

TIPPS FÜR DIE PFLEGE ZUHAUSE

- **Beratung:** Bevor sie irgendwelche Massnahmen ergreifen, lassen Sie sich von einer, an einem ALS Kompetenzzentrum arbeitenden ALS-Nurse beraten.
- **Training:** Pflege-Kurse, Fachliteratur, ev. Massnahmen bei Physio/Ergotherapeuten erlernen gibt Sicherheit und Vertrauen.
- **Klare Abmachungen mit dem Betroffenen:** Wie und mit wem soll die Pflege organisiert werden.
- **Organisation der Pflege:** Weben Sie ein Netz von professionellen und freiwilligen Helfern und schalten Sie die Spitex frühzeitig ein. Erstellen sie einen möglichst konkreten Wochenplan und vergessen Sie nicht, darin Ihre „Inseln“ einzuplanen. (Siehe PDF Beispiel Wochenplan).
- **Informieren Sie den Hausarzt** und klären sie ab, ob er Hausbesuche macht.
- **Tagesablauf:** Termine von Spitex, Therapeuten etc. dem Rhythmus des Patienten anpassen.
- **Selbständigkeit** mit entsprechenden Hilfsmitteln so lange als möglich erhalten.
- **Situationsanalyse:** Alle Beteiligten müssen sich regelmässig austauschen, um auf eine sich verändernde Situation reagieren zu können.
- **Kostendeckung:** Umgehend mit allen in Frage kommenden Kostenträgern wie IV, AHV, Krankenkasse, Sozialamt klären, wer die Kosten für Hilfsmittel, Wohnungsumbau und Pflege deckt.
- **Bauliche Massnahmen** frühzeitig planen und sich unbedingt vorher an kompetenter Stelle beraten lassen (siehe www.sahb.ch und www.procap.ch)
- **Ein ehrlicher Umgang** miteinander vermeidet Missverständnisse und Spannungen. Sie dürfen sich nicht scheuen, Gefühle zu zeigen - auch zu weinen.
- **Eigene Grenzen kennen und Akzeptieren.** Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Depressionen und Erschöpfung sind Zeichen einer Überforderung. Informieren Sie Ihren Arzt. Während einem temporären Aufenthalt des Betroffenen in einer Pflegeinstitution können Sie neue Kräfte sammeln. (Siehe Rubrik Entlastungsaufenthalte.)
- **„Inseln“ schaffen.** Wollen Sie einen Betroffenen gut begleiten, müssen Sie sich selbst Gutes tun und zwar nicht sporadisch sondern täglich.
- **Gespräche tun gut.** Achten Sie darauf mit Ihren Freunden in Kontakt zu bleiben. Selbsthilfegruppen und Angehörigentreffen sind eine geeignete Plattform um Gefühle zu teilen. In belastenden Situationen ist oft das Gespräch mit einer neutralen Person wie Psychotherapeuten, oder Seelsorger hilfreich.
- **Auf Veränderungen vorbereiten.** Informieren Sie sich beim behandelnden Arzt über den zu erwartenden Krankheitsverlauf. Sie müssen auf einen erhöhten Pflegebedarf, weitere Hilfsmittel oder zu beschaffende Medikamente vorbereitet sein. Gleichzeitig ist es sinnvoll, wenn Sie sich frühzeitig auf eine ausserhäusliche Pflege vorbereiten. Erkundigen Sie sich über die entsprechenden Möglichkeiten in Ihrer Nähe.