

**Prävention** | Am 30. Oktober ist der Tag für pflegende und betreuende Angehörige

# Anerkennung und Unterstützung im Fokus

Am Tag für pflegende und betreuende Angehörige steht die wertvolle Arbeit im Mittelpunkt, die täglich von Menschen geleistet wird, die einen nahestehenden Mitmenschen unterstützen. Ohne diese oft unsichtbare und unbezahlte Fürsorge wären viele hilfsbedürftige Menschen auf sich allein gestellt oder auf professionelle Pflege angewiesen. Der nationale Aktionstag findet jährlich am 30. Oktober statt und bietet Gelegenheit, den Einsatz betreuender Angehöriger zu würdigen und sie gleichzeitig zu informieren, wie sie sich selbst schützen und entlasten können. Die Gesundheitsförderung Uri nutzt diese Gelegenheit zusammen mit allen Partnerorganisationen, um dafür zu sensibilisieren und betreuenden Angehörigen mit einer kleinen Süßigkeit Danke zu sagen, heisst es in einer Mitteilung.

## Danke für wertvolle Arbeit

Die Unterstützung, die betreuende Angehörige leisten, geht weit über die blossen Hilfe im Alltag hinaus. Sie kümmern sich um die medizinische Versorgung, unterstützen bei der Körperpflege, übernehmen hauswirtschaftliche Aufgaben und schenken emotionalen Beistand. Diese Arbeit ist oft mit grossem persönlichem Einsatz verbunden und bedeutet für viele Betroffene, dass sie in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können. Ein herzliches Dankeschön gilt all jenen, die sich in dieser Weise um ihre Liebsten kümmern.

Wann beginnt die Betreuung durch Angehörige? Angehörigenbetreuung beginnt oft schleichend, zum Beispiel durch die Unterstützung bei Einkäufen, Arztbesuchen oder im Haushalt. Es heisst dann zum Beispiel: «Ich habe ja die Kinder grossgezogen und den Haushalt gemacht, jetzt habe ich halt eben noch ein Auge auf meinen Mann, ist ja quasi dasselbe.» Oder: «Wir haben ein Leben lang die Freizeit zusammen verbracht. Das machen wir jetzt auch noch. Einfach halt zu Hause, weil es ausserhalb nicht mehr geht.» Mit der Zeit jedoch wächst der Hilfsbedarf in der Regel an. Etwa bei der Begleitung im Alltag oder der Pflege in den eigenen vier Wänden. Wichtig ist, dass sich betreuende Angehörige von Anfang an bewusst sind, wie viel sie leisten, und dass sie selbst Entlastung benötigen und erkennen, wann diese nötig wird.

## Professionelle Hilfsangebote bieten Entlastung

Ein Betreuungssetting kann an seine Grenzen stossen, wenn die Belastung für die betreuenden Angehörigen überhandnimmt. Anzeichen dafür können körperliche oder psychische Erschöpfung sein, Schlafprobleme oder das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden. Auch wenn die Beziehung zum nahestehenden Menschen leidet oder sich die eigene Gesundheit verschlechtert, sollte geprüft werden, ob eine Veränderung notwendig ist. In solchen



Pflegende Angehörige leisten viel wertvolle Arbeit. Kleine Pausen im Alltag, Hobbys und Kontakt zu Freunden tragen wesentlich dazu bei, dass betreuende Angehörige langfristig gesund und ausgeglichen bleiben. FOTO: ZVG

Fällen können professionelle Hilfsangebote eine Entlastung bieten.

## Auf eigene Gesundheit achten

Bei aller Fürsorge ist es für betreuende Angehörige besonders wichtig, auf sich selbst zu achten. Die Anforderungen der Betreuung und Pflege können körperlich und emotional anstrengend sein. Daher sollte man sich regelmässig Auszeiten nehmen, um neue Kraft zu tanken und die eigenen Bedürfnisse nicht

zu vernachlässigen. Kleine Pausen im Alltag, Hobbys und Kontakt zu Freunden tragen wesentlich dazu bei, dass betreuende Angehörige langfristig gesund und ausgeglichen bleiben. Im Kanton Uri gibt es diverse Beratungs- und Entlastungsangebote für betreuende Angehörige.

## Wenn nötig Hilfe holen

«Es wäre schön, wenn ich am Abend einfach in Ruhe noch etwas lesen oder mich ausruhen

könnte. Mein Mann hat aber Angstzustände und kann nicht allein schlafen, deshalb geht das leider nicht. Wenn ich nicht bei ihm bin, steht er immer wieder auf. So komme ich irgendwie einfach nie zur Ruhe.» Solche Aussagen hören professionelle Pflege- und Beratungspersonen öfter. Doch niemand sollte die Last der Betreuung ganz alleine tragen. Es gibt professionelle Angebote, die betreuende Angehörige entlasten können. Ob durch die Inanspruchnahme von Tagesstrukturen, Entlastungsdiensten oder die Pflege durch professionelle Fachkräfte, oder ob im eigenen Familien- und Freundeskreis um Unterstützung gefragt wird: Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt, um sich selbst zu schützen und langfristig für betreuungsbedürftige Menschen da sein zu können.

## Neue Internetseite gibt Auskunft

Zusammen mit den kantonalen Akteuren hat das Amt für Gesundheit Uri eine Internetseite erstellt, auf der die kantonalen Angebote übersichtlich dargestellt sind. Unter [www.ur.ch/betreuendeangehoerige](http://www.ur.ch/betreuendeangehoerige) sind die bestehenden Dienstleistungen beschrieben sowie die Anbietenden aufgeführt und verlinkt. Zudem enthält die Seite zahlreiche Links zu nützlichen Informationen und Angeboten von weiteren Organisationen. (UW)

**SRK** | Zum Tag der pflegenden Angehörigen

## Unterstützung lohnt sich immer

Gemäss einer kürzlich veröffentlichten Studie haben Entlastungsdienste für betreuende Angehörige einen grossen Mehrwert. Bereits wenige Entlastungsstunden wirken sich positiv auf die mentale Gesundheit und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf aus. Die Entlastung reduziert auch Heimeintritte, die hohe Kosten für die Allgemeinheit mit sich bringen. Das Rote Kreuz – Kantonalverband Uri erinnert am Tag der betreuenden Angehörigen daran, wie wichtig es ist, für die Angehörigen da zu sein und sie zu entlasten, heisst es in einer Medienmitteilung.

## Angehörige leisten Enormes

Eine aktuelle Studie von Sotomo im Auftrag der Paul Schiller Stiftung und des Vereins Entlastungsdienst Schweiz zeigt, dass Entlastungsdienste für betreuende Angehörige bereits bei einer bis zwei Ablosungsstunden pro Woche einen beachtlichen Mehrwert haben. Entlastungsdienstleistungen tragen zu einer deutlichen Verbesserung des psychischen Wohlbefindens sowohl der unterstützten sowie der unterstützenden Person bei, verschaffen dem betreuenden Angehörigen eine Atempause und können die Vereinbarkeit von Betreuungsaufgaben und Beruf fördern. Selbst Heimeintritte lassen sich damit reduzieren. Viele Angehörige würden sich mehr Entlastung wünschen, werden aber aus finanziellen Grün-

den davon abgehalten. Angehörige zu betreiben, besonders wenn sie betagt sind oder an einer fortschreitenden Erkrankung leiden, kann belastend sein und mit der Zeit das eigene Wohlbefinden beeinträchtigen. Es drohen körperliche und seelische Erschöpfung sowie soziale Isolation. Pflegehelfende des Roten Kreuzes – Kantonalverband Uri lösen Angehörige in der Betreuung ab und verschaffen ihnen damit eine Atempause. 2023 wurden rund 1210 Entlastungsstunden erbracht. Das SRK Uri bietet den betreuenden Angehörigen auch Beratung an über weitere Dienstleistungen wie zum Beispiel den Besuchs- und Begleitdienst, den palliativen Begleitdienst, den Rotkreuz-Fahrdienst sowie den Rotkreuz-Notruf. (UW)



Die Betreuung und Pflege von Angehörigen kann sehr anspruchsvoll sein. Das SRK – Kantonalverband Uri bietet Entlastungsdienste an. FOTO: ZVG

**Attinghausen** | Grosser Andrang am Giftsammeltag der Zaku

## 3,8 Tonnen Sonderabfall, 19 Waffen und 33 Kilogramm Munition

Am vergangenen Samstag, 26. Oktober, wurden am Giftsammeltag in der Eielen insgesamt 3,8 Tonnen Sonderabfälle aus Privathaushalten sowie eine beträchtliche Anzahl Waffen, Munition und Sprengstoff abgegeben. Neben dem Sammeltag ist die Entsorgung von Giftabfällen aus Privathaushalten auch während des ganzen Jahres auf der Sammelstelle Eielen der Zaku in Attinghausen gratis möglich, heisst es in einer Medienmitteilung.

Seit 2016 organisiert die Zaku (Zentrale Organisation für die Abfallbewirtschaftung im Kanton Uri), finanziell unterstützt durch das Amt für Umwelt, den Giftsammeltag auf ihrem Betriebsareal in der Eielen in Attinghausen. Angesprochen sind Privathaushalte aus dem ganzen Kanton, ihre Lager an Giftabfällen in Estrich und Keller zu entrümpeln und gratis abzugeben.

Rund 230 Personen haben am vergangenen Samstag das Angebot genutzt und insgesamt rund 3,8 Tonnen Abfälle vorbeigebracht. Es ist erstaunlich, dass die jährlichen Mengen anhaltend in einer ähnlichen Grössenordnung bleiben. Den grössten Anteil an der Gesamtmenge machen Farben und Lacke aus.

Aber auch Säuren, Laugen, Medikamente und seltener, aber nicht minder umweltgefährdende Stoffe wurden angeliefert. Auch das

Angebot der Kantonspolizei Uri zur Rückgabe von Waffen, Munition und Explosivstoffen fand grossen Zuspruch. So wurden 19 Waffen, 33 Kilogramm Munition, 60 Sprengzünder, 13 Kilogramm Pyrotechnik und 4 Kilogramm Sprengstoff abgegeben.

Alle Abfälle wurden vor Ort von Fachleuten beurteilt und der richtigen Entsorgung zugewiesen. Das Angebot wurde allseits gelobt und geschätzt.

## Entsorgung von Sonderabfällen während des ganzen Jahres

Vielfach nicht bekannt ist, dass Privathaushalte auch ausserhalb dieses Sammeltags Giftabfälle ganzjährig während der Öffnungszeiten auf der Sammelstelle Eielen der Zaku gratis abgegeben werden können. Ebenso können Waffen, Munition und Explosivstoffe während des ganzen Jahres und nach Voranmeldung bei der Kantonspolizei abgegeben werden. (UW)



Am Giftsammeltag der Zaku in der Eielen in Attinghausen herrschte am vergangenen Samstag grosser Andrang. FOTO: ZVG