

Wenn Senioren «Nein» sagen

Ein Ratgeber für Familien und Freunde



Älter werden und Entscheidungen treffen

Die höhere Lebenserwartung der Menschen in der Schweiz führt dazu, dass sich auch die Lebensspanne mit kleineren und grösseren Beeinträchtigungen verlängert. Heutzutage hat eine Person im betagten und hochbetagten Alter viele Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, wie zum Beispiel wo und wie man den Lebensabend verbringen möchte. Viele Senioren entscheiden sich bewusst dafür, weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung zu leben, und unternehmen Schritte, um sich darauf vorzubereiten. Andere schieben diese Schritte auf, bis es zu spät ist und eine Krisensituation (z. B. nach einem Sturz) eintritt. Das Bedürfnis, die gewohnte Unabhängigkeit und Lebensqualität zu erhalten, ist für mehr als 90% der Senioren der Grund für die Entscheidung, im eigenen Zuhause zu bleiben.

Die Realität des Alterns bedeutet allerdings, dass

- die Bewältigung der Aufgaben des täglichen Lebens immer anspruchsvoller wird,
- Gebrechlichkeit, Multimorbidität und Sicherheitsrisiken zunehmen oder
- der Druck auf die Angehörigen steigt, da sie sich um die Gesundheit und Sicherheit ihrer älteren Verwandten sorgen. Durch die eigene Familie, die Berufstätigkeit oder einen anderen Wohnort stehen jedoch nur unzureichende zeitliche Reserven zur Verfügung, um selbst die benötigte Unterstützung zu gewährleisten.

Senioren haben anfangs oft Mühe, Hilfsangebote anzunehmen.

Ein Senior soll und will selbst darüber entscheiden, wie er seine Jahre im Alter verlebt. Um Hilfe zu bitten, stellt oft eine grosse Herausforderung dar. Es gibt Lösungen, die sowohl die Angehörigen entlasten als auch dem älteren Menschen ein gesundes und unabhängiges Dasein ermöglichen.

- Sind Sie eine ältere Person, die zu Hause lebt und manchmal denkt, dass Sie von Zeit zu Zeit zusätzliche Hilfe gebrauchen könnten?
- Sorgen Sie für einen betagten Verwandten, Freund oder Nachbarn, der beschlossen hat, weiterhin im eigenen Zuhause zu leben?

Der Entscheid, zu Hause zu bleiben, sollte von vielen anderen Überlegungen begleitet werden, wie zum Beispiel:

- Wie erhalte ich meine Mobilität? Wie bleibe ich aktiv?
- Wie halte ich mich geistig und körperlich fit?
- Wie kann ich eine gesunde und ausgewogene Ernährung beibehalten und planen?
- Was benötige ich, um meine persönlichen Wünsche und Pläne umzusetzen?

Es ist wichtig, dass Sie im Voraus planen, was und wer Ihnen helfen wird, Ihre Unabhängigkeit zu wahren.

(Un-)Gewollte Hilfe

Mehr als die Hälfte der Angehörigen leistet Unterstützung im Alltag, nachdem sich der betagte Verwandte durch eine Verletzung, Krankheit oder andere Beschwerden in einer Krisensituation befindet. Der Senior kann nicht mehr ausreichend für sich selbst sorgen. Das ist zum Teil auch nach einem Spitalaufenthalt der Fall. Hinzu können noch andere Probleme wie Depressionen, Mangelernährung, der Tod eines Gatten oder Partners, Isolation oder Einsamkeit kommen. Innerhalb kürzester Zeit wirken sich Situationen dieser Art negativ auf den körperlichen und den geistigen Gesundheitszustand einer älteren Person aus.

Senioren fürchten sich, ihren Familien eine Last zu werden oder ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Daher ist es von grosser Bedeutung, dass ihre Familienmitglieder oder vertrauten Bezugspersonen darauf achten, ob möglicherweise Unterstützung im Alltag benötigt wird.



Wie können Sie herausfinden, ob Ihr älterer Angehöriger zusätzliche Hilfe braucht?

Home Instead hat ein paar Vorschläge für Überlegungen zusammengetragen, die Ihnen helfen, zu erkennen, ob eine Unterstützung nötig ist.

Die zehn häufigsten Situationen, in denen zusätzliche Hilfen wahrscheinlich nötig sind

1. Aufgrund einer Verletzung, Erkrankung oder anderer Beschwerden ist der Senior nicht mehr allein in der Lage, wie gewohnt für sich zu sorgen.
2. Die Begleiterscheinungen des Älterwerdens erschweren es dem Senior, seinen Alltag selbstständig zu bewältigen.
3. Dem Senior sind alltägliche Aufgaben zur Last geworden.
4. Der Senior hat direkt um Hilfe gebeten.
5. Als Angehöriger fühlen Sie sich schuldig, wenn Sie keine Unterstützung anbieten.
6. Seit dem Tod des Ehegatten oder Lebensgefährten hat der Senior mehr Unterstützung nötig.
7. Ohne Unterstützung muss der Senior umziehen und seine eigenen vier Wände verlassen.
8. Der Senior ist nicht mehr an Aktivitäten interessiert, die sonst immer gern zusammen unternommen wurden.
9. Der Senior hat Gewicht verloren.
10. Der Senior vernachlässigt sein Aussehen.



Alarmglocken

Elf Zeichen, dass ein Senior dringend Hilfe benötigt

1. **Keine Lust, aus dem Haus zu gehen:** Senioren, die zum Beispiel Schmerzen beim Gehen haben, sich nicht an Wege erinnern können oder mit nachlassendem Seh- oder Hörvermögen zu kämpfen haben, ziehen sich eher aus ihrer Gemeinschaft und ihrem Freundeskreis zurück und isolieren sich, anstatt um Hilfe zu bitten. Ungelöst kann diese Isolation zu Vereinsamung und Depressionen, aber auch zu Mangelernährung und anderen Gesundheitsproblemen führen.
2. **Nachlassendes Interesse an der Zubereitung oder dem Verzehr von Mahlzeiten:** Senioren, die über die Zeit einsam geworden sind oder für die das Kochen zum Kraftakt wird, neigen manchmal dazu, sich ungesund zu ernähren. Zu den Anzeichen dafür, dass sich ungesunde Essgewohnheiten einschleichen, gehören: unangemessene Auswahl an Lebensmitteln im Haus (nicht ausgewogen), abgelaufenes oder verdorbenes Essen im Kühlschrank oder Hinweise auf starken Gewichtsverlust (Kleidung ist viel weiter geworden). Eine alternde Person kann sich mit einer ausreichenden Kalorienzufuhr am Leben halten und trotzdem schlecht ernährt sein. Das schliesst erhöhte Cholesterinwerte und eine niedrige Vitaminaufnahme mit ein.
3. **Mangelnde Körperhygiene:** Veränderungen im Aussehen sind der offensichtlichste Hinweis darauf, dass Unterstützung benötigt wird. Diese Hinweise können von ungekämmten Haaren und Körpergeruch über ein unrasiertes Gesicht bis zum Tragen von Kleidung führen, die seit Tagen nicht gewechselt wurde, schmutzig oder für das Wetter unpassend ist. Solche Veränderungen treten auf, weil das Wäschewaschen (oftmals sind die Waschmaschinen im Keller) und das Wäscheaufhängen sehr anstrengend geworden ist. Das Gleiche gilt für das Ein- und Aussteigen aus der Dusche oder Badewanne. Hinzu kommt die Angst, in der



Dusche oder Wanne auszurutschen und zu stürzen, ohne dass jemand da ist, der helfen kann.



4. **Nachlassende Fahrtauglichkeit:** Halten Sie Ausschau nach Strafzetteln wegen Falschparkens oder Geschwindigkeitsübertretungen und nach Beulen und Kratzern am Auto des Seniors – das alles können Zeichen dafür sein, dass sich die Fahrtauglichkeit verschlechtert hat. Nachlassende Fähigkeiten beim Sehen und Orientieren, die Unfähigkeit, sich im Verkehr einzuordnen, das Fahren weit unter der Geschwindigkeitsbeschränkung und verzögerte Reaktionszeiten können Anzeichen dafür sein, dass hier Hilfe benötigt wird.
5. **Angebrannte Töpfe und Pfannen:** Es kann ein Hinweis auf das Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses sein, wenn Töpfe beim Kochen auf der Kochplatte vergessen werden und angebrannt sind. Abgesehen von der Sturzgefahr sind Brände wahrscheinlich das grösste Sicherheitsbedenken bei Angehörigen im fortgeschrittenen Alter.
6. **Symptome einer Depression:** Depressionen rufen über die Zeit erhebliche Veränderungen im Verhalten und beim Tagesablauf hervor: Gedrückte Stimmung, zunehmende Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Gefühle der Erschöpfung und Wertlosigkeit, verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, pessimistische Zukunftsperspektiven, Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit mit Gewichtsverlust sind eine Auswahl von Anzeichen, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten.
7. **Versäumte Arzttermine und soziale Verpflichtungen:** Das Versäumen von Terminen kann ein Anzeichen für fortschreitende Vergesslichkeit sein. Zudem kann es darauf zurückzuführen sein, dass der Senior sich nicht mehr zutraut, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, und keine andere Transportmöglichkeit hat.

8. **Unordentliches Haus:** Veränderungen in der Haushaltsführung können auftauchen, weil es einfach zu schwer oder ermüdend geworden ist. Das ist vor allem beunruhigend, wenn ein Elternteil das Haus sonst immer sauber und ordentlich gehalten hat oder wenn ein inzwischen verstorbener Ehepartner für diese Aufgaben zuständig war.
9. **Übersicht über Medikamente geht verloren:** Vergessene oder falsche Einnahme von Tabletten, aber auch Überdosierung und ausgehende Medikamente, bevor das nächste Rezept besorgt und eingelöst wurde – das alles kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Komplikationen führen. Einige Senioren müssen mehrere Präparate einnehmen. Ohne Hilfe und Erinnerungen kann der Überblick schnell verloren gehen.
10. **Es stapeln sich unbezahlte Rechnungen:** Senioren können von der einfachen Aufgabe überfordert sein, die tägliche Post zu öffnen und zu lesen, vor allem, wenn sich die Sehkraft verschlechtert oder wenn das sonst immer ein inzwischen verstorbener Partner gemacht hat. Das kann zu unbezahlten Rechnungen und Vernachlässigung finanzieller Verbindlichkeiten führen.
11. **Vergesslichkeit und Wesensveränderung:** Ihr Angehöriger vergisst, dass sie verabredet waren, ist schnell reizbar, überall im Haus häufen sich kleine Merkzettel mit Erinnerungen, Verständnisschwierigkeiten im Gespräch oder ungewohnte Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung – das alles können Anzeichen für eine demenzielle Erkrankung sein. Eine Abklärung beim Hausarzt wird dringend empfohlen.



Die Ablehnung zur Unterstützung überwinden

Viele Senioren bitten nicht um Hilfe – sie befürchten, dass sie ihren Familien zur Last werden oder ihre Unabhängigkeit einbüßen.

Acht Lösungsansätze, die Ablehnung für Unterstützung zu überwinden

1. **Verstehen Sie, woher die Ablehnung kommt:** Fragen Sie Ihren Elternteil oder Verwandten, warum er oder sie sich gegen eine Unterstützung sträubt. «Ich habe bemerkt, dass du dich jedes Mal verschliesst, wenn wir auf das Thema zu sprechen kommen, dass du ein wenig Hilfe gebrauchen könntest. Warum ist das so?» Oftmals merken ältere Menschen gar nicht, dass sie sich stur stellen. Nehmen Sie die Ablehnung ernst und zeigen Sie Verständnis für die Reaktion. «Ich kann verstehen, dass dir der Schritt schwerfällt, Hilfe anzunehmen, da du ja dein ganzes Leben ausgezeichnet allein für alles gesorgt hast. Lass uns gemeinsam eine Lösung suchen, damit ich weiss, dass es dir gut geht.»
2. **Erklären Sie, worauf es Ihnen ankommt:** Versichern Sie Ihren Angehörigen, dass Sie beide das Gleiche wollen. Erläutern Sie, dass er oder sie mit ein wenig zusätzlicher Hilfe länger daheim bleiben kann und auch Sie damit entlastet sind. Führen Sie ein offenes Gespräch über die Auswirkungen, die die umfassende oder zunehmende Unterstützung auf Ihr Leben hat. Oft erfassen Senioren nicht den zeitlichen Aufwand eines Angehörigen. Wenn ein Familienmitglied durch seine Hilfen sehr eingebunden ist, geht es darum, zusätzliche Personen mit einzubeziehen. Sagen Sie beispielsweise: «Ich fühle mich viel besser, wenn ich weiss, dass du mehr Hilfe hast, dass da jemand ist, der dir Lebensmittel einkauft, der mit dir zur Apotheke fährt, der hier ist, wenn ich beruflich unterwegs bin.»

3. **Holen Sie Hilfe von aussen dazu:** Wenn die Gespräche Ihre Beziehung zu Ihrem Elternteil belasten, holen Sie sich Rat von einem Fachmann. Eine emotional unbeteiligte Person kann wertvolle Impulse geben. Lassen Sie sich beraten (z. B. von www.homeinstead.ch), wie Sie besser zum Ziel kommen und welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Auch das Hinzuziehen eines anderen Familienmitgliedes, eines Freundes oder sogar des Hausarztes kann die Situation entschärfen.
4. **Erkundigen Sie sich nach Ihren Optionen:** Schauen Sie z. B. online nach, um die besten Angebote für Ihren Verwandten in Ihrer Umgebung zu finden. Wenn Sie beschliessen, dass professionelle Hilfe nötig ist, beruhigen Sie Ihre Eltern und erzählen Sie ihnen, dass Sie sich bereits erkundigt haben und sicher sind, das beste Angebot für die Unterstützung zu Hause gefunden zu haben.
5. **Erklären Sie, wie es möglich wird, länger unabhängig im eigenen Heim zu leben:** Die meisten professionellen Dienste, die eine Unterstützung im Haushalt, bei der Betreuung und/oder Pflege anbieten, kommen vorab ins Haus zu einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch. Bei diesem Treffen wird die individuelle Situation des Seniors aufgenommen und werden Empfehlungen ausgesprochen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Beobachtungen (z. B. angebrannte Töpfe, Vergessen wichtiger Medikamente oder wiederholte Stürze daheim) und Sicherheitsbedenken feinfühlig und mit Respekt auszusprechen. Wählen Sie einen Anbieter, der individuell auf die Wünsche Ihrer Angehörigen eingeht, wie z. B. Tageszeit für die Hilfen, Persönlichkeit der Betreuungsperson.
6. **Bieten Sie einen Versuch an:** Versichern Sie Ihren Angehörigen, dass ein wenig Unterstützung und Hilfe keine Entmündigung darstellt. Die Hilfe im Haushalt führt dazu, dass die Eltern für Aktivitäten, die Freude bereiten, mehr Energie übrig haben. Einigen Sie sich auf einen Versuch z. B. über zwei Wochen und versprechen Sie, danach

nochmals das Thema zu diskutieren. In den meisten Fällen werden Ihre Angehörigen nach dieser Zeit die Unterstützung nicht mehr missen möchten.

7. **Respektieren Sie die Entscheidung Ihres Elternteils:** Nicht immer sind Sie der gleichen Ansicht wie Ihre Eltern und das ist in Ordnung. Solange Ihr Angehöriger in der Lage ist, soll er das letzte Wort haben. Beziehen Sie den Senior in die Planung seiner Betreuung mit ein. Treffen Sie keine eigenmächtigen Entscheidungen, es sei denn, es ist dem Senior nicht mehr möglich (z. B. im Falle von fortgeschrittener Demenz), an Entschlüssen mitzuwirken, die sein Leben betreffen. Wenn der Senior sich weiterhin weigert, jedoch für sich selbst oder andere eine lebensbedrohende Gefahr darstellt, informieren Sie den Hausarzt und beraten Sie sich bezüglich weiterer erforderlicher Schritte zum Schutz Ihres Angehörigen.
8. **Bleiben Sie dran:** Sprechen Sie Ihre Angehörigen immer wieder geduldig auf das Thema an, damit sie merken, dass es Sie kontinuierlich beschäftigt und Sie besorgt sind. Manchmal braucht es den «richtigen» Moment, um über ein sensibles Thema zu diskutieren und sich einig zu werden.



Bitte beachten Sie:

Wenn ein Senior an Demenz leidet und Hilfen vehement ablehnt, ist es ratsam, professionelle Hilfe bei einem Arzt oder Fachmann für Demenz zu suchen. Diskussionen und Argumentationen werden Ihren Angehörigen krankheitsbedingt überfordern und führen nicht zum Ziel.

Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen bei der Unterstützung Ihrer Angehörigen

«Ich versuche, meine Mutter, so gut es geht, selbst zu unterstützen. Ich denke, dass ich meine Sache gut mache, und möchte auch keinen anderen damit belasten, aber ehrlich gesagt gibt es Momente, in denen ich an Grenzen komme und wirklich etwas Hilfe gebrauchen könnte...»



Die Unterstützung, Betreuung und Pflege ist häufig Sache der Angehörigen. In der Schweiz pflegen über 220'000 Menschen ihre Angehörigen. Diese Zahl bezieht sich jedoch hauptsächlich auf die Pflege und schliesst Hilfen im Haushalt, beim Kochen und bei Betreuungsaufgaben nicht grundsätzlich mit ein.

Laut einer Befragung von Home Instead leisten 72% der pflegenden Angehörigen die Hilfe ohne jede Unterstützung von aussen. 31% räumen allerdings ein, dass sie gern mehr Unterstützung bei der Pflege und Betreuung hätten, und einer von vieren nimmt es einem anderen Familienmitglied übel, dass er oder sie sich nicht an der Hilfe beteiligt.

Wenn Sie so ein pflegender Angehöriger sind, der diese Unterstützung im Alleingang leistet, ist es wichtig, dass Sie einen Erschöpfungszustand bis hin zum Burn-out vermeiden. Weit über 30% der Pflegenden geben an, im Krankheitsfall oder für eine Auszeit keinen Ersatz zu haben. Die Konsequenzen eines Ausfalls sind für jene, die gepflegt werden, sehr hoch. Daher müssen Sie selbst für Ihre Gesundheit sorgen. Einer der besten Wege, eine Überlastung zu vermeiden, ist die Einbeziehung von Verwandten, Freunden und Nachbarn, ohne sich schlecht oder schuldig zu fühlen, weil Sie sich helfen lassen.

Beziehen Sie andere Familienmitglieder oder enge Freunde mit ein

Teilen Sie jeder Person eine konkrete Aufgabe zu – und selbst wenn es nur eine kleine ist. Auch wenn Ihr Bruder 500 km weit entfernt wohnt, kann es zu seiner Aufgabe werden, Ihre Eltern einmal in der Woche anzurufen und nachzufragen, wie es ihnen geht, oder sie eine Woche im Jahr zu besuchen, damit Sie die Möglichkeit haben, in die Ferien zu gehen.

Teilen Sie die Aufgaben auf: Bestimmen Sie eine Person, die sich bei der Pflege Ihres Angehörigen um alle medizinischen Belange kümmert (Gespräche mit Ärzten, Informationen zu den Medikamenten usw.), während ein anderer für den Einkauf der Lebensmittel und die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig sein kann und wieder ein anderer für die Bezahlung der Rechnungen Sorge trägt. Indem Sie die Pflichten verteilen, wird jede Person mehr mit in die Einzelheiten der Pflege einbezogen, und alle können sich im Falle von Veränderungen oder Problemen gegenseitig unterstützen.

Reden Sie mit anderen Familienmitgliedern über Ihren betagten Verwandten. Wenn Sie Ihre Bedenken nicht äussern, z. B. dass Ihre Gesundheit unter der Belastung leidet oder Sie mehr Zeit investieren, als Ihnen freisteht, können Ihre Verwandten nicht wissen, was Sie denken und fühlen.

Versuchen Sie, vertrauensvoll loszulassen: Wenn Sie jeden Aspekt der Betreuung und Pflege selbst regeln, gehen andere Familienmitglieder davon aus, dass Sie alles unter Kontrolle haben, und beteiligen sich daher weniger daran.

Wenn Sie keine weiteren Familienmitglieder oder andere nahestehende Bezugspersonen haben, die Ihnen helfen können, denken Sie darüber nach, professionelle Hilfe von einem Dienstleister in der Seniorenbetreuung und Pflege in Anspruch zu nehmen. Das gibt Sicherheit (auch für den Notfall), flexible und zuverlässige Unterstützung und einen zusätzlichen vertrauensvollen Kontakt für alle Fragen, die sich bei der Betreuung Ihres Familienmitgliedes stellen. «Seitdem ich die professionelle Hilfe für meine Mutter in Anspruch nehme, kann ich bei einem Besuch auch einfach mal Tochter sein und in Ruhe einen Tee mit meiner Mutter trinken.»



Über Home Instead

Home Instead Seniorenbetreuung ist der weltweit führende Anbieter von Alltagsbegleitung und Betreuung von Senioren zu Hause.

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und werden stets den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden angepasst. Sie können unsere Betreuung von wenigen bis zu 24 Stunden täglich in Anspruch nehmen.

Die lokalen Geschäftsstellen in der Schweiz beschäftigen über 1'500 Mitarbeitende, die einfühlsam und gut geschult sind, speziell auch auf Demenz, insbesondere Alzheimer. Sie unterstützen unsere Kunden bei Tätigkeiten des täglichen Lebens wie Kochen, an die Einnahme von Medikamenten erinnern, einfache Grundpflege, Haushaltsdienste, Besorgungen, Begleitung und Einkäufe. Unsere Dienstleistungen tragen dazu bei, dass unsere betagten Kunden sicher und behaglich so lange als möglich in ihren eigenen vier Wänden leben können. Bei Home Instead steht die Beziehung zum Senioren an erster Stelle, verbunden mit erstklassigem Service. Dies ermöglicht unseren Kunden höchste Lebensqualität und Wohlbefinden.

Weitere informative Ratgeber, die Sie bei Home Instead kostenlos bestellen können, finden Sie unter: www.homeinstead.ch

Oder rufen Sie uns an: **0800 550 440**



Anmerkung: Mit Senioren sind in dieser Broschüre betagte und hochbetagte Menschen gemeint. Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wird nicht durchgängig die männliche und die weibliche Schreibweise angewandt.

Ihre Vertrauenspartner in der Region

Baden / Bad Zurzach

Tel. 043 422 60 00

Basel-Stadt

Tel. 061 205 55 77

Baselland

Tel. 061 465 50 90

Berner-Oberland

Tel. 033 847 80 60

Bern-Ost

Tel. 031 950 60 00

Bern-Stadt

Tel. 031 370 80 70

Biel-Seeland / Lyss

Tel. 032 387 16 26

Fricktal

Tel. 062 866 10 80

Lausanne

Tel. 021 614 00 50

Luzern

Tel. 041 368 10 10

Oberer Zürichsee-Linth

Tel. 055 611 60 30

Solothurn / Oberaargau

Tel. 032 511 11 88

St. Gallen

Tel. 071 274 80 10

Thal-Gäu / Olten

Tel. 062 511 25 35

Thurgau / Bodensee

Tel. 071 447 00 70

Winterthur

Tel. 052 208 34 83

Zürich

Tel. 044 319 66 00

Zürich-Oberland

Tel. 044 952 16 40

Zürich-Unterland

Tel. 043 422 60 00



www.homeinstead.ch

Jede Home Instead Geschäftsstelle ist unabhängig und selbstständig.

© 2014 Home Instead Schweiz AG