



Tag für
pflegende und
betreuende Angehörige

▶ **24. November 2015** ◀

Ein herzliches Dankeschön allen betreuenden und pflegenden Angehörigen.

-
- ▶ Zehntausende Frauen und Männer in der Schweiz betreuen und pflegen ihre Familienmitglieder.
 - ▶ Was sie leisten – häufig leise und unbemerkt – ist von unbezahlbarem Wert und verdient grossen Respekt.
 - ▶ Ohne diesen engagierten Einsatz würde unsere Gesellschaft nicht funktionieren.
-

Hilfe anzunehmen ist eine Stärke!

So sinnstiftend die Pflege und Betreuung von Angehörigen ist, sie geht an die Substanz. Achten Sie deshalb auch auf Ihre eigene Gesundheit. Vergessen Sie sich selbst nicht, damit Ihre Zuwendung nicht zur eigenen Überlastung führt.

Hier ein paar Tipps für pflegende und betreuende Angehörige:

- Wer sich über eine längere Zeit intensiv um die Betreuung nahestehender Angehöriger kümmert, sollte sich von Anfang an Unterstützung holen. Die Verantwortung soll auf mehrere Schultern verteilt werden. **Planen Sie Pausen ein, um Ihre Batterien wieder aufzuladen und so auch zu sich selber zu schauen.**
- Es gibt viele Organisationen, die Entlastung und Unterstützung für Sie und Ihre Angehörige anbieten: Entlastungsdienst, Ferienangebot, Besuchsdienst, Spitex, Tagesklinik/Tagesstätte, Ferienbett, Fahrdienst, Selbsthilfe Schweiz, Nachbarschaftshilfe, Nachtwache, Notrufsysteme etc. **Informieren Sie sich im Internet, beim Sozialdienst oder bei einer Fachstelle.**
- Viele Menschen, die ihre Angehörigen betreuen und pflegen, sind selber berufstätig. Alles unter einen Hut zu bringen, ist eine Herausforderung. **Sprechen Sie, wenn möglich, am Arbeitsplatz offen über Ihre Situation und suchen mit den Vorgesetzten nach guten Lösungen für beide Seiten.**
- Wer pflegebedürftige Verwandte betreut, hat Anspruch auf Betreuungsgutschriften. Dies sind Zuschläge zum Erwerbseinkommen, welche bei der Rentenberechnung berücksichtigt werden. **Verlangen Sie bei der AHV-Zweigstelle das Anmeldeformular für Betreuungsgutschriften.**

Weitere Tipps und Infos finden Sie unter: www.entlastungsdienst.ch



Ent
lastungs
dienst
Schweiz

