

MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40

«Es braucht
immer wieder Kraft.»

Peter Egger

**Zwischen Mitgefühl und Müdigkeit:
Peter Egger erzählt aus seinem Alltag als
pflegender Angehöriger**

Carte blanche: Der Berner Stadtpräsident Alec von Graffenried
über Caring Communities

Perspektive: Ursula Zybach und Roger Guggisberg vom
Spitex Verband Kanton Bern im Interview

Ratgeber: Informationen für betreuende und pflegende
Angehörige

INHALT

3 EDITORIAL

5 NEWS AUS DER SPITEX REBENO

FOKUS

6 Pflegende Angehörige erzählen

CARTE BLANCHE

11 Caring Communities

DAS PORTRÄT

12 Langjährige Spitex-Mitarbeiterin Rosmarie
Zimmermann

PERSPEKTIVE

15 Interview mit Ursula Zybach und Roger
Guggisberg, Spitex Verband Kanton Bern

RATGEBER

21 Informationen für pflegende Angehörige

23 LESERBRIEF

IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX ReBeNo

Herausgeberin: SPITEX Region Bern Nord,
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen, Tel. 031 300 31 00,
spitex@rebeno.ch, www.rebeno.ch

Verantwortlich: Marc Klopfenstein, Tel. 031 300 31 01,
marc.klopfenstein@rebeno.ch

Redaktion: Rea Wittwer, reawittwer.ch

Gestaltung: e621 gmbh, Bern

Layout und Druck: rubmedia AG, Wabern/Bern

Preis: Einzelverkauf CHF 3.40, für Mitglieder
der SPITEX ReBeNo im Mitgliederbeitrag inbegriffen

Druckauflage: 2850 Exemplare

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der
Herausgeberin

Fotos: Pia Neuenschwander, Isabelle Schönholzer

Titelbild: Isabelle Schönholzer



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C023093

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Nachbar von gegenüber, die Arbeitskollegin, eine nahe Verwandte oder gar Sie selber: In der Schweiz sorgen mehr als 237 000 berufstätige Menschen für ihre Angehörigen. Viele davon stemmen nebst Familie und Arbeit zusätzlich eine weitere grosse Aufgabe – die sowohl körperlich als auch seelisch an die Substanz gehen kann.

Ob eine chronische Krankheit, körperliche oder psychische Einschränkungen oder Altersgebrechen: Die Gründe, weshalb Angehörige ihre Familienmitglieder betreuen, sind individuell. Dank der Unterstützung ihrer Familie können ältere, kranke oder behinderte Menschen weiterhin zu Hause wohnen. Das ist ein riesiger Beitrag an die Lebensqualität für viele Betroffene.

Wer Angehörige zu Hause betreut und pflegt, leistet sehr wertvolle aber oftmals unbezahlte Arbeit – obwohl es verschiedene Formen der Unterstützung gäbe. Der Fokus ab Seite 6 stellt zwei pflegende Angehörige vor. Und im Ratgeber ab Seite 21 finden sich wertvolle Informationen und Hilfestellungen rund um finanzielle oder organisatorische Möglichkeiten.

Hilfe annehmen, jemanden um einen Gefallen bitten, dem Nachbarn etwas ausleihen – dazu müssen oft Hemmungen überwunden werden. Gegenseitige Hilfe und Unterstützung wird immer wichtiger. Der Berner Stadtpräsident Alec von Graffenried teilt in der «Carte blanche» auf Seite 11 seine Gedanken zum Thema Nachbarschaftshilfe. Sich innerhalb einer Familie, im Freundeskreis oder im Quartier gegenseitig zu unterstützen, ist eine wichtige Voraussetzung für gutes Zusammenleben.



Marc Klopfenstein,
Geschäftsführer SPITEX
ReBeNo

In der Perspektive ab Seite 15 geht es deshalb auch um politische Rahmenbedingungen, die die Nonprofit-Spitex und ihre Kundinnen und Kunden brauchen. Präsidentin Ursula Zybach und Geschäftsführer Roger Guggisberg vom Spitex Verband Kanton Bern erläutern im grossen Interview, wie die neue Strategie des Verbands erarbeitet wird und wie die Grundsäulen für die künftige ambulante Versorgung aussehen.

Einen Blick zurück macht Rosmarie Zimmermann im Porträt (Seite 12): Sie arbeitet seit 25 Jahren bei der Spitex in der Region Wohlten und erzählt, wie sie mit Veränderungen umgeht, die das Leben und die Arbeit mit sich bringen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

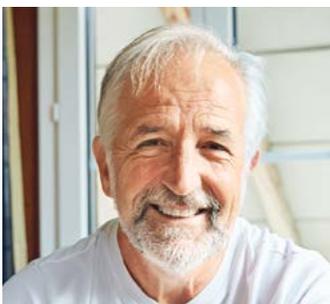
Marc Klopfenstein, Geschäftsführer SPITEX ReBeNo

FOKUS S. 6

CARTE BLANCHE S. 11

DAS PORTRÄT S. 12

PERSPEKTIVE S. 15





Tageszentrum Viktoria - Abwechslung und Entlastung im Alltag

Das Tageszentrum bietet älteren Menschen eine willkommene Abwechslung zum Alltag und den pflegenden Angehörigen eine temporäre Entlastung bei der Betreuung zu Hause. Unsere Tagesgäste werden von kompetenten Mitarbeitenden durch den Tag begleitet und können von unserem vielfältigen Aktivierungs- und Unterhaltungsprogramm profitieren. Dabei orientieren wir uns an den Bedürfnissen unserer Kunden und begegnen ihnen mit Offenheit, Respekt und Wertschätzung.

Unsere Leiterin Tageszentrum, Frau Annemarie Huber, steht Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung und freut sich auf Ihren Anruf: Telefon 031 337 23 13.

Alterszentrum Viktoria

Pflege- und Ferienzimmer, Wohnen mit Dienstleistungen, Tageszentrum, Restaurant
Schänzlistrasse 63, 3000 Bern 22, Telefon 031 337 21 11, www.az-viktoria.ch



Prophylaxe
Schulungszentrum

**Fachschule für
Fusspflege Ernährung Massage**
Ausbildung und Weiterbildung



www.prophylaxe-schule.com
Niesenweg 4, 3012 Bern
☎ 031 302 44 50



Bern und Region

Telefon 031 839 00 39

www.bestattungsdienst-mueller.ch

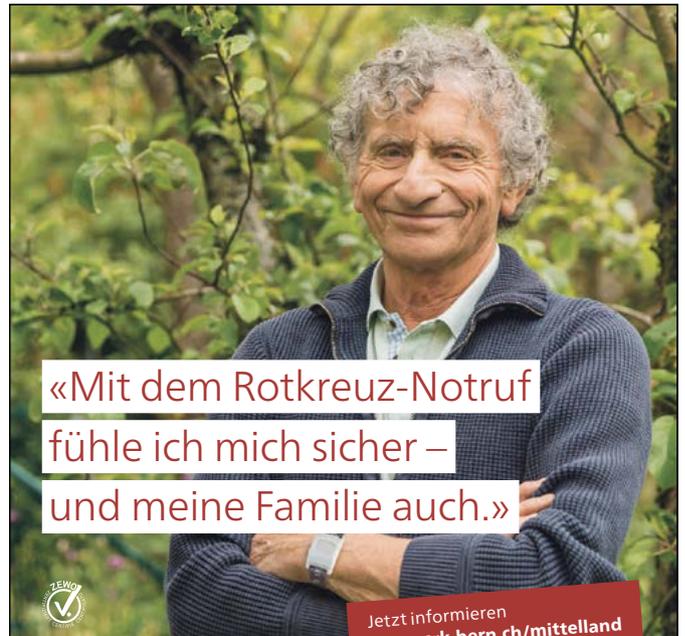
**Nova
Taxi**

**Nova
Taxi** 0800 879 879
0 313 313 313

WERTKARTE

- Passt in jedes Portemonnaie, das ideale Geschenk für Freunde
- Die Karte ist gratis und kann aufgeladen werden
- Pro CHF 100.– profitieren Sie von CHF 5.– Rabatt

0 313 313 313



«Mit dem Rotkreuz-Notruf
fühle ich mich sicher –
und meine Familie auch.»



Jetzt informieren
www.srk-bern.ch/mittelland
031 384 02 00

Sicherheit rund um die Uhr.
Was auch passiert: Nur ein Knopfdruck, und Ihr Notruf kommt an.

Begleiten, Unterstützen, Stärken. Wir sind da. Ganz in Ihrer Nähe, für Sie und Ihre Familie, für ein ganzes Leben.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Mittelland



NEWS AUS DER SPITEX REBENO

WIE WIR IHRE SPENDEN VERWENDEN

Die SPITEX ReBeNo erfüllt die beiden Kernaufgaben «ambulante Pflege» sowie «Hilfe im Haushalt bei den Kunden zu Hause». Wenn gesundheitliche oder altersbedingte Einschränkungen zunehmen, sind oft auch Einsamkeit und Isolation im eigenen Zuhause ein grosses Thema. Nicht mehr mobil zu sein oder auf persönliche Freiheiten zu verzichten, ist für Betroffene einschneidend. Für ihr Wohlbefinden ist es deshalb wichtig, dass sie ihre Umgebung ab und zu verlassen können. Dank ihrem Spendenfonds kann die SPITEX ReBeNo ihren Kundinnen und Kunden sowie den pflegenden Angehörigen einige

unbeschwerte Stunden ausser Haus ermöglichen. Neben der Finanzierung solcher ergänzenden Angebote setzt die SPITEX ReBeNo die Spenden für Verbesserungen von Leistungen, Weiterentwicklungen sowie punktuell für die Anerkennung der Arbeit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein.

Ebenfalls mit Fondsmitteln übernimmt die SPITEX ReBeNo rasch und unbürokratisch die Kosten für hauswirtschaftliche Leistungen, wenn sich Kundinnen und Kunden aufgrund einer psychischen, physischen oder sozialen Notlage in einem finanziellen Engpass befinden. All dies wäre ohne Spenden, Legate oder Mitgliederbeiträge des Vereins der SPITEX ReBeNo nicht möglich. Wir sagen den Spenderinnen und Spendern sowie den Vereinsmitgliedern deshalb auch im Namen unserer Kundinnen und Kunden und ihrer Angehörigen herzlich: Danke! ■



Überall für alle

SPITEX
ReBeNo

Herzliche Gratulation zur bestandenen Prüfung!



Lea Meier, Jovana Novakovic, Kushtrim Dervishaj, Andrea Jerkovic, Karin Zurbrügg

Fachfrauen und Fachmann Gesundheit EFZ

**Wir sind stolz
auf unsere Lehrabgängerinnen und unseren Lehrabgänger 2019**

ZWISCHEN MITGEFÜHL UND MÜDIGKEIT

Sich intensiv um einen nahestehenden Menschen zu kümmern, der Unterstützung oder Pflege benötigt, ist in der Schweiz keine Seltenheit. Peter Egger und Berta Tellenbach sind zwei dieser pflegenden Angehörigen. Ihr Engagement verlangt ihnen einiges ab – ermöglicht jedoch auch viel Lebensqualität.

Rea Wittwer, Kathrin Kiener (Text), Isabelle Schönholzer (Fotos)

«Man sagt mir auch Dr. Egger», sagt der sportliche Pensionär, und lacht dabei. «Ich weiss jeweils alles über die Medikamente, mögliche Therapien und Ansätze. Dadurch verstehe ich die Zusammenhänge besser. Schliesslich soll es meiner Frau bald wieder gut gehen.» Peter Egger sorgt zu Hause für seine Frau, die seit Herbst 2017 mit einer schweren Depression kämpft. Zuvor hatte sie erhebliche Schlafprobleme, sonst schien alles in Ordnung. Die beiden genossen nach ihrer Pensionierung Haus, Garten und Ferien im Wallis, sassen abends lange draussen und luden gern mal Besuch ein. «Plötzlich war alles anders», so Egger. «Ich war für eine Woche als Trainer im Berner Feriensportlager Fiesch und als wir telefonierten, redete meine Frau wirre Sachen, sie klang ganz anders.»

VOLLZEIT DAHEIM

Frau Egger erhielt rasch die Diagnose einer schweren Depression. Und mit dazu wurden ihr verschiedene Medikamente verschrieben. Doch statt der erhofften Verbesserung wurde ihr Zustand noch prekärer. «Zwei Klinikaufenthalte, körperliche Beschwerden und weitere Umstände liessen sie noch tiefer ins Loch fallen. Heute geht es etwas besser, aber wäre ich noch berufstätig... Nein, das ginge gar nicht.» Peter Egger und seine Töchter kümmern sich um die 67-jährige Frau, zusammen mit einem Betreuungsnetz aus Fachpersonen. Es gibt einiges zu koordinieren und organisieren: Mal steht ein Arztbesuch oder eine Therapiesitzung an, zweimal wöchentlich kommt die Psychiatrie Spitex vorbei, die Medikamentenliste ist lang und muss überwacht werden. Es gibt auch rund um Haushalt, Haus und Garten viel zu tun – und wenns grad passt, unternehmen die beiden einen Ausflug, oder er versucht sie für einen Apéro zu motivieren.

Es gebe gute und weniger gute Tage, das merke er immer sofort. Sowieso scheint Peter Egger viel Gespür zu haben, vorsichtig und dennoch ganz bestimmt geht er mit der ganzen Situation um. Seine Frau sei am wohlsten auf dem Sofa, ihrem Lieblingsort. Es gab Wochen, in denen sie das Sofa praktisch nicht verliess. «Kraft braucht es immer wieder, aber es war für mich nie eine Frage, ob ich das schaffe», sagt der einstige Mechaniker. Auftanken kann er beim Sport, als Trainer im Kunstturnverein, seiner grossen Leidenschaft seit 1968. Und Unterstützung erhält er nebst seinen Töchtern auch vom Hausarzt, von der Spitex und weiteren Menschen aus dem Umfeld.



Familie Egglers «Moudi».



Peter Egger am Küchentisch.

SCHMALER GRAT

Peter Egger ist einer von weit über 237 000 Menschen in der Schweiz, die zu Hause einen Menschen pflegen. Für sorgende Angehörige wie ihn bringt dies ganz neue Themen mit sich. Die Situation kann sich auf soziale Kontakte, die Arbeit oder

auf die physische und mentale Gesundheit auswirken. Peter Egger scheint glücklicherweise viele Ressourcen zu haben, und gemeinsam mit seiner Frau hofft er auf eine baldige positive Veränderung. «Du wirst schon sehen», sagt er ganz ruhig zu seiner Frau, «dir geht es bestimmt bald besser!»



Ilse Gartner und Berta Tellenbach im gemeinsamen Garten.

ZU HAUSE FREI SEIN

Ilse Gartner sitzt beim Frühstück in der Küche ihrer Wohnung in einem alten Bauernhaus mit grossem Garten. Es gibt Confibrot und Milchkaffee. Heute ist die 95-Jährige schlecht aufgestanden und verspürt starke Schmerzen im Rücken. Seit vielen Jahren leidet sie an Osteoporose und kognitiven Einschränkungen – eine Nebenwirkung der Schmerzmittel. Ein Umzug in ein Altersheim kommt für Ilse Gartner aber nicht infrage. «Zu Hause bin ich frei», sagt sie und lächelt. Ihre Tochter Berta Tellenbach unterstützt sie in ihrem Wunsch, in den eigenen vier Wänden zu leben.

VERTRAUEN UND HUMOR HELFEN

Die diplomierte Hauspflegerin und ehemalige Spitex-Mitarbeiterin pflegt ihre Mutter seit vielen Jahren zu Hause. «Ich sehe dies nicht als Last, sondern als Verantwortung», erzählt die 64-Jährige später auf der Gartenbank unter dem Kirschbaum. Mutter und Tochter verstehen sich gut, vertrauen einander und haben einen ähnlichen Humor. Dies sei wichtig, insbesondere wenn man unter dem gleichen Dach wohne, so Berta Tellenbach. Seit einem Sturz vor ein paar Wochen nahm der Pflegebedarf von Ilse Gartner zu: Sie stolperte und brach sich mehrere Rippen. «Es ist Glück im Unglück, dass der

Sturz zeitlich mit meiner Pensionierung zusammenfiel», sagt Berta Tellenbach. Seit dem Unfall benötigte ihre Mutter vollumfängliche Pflege. Berta Tellenbach ist als pflegende Angehörige zu 15 Prozent bei der Spitex angestellt. Dies ist möglich, weil sie über eine entsprechende Ausbildung verfügt. «Es ist ein gutes System. Ich wünsche mir jedoch, dass auch pflegende Angehörige ohne Ausbildung diese Möglichkeit erhalten», sagt Berta Tellenbach. Aus ihrer Sicht schenke insbesondere die Politik dem Thema zu wenig Beachtung: «Gerade Frauen leisten in der Pflege ihrer Angehörigen viel unentgeltliche Arbeit. Dies verdient den Respekt der Gesellschaft.» Bei ihrer Mutter übernimmt Berta Tellenbach die Grundpflege, verabreicht Medikamente, ist beim Anziehen der Stützstrümpfe behilflich und bereitet die Mahlzeiten zu. Sorgen machen ihr die Schmerzen, unter denen Ilse Gartner zunehmend leidet. Berta Tellenbach ist deshalb froh, dass sie schon bald mit einer Mitarbeiterin der ambulanten Palliative Care über die Schmerztherapie ihrer Mutter sprechen kann.

DIE LEBENSFREUDE BEHALTEN

Trotz schweren Zeiten erleben die beiden Frauen immer wieder heitere Momente: Vor einem Jahr flogen sie gemeinsam in die USA, um an der Hochzeit von Berta Tellenbachs Sohn dabei zu sein. Ilse Gartner wagte sich sogar aufs Tanzparkett. «Sie war der Star des Abends», erzählt Berta Tellenbach und strahlt. Eine weitere Reise führte Mutter und Tochter nach Ägypten, wo Ilse Gartner täglich im Pool schwamm. Über ihre Mutter sagt Berta Tellenbach: «Sie ist eine starke Frau mit einer grossen Willenskraft». Und Ilse Gartner ergänzt mit Schalk in den Augen: «Ja – ich kann, ich will, ich tue.» ■

TAG FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Der Entlastungsdienst Schweiz veranstaltet im Inselspital Bern am 30. Oktober 2019 – dem nationalen Tag der pflegenden Angehörigen – einen Anlass zum Thema «Betreuung im Alter». So soll der Einsatz von unzähligen pflegenden Angehörigen an diesem Tag ins Scheinwerferlicht gerückt werden.

Mehr Informationen: www.angehoerige-pflegen.ch



Haus und Garten spielen eine wichtige Rolle im Alltag der beiden Frauen.

CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

weiterbildung

in der **spitex** für **mitarbeitende**

www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch



Sicher von Tür zu Tür
Gratisnummer 0800 55 42 32

www.baerentaxi.ch

031 371 11 11

Taxi- und Kleinbusbetrieb
Grosstaxi für 6 Personen
Gruppenreisen in Kleinbussen bis 16 Personen
Verlangen Sie eine Offerte!

Ihr Ansprechpartner
im **Todesfall** und der **Bestattung**
Kurt Nägeli und Team



aurora Bern-Mittelland **aurora**
das andere Bestattungsunternehmen

jederzeit erreichbar

031 332 44 44

Spitalackerstrasse 53, 3013 Bern
www.aurora-bestattungen.ch



BESTATTUNGSDIENST
OSWALD KRATTINGER AG

3018 BERN-BÜMPLIZ

seit 1972
24 Std. erreichbar

www.krattingerag.ch

031 991 11 77



Spielt Ihnen Ihr Gedächtnis zunehmend einen Streich?
Sind Sie verunsichert über Verhaltensveränderungen einer
Ihnen nahestehenden Person? Gerne sind wir für Sie da!

Alzheimer Bern
Beratungsstelle Demenz

031 312 04 10 / bern@alz.ch / www.alz.ch/be



Genossenschafts-Apotheke Bern
Schloss-Apotheke

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59
www.schloss-apotheke-bern.ch
info@schloss-apotheke-bern.ch

GRATIS
HAUSLIEFERDIENST

Sanitätshaus Bundesgasse AG

Bundesgasse 16, 3011 Bern
Telefon 031 313 20 40
info@sanitaetshaus-bern.ch
www.sanitaetshaus-bern.ch

Mo. bis Fr. 8.30 – 18 Uhr

Fachgeschäft für:

- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen
- Brustprothesen
- Alltagshilfen
- Gesundheits- und Fitnessartikel

... FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

bernische krebsliga
ligue bernoise contre le cancer

**KREBS FORDERT HERAUS –
WIR SIND FÜR SIE DA.**

Bernische Krebsliga
Marktgasse 55, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch, bern.krebsliga.ch

Kostenlose Beratung
und Begleitung
für Betroffene und
Nahestehende.

Spenden: Mit einer
Spende auf das Postkonto
30-22695-4 unterstützen
Sie unsere Angebote.



**« Ihr Aus- und Weiterbildungs-
institut IKP: wissenschaftlich –
praxisbezogen – anerkannt. »**

**Zert. Ganzheitlich-
Psychologischer Coach IKP**

Kompetenz in Psychologie und Coaching aus dem Bereich systemisch-
lösungsorientierter psychosozialer Beratung. Dauer: 8 Monate.

Mehr Infos?
Tel. **031 305 62 66** IKP Institut
www.ikp-therapien.com Zürich / Bern

**Start nächste
Weiter-
bildung:
12. Sept.**

EDUQUA **IKP**

Seit 30 Jahren anerkannt

«ZUNENAND LUEGE»

Die «Carte blanche» der aktuellen Ausgabe erhält Alec von Graffenried, Berner Stadtpräsident und Verfechter von Caring Communities.



Der Berner Stadtpräsident Alec von Graffenried über das gesellschaftliche «Für einanderdasein».

Kennen Sie Buurtzorg? Buurtzorg ist die holländische Bezeichnung für Nachbarschaftssorge. Um genau zu sein, bedeutet Buurt auf Deutsch Nachbar, und Zorg wird mit Sorge übersetzt. Buurtzorg ist ausserdem der Name eines holländischen Projekts, das in schönem Stil vormacht, was eine Caring Community heute unter anderem auch ausmacht: Im Rahmen des Projekts werden nämlich Netzwerke von professionellen und freiwilligen Akteuren aufgebaut, um niederschwellig die Nachbarschaftssorge zu organisieren. Diese Netzwerke ergänzen so in Holland die ambulanten – mit der Spitex vergleichbaren – Pflegeorganisationen.

Einige von Ihnen werden nun vielleicht den Kopf schütteln und sagen: Moment einmal – wofür braucht es solche Netzwerke überhaupt? Dafür gibt es bei uns doch die Spitex sowie die Angehörigen der Kranken oder Pflegebedürftigen, die sich um ihre Familienmitglieder kümmern. Damit haben Sie natürlich bis zu einem bestimmten Grad recht: Die Spitex übernimmt enorm viel, wenn es darum geht, Menschen ambulant zu pflegen. Das Gleiche gilt für Angehörige, die sich mit viel Engagement um ihre Familienmitglieder und Verwandten kümmern.

Allerdings befinden wir uns derzeit mitten in einem markanten gesellschaftlichen Umbruch. Unsere Gesellschaft wandelt sich allmählich von der Individualgesellschaft zur eigentlichen Singlegesellschaft. Nie zuvor haben nämlich mehr Menschen ungewollt oder gewollt alleine gelebt. Dabei handelt es sich um Menschen, die sich allesamt sehr viel Autonomie gewohnt sind. Doch auch sie sind unter Umständen früher oder später auf Hilfe von Dritten angewiesen. Nicht mal, weil sie ein Pflegefall sind. Sie haben vielleicht bloss Mühe, den Computer richtig zu installieren oder den Rasen zu mähen. Oder sie brauchen Hilfe bei einem Behördengang.

Diese Menschen brauchen Unterstützung – einige nur ganz wenig, andere eher mehr. Das Für einanderdasein, «zunenand luege», «für enand sorg» soll nämlich nicht nur in der Familie funktionieren, sondern in der gesamten Gesellschaft. Nur gemeinsam können wir eine solche Kultur schaffen. Miteinander. Damit eine neue Sorge-Kultur entstehen kann, braucht es ein Mindestmass an Organisation. Damit dieses Mindestmass sichergestellt ist, braucht es auch bei uns Projekte wie Buurtzorg! ■

TOPOGRAPHIE DES LEBENS

25 Jahre Spitex – und überhaupt nicht müde. Rosmarie Zimmermann blickt auf ihre langjährige Tätigkeit in der spitalexternen Pflege zurück und geniesst die Erfahrung, die sie inzwischen gesammelt hat.

Rea Wittwer (Text), Pia Neuenschwander (Fotos)



Eine Frohnatur: Rosmarie Zimmermann.

Die Äste und Blätter der grossen Linde im Garten des Stützpunkts Wohlen werden vom sommerlichen Wind gemächlich hin und her geschaukelt. Unter dem grünen Blätterdach steht Rosmarie Zimmermann ganz locker vor der Kamera und erzählt dabei Sequenzen aus ihrem Berufsalltag. Ganz natürlich passt Rosmarie Zimmermann in diesem Augenblick in das

Bild. Vielleicht ist es aber auch ihr Gespür für Bewegung, für den Fluss des Lebens und das Mitgehen mit dem Moment. «Ich mache mir nicht so viele Gedanken oder Sorgen, was die Zukunft wohl bringen mag», sagt sie etwas später. Sie meint das keineswegs leichtfertig oder desinteressiert – im Gegenteil: Die gelernte Kinderkrankenschwester mit Weiterbildungen zur Gesundheitsschwester, zur Bewegungspädagogin und in Craniosacral-Therapie scheint viel mehr im Hier und Jetzt zu leben und mit Veränderungen keine grosse Mühe zu haben. «Klar, sehr vieles hat sich verändert seit meinen Anfängen in diesem Beruf. Für mich persönlich waren Umbrüche und der Wandel der Zeit jedoch immer interessant, lehrreich und schlussendlich ja auch voller neuer Möglichkeiten», sagt die 59-Jährige.

WAR FRÜHER ALLES BESSER?

Romy, wie sie gern genannt wird, arbeitet seit 1994 bei der Nonprofit-Spitex in Wohlen bei Bern. Zu ihren Klienten gehören heute nicht selten Menschen, deren Eltern sie damals auch schon in ihrem Zuhause gepflegt hat. «Das ist immer ein spezielles Gefühl und berührt mich», sagt sie und spricht über frühere Zeiten. Damals hiess nicht nur die Organisation anders, ganz vieles war nicht so wie heute.

Die Akutpflege beispielsweise ist aufgrund rascherer Entlassungen aus Spitälern massiv angestiegen, was das Berufsbild komplexer machte. «Früher war unsere Tätigkeit beinahe durchwegs beständig und überschaubar, es gab weniger Wechsel. Heute gibt es starke Schwankungen und viel Kurzfristigkeit, das braucht planerisches Geschick, die nötige Ruhe und dennoch rasches Handeln.» Rosmarie Zimmermann ist aber keine, die findet «früher war alles besser», im Gegenteil: «Gerade die Digitalisierung hat uns im Berufsalltag vieles erleichtert. Früher schleppten wir ordnerweise Patientenakten mit uns herum», das falle heute dank dem Tablet mit sämtlichen elektronischen Daten weitestgehend weg. «Manchmal spukt es ein bisschen, wie alle Computer halt, dann braucht man etwas Geduld. Meins ist aber meistens sehr brav», sagt sie und lacht.



«Es geht immer um individuelle und interdisziplinäre Betreuung.»

Und was macht es mit der Pflegefachfrau Rosmarie Zimmermann, wenn sie hört und liest, dass bei der Spitex gespart werden muss, dass diesbezüglich viele politische Diskussionen laufen und Entscheide gefällt werden? «Die Geschäftsleitung bewahrt Ruhe und hält uns den Rücken frei, da bin ich froh. Schliesslich wollen wir uns auf unsere Arbeit, auf die Klientinnen und Klienten und ihre individuelle Situation konzentrieren», sagt sie, und fügt an: «Es macht wenig Sinn, wenn wir in der Basis uns ob diesem Spardruck verrückt machen lassen. Die Entscheide passieren auf anderen Ebenen. Als Abklärerin erfasse ich bei Neuanmeldungen den Pflegebedarf und evaluiere diesen regelmässig. Dabei geht es immer um individuelle, bestmögliche und auch interdisziplinäre Betreuung.»

IN BEWEGUNG

Rosmarie Zimmermann spricht wohlüberlegt und sehr klar. Durch ihre langjährige Berufserfahrung, persönliche Weiterbildungen im Bereich der Körperarbeit und als Peertutorin Kinästhetik* in der Pflege weiss sie genau, wie und wo sie ihre Ressourcen mobilisieren und einsetzen kann. Die Begegnung mit den Menschen sei immer noch dieselbe wie früher, es gelte immer, das Vertrauen zu gewinnen und darauf aufzubauen. «Schliesslich treten wir in eine sehr private Welt ein, und die Klientinnen und Klienten geben viel von sich preis. Das erfor-

dert früher wie heute achtsames Kennenlernen, damit diese Vertrauensbasis geschaffen werden kann.»

Je länger Rosmarie Zimmermann erzählt, desto mehr Überraschendes sprudelt aus ihr heraus. «Ich bin grosse Opernliebhaberin und regelmässige Konzertgängerin. Mich trifft man viel im Stadttheater und bald wieder im neu renovierten Casino an. Jassen mit einigen Spitexfrauen möchten wir mehr, als dass es planbar ist.»

Ausserdem sei sie Langstreckenläuferin gewesen, die Ausdauer kam wohl vom kilometerlangen Schulweg, den sie als Kind in der Innerschweiz zurücklegen musste, «zweimal vier Kilometer jeden Tag, bergauf, bergab. Heute betreibe ich im Winter Langlauf, und sonst fahre ich gerne mit dem Rennvelo. Soeben bin ich von Spanien in die Schweiz geradelt», sagt sie und schwärmt von Erlebnissen wie diesem. Beim Fahrradfahren spüre man so gut, wie sich die Topographie verändere. Mal geht es bergauf, dann wieder bergab, mal ist es holprig, mal gehts ganz schnell voran. Eine schöne Symbolik für das Leben an sich, für das Mitgehen mit dem Moment und das Akzeptieren von gewissen Umständen – im Wissen darum, dass immer auch wieder Veränderungen kommen und es nie so bleibt, wie es ist. ■

*Fach- und Ansprechperson für Bewegung



rehashop.ch
WIEDER ALLES WIE FRÜHER

Ihr erfahrener Ausstatter für
alle Hilfsmittel rund um die Pflege

Ihre rehashop Vorteile

- ✓ Top-Preise
- ✓ Schneller Versand
- ✓ Markenprodukte
- ✓ Persönliche Fachberatung
- ✓ Kauf auf Rechnung

Kostenlose Beratungs- und Bestellhotline

 **0800 88 99 12**



Gratis Katalog anfordern!

Entdecken Sie alle Produkte
auf www.rehashop.ch 



Kranke und sterbende Menschen pflegen und betreuen **NEU**

Lehrgang in Palliative Care für Pflegehelfer/-innen

- 8-tägige, praxisnahe Weiterbildung
- schweizweit anerkanntes Zertifikat

Informieren und anmelden:

www.srk-bern.ch/ph-passage

SRK Kanton Bern, Bildung SRK

Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen | Tel. 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



**Damit ich sicher und
in guter Gesellschaft lebe.**

Schroer Max, Bewohner

Wohnen mit bedürfnisorientierten Dienstleistungen
bietet Ihnen ein sicheres Zuhause in guter Gesellschaft.

www.alenia.ch/wohnen – 031 950 96 96



Alenia

Gepflegt leben im Alter

Alenia, ein Unternehmen der Gemeinde Muri b. Bern

ÜBERALL FÜR ALLE DA

Der Spitex Verband Kanton Bern ist dabei, gemeinsam mit seinen Mitgliedern eine neue Strategie zu erarbeiten. Wohin die Reise führt und welche Herausforderungen die Nonprofit-Spitex zukünftig zu bewältigen hat, erläutern die Präsidentin Ursula Zybach und der Geschäftsführer Roger Guggisberg im Interview.

Kathrin Kiener (Text) und Pia Neuenschwander (Fotos)



Ursula Zybach und Roger Guggisberg im Gespräch.

DER SPITEX VERBAND KANTON BERN GIBT SICH EINE NEUE STRATEGIE. WELCHES SIND DIE SCHWERPUNKTE?

Ursula Zybach: Gemeinsam mit unseren Mitgliedern – 46 Nonprofit-Spitex-Organisationen mit Versorgungspflicht – sind wir das Kompetenzzentrum für die ambulante Pflege im Kanton Bern. Mit der neuen Strategie wollen wir diese Position weiter stärken. Innerhalb eines partizipativen Prozesses werden zurzeit Massnahmen zu fünf strategischen Grundsäulen wie «Patientinnen, Patienten und An-

gehörige», «ökonomisch effiziente/effektive Arbeit» oder «Kooperationen und Allianzen» erarbeitet. Gerade letztere sind wichtig, damit sich die Nonprofit-Spitex als starke Partnerin innerhalb der Versorgungskette weiter verankern kann. Ergänzend zur Strategie haben wir eine Mission formuliert: Als Nonprofit-Spitex sind wir überall und für alle da – an 365 Tagen im Jahr. Damit leisten wir einen Beitrag dazu, dass die Klientinnen und Klienten möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden leben können.

ROMULSIN[®]
Harmonie für die Haut



Diacosa AG · Dermatologische Kosmetikprodukte · CH-3400 Burgdorf · www.romulsin.ch

Chräjeninsel 13
3270 Aarberg
Tel. 032 392 77 11
www.rehabil.ch

REHABIL

**Hilfsmittel für den Alltag
Pflege und Rehabilitation
Vermietung und Verkauf**



Gerne beraten wir, erledigen Reparaturen und liefern nach Hause



Bunt in den Herbst!

wohltuend • gesund • farbenfroh...



- Reise-Stützstrümpfe
- Kompressionsstrümpfe
- Reisesocken
- Anziehhilfen

... und alles für den Alltag

Pflegebetten und Zubehör • E-Mobile, Rollstühle und Rollatoren
• alles für Ihre REHA • Fitness- und Gesundheits-Produkte •
TEMPUR – Gesunder Schlaf • Notruf-Systeme • Hilfen für Bad,
Dusche und WC, ... mehr finden Sie auf unserer Website!

■ fachgeschäft für **hilfsmittel**

Lyssachstrasse 7
3400 Burgdorf
Telefon 034 422 22 12
www.hilfsmittel-burgdorf.ch



Psychisch kranke Menschen professionell begleiten

NEU

Neues Zertifikat
«Psychiatrische Begleitung SRK»
für Pflegehelfer/-innen

Infos und Anmeldung: www.srk-bern.ch/psychiatrisch

SRK Kanton Bern, Bildung SRK
Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen
031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch

**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz** 
Canton de Berne Kanton Bern

Home Instead[®]
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt



Wir sind für Sie da.
Damit es Ihnen zu Hause an nichts fehlt.

Von wenigen bis 24 Stunden
Demenz- und Palliativ Betreuung
Unterstützung in der Grundpflege

Telefon: 033 847 80 60
www.homeinstead.ch/berner-oberland
Von den Krankenkassen anerkannt.

MIT WELCHEN DIENSTLEISTUNGEN UNTERSTÜTZT DER VERBAND SEINE MITGLIEDER ZUKÜNFTIG?

Ursula Zybach: Zurzeit diskutieren wir gemeinsam mit unseren Mitgliedern mögliche Dienstleistungen entlang der strategischen Grundsäulen. Dabei beschäftigt uns die Frage, welche Rolle der Verband einnehmen soll: Bietet er Dienstleistungen und Hilfsmittel an, die von den Mitgliedern freiwillig genutzt werden können? Soll er Weisungskompetenzen erhalten, um die einheitliche Ausrichtung der Nonprofit-Spitem zu erhöhen – etwa in klar definierten Bereichen wie der Qualitätssicherung, den Kennzahlen oder der Angebotspalette? Ein weiterer Diskussionspunkt ist der mögliche Aufbau eines zentralen Service Centers, welches für die Mitglieder administrative und unterstützende Aufgaben übernehmen könnte.

FÜR DIE NONPROFIT-SPITEX IST DER AUSTAUSCH MIT DER POLITIK WICHTIG. WIE IST DER VERBAND DIESBEZÜGLICH AUFGESTELLT?

Ursula Zybach: Der Spitem Verband Kanton Bern ist politisch gut vernetzt. Mit Lars Guggisberg von der SVP und mir von der SP sind zwei Vorstandsmitglieder aus unterschiedlichen Parteien im Grossen Rat des Kantons Bern vertreten. Zudem ist Nationalrat Lorenz Hess von der BDP Vorstandsmitglied des Spitem Verbands Schweiz. Weiter sind einige Vorstandsmitglieder sowie Geschäftsführende unserer 46 Mitglieder in ihren Gemeinden politisch aktiv. Diese breite Verankerung in der Politik ist für uns sehr wertvoll. Der Verband lädt zudem jedes Jahr Grossrätinnen und Grossräte aus dem Kanton Bern zu einem Informationsanlass ein. Dieser hat Tradition und ermöglicht, Themen aus der ambulanten Pflege zu diskutieren und Kontakte zu pflegen.

DIE SPITEX STEHT UNTER SPARDRUCK. WIE GELINGT ES, DIE SPARVORGABEN DES KANTONS UMZUSETZEN?

Roger Guggisberg: Die Spitem-Organisationen realisieren seit Jahren Massnahmen, um ihre Effizienz zu steigern. Dies gelingt beispielsweise dank gezielten Kooperationen und schlanken Strukturen; viele Spitem-Organisationen weisen im Vergleich zu anderen KMU geringere Kosten in der Administration auf. Zudem werden die vom Grossen Rat des Kantons Bern entschiedenen Sparmassnahmen nun umgesetzt. Diese Kürzungen ohne Leistungsabbau zu verwirklichen, ist eine Herausforderung – viele Spitem-Organisationen haben ihr Sparpotenzial ausgeschöpft. Es ist deshalb zu befürchten, dass



Ursula Zybach, Präsidentin Spitem Verband Kanton Bern.

allfällige weitere Sparrunden zulasten der Klientinnen und Klienten sowie der Mitarbeitenden gehen könnten.

UMSO WICHTIGER IST ES, DASS SICH DIE NONPROFIT-SPITEX ALS ATTRAKTIVE ARBEITGEBERIN POSITIONIERT. WELCHE MASSNAHMEN SETZEN SIE HIERZU UM?

Roger Guggisberg: Vom Fachkräftemangel ist die gesamte Branche betroffen. Entsprechend sind alle Versorgungsbereiche gefordert, in die Aus- und Weiterbildung ihrer Mitarbeitenden sowie in die Arbeitsbedingungen zu investieren. Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Pflegefachpersonen gerne bei der Spitem tätig sind. Sie schätzen die vielseitigen Aufgaben und die Selbstständigkeit. Auch wird ihnen von Klientinnen, Klienten und Angehörigen viel Wertschätzung entgegengebracht, das motiviert zusätzlich. Um diese und weitere Vorteile breit zu kommunizieren, haben wir letztes Jahr eine kantonale Marketingkampagne durchgeführt. Deren Fokus lag auf der Rekrutierung und Nachwuchsförderung. Im 2019 läuft auf nationaler Ebene eine ähnliche Kampagne, die vom Spitem Verband Schweiz mitgetragen wird.

DIE KONKURRENZ DURCH PRIVATE ANBIETER WÄCHST. WIE KANN SICH DIE NONPROFIT-SPITEX EINEN MARKTVORSPRUNG VERSCHAFFEN?

Ursula Zybach: Im Zentrum unseres Handelns steht immer die bestmögliche Versorgung der Klientinnen und Klienten. Wir pflegen deshalb auch mit dem Verband der privaten Spitem-Organisationen (ASPS) einen engen Austausch – denn viele unserer Anliegen überschneiden sich.

Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.

 **EGLI
BESTATTUNGEN**

Bern und Region seit 1975

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
www.egli-ag.ch, 24h-Tel. 031 333 88 00



Menschen mit chronischen Erkrankungen begleiten

Zertifikat
«Pflegehelfer/-in SRK Langzeitpflege»

Informieren und anmelden:
www.srk-bern.ch/langzeitpflege

SRK Kanton Bern, Bildung SRK
Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen | Tel. 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch

 EDUQUA

 Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



vitadoro 

Notrufdienst
Sicherheit zuhause
und unterwegs
www.notrufdienst.ch

vitadoro ag
Kornweg 17
3027 Bern
Tel. 031 997 17 77
info@vitadoro.ch
www.vitadoro.ch

Aus Erfahrung stark in Kommunikation.

rubmedia 

Seftigenstrasse 310
CH-3084 Wabern

+41 31 380 14 80
www.rubmedia.ch

Roger Guggisberg: Bei der Nonprofit-Spitex erhalten die Klientinnen und Klienten von der Grundpflege bis zur hochkomplexen Spezialpflege die ganze Palette an Leistungen. Entsprechend ihres Versorgungsauftrags ist die Nonprofit-Spitex jederzeit für alle da. Wir unterstützen vom ersten Pflegebedarf bis zum Sterben im eigenen Zuhause. Dabei ist kein Wechsel des ambulanten Pflegeanbieters notwendig. Diese Konstanz wird sehr geschätzt und ist eine der Stärken, die uns von Mitbietern unterscheidet.

DIE INTEGRIERTE VERSORGUNG SOLL DIE VERNETZUNG INNERHALB DER VERSCHIEDENEN FACHBEREICHE FÖRDERN. WO SEHEN SIE HIER DIE CHANCEN UND HANDLUNGSFELDER DER NONPROFIT-SPITEX?

Roger Guggisberg: Wenn wir die Klientinnen und Klienten ins Zentrum unseres Handelns stellen, dann ist die integrierte Versorgung das einzig richtige Vorgehen. Damit dies gelingt, müssen sich alle Versorgungsbereiche aktiv beteiligen. Zudem braucht es Rahmenbedingungen, um dies auch systemisch zu ermöglichen. Ich wünsche mir deshalb, dass wir vom «Gärtlidenken» wegkommen und das Gesundheitswesen als Ganzes betrachten. Innerhalb der integrierten Versorgung ist die Nonprofit-Spitex eine ideale Partnerin: Sie ist im ganzen Kanton präsent, lokal gut vernetzt und fachlich kompetent. Auch übernimmt sie innerhalb von 24 Stunden jeden Einsatz – unabhängig von wirtschaftlichen Überlegungen.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR DIE ZUKUNFT DER NONPROFIT-SPITEX?

Ursula Zybach: Ich wünsche mir insbesondere Respekt und Wertschätzung für die 4800 Spitex-Mitarbeitenden: Sie sorgen rund um die Uhr dafür, dass die Klientinnen und Klienten in hoher Qualität gepflegt werden. Das ist eine grossartige Leistung, die Anerkennung und Dank verdient.



Roger Guggisberg, Geschäftsführer Spitex Verband Kanton Bern.

Roger Guggisberg: Unsere 46 Mitglieder leisten im Kanton Bern jährlich mehr als 3,6 Millionen Pflegeeinsätze. Entsprechend wird die ambulante Pflege in Strategiepapieren und Altersberichten als eine der tragenden Säulen des Gesundheitswesens dargestellt. Bei der Entwicklung der Rahmenbedingungen – beispielsweise den Leistungsverträgen oder der Krankenpflege-Leistungsverordnung – erleben wir jedoch eine andere Realität: Im Rahmen des kantonalen «Entlastungspakets 2018» mussten die Nonprofit-Spitex sowie ihre Klientinnen und Klienten den grössten Anteil der Sparmassnahmen tragen. Und das Eidgenössische Departement des Innern hat Anfang Juli informiert, dass die Krankenversicherungsbeiträge für Spitexleistungen per 2020 um 3,6 Prozent gekürzt werden. Vor allem mit Blick auf unsere Klientinnen und Klienten wünsche ich mir für die Zukunft, dass die Bedeutung der Spitex auch in der Praxis bekräftigt wird. ■



diaconis

Wir begleiten Menschen

Wohnen und Pflege im Alter

Diaconis bietet Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen ein Zuhause im Alter und heisst auch jederzeit Gäste für Kurzaufenthalte willkommen.

Unsere Häuser:

- > **Altenberg:** Sicherheit und Wohlbefinden an der Aare
- > **Belvoir:** Individuell umsorgt in gepflegter Umgebung
- > **Oranienburg:** Umfassend betreut mit Blick auf Altstadt und Alpen

Die einmalige Lage inmitten der Stadt Bern, die fachliche Kompetenz und das Engagement der Mitarbeitenden sorgen dafür, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner hier wohl und geborgen fühlen.

Stiftung Diaconis, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern, T 031 337 72 06
casemanagement@diaconis.ch, www.diaconis.ch



Seit 30 Jahren

senevita

Näher am Menschen

Kurz- und
Ferienaufenthalte
jederzeit möglich

Willkommen zu Hause!

Wohnen und leben im Alter heisst hohe Wohnqualität, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie – dafür steht die Senevita seit 30 Jahren.

Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Mehrere Standorte im Raum Bern. Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: www.senevita.ch

Senevita AG, Hauptsitz
Worbstrasse 46, 3074 Muri b. Bern, 031 960 99 99
kontakt@senevita.ch, www.senevita.ch



HILFSMITTELSTELLE BERN

Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln wie:

- Rollstühle
 - Elektro-Scooter
 - Pflegebetten
 - Rollatoren
 - Badewannenlifte
 - Transferhilfen
 - Inkontinenzprodukte
- ...und vieles mehr!



Mehr
Lebensqualität
durch die richtigen
Hilfsmittel!

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG

Kornweg 15 | 3027 Bern
Tel 031 991 60 80 | Fax 031 991 17 35
www.hilfsmittelstelle.ch | info@hilfsmittelstelle.ch

Gegen Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie **10% Rabatt*** auf Verkaufsartikel. (gültig bis 31.12.2019)

*exkl. Nettoangebote und Occasionen

VOM FAMILIENMITGLIED ZUR PFLEGEKRAFT

In der Schweiz kümmern sich zehntausende Frauen und Männer um ihre pflegebedürftigen Eltern, Kinder oder Partner. Diese Arbeit nimmt viel Zeit und Kraft in Anspruch. Umso wichtiger ist es, dass sich pflegende Angehörige selbst Sorge tragen und unterstützende Angebote kennen.

Sandra Gurtner (Text)



Beruf, Familiengründung, Ruhestand: Die meisten Menschen haben weichenstellende Stationen auf ihrem persönlichen Radar. Doch was, wenn jemand aus dem engsten Kreis plötzlich auf Pflege angewiesen ist? Darauf bereiten sich die wenigsten vor. Dass diese Situation öfter eintritt als man denkt, zeigen die Zahlen: Schätzungsweise 237 000 erwerbstätige Personen in der Schweiz pflegen regelmässig Angehörige. Mit den Seniorinnen und Senioren, die sich um ihre pflegebedürftigen Partnerinnen und Partner kümmern, dürfte diese Zahl um ein Vielfaches höher liegen. So sinnstiftend die Pflege von Familienmitgliedern sein kann, so kräftezehrend ist sie. Nicht selten geraten pflegende Angehörige deshalb selbst ans Limit ihrer Kräfte, isolieren sich sozial oder nehmen durch reduzierte Arbeitspensen Lohn- und Renteneinbussen in Kauf. Dabei existieren viele Angebote, die sie psychosozial, finanziell und praktisch unterstützen.

BEDÜRFNISSE ERNST NEHMEN

Die Entscheidung, selbst Angehörige zu pflegen, sollte man bewusst treffen. Dabei lohnt es sich, genau abzuwägen, wie es

mit den eigenen Zeit-, Budget- und Kraftressourcen aussieht – und ob damit eine Pflege ausreichend gewährleistet werden kann. Eine Beratung durch die Spitex oder das Rote Kreuz kann hier helfen und Klarheit schaffen. Ausserdem sollten sich pflegende Angehörige regelmässig fragen, wie es ihnen mit den verschiedenen Aufgaben geht und ob sie diese noch stemmen können. In spezifischen Kursen* können pflegende Angehörige mehr über die Betreuung kranker, dementer oder alter Menschen lernen und sich mit anderen Betroffenen austauschen.

UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

Für viele Menschen ist Hilfe annehmen schwierig – ob man nun selber auf Unterstützung angewiesen ist, oder eine Pause braucht, weil man eine nahestehende Person pflegt. Wenn Verwandte oder Bekannte Unterstützung anbieten, sollte man trotzdem versuchen, den einen oder anderen Gefallen zu akzeptieren. Bereits kleine Betreuungspausen oder ein kurzer Schwatz können einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden von pflegenden Angehörigen haben. Zudem bieten Organisationen wie die Spitex, BelleVie, der Entlastungsdienst Schweiz oder Pro Senectute ergänzende Dienstleistungen wie Mahlzeitservice, Haushaltshilfe oder Pflegeunterstützung durch ausgebildete Fachkräfte an.

FINANZIELL ABSICHERN

Gerade bei der finanziellen Unterstützung existieren viele konkrete Angebote. Zum Beispiel Ergänzungsleistungen der AHV, wenn die Rente und das Einkommen nicht die minimalen Lebenskosten decken. Oder die Hilflosenentschädigung, die denjenigen zusteht, die Unterstützung beim Ankleiden, Essen oder der Körperpflege benötigen (siehe auch Mittendrin Nr. 2/2019). Viele Spitex-Organisationen stellen pflegende Angehörige unter gewissen Umständen sogar an. Grundvoraussetzung hierzu ist der schweizweit anerkannte Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK oder eine andere anerkannte Pflegeausbildung. ■

*z.B. www.pflege-entlastung.ch

DREI FRAGEN AN...

Priska Boss, Fachverantwortliche Case Management bei der Spitex. Als Ansprechperson für Angehörige kennt sie die Herausforderungen einer Pflegesituation in der Familie.

Sandra Gurtner (Text)



In ihrem Berufsalltag bei der SPITEX Aemme Plus kümmert sich Priska Boss auch um das Wohlbefinden von pflegenden Angehörigen.
Bild: zVg

FRAU BOSS, WAS RATEN SIE EINER PERSON, DIE ANGEHÖRIGE PFLEGT?

Das Allerwichtigste ist, dass sich pflegende Angehörige auf keinen Fall selbst vergessen und sich rechtzeitig Hilfe holen. Meistens suchen sie nämlich erst dann Unterstützung, wenn bereits ein Problem oder eine Überforderung im Raum steht. Das hängt damit zusammen, dass eine Pflegesituation oft nicht von heute auf morgen entsteht. Gerade bei der Pflege von älteren Menschen, wachsen die Angehörigen in ihre Rolle hinein. Dazu kommt, dass es für viele schwierig ist, Hilfe anzunehmen. Ich rate deshalb immer, klein anzufangen. Beispielsweise durch ein ehrliches Gespräch mit einer Vertrauensperson oder einem Beratungstermin bei einer Organisation wie der Spitex, Pro Senectute oder dem Roten Kreuz.

WELCHEN ASPEKT DER PFLEGE UNTERSCHÄTZEN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE AM HÄUFIGSTEN?

Das grösste Problem ist wohl ihre Mehrfachrolle. Oft sind pflegende Angehörige berufstätig, haben Kinder oder sind selber von einer Krankheit betroffen und nehmen zu all dem noch eine anspruchsvolle Pflegeaufgabe wahr. Allen, die von dieser Mehrfachbelastung betroffen sind, sage ich immer, dass sie nicht allein sind. Es lohnt sich, mit anderen Betroffenen zu sprechen. Sie können voneinander lernen und Tipps weitergeben. Denn vielfach sind es ähnliche Probleme, die bei der Angehörigenpflege auftreten. Gemeinden oder Organisationen, wie z. B. die Alzheimervereinigung, Pro Senectute oder Pro Infirmis, bieten Netzwerke und Aktivitäten für Menschen in der gleichen Situation.

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BELASTEN SICH OFT AUCH FINANZIELL. WAS RATEN SIE JEMANDEM, DER FINANZIELLE HILFE AUS PRINZIP ABLEHNT?

Gerade dieses Thema ist sehr tabubehaftet. Deshalb möchte ich betonen, dass es sich bei finanziellen Unterstützungsformen, wie den Ergänzungsleistungen der AHV oder der Hilf-

losenentschädigung, nicht um Almosen handelt, sondern um Entlastungsangebote. Diese wurden extra für solche Situationen geschaffen und stehen allen zu, die sie benötigen. Gut zu wissen ist auch, dass Hilfe annehmen den meisten Menschen schwerfällt. Die pflegende Person sollte aber auch an die eigene Zukunft denken und den grossen Wert ihrer Pflegetätigkeit anerkennen. ■

BUNDESRAT WILL SITUATION VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN VERBESSERN

Am 22. Mai 2019 hat der Bundesrat die Botschaft zum Bundesgesetz über die Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenpflege ans Parlament überwiesen. Das Gesetz ist noch nicht in Kraft, der Gesetzesentwurf beinhaltet die folgenden Punkte:

Kurzabsenzen für die Betreuung von Angehörigen

Das neue Gesetz sieht vor, im Obligationenrecht einen Anspruch auf bezahlten Urlaub für die Betreuung von Familienmitgliedern oder Lebenspartnern zu verankern. Der Urlaub darf drei Tage pro Ereignis und zehn Tage pro Jahr nicht übersteigen.

Betreuungsentschädigung für pflegebedürftige Kinder

Zur Entlastung von jährlich ungefähr 4500 betroffenen Familien, plant der Bundesrat die Einführung eines Betreuungsurlaubs von maximal 14 Wochen mit Anspruch auf eine Betreuungsentschädigung.

AHV-Betreuungsgutschriften

Mit der neuen Gesetzesgrundlage sollen Angehörige auch Anspruch auf eine Betreuungsgutschrift der AHV erhalten, wenn die pflegebedürftige Person eine Hilflosenentschädigung für leichte Hilflosigkeit beantragt.

Anspruch auf Hilflosenentschädigung

Die Auszahlung einer Hilflosenentschädigung und eines Intensivpflegezuschlags der IV für Kinder soll künftig erst dann sistiert werden, wenn das Kind einen ganzen Kalendermonat im Krankenhaus verbracht hat. Diese Massnahme verbessert die Situation der Eltern, indem sie ihnen die Möglichkeit gibt, ihr Kind ohne erheblichen Einkommensverlust im Krankenhaus zu begleiten.

Bern den 4. Jul. 2019

Grüsse an alle Mitlernender

Grüsse an Frau P. Rochat

Ich möchte hier mit noch ein Dankeslager
für den schönen Ausflug auf der
Quellen. Das hat mir sehr gut gefallen
und habe es genossen; es war sehr schön

Ich war ja mit Frau Stettler dabei und
ihr hat es gefallen. Und noch einmal
vielen Dank für die anderen Sachen ihr wisst
ja selber was ich damit meine?

span. Mittelmeerinsel	dt. Hauptstadt	verehrtes Vorbild	graugelbes Pferd	Entstellung, Karikatur	1. Person Präsens von mögen	Abk. lat.: im Jahre d. Herrn	nur wenig antrinken	Wortteil: Stickstoff	Organisator	Textilbetrieb	Gewässerand	Abk.: Nationalliga
→	↓	↓		sich unabhängig machen								
Ausflugsziel im Kt. AI			dt. Popsängerin	Rundfunkempfänger	6			Männernamen		belg. Chan-sonnier † 1978	3	
→						Scharfschütze (engl.)		Abk.: im Auftrag		niederl. Airline	engl.: Alter	Sprengstoff
→				Rauschmittel	Elastizität		1					4
baumgesäumte Strasse		Mannschaft (frz.)		ritterl. Liebe				passend			8	
Stadt am Vesuv						wohlunterrichtet						5
Schutzhülle	Autor v.: Tom Sawyer †		synthet. Droge			künstler. Produkte						
→	↓			Ansprache		Abk.: Wochenende						
Medikamentform			rücksichtsloser Fahrer		2							
→						europ. Warenkennzeichen						männl. Fürwort
→			Materialstärke									7
Fragewort		Keramik-Zahnverschönerung										

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Einsendeschluss: 00.00 2019. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 4 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an:
mittendrin@spitex-bern.ch
oder SPITEX BERN – Mittendrin
Salvisbergstrasse 6, Postfach 670, 3000 Bern 31

Gewinner der Ausgabe 2/2019:
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX





Zuhause ist da, wo Sie sich wohlfühlen.

 **Domicil**
GUT BEGLEITET IM ALTER

Bei Domicil geniessen Sie in einem gepflegten und sicheren Umfeld viel Raum für Ihre Lebensgewohnheiten. Und bei Bedarf sind unsere erfahrenen Pflegefachkräfte jederzeit mit professionellen Dienstleistungen rund um Ihre Gesundheit für Sie da. Wir setzen alles daran, dass Sie sich bei uns rundum gut betreut und gepflegt fühlen.

An unseren **22 Standorten** im Kanton Bern bieten wir Ihnen alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter – vom unabhängigen Wohnen in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen und aufmerksamen Pflege.

Unsere Beraterinnen informieren Sie gerne persönlich.

Domicil Infocenter: 031 307 20 65

domicilbern.ch



Für mehr Lebensqualität.



Hilfsmittel

Bernstrasse 292 | 3627 Heimberg
033 438 33 33 | www.rs-hilfsmittel.ch

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09:00-12:00 | 13:30-18:00 | Sa: geschlossen