extrainfo SPITEX BÜRGLEN

AUSGABE Frühjahr 2023

«Wenn das schlechte Gewissen nicht wäre»

Pascale Gisiger-Wälchli, Stv. Geschäftsleiterin / Pflegedienstleiterin, SPITEX Bürglen

EDITORIAL

Marianne Hubschmid Geschäftsleiterin SPITEX Bürglen

Als Non-Profit SPITEX mit einer Versorgungspflicht müssen wir auch zukünftige Anforderungen erfüllen können. Die Pflege wird sich weiter von den stationären Einrichtungen hin zur ambulanten Pflege verlagern. Die Pflege wird anspruchsvoller und komplexer, da die Menschen älter werden und Mehrfacherkrankungen und Demenz zunehmen.

Die Ausbildung von Fachpersonal für die Pflege und Betreuung spielt daher eine wichtige Rolle. Wir sind uns aber bewusst, dass die Aufgaben nicht ohne die Angehörigen zu bewältigen sind. Auch die Politik und der Gesetzgeber sind aufgefordert, Lösungen zu finden. Dass sich Angehörige für Pflegeleistungen anstellen lassen können, ist ein erster Schritt. SPITEX Bürglen macht sich auf den Weg. Wie? Das verraten wir Ihnen auf den nächsten Seiten und wünschen Ihnen eine spannende Lektüre. ■

IM GESPRÄCH

Wer Angehörige pflegt, kommt früher oder später an seine Grenzen

Immer mehr betagte und pflegebedürftige Menschen werden zu Hause von ihren Lebenspartnern und Kindern betreut und gepflegt, oft so lange bis es einfach nicht mehr geht. Pascale Gisiger-Wälchli, Stv. Geschäftsleiterin und Pflegedienstleiterin von SPITEX Bürglen erlebt immer wieder, wie pflegende Angehörige früher oder später an ihre Grenzen stossen. Im Gespräch mit ihr gingen wir der Frage nach, wie es kommt, dass sich pflegende Angehörige oft so schwertun, Unterstützung beizuziehen.

Weshalb opfern sich Angehörige bis zur Erschöpfung auf?

Einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause zu betreuen ist eine herausfordernde Aufgabe. Sie kann körperlich und psychisch sehr belasten und braucht viel Kraft. Wenn der pflegerische und betreuerische Aufwand immer mehr zunimmt, kommt das eigene Leben zusehends zu kurz. Eigene Bedürfnisse werden hintenangestellt. Erst sehr spät gestehen sich Angehörige selbst ein, dass sie übermüdet und überfordert sind und werden dann selbst aufgrund der dauernden Erschöpfung krank. Oft spielt auch der Umstand eine Rolle, dass sich Lebenspartner geschworen haben, für den anderen zu sorgen. In diesem Fall spielt eben auch das schlechte Gewissen eine Rolle.

Ein schlechtes Gewissen, weshalb?

Es kann sein, dass die Angehörigen sehr hohe Erwartungen an sich selbst stellen oder ein Versprechen im Raum steht, den Partner nie in ein Heim zu geben oder immer für den anderen da zu sein. Nicht zu unterschätzen ist die Herausforderung für pflegende Angehörige, die noch im Berufsleben aktiv sind. Die Betreuung kann neben dem Beruf und der eigenen Familie eine markante Belastung sein. Ein zusätzliches hohes Verpflichtungsgefühl oder einfach das Gefühl, die Situation allein schaffen zu wollen, können einen erhöhten Druck auslösen.

Überall für alle
SPITEX
Bürglen
im Gesundheitszentrum
Studen

Muss man denn alles alleine schaffen?
Nein. Pflegen und betreuen bis es nicht mehr geht, kann nicht die Lösung sein. Darunter leidet nicht nur die Beziehungsqualität, sondern auch die eigene Gesundheit. In erster Linie ist es wichtig, dass Angehörige gut zu sich selbst schauen, um sich dann weiterhin adäquat um die pflege- oder unterstützungsbedürftige Person kümmern zu können.

Welche Lösungen sehen Sie?
Wichtig ist, sich mit den eigenen Grenzen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen, Gefühle offen auszusprechen und sich Unterstützung zu holen. Sei dies über die SPITEX, den Besuchsdienst (Kirchgemeinden, Schweizerisches Rotes Kreuz), ein Entlastungsdienst (Pro Senectute), eine Selbsthilfegruppe/Beratungsstelle (Alzheimervereinigung) oder eine Tagesstätte (SPITEX Bürglen). Wer Entlastung in Anspruch nimmt, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben.

Was kann SPITEX Bürglen als Entlastung anbieten?
In erster Linie ist das Gespräch mit den Betroffenen und deren Angehörigen wichtig. Was ist das momentane Bedürfnis? Wie soll eine mögliche Entlastung aussehen? Nach dem Motto «Alles aus einer Hand» bietet SPITEX Bürglen einerseits die Pflege und Betreuung zu Hause an. Andererseits kann mit der Haushalthilfe, dem Mahlzeitendienst oder mit einer Anstellung als pflegende Angehörige zusätzliche Unterstützung angeboten werden. Brauchen Angehörige Zeit, um Kraft und Energie für sich selbst zu tanken, bieten wir für die zu betreuende Person intern eine Tagesstätte an. ■

Sie pflegen Ihre Angehörigen? Dann lassen Sie sich für Ihre Arbeit bezahlen, mit einer Anstellung bei SPITEX Bürglen:

www.spitexbuerglen.ch

Mit gutem Gewissen Freiräume schaffen

Seit rund 3 Jahren pflegt und unterstützt Brigitte Burri ihre Mutter. Als «Allrounderin» übernimmt sie Aufgaben wie Pflege, Haushalt, Einkaufen, persönliche Administration, Fahrdienst und Trainings. Ihre wohl wichtigste Rolle ist jedoch die einer Vertrauten und Gesprächspartnerin. «Meine Mutter muss ihre Anliegen oder Probleme mit jemandem besprechen können, um eine Lösung zu finden. Ich bringe ihr Respekt und Achtung entgegen und will sie nicht bevormunden», erklärt Brigitte Burri.

Wie viel Zeit benötigen Sie für die Unterstützung Ihrer Mutter?
Für die Pflege brauche ich 1–3 Stunden pro Woche, für die allgemeine Unterstützung je nach Programm 25–35 Stunden pro Woche.

Sind Sie selbst berufstätig?
Ich bin selbständig im Bereich Beratung/Coaching. Die Erfahrung, die ich mit der Pflege meiner Mutter machen durfte, hat mir gezeigt, dass ich kurz- bis mittelfristig dieses Engagement eingehen kann, mir jedoch Gedanken machen muss, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für die Zukunft geben könnte.

Wie sieht das Ihre Mutter?
Meine Mutter schätzt es, ist dankbar und weiss, dass es ihr gut damit geht und sie verwöhnt wird. Doch sie weiss auch, dass das nicht eine Lösung für immer ist. Wir sprechen offen darüber.

Ich wurde aktiv, weil ich mich wieder bewegen will und etwas Freiraum brauche. Mir ist aber wichtig, dass alles gut organisiert ist, zum Wohle meiner Mutter und die Lösung auch für sie stimmt.

Wie kam es eigentlich dazu?
Es hat sich vor rund 3 Jahren so ergeben. Während der Pandemie habe ich mir nicht viele Gedanken gemacht. Meine Mutter hatte anfangs 2 x täglich die SPITEX und ich besorgte den Haushalt und alles, was dazugehört. Es schlich sich langsam eine Selbstverständlichkeit ein, die dann für mich nicht mehr stimmte. Meine Mutter und ich diskutieren das offen. Wichtig ist mir, dass wir beide unsere Befindlichkeiten aussprechen und jeder weiss, wie es dem anderen geht. So muss ich auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn ich mir Zeit für mich nehmen möchte.

Nehmen Sie sich Zeit für Erholung?
In den letzten 3 Jahren kam dies zu kurz. Ohne Unterstützung ist eine Erholung kaum möglich, da auch die Gedanken frei sein müssen. Ich befinde mich in einer Art «Transformation». Das heisst, ich erkundige mich und prüfe Möglichkeiten. Auch eine Anstellung als pflegende Angehörige bei SPITEX Bürglen. Ich möchte ein Paket schnüren im Falle einer Auszeit oder wenn der Moment kommt, in dem meine Mutter mehr Unterstützung benötigt oder ich die Zeit für mich will. Diese Szenarien habe ich mit meiner Mutter besprochen. Sie versteht es. ■

Foto, SPITEX Bürglen Demenzgruppe.
links: Silvia Nikles,
Rosmarie Grau,
Petra Weber

Gut begleitet durch das neue Fachteam Demenz

SPITEX Bürglen baut ein neues Team mit Demenz-Coaches auf. Durch den Einsatz qualifizierter Mitarbeitenden in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz und Begleitung ihrer Angehörigen sollen die Betroffenen möglichst lange und mit grösstmöglicher Lebensqualität selbstbestimmt zu Hause leben können und einen geringeren Bedarf an stationärer Versorgung haben.

Silvia Nikles, dipl. Pflegefachfrau mit langjähriger Berufserfahrung wird das Team leiten. Mit im Team sind auch Rosmarie Grau, Hauspflegerin und langjährige Mitarbeiterin mit grosser Erfahrung in der SPITEX-Arbeit und Petra Weber, Pflegehelferin SRK, mit langjähriger Erfahrung in der Pflege.

Interview mit Silvia Nikles:

Welche Erfahrung haben Sie bereits mit Demenz?

Ich arbeite seit über 30 Jahren in der Pflege an der Basis. Hauptsächlich war ich in Pflegeheimen tätig, wo mehrheitlich geriatrische Menschen leben. Menschen mit Demenz sind da keine Seltenheit.

Wie sehen Sie Ihre Rolle?

Ich sehe meine Rolle als Demenzcoach so, dass ich durch meinen Einsatz Betroffene und ihre An- und Zugehörigen begleiten und in ihrer persönlichen Integrität und Autonomie fördern kann.

Wie bereiten Sie sich auf die neue Aufgabe vor?

Meine zwei Kolleginnen und ich besuchen die Weiterbildungen im Zentrum Schönberg in Bern, das spezialisiert ist auf die Betreuung und Pflege für Menschen mit Demenz. Ich werde mich zum Demenz-Coach weiterbilden, Rosmarie Grau zum Demenz-Supporter und Petra Weber zum Demenz-Assistant. Damit werden wir unser Wissen über Demenz auffrischen und vertiefen und die eigene Haltung reflektieren. Unser Wissen werden wir auch intern weitergeben. Alle pflegenden Mitarbeitenden bei SPITEX Bürglen können sich bei uns Unterstützung holen, wenn es um Demenz geht.

Was ist in der Begleitung von Menschen mit Demenz wichtig?

Im Umgang mit dementen Menschen ist Geduld, Flexibilität und Kreativität gefragt. Demente Menschen verlieren nach und nach ihre geistigen Fähigkeiten, je dementer sie werden, desto bedeutsamer werden Emotionen. Sie sind sehr sensibel und ziehen sich im Verlauf der Krankheit immer mehr in die eigene Gefühlswelt zurück. Eine empathische Haltung unsererseits ist gefragt, man muss sich auf sie einlassen, sie dort abholen, wo sie im Moment sind. Eine Herausforderung.

Welchen Nutzen können Sie Klienten und Angehörigen bringen?

Wir bringen professionelle Pflege und Betreuung ein. Angehörige entlasten, unterstützen und beraten wir. Wir begleiten sie durch den Alltag und helfen ihnen, den neuen Umgang mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu «erlernen». Wir sind da als Ansprechpersonen und können mithelfen, gute Lösungen zu finden. Das kann die Situation entspannen und erträglich machen.

Wie erkennt man Demenz eigentlich?

Menschen mit beginnender Demenz werden vergesslich, sie finden den Geldbeutel nicht, sie finden Worte nicht, sie können sich zeitlich und räumlich zunehmend nicht mehr orientieren. Alltägliche Tätigkeiten wie z.B. Kochen, Einkaufen etc. werden zu komplex. Bei dementieller Entwicklung wird es für die betroffenen Menschen immer schwieriger, den Alltag zu bewältigen.

Was kann man dagegen tun?

Man kann eine Erkrankung nicht verhindern, jedoch das Risiko reduzieren, indem man sich gesund ernährt, das Gehirn trainiert, sich regelmässig bewegt, Sorge zur Gesundheit trägt und soziale Kontakte pflegt.

Wie sollen wir Menschen mit Demenz begegnen?

Bleiben Sie ruhig und halten Sie Blickkontakt bei der Kommunikation. Sprechen Sie eine einfache Sprache und stellen Sie Fragen, die mit ja oder nein beantwortet werden können.
Vermeiden Sie Überforderung bei dementen Menschen. Loben und bestätigen Sie noch vorhandene Fähigkeiten.

Wo kann man sich informieren?

Alzheimer Schweiz, SAMW (Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften), bietet kostenlos Unterlagen zum Thema Demenz an. www.alzheimer-schweiz.ch ■

INTERVIEW

Ausbildung bei SPITEX Bürglen

Feodora Lekaj
Lernende FaGe
SPITEX Bürglen

Wie gefällt es Ihnen?
Sehr gut! Ich kann selbständig die Einsätze bei den Klienten übernehmen. Die Stimmung im Team ist großartig, immer freundlich, ich werde gut unterstützt. Kein Tag ist wie der andere, es ist nie langweilig, es läuft immer etwas und die verschiedenen Einsätze und Tätigkeiten bei den Klienten, in der Tagesstätte, dem Wundambulatorium oder der Podologie sind sehr interessant. Ich besuche viele unterschiedliche Klienten in ihrem Zuhause, jeder hat eine andere Geschichte, andere Krankheiten oder Einschränkungen. Ich lerne jeden Tag viel Neues. Ich bin mit dem Velo unterwegs, an der frischen Luft und bleibe so auch fit.

Wie erleben Sie die Arbeit im Team?
Ich finde, im Team begegnen wir uns mit Freundlichkeit und Empathie und unterstützen uns bei jeder Tätigkeit. Alle nehmen gegenseitig Rücksicht und achten auf sich und die anderen, das gibt mir ein Gefühl von Wohlbefinden.

Wie unterstützen Sie die Berufsbildnerinnen?
Es werden gemeinsame Gespräche geführt. Die Berufsbilderinnen und Mitarbeitenden haben Zeit für mich, egal in welcher Situation. Sie können sich gut in meine Lage versetzen. Wenn etwas nicht gut ist, können wir das klären. Wenn nötig, erhalte ich zusätzliche Lernzeit im schulischen Bereich oder Lernbegleitung für die überbetrieblichen Kurse (ÜK). Die Lehre bei SPITEX Bürglen kann ich sehr empfehlen. ■

NICHT VERPASSEN

Jetzt anmelden und schnuppern

Melde dich jetzt bei SPITEX Bürglen für ein Schnupperpraktikum an. Erlebe die spannenden Aufgaben im Pflegeberuf und sprich mit unseren Lernenden über ihre Erfahrungen.
www.spitexbuerglen.ch/Lehrbetrieb

Veranstaltungen

> Mitgliederversammlung
30.5.2023, 19:00 Uhr, Restaurant Bahnhof, Brügg.

> Begegnung und Bewegung im Café Santé Erlen
24.4, 22.5.2023, 14:00 - 16:30 Uhr, Erlenstrasse 11, 2555 Brügg. Anmeldung bei Sibylle Diethelm, Beauftragte Altersfragen T 032 372 18 28

> Seniorenausflug Gemeinde Brügg
09.5.2023: Begleitung durch SPITEX Bürglen. Alle Bewohner/Innen über 75 Jahre werden von der Gemeinde Brügg für eine Fahrt ins Blaue eingeladen. Organisation und Durchführung Carmen Stampfli in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Altersfragen Brügg.

> Seniorenfahrt Landfrauenverein Aegerten 31.5.2023: Begleitung durch SPITEX Bürglen.

> Seniorenfahrt Landfrauenverein Studen 15.6.2023: Begleitung durch SPITEX Bürglen.

SPITEX Bürglen Angebote

> Tagesstätte SPITEX Bürglen
Möchten Sie einen Tag mit anderen Menschen verbringen? Ihren Angehörigen eine Verschnaufpause gönnen? Besuchen Sie unsere Tagesstätte bei uns im SPITEX-Zentrum in Studen. Schnuppertermin nach Vereinbarung.

> Mahlzeitendienst
Möchten Sie ein feines Mittagessen – frisch zubereitet? Wir liefern Ihnen täglich ein feines Menu – zu Ihnen nach Hause.

ANGEBOT

Fahrdienst

SPITEX Bürglen Fahrdienst
Reservation T. 032 373 38 88

Für Personen mit eingeschränkter Mobilität.

> Grundtaxe CHF 5.– pro Fahrt. Jede Fahrunterbrechung gilt als eine Fahrt.
> Kilometerentschädigung: CHF 1.50 pro Kilometer.
> Parkgebühren nach Aufwand
> Mindesttarif: CHF 10.–

OFFENE STELLEN

Wir suchen Dich!

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung! Dipl. Pflegefachpersonen und weitere offene Stellen finden Sie auf: **www.spitexbuerglen.ch**

SPENDENFONDS

Ihre Spende hilft!

Aus Mitteln des Fonds unterstützen wir Personen in finanziellen Engpässen schnell und unbürokratisch. Der Fonds kommt auch Projekten für die Entlastung von pflegenden Angehörigen zugute.
IBAN CH09 0900 0000 2500 4367 4
Konto: 25–4367–4 Vermerk Spende

MITGLIEDSCHAFT

Mit CHF 30.–

Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie uns in der Weiterentwicklung unserer Organisation, damit wir auch in Zukunft unsere Dienstleistungen bedarfsgerecht anbieten können.

Redaktion: bct burkhardt communication
Grafik: SPITEX Bürglen
Druck: Witschidruck Nidau

SPITEX Bürglen
Schaftenholzweg 10
2557 Studen
T 032 373 38 88

info@spitexbuerglen.ch
www.spitexbuerglen.ch

Ihre Hilfe im Alltag
SPITEXTRA plus
im Gesundheitszentrum Studen

Überall für alle
SPITEX Bürglen
im Gesundheitszentrum Studen