

## Unentbehrlich und verletzlich

**Pflegende Angehörige sind unbezahlbar. Ohne ihre Hilfe müssten viele ältere, kranke und behinderte Menschen ihr Zuhause aufgeben. Das Verantwortungsbewusstsein der pflegenden Angehörigen verlangt oft ein grosses Opfer.**



*Einen Angehörigen zu pflegen kann zwar sehr befriedigend, aber auch äusserst belastend sein.*

In der Schweiz begleiten und pflegen 220'000 bis 250'000 Menschen eine ältere, kranke oder behinderte Person zuhause: die Pflegenden Angehörigen. Sie leisten ihren Nächsten (Vater, Mutter, Ehegatte, Kinder, etc.) einen grossen Dienst, da sich diese in ihrer vertrauten Umgebung bestimmt wohler fühlen als in einem Heim. Auch für die übrigen Angehörigen ist es beruhigend, die Person in guten Händen zu wissen. Es fallen ebenfalls weniger Betreuungs- und Pflegekosten an. Die meisten Leute erachten es vor allem für Frauen als selbstverständlich, dass sie sich um einen Angehörigen kümmern, ohne die damit verbundene Belastung zu berücksichtigen.

### Mehr als eine 100%-Stelle

Pflegende Angehörige bestätigen, dass ihnen diese Aufgabe eine grosse Befriedigung gibt: sie helfen einem geliebten Menschen sich besser zu fühlen und empfinden die Kontakte als Bereicherung. Doch dieses Engagement hat seinen Preis, denn leicht ist diese Aufgabe nicht. Sie stellt hohe Anforderungen und wirkt sich auf das Familienleben, die Arbeit, die Gesundheit, die sozialen Kontakte und das Einkommen aus. Pflegebedürftige Menschen, die nicht allein gelassen werden können, benötigen rund um die Uhr Betreuung oder Präsenz. Nach einer Studie des Nationalfonds sind 90% der pflegenden Angehörigen an sieben Tagen pro Woche im Einsatz, und 60% müssen auch nachts aufstehen.

Pflegende Angehörige leiden überdurchschnittlich oft an gesundheitlichen Problemen, die von Rückenschmerzen bis zum Burnout reichen. Dies liegt unter anderem daran, dass sie keine Entlastung und keine Zeit für sich selbst haben, dass sie schlecht schlafen oder ihre Gefühle nicht verarbeiten können.

### Das Rote Kreuz entlastet

Das Rote Kreuz möchte dazu beitragen, dass pflegende Angehörige ihre anspruchsvolle Aufgabe möglichst lange unter optimalen Bedingungen ausüben können. Damit leisten sie auch einen Beitrag zum Wohlbefinden der gepflegten Personen. Deshalb bietet das Rote Kreuz Möglichkeiten für eine Entlastung durch Fachpersonen oder Freiwillige. Ausserdem organisiert es Grundpflegekurse. Wer Kranke zu Hause betreut, auch mit Unterstützung der Spitex, kann in diesen Kursen wertvolle Kenntnisse erwerben.

Angeichts der raschen Alterung der Bevölkerung werden die pflegenden Angehörigen in den nächsten Jahren zunehmend beansprucht. 2030 werden 24,4% der Bevölkerung älter als 65 sein (2050: 27%), und von diesen werden 31,6% (2050: 41,9%) über 80-jährig sein. Damit diese Menschen möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden leben können, müssen die pflegenden Angehörigen unterstützt werden.

(Quelle: [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch))