 61

Spielnachmittage jeweils Mittwoch 14 Uhr

4. Sept. / 2. Okt. / 6. Nov. /

4. Dez. 2019 / 8. Jan. / 5. Feb. 2020

Mittagstisch jeweils Mittwoch 12 Uhr

25. Sept. / 30. Okt. / 27. Nov. 2019 /

29. Jan. / 26. Feb. 2020

Unkostenbeitrag: Fr. 12.–/Person, An-meldung erforderlich, da Platzzahl beschränkt: 052 643 15 90

Mittwoch, 18. September 2019

Nachmittagsfahrt in den Hegau

Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 16. Oktober 2019

14 Uhr, Ferienrückblick und Ausblick

Seniorenferien 2020

Mittwoch, 20. November 2019

14 Uhr, Seniorennachmittag «traditionelles Handwerk: Musikinstrumente» Peter Geugis, Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 11. Dezember 2019

14 Uhr, Adventsnachmittag mit Dorothe Felix, Anmeldung: 052 643 15 90

weitere **Altersnachmittage**, jeweils 14 Uhr

Mittwoch, 15. Januar 2020

Mittwoch, 12. Februar 2020

Diakoniekapitel Stadt Schaffhausen

Mittwoch, 23. Oktober 2019

14.30 Uhr, gesamtstädtischer Anlass im Hotel Kronenhof

Die Taxi Dancer laden zum Tanz

Anmeldung über Ihre Kirchgemeinde

Kirchgemeinde St. Johann –Münster

www.stjohann-muenster.ch

Mittagstisch jeweils 12.15 Uhr

Ochsenschüür, Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 11. September 2019

«Wie Grossmutter kochte»

Mittwoch, 13. November 2019

«Herbstlich Währschaft»

Mittwoch, 4. Dezember 2019

«Mittagstisch und Adventsfeier»

Mittwoch, 8. Januar 2020

Mittagstisch «Asiatisch»

Mittwoch, 25. September 2019

8.45 Uhr, Ausflug nach Buochs und aufs Stanserhorn,

Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 6. November 2019

9.00 Uhr, Hofmeisterhuus, Quartiermorge «Gemischter Chor Schaffhausen»

Mittwoch, 20. November 2019

14.00 Uhr Ochsenschüür: «Afternoon Tea», Gemeinsamer Anlass der KG St.J-Münster und Zwingli

Mittwoch, 11. Dezember 2019

09.00 Hofmeisterhuus: Quartierzmorge und Adventsfeier

Mittwoch, 22. Januar 2020

13.30 Uhr Ochseschüür: «Homepage, Handy, Facebook und Instagram»
Anmeldung: 052 625 15 51

Kirchgemeinde Steig

siehe unter www.ref-sh.ch/kg/steig.ch
Nordstrasse 33

Mittwoch-Café / Spielnachmittag

jeden **Mittwoch** im Steigsaal 14.30 Uhr

Seniorenachmittage

jeweils **Donnerstag**, 14.30 Uhr im Steigsaal

7. / 21. Nov. / 5. Dez. 2019 (Weihnachtsfeier), 9. / 23. Jan. / 20. Feb. 2020

Anmeldung: 052 625 38 56 /
b.graf@kgvsh.ch

Donnerstag, 12. September 2019

14.30 Film «Zwingli», Steigsaal

Donnerstag, 24. Oktober 2019

14.30 Film «Vitus», Steigsaal

Kirchgemeinde Zwingli

www.ref-sh.ch/kg/zwingli, 052 643 31 68

VERANSTALTUNGSORT

Wenn nichts anderes vermerkt, finden die Anlässe in der Zwinglikirche, Hochstr. 202, statt

QUARTIERZMITTAG – FÜR JUNG UND ALT JEDEM DIENSTAG ohne Schulferien

jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Montag auf Beantworter.

SPIELNACHMITTAG 14.00 Uhr

Mittwoch, 4. September 2019

Mittwoch, 6. November 2019

Mittwoch, 4. Dezember 2019

Mittwoch, 8. Januar 2020

Mittwoch, 5. Februar 2020

Lismergruppe 14 Uhr

Donnerstag, 5. September 2019

Donnerstag, 3. Oktober 2019

Donnerstag, 7. November 2019

Donnerstag, 6. Dezember 2019

Donnerstag, 9. Januar 2020

Donnerstag, 6. Februar 2020

Vormittagskaffee 9 Uhr

Donnerstag, 12. / 26. Sept. 2019

Donnerstag, 10. / 24. Okt. 2019

Donnerstag, 14. / 28. Nov. 2019

Donnerstag, 19. Dez. 2019 mit Adventsmorge

Donnerstag, 16. / 30. Jan. 2020

Donnerstag, 13. / 27. Feb. 2020

Feierabendkino

Freitag, 22. Nov. / 13. Dez. 2019

Freitag, 24. Jan. / 21. Feb. 2020

Türöffnung 19 Uhr, Filmbeginn 19.30 Uhr

Seniorenachmittag

Mittwoch, 18. Sept. 2019, 14.30 Uhr

Gemütlicher Filmnachmittag

Mittwoch, 20. Nov. 2019, 14.00 Uhr

«Afternoon Tea» in der Ochseschüür

Krebsliga Schaffhausen

www.krebsligs-sh.ch

Trauercafé

Trauern dürfen – Vier Themenabende

Mittwoch 30. Okt. / 6. / 13. / 20. Nov. 2019

18.30 – 20.30 Uhr, Mühletalstr. 84

Iris Oehninger, Ingo Bäcker

Dienstag, 12. November 2019, 18 Uhr

Nachlassplanung und Vorsorgeauftrag

Vienna House, Bleicheplatz 1, 8200 SH

Krebsliga Schweiz, Bank Cler

Rheumaliga Schaffhausen

www.rheumaliga.ch/sh

Das vielfältige Kursangebot entnehmen Sie unserer Homepage oder

052 643 44 47

Donnerstag, 10. Oktober 2019

18.30 Uhr, Aula Berufsbildungszentrum

BBZ Vortrag der schmerzende Fuss, Dr.

med. Regina Riess, Markus Sieber

Silvana Treff

Jeden Montag, 14 – 16 Uhr

Hochstr. 291, SH, Gedächtnistraining

Spielen, Singen, Bewegung, Zvieri

Pro Senectute Schaffhausen

www.sh.pro-senectute.ch

Vorstadt 54, Wohlfühlraum

Donnerstag, 5. September 2019

10 – 17 Uhr, «expo55plus Schaffhausen»,

Messe für Menschen mit Lebenserfahrung,

Park Casino Schaffhausen

Erzählcafé

Montag, ab 19. Aug. 4x, 15.30 – 17.30 Uhr

Montag, ab 4. Nov. 4x, 15.30 – 17.30 Uhr

Erzählen ist freiwillig, aufmerksam zuhören jedoch Pflicht.

jeden **ersten** und **dritten Montag** im

Monat

CHF 80.–/4x inklusive Getränke

Bildungs- und Sportkurse Pro Senectute

Die Kursangebote sind in der Senioren Agenda aufgeführt. Sie kann unter 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, bezogen werden.

Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)

www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com

Kontaktperson KRS-Sekretariat

052 672 73 51 regula.guettinger@bluewin.ch

Mittagstische

Jeden ersten **Mittwoch des Monats** um

11.40 Uhr in verschiedenen Restaurants,

Telefon 052 672 73 51

Mittwochtreff

Jeden **Mittwoch**, 9.30 Uhr in der Cafeteria des Altersheims am Kirchhofplatz

Montag, 9. September 2019

Besuch Smilstones – Miniaturwelten in Neuhausen am Rheinfall

Mittwoch, 9. Oktober 2019

Herbstwanderung von Merishausen nach Opfertshofen, Einkehr Rabenscheune in Wiechs am Randen

Donnerstag, 7. November 2019

Besichtigung und Degustation bei Dr. A. Vogel Heilpflanzenwelt Roggwil

Freitag, 13. Dezember 2019

Weihnachtsfeier im Rest. Altes Schützenhaus

Dienstag, 14. Januar 2020

Winterwanderung auf den Beringer Randen mit Fondueplausch

28. Februar 2019

33. Generalversammlung im Rest. zum alten Schützenhaus

SENIOREN UNIVERSITÄT SCHAFFHAUSEN

siehe unter www.seniorenuni-sh.ch
079 772 46 18, Vorlesungen jeweils im Winterhalbjahr (Okt. – März)

Montag 14.30 – 16.15h, Park Casino SH

Rotes Kreuz Schaffhausen

www.rotekreuz-sh.ch

Samstag, 19. Okt. 2019, 11 – 16 Uhr

Tag der offenen Türe, Bildungszentrum SRK Schaffhausen, Stauffacherstrasse 36, Schaffhausen

FACHSTELLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WIR INFORMIEREN, BERATEN & VERMITTELN

Betreuen Sie Ihren Partner, unterstützen Sie Ihre Eltern? Dann wenden Sie sich an die Fachstelle Gesundheitsförderung der Stadt Schaffhausen. Denn diese berät auch betreuende und pflegende Angehörige.

Unterstützen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin, Ihre Mutter, Ihren Vater oder sonst eine ältere Person aus der Familie? Wohnen Sie mit der betreuten Person zusammen? Gehen Sie regelmässig oder hin und wieder vorbei? Möchten Sie sich entlasten, weil die Aufgaben wachsen und wachsen? Wollen Sie erfahren, welche Unterstützungsangebote vorhanden sind, und wie sich diese finanzieren lassen, beispielsweise durch einen Antrag auf Hilflosenentschädigung? Benötigen Sie eine Beratung zu Hilfsmitteln, zu Sicherheitsfragen oder einem anderen Thema rund um das Älterwerden zuhause?

Dann wenden Sie sich an die Fachstelle Gesundheitsförderung, um ein persönli-

ches Gespräch zu vereinbaren. Die Beraterin schaut die aktuelle Situation gemeinsam mit allen Beteiligten an und zeigt Möglichkeiten der Entlastung auf. Das Gespräch kann zuhause oder im Büro der Fachstelle stattfinden, die zur Koordinationsstelle Alter der Stadt Schaffhausen gehört. Die Beratung ist unverbindlich und kostenlos.

Auch die Ambulatorien der Spitex-Zentren

FACHSTELLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Marianne De Ventura
Kirchhofplatz 15
8200 Schaffhausen
052 630 15 90

koordinationsstelle.alter@stsh.ch

in den Quartieren führen Sprechstunden zu all diesen Fragen durch. Diese Sprechstunde können Sie ohne Voranmeldung aufsuchen.

SPRECHSTUNDEN IN DEN AMBULATORIEN DER SPITEX-ZENTREN

- Breite, Rietstrasse 75
- Emmersberg, Bürgerstrasse 36
- Herblingen, Stettermerstr. 95
- Kirchhofplatz, Kirchhofplatz 15

- Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
- Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr
- Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
- Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

FINANZHILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Betreuende und pflegende Angehörige leisten Grosses. Als Anerkennung für das Engagement richtet die Stadt Schaffhausen ihnen unter bestimmten Bedingungen einen finanziellen Zustupf aus.

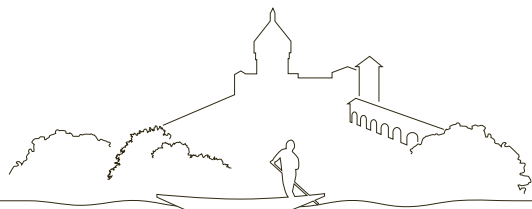


Der Einsatz der pflegenden Angehörigen soll mit einem kleinen finanziellen Beitrag unterstützt und gewürdigt werden: Das hat 2011 das Stadtparlament beschlossen. Der Beitrag beläuft sich auf 25 Franken pro Tag. Ob er ausgerichtet wird, hängt vom Einkommen und dem Pflegeaufwand ab.

AUSKUNFT GIBT

Sibylle Germann
Bereich Alter
Rietstrasse 75
8200 Schaffhausen
052 632 54 97

bereichalteralter@stsh.ch



SRK KANTON SCHAFFHAUSEN

WIE DIE ENTLASTUNG WIRKT

Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Schaffhausen (SRK) bietet pflegenden Angehörigen mehrere Dienstleistungen an, darunter einen Entlastungsdienst. Ein kleiner Einblick in dessen Wirken.

Gleich zu Beginn ist eine harmonische Atmosphäre spürbar im Haus des Ehepaars. Die 72-jährige Ehefrau begrüsst uns mit einem herzlichen Lächeln. Der 75-jährige Ehemann wirkt sportlich und aufgestellt. Kaum fassbar, dass vor 18 Jahren ein Schicksalsschlag die beiden traf. 2001 wurde bei ihr ein bösartiger Hirntumor festge-

SRK-Betreuerin im Einsatz



Copyright: SRK Ruben Ung

stellt. Sie musste sich einer heiklen Operation unterziehen, die gravierende Folgen nach sich zog: Als die Patientin aufwachte, war sie halbseitig gelähmt, hatte Sprachstörungen, und auch ihre Denkfähigkeit war beeinträchtigt. Sie wurde bettlägerig und konnte sich weder alleine waschen noch anziehen. «Es war, als würden wir in ein tiefes Loch fallen, in einen endlosen, dunklen Tunnel», blicken die beiden zurück. Ihr ganzes Leben wurde auf den Kopf

gestellt. Von einem Tag auf den anderen war privat und auch im Beruf alles anders. Der Ehemann gehört aber nicht zu jenen, die leicht aufgeben, und das Versprechen, füreinander in guten wie in schlechten Zeiten da zu sein, gab ihm in dieser Situation Kraft.

Er nahm grosse berufliche Veränderungen auf sich, damit er sich besser um seine Frau kümmern konnte. Firmintern suchte er eine Aufgabe mit mehr Flexibilität und der Möglichkeit, von zuhause aus zu arbeiten. Dennoch war es eine harte Zeit. Der Ehemann begleitete seine Frau zu den häufigen Arztbesuchen und in die Therapie. Gemeinsame Reisen und sportliche Aktivitäten waren nicht mehr möglich. Ein Verlust für die frühere Schwimmlehrerin und den passionierten Reiter.

Wieder Zeit fürs Hobby

Die ständige Präsenzzeit nagte am Ehemann und er realisierte, dass er die Betreuung seiner Frau nicht mehr alleine bewältigen konnte. Das Ehepaar erfuhr vom Entlastungsdienst für pflegende Angehörige des SRK Kanton Schaffhausen. «Erleichtert stellten wir fest, dass die Tarife für uns erschwinglich sind, und die Betreuerin und

meine Frau sich auf Anhieb sehr gut verstanden», erzählt er. Seit drei Jahren kümmert sich nun schon eine Betreuerin des Entlastungsdienstes einmal pro Woche einige Stunden um die Ehefrau. Die beiden stricken zusammen, machen Schreibübungen, gehen bei schönem Wetter miteinander spazieren oder spielen Karten. Für den Ehemann sind das Momente, um durchzuatmen und die Batterien aufzuladen. «Ich bin so froh, dass mein Mann ab und zu etwas unternehmen und seine Zeit frei einteilen kann», sagt die Ehefrau. Ihr Gatte nutzt diese Stunden, um seinem Hobby nachzugehen, dem Reiten: «Da ich meine Frau in guten Händen weiss, kann ich unbesorgt weggehen», sagt er.

Inzwischen hat die Ehefrau beachtliche Fortschritte erzielt, zu denen auch die Zuwendung und der Optimismus ihres Mannes beitragen. Beide sind überzeugt, dass die Entlastung durch das SRK auf Dauer unerlässlich ist, damit er seine Betreuungsaufgabe auch weiterhin wahrnehmen kann



Copyright: SRK Roland Blattner

Rotkreuz Notruf

Sicherheit für zu Hause und unterwegs. Hilfe auf Knopfdruck – rund um die Uhr.



Copyright: SRK Ruben Ung

Besuchsdienst

Gemeinsame Zeit verbringen – bei Besuchen von Freiwilligen des SRK.



Copyright: SRK Roland Blattner

Patientenverfügung

Damit Ihr Wille zählt. Hinterlegung und fachliche Beratung beim Verfassen.

PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

VERANTWORTUNG ABGEBEN, FREIRÄUME SCHAFFEN

Der Entlastungsdienst von Pro Senectute ist vor allem für betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz da. Er ermöglicht den Angehörigen, den Weg nicht mehr alleine gehen zu müssen.

Pflegende und betreuende Angehörige leisten einen riesigen Einsatz. Dies rückt jedoch erst langsam ins Bewusstsein von Politik und Öffentlichkeit. Denn im Zusammenhang mit demografischen, wirtschaftlichen und gesundheitspolitischen Entwicklungen wird unsere Gesellschaft vermehrt auf diesen Eckpfeiler der Gesundheitsversorgung in Zukunft angewiesen sein. Der Entlastungsdienst von Pro Senectute entstand vor mehr als zehn Jahren, in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz (siehe Seite 11) und der Alzheimervereinigung. Die drei Organisationen erkannten schon damals, dass pflegende Angehörige zunehmend an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kamen. Das zeigt sich auch im folgenden Beispiel:

Der an Demenz erkrankte Mann findet sich in seiner eigenen Wohnung nicht mehr allein zurecht. Er folgt seiner Frau, die ihn betreut, auf Schritt und Tritt, tagein, tagaus. Nachts ist er unruhig, will immer wieder aufstehen. Sie findet seit längerer Zeit keinen ungestörten Schlaf

mehr. Der Kranke wird mehr und mehr inkontinent. Die Frau muss ihm beim Toilettengang behilflich sein. Der Wäscheberg wächst. Ihre sozialen Kontakte kann sie kaum mehr pflegen. Sie ist erschöpft und entmutigt, weil sie kaum eine Minute für sich hat. Was sie zusätzlich belastet: Ihr Mann und Lebenspartner ist durch die Demenzerkrankung ein anderer geworden. Vom Mann, den sie kannte, muss sie sich schon zu Lebzeiten verabschieden.

Fachkundig und einfühlsam

Unser Entlastungsdienst legt den Schwerpunkt auf Demenzerkrankungen. Er arbeitet eng mit der Alzheimervereinigung zusammen, besonders mit der Betreuerin der Angehörigengruppe. Sie ist oft die erste Anlaufstelle, die von der Überforderung der Angehörigen von Menschen mit Demenz erfährt, und bespricht mit ihnen die Entlastungsmöglichkeiten. Bei Bedarf und Wunsch leitet sie die Angehörigen an unseren Entlastungsdienst weiter. Wir klären dann die Situation bei und mit den Betroffenen

zu Hause ab. Danach übernimmt eine Mitarbeiterin des Entlastungsdienstes einen Teil der Betreuung, regelmässig oder punktuell, aber immer angepasst an die individuellen Bedürfnisse und Gewohnheiten.

Alle unsere Mitarbeiterinnen sind Frauen mit reicher Lebenserfahrung. Sie kommen meist aus pflegerischen Berufen, sind fachkundig und einfühlsam. Die Erfahrung zeigt: Mit der Zeit entwickeln sich – oft über Jahre hinweg – professionell-freundschaftliche Beziehungen zwischen Betreuerin und Klientin, Klient. Bei einem grossen Vertrauensverhältnis können wertvolle zwischenmenschliche Kontakte entstehen. Der Entlastungsdienst soll den Angehörigen die Möglichkeit bieten, Verantwortung abzugeben. Sich wieder Freiräume zu verschaffen und den Weg nicht mehr allein gehen zu müssen. So finden Angehörige ein Stück weit ins eigene Leben zurück. Sie können Kraft tanken und Lebensfreude zurückgewinnen.

Die Mitarbeiterinnen des Entlastungsdienstes sind Frauen mit Lebenserfahrung

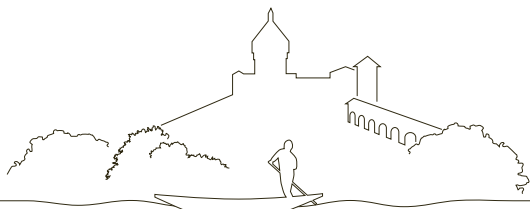


Karin Christinat, Einsatzleiterin Entlastungsdienst (Schwerpunkt Demenzerkrankungen), Pro Senectute Kanton Schaffhausen

ENTLASTUNGSDIENST FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Auskünfte und Anmeldung
Karin Christinat 079 828 20 49

www.sh.prosenectute.ch



INTEGRATIONSFACHSTELLE REGION SCHAFFHAUSEN

WENN DIE ELTERN ÄLTER WERDEN UND HILFE BRAUCHEN

Viele Migrantinnen und Migranten bleiben im Alter in der Schweiz, obwohl sie es ursprünglich anders geplant hatten. Angehörige, die sich um sie kümmern, stehen oft vor besonderen Herausforderungen. Die Integrationsfachstelle Integres ermutigt sie, sich beraten zu lassen.



Zuhause alt werden. Im Kreis der Kinder und der Enkel

Sie kamen und wollten eigentlich nicht bleiben: die Ausländerinnen und Ausländer, die in der Hochkonjunktur der 1950-er und 1960-er Jahre in die Schweiz einwanderten. Aus den geplanten paar Jahren wurden Jahrzehnte. Lange Zeit weg von der alten Heimat zu sein, macht es schwierig, wieder zurückzukehren. Zu vieles hat sich auch dort verändert. Und eine Rückkehr nach der Pensionierung ist für viele nicht mehr realistisch. Wer noch selbständig und fit ist, hat die Möglichkeit zu pendeln. Einige Monate im Sommer im Herkunftsland zu verbringen, ist ein Privileg und auch hilfreich, um sich definitiv zu entscheiden, wo man den Lebensabend verbringen möchte. Aber was tun, wenn ältere Migrantinnen und Migranten nicht mehr reisen können oder sogar auf Hilfe angewiesen sind?

Für die Angehörigen beginnt dann eine

Zeit des Umdenkens. Anders als früher sind es nicht mehr die Töchter und Söhne, die Betreuung brauchen, sondern plötzlich die Eltern. Die Angehörigen stehen im Spagat zwischen den Bedürfnissen der eigenen Familie und jenen der Eltern. Das erfordert gute Planung und Kommunikation untereinander. Viele Herausforderungen kommen auf die Kinder zu. Die Erwartungen der Eltern, aber auch das Gefühl, ihnen gegenüber verpflichtet zu sein. Die Kinder möchten die Hilfe zurückgeben, die ihnen in den vielen Jahren zuvor von den Eltern zuteil wurde. Loszulassen und die Betreuung der Eltern in fremde Hände zu geben, ist meist erst dann eine Option, wenn es wirklich sehr schwierig wird.

Beratung bei schwierigem Schritt
Gerade für Angehörige mit Migrationshintergrund ist der Schritt, bei der Betreuung

der Eltern Hilfe von aussen in Anspruch zu nehmen, nochmals bedeutend schwieriger als er ohnehin schon ist. Das erleben wir in der Beratungstätigkeit von Integres immer wieder. Wir ermutigen die Angehörigen, sich an die Fachstellen zu wenden, die sich mit dem Thema Betreuung im Alter und Unterstützungsmöglichkeiten auseinandersetzen. Oft befürchten Angehörige, das Leben in einem Heim könnte für die Eltern eine zu grosse kulturelle Herausforderung darstellen. Mit wem kann sich die Mutter, der Vater unterhalten, wenn die knappen Deutschkenntnisse nach der Pensionierung vergessen gehen? Diese und andere Fragen können mit Fachpersonen in Ruhe besprochen werden.

In Migrationsfamilien ist der Zusammenhalt gross. Das stellen wir immer wieder fest. Alle wirken mit, um die Betreuung der Älteren zuhause so lange wie möglich zu gewährleisten. So erleben auch die Enkelkinder und die Urenkel, was es bedeutet, ältere Menschen um sich zu haben. Solange die Belastung nicht übermässig wird, ist diese Lösung für alle die angenehmste.

Michela Gallucci
Beraterin bei Integres

INTEGRES

Integrationsfachstelle Region
Schaffhausen
Krebsbachstrasse 61
8200 Schaffhausen

Tel. 052 624 88 67
info@integres.ch
www.integres.ch

KREBSLIGA SCHAFFHAUSEN, SEOP

KOMPASS AUF STÜRMISCHER REISE

Spitalexterne Onkologiepflege (SEOP): So heisst das Angebot der Krebsliga Schaffhausen, mit dem Angehörige von krebskranken Menschen auf dem neuen, unbekanntem Lebensweg begleitet und befähigt werden.

Wie Kapitäninnen und Kapitäne, die die Seewege und die Flexibilität ihres Schiffes erkunden, lernen kranke Menschen allmählich ihre Krankheit kennen. Jährlich müssen schweizweit rund 40'000 Menschen lernen, mit Krebs zu leben und mit den Reaktionen auf die Krankheit und die teilweise invasiven Therapien umzugehen. Die lebensbedrohliche Erkrankung betrifft sämtliche Aspekte des Lebens und beeinflusst auch die Familie. Nicht nur das Leben der Betroffenen verändert sich, sondern auch jenes der Angehörigen.

Der neue Lebensweg kann als Reise mit Krebs verstanden werden. Sie startet mit der Diagnose, die wie ein Vulkan eine Verwüstung im Leben anrichtet. Die Spuren der Verwüstung bewirken eine Richtungsänderung bei den Angehörigen. Ein neuer Fokus entsteht. Das Wohlbefinden des erkrankten Menschen steht im Mittelpunkt des Familienlebens. Aufgaben müssen neu geordnet und verteilt werden. In der Familie steht man zusammen und hilft sich gegenseitig in diesen stürmischen Zeiten der Therapien und Hospitalisationen.

Angehörige sind Mitbetroffene

Um beim Bild der Reise zu bleiben: Die Angehörigen sind der rettende Anker. Sie bringen Ruhe und Stabilität in die Situation. Freunde und professionelle Unterstützung tragen ihren Teil dazu bei, dass die Familie mit den Herausforderungen zurechtkommt. Doch es kostet die Angehörigen Kraft, den Alltag aufrechtzuerhalten, und die Sorge um den Erkrankten drückt. Wenn die eigenen Bedürfnisse nicht mehr erfüllt werden und der Stress über längere Zeit anhält, kann die Belastung

zu gross werden. Das zeigt: Angehörige sind in allen Phasen der Krebserkrankung Mitbetroffene und benötigen ihrerseits Hilfe.

Wie ein Kompass begleitet die SEOP die Angehörigen auf der stürmischen Reise. Sie hilft ihnen, die anspruchsvollen Situationen zu bewältigen. Die Pflegefachfrauen vermitteln den Angehörigen Sicherheit und Hilfe zur Selbsthilfe. Sie sprechen die Belastungen an, zeigen Unterstützungsangebote auf und organisieren neben der Haushaltshilfe auch Freiwillige, die Freiraum schaffen. So dass die Angehörigen einem Hobby nachgehen und in der Nacht Pausen einschalten können. Hilfreich sind besonders auch die abendlichen Kontrollanrufe durch die SEOP vor dem Zubettgehen. Die Pflegefachfrauen sind Ansprechpartnerinnen bei Ängsten und Sorgen. Sie sind da, wenn Angehörige sich Fragen stellen: «Schaffe ich das?» Oder auch: «Wie geht das zuhause, mit einem Darmverschluss?», und: «Was tun, wenn der Patient starke Schmerzen hat?» Die SEOP unterstützt die pflegenden Angehörigen zudem durch Absprachen und Koordination mit anderen Diensten wie der Spitex oder den Ärztinnen und Ärzten.

Die SEOP instruiert die Angehörigen beim Verabreichen der Medikamente.

Sie verleiht Hilfsmittel wie beispielsweise Rollatoren, und sie informiert über die Pflege. So werden Barrieren abgebaut. Die Angehörigen erhalten Gelegenheit, über die Krankheit zu sprechen. Ziel der SEOP ist es, den Angehörigen auf der unbekanntem Reise Halt zu geben. Ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass sie das Ruder in der Hand halten und Hilfe holen können. Ein berühmtes, Aristoteles zugeschriebenes Zitat besagt: Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

Iris Oehninger
Pflegefachfrau SEOP Schaffhausen



Copyright: I. Oehninger & R. Noirjean

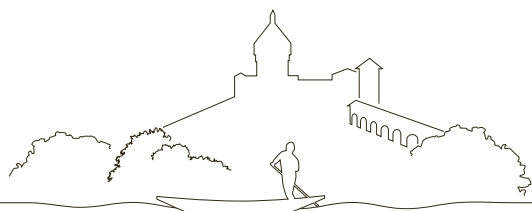
AUSKÜNFTE / ERREICHBARKEIT

Die Mitarbeiterinnen der SEOP stehen für Auskünfte jederzeit gerne zur Verfügung. Sie sind an 7 Tagen pro Woche während 24 Stunden erreichbar.

Tel. 079 635 25 84

E-Mail: seop@krebsliga-sh.ch

Internet: www.krebsliga-sh.ch



FAHRDIENSTE

MOBIL PLUS

Mobil Plus führt in der Region Schaffhausen Fahrten für ältere Menschen und für Menschen mit Behinderung durch, die die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benützen können.

Die individuellen Transporte ergänzen das Angebot des öffentlichen Verkehrs und ermöglichen Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Fahrten werden von professionellen Transportunternehmen im Auftragsverhältnis durchgeführt. Um die Dienstleistung von Mobil Plus



nutzen zu können, braucht man einen Ausweis. Der Ausweis ist auch für Behindertentransport-Dienste in anderen Kantonen gültig. Anspruchsberechtigt sind ältere und jüngere Menschen mit

einer dauerhaften Beeinträchtigung ihrer Mobilität.

Interessierte melden sich bei Pro Senectute (ältere Menschen) oder bei Pro Infirmis (Personen vor dem Rentenalter). Diese Fachstellen klären die Zulassungsberechtigung ab, stellen die Ausweise aus und verkaufen die Taxigutscheine. Im Fahrpreis inbegriffen sind auch notwendige Hilfeleistungen. Die Benutzerinnen und Benutzer bezahlen 40 Franken für einen Taxigutschein im Wert von 100 Franken. Wer Ergänzungsleistungen bezieht, bezahlt 30 Franken. Die Differenz wird von der öffentlichen Hand und via Spenden finanziert.

Damit die Tarife für die Benutzenden

erschwinglich bleiben, ist Mobil Plus auf Spenden angewiesen (Spendenkonto: CH49 0900 0000 8200 0700 0, Vermerk MobilPlus). 2019 feiert Mobil Plus das 30-jährige Jubiläum. Ein Team von Mediamatikern der Handelsschule KV Schaffhausen hat aus diesem Anlass einen neuen Auftritt für unsere Dienstleistung kreiert. Dazu gehören ein neues Logo, eine Website (www.mobilplus.ch) und ein Film.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

- für Menschen im AHV-Alter: 052 634 01 05
- für Menschen mit IV: 058 775 22 60

ROTKREUZ-FAHRDIENST

Der Rotkreuz-Fahrdienst begleitet Menschen, die die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benützen können.



Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer begleiten Sie zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zur Kur. Auch Fahrten, die helfen, den Alltag zu erleichtern oder soziale Kontakte zu pflegen, gehören dazu.

Wie funktioniert der Rotkreuz-Fahrdienst?

Sie reservieren die Fahrt mindestens zwei Arbeitstage im Voraus bei der Einsatzlei-

tung. Die Freiwilligen helfen Ihnen beim Ein- und Aussteigen und begleiten Sie auf Wunsch.

Tarife für Schaffhausen und Neuhausen

Anfahrtpauschale	6.00
Pro weiterer Km	1.10
(Der Mindesttarif pro Einsatz ist CHF 12.00)	
Zusätzliche Verrechnung:	
Jahresgebühr	20.00
Pro zusätzlicher Stopp (Einkaufen, Bank, etc.)	6.00
Verpflegung bei Auswärtsfahrten	
Bei Wartezeit ab 1.5 Std.	6.00
Bei Einsatzzeit ab 4 Std.	20.00

Damit der Fahrdienst allen Menschen, unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten zur Verfügung steht, bietet das Schweizerische Rote Kreuz Schaffhausen individuelle Tarifiermässigung an. Die

Fahrten werden monatlich in Rechnung gestellt. Unsere Tarife decken die Spesen der Freiwilligen und einen kleinen Anteil des Organisationsaufwandes.

Die Rotkreuz-Fahrerinnen und -Fahrer werden mit Einführungskurs und Fahrtraining auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Sie sind freiwillig für Sie unterwegs und schenken Ihnen ihre Zeit.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

für Schaffhausen/Neuhausen
Montag bis Freitag
8.00 – 11.30 / 13.30 – 15.30 Uhr
052 630 20 39
fahrdienst.schaffhausen@srk-schaffhausen.ch

Koordinationsstelle ALTER
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 15 90
koordinationsstelle.alter@stsh.ch
www.infosenior.ch

Alterszentrum Kirchhofplatz
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 37 00

Alterszentrum Breite
Rietstrasse 75
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 635 05 05

Alterszentrum Emmersberg
Bürgerstrasse 36
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 46 00

SPITEX Region Schaffhausen
Rietstrasse 73
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 15 15

IMPRESSUM

REDAKTION KOORDINATIONSSTELLE ALTER

KIRCHHOFPLATZ 15

8200 SCHAFFHAUSEN

lotti.winzeler@stsh.ch

TEL. 052 630 15 90

COVERBILD REDAKTION

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 5800 EXEMPLARE

