

Angehörige betreuen

Manche Menschen werden im Alter oder bei Krankheit von ihrer Familie oder Freunden betreut. Das kann sehr hilfreich sein, aber auch anstrengend. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten früh genug planen und über ihre Bedürfnisse sprechen. Auch betreuende Angehörige brauchen Unterstützung und Pausen. Es gibt viele Angebote und Beratungsstellen, die helfen.

Wenn man selbst betreut wird

Wer im Alltag immer mehr Hilfe braucht, wird oft von Angehörigen oder Freunden unterstützt. Zuerst sind es kleine Aufgaben, doch mit der Zeit kann der Aufwand grösser werden. Dann ist es gut, sich einige Fragen zu stellen:

- Wo oder durch wen kann man sich Unterstützung und Hilfe holen?
- Welche Hilfe- oder Betreuungsleistungen möchte man von dieser Person erhalten? Welche Leistungen lieber von jemand anderem (z.B. Spitex oder andere Fachpersonen)?
- Wer hilft, wenn kann welche Aufgaben übernehmen, wenn die Pflegerinnen oder Pfleger in den Ferien sind oder keine Zeit haben?
- Was muss rechtlich beachtet werden, wenn man jemanden bezahlt, der Pflege leistet?

Wenn man Angehörige betreut

Eine Angehörige oder ein Angehöriger zu betreuen ist eine wichtige Aufgabe. Sie kann aber auch körperlich und seelisch anstrengend sein. Damit man langfristig unterstützen kann, ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Es ist hilfreich, sich möglichst früh beraten zu lassen. Es gibt verschiedene Fachstellen, die Tipps und Unterstützung anbieten.

Viele betreuende Angehörige arbeiten auch noch. Das ist oft schwierig zu vereinbaren. Fachpersonen helfen dabei, Lösungen zu finden – zum Beispiel für Gespräche mit dem Arbeitgeber oder bei der Organisation des Alltags. So kann die Betreuung besser mit der Arbeit kombiniert werden.

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen