

## Unterstützung für pflegende Angehörige

Über die Hälfte aller Pflegebedürftigen werden nicht in einem Heim, sondern im privaten Umfeld betreut. Im Durchschnitt sind es fünf bis sechs Jahre, in denen die Bedürfnisse des pflegebedürftigen Lebenspartners oder der betagten Eltern den Alltag der Pflegenden bestimmen und der eigenen Handlungsfreiheit Grenzen setzen. Kein Wunder, geraten pflegende Angehörige oft selber an den Rand der Erschöpfung.

Dem will die Gemeinde Riehen nun zuvorkommen. Im Rahmen des Projekts «Leben in Riehen 60plus» sollen jährlich zwei Informationsveranstaltungen mit Fachreferaten zu Themen der Finanzierung von Pflegeangeboten, zu Entlastungsmöglichkeiten, zu Patientenverfügungen usw. die Situation von pflegenden Angehörigen beleuchten. «Zwischen Wunsch und Verpflichtung. Angehörige begleiten und pflegen»: So heisst die erste Informationsveranstaltung, die am Montag, 20. April, um 15.30 Uhr im Haus der Vereine (Lüschersaal) stattfindet. Nach einem Film zum Einstieg erhalten pflegende Angehörige die Möglichkeit, aus ihrem Alltag zu berichten. Alle Interessierten sind eingeladen, diese Veranstaltung mit anschliessendem Apéro zu besuchen und ihre Ansichten und Fragen in die Diskussion einzubringen.

An diesem Informationsanlass wird auch ein zweites neues Angebot vor-

gestellt: moderierte Gruppen, in denen pflegende Familienmitglieder im kleinen Kreis ihre Erfahrungen austauschen und einander Tipps geben können. Anfang Januar hat die Fachstelle Alter rund 60 pflegende Angehörige in Riehen und Bettingen angeschrieben und mittels eines Fragebogens nach ihren Bedürfnissen gefragt. Wie oft sollen die Gesprächsgruppen stattfinden, zu welcher Tageszeit und in welchem Rahmen? Ende Februar werden die Ergebnisse ausgewertet und das weitere Vorgehen besprochen. Das Ziel ist, im Sommer 2015 mit einer Gesprächsgruppe zu beginnen. Dieses Angebot richtet sich an Angehörige von pflegebedürftigen, zu Hause lebenden Senioren und Seniorinnen allgemein. Also unabhängig davon, welche Krankheit oder sonstige Einschränkung die betreute Person hat.

Wichtig ist in erster Linie, dass pflegende Angehörige wissen: Sie sind nicht allein auf sich gestellt. Es gibt verschiedene Entlastungsangebote in Riehen. Und mit den «Beiträgen an die Pflege zu Hause» darf sich die Betreuerin oder der Betreuer auch etwas gönnen, das guttut und Entspannung bringt.

**Kontakt und Anmeldung für die Gesprächsgruppe: Fachstelle Alter, Telefon 061 646 82 23, barbara.gronbach@riehen.ch**

### Impressum

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Glättli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste

Seniorensseite in der Riehener Zeitung erscheint am 15. Mai 2015. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch.

## Ferien für Seniorinnen und Senioren – mitten in Riehen



Fast wie im Hotel: Ferien in den Riehener APH Humanitas und Wendelin.

Foto: zVg APH Humanitas

Manchmal geht es einfach nicht mehr: Die pflegende Ehefrau hat seit ewig keine Nacht mehr ruhig geschlafen, die Betreuung ihres betagten Mannes kostet sie mehr Kraft, als sie wahrhaben will. Und jetzt – einfach weitermachen, bis sie selbst zusammenbricht? Es gibt eine bessere Lösung. Die Riehener Alterspflegeheime (APH) Humanitas und Wendelin bieten für ein paar Wochen Ferienzimmer für pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren an. Während dieser Zeit können sich nicht nur die pflegenden Angehörigen erholen oder selbst einmal verreisen. Oft komme es vor, dass die Gäste im Pflegeheim merken: «Hier ist es ja gar nicht tröstlos und düster», sagt Stefanie Bollag, Leiterin des APH Humanitas. Und der Wendelin-Leiter Jürg Wuhrmann bestätigt: «Es ist wie ein Hotel, einfach mit garantierter Pflege.»

Der Feriengast wird im APH Humanitas gleich integriert wie die ständigen Bewohnerinnen und Bewohner. Schon bald nach der Ankunft gibt es im Humanitas ein Gespräch über seine oder ihre Vorlieben und Interessen. Etwa: «Möchten Sie beim Mandala-Malen mitmachen?» Gäste, die lieber für sich allein bleiben, werden trotzdem ab und zu wieder eingeladen, zum Beispiel zur Filmvorführung des Tages oder zu einer Ausfahrt. Besonders beliebt sei das «Huma-Fit», erzählt Stefanie Bollag: eine vormittägliche Fitnessstunde, bei der die vorab getrunkene Molke unglaublich kräftigende Wirkung auf die Muskelkraft zeige. Im APH Wendelin stehen unter anderem Töpferei, Jassen oder Streicheln von Therapiehunden auf dem Programm. Wer bekommt das schon in seinen

eigenen vier Wänden... Und so lässt sich manch ein Feriengast, der zunächst vielleicht skeptisch war, rasch vom grossen Aktivitätenangebot verlocken.

Die beiden Pflegeheime stellen sich auf Feriengäste mit jeder Art von Bedürfnis ein. «Es ist schon ein Aufwand – für das Team wie auch für den betagten Gast», räumt Jürg Wuhrmann ein. Aber das Wendelin-Team finde Wege, um selbst demente Feriengäste, für die ein Ortswechsel mit Übernachtung nicht einfach ist, zu integrieren. Und Stefanie Bollag hat schon erlebt, dass sich ein dementer Gast, der zum wiederholten Mal vorübergehend ins Humanitas kam, an nichts Konkretes mehr erinnerte. Bloss an das «gute Gefühl», das er mit dem Heim verband. Vielleicht lag es am feinen Essen oder an der Geselligkeit und Abwechslung, die die Pflegeheime bieten. «Die Angehörigen staunen nach so einem Kurzaufenthalt oft, wie erholt ihre Lieben zurückkehren», sagt Stefanie Bollag.

### Wichtig zu wissen

- Ein Ferientag im APH kostet maximal 236.60 Franken. Berechnung können Ergänzungsleistungen beanspruchen.
- Mehrere Aufenthalte pro Jahr sind möglich, aber höchstens drei Monate als Gast in einem APH.
- Ein Feriengast, der sich dauerhaft fürs Wohnen im APH entscheidet, muss über die Pflegeberaterin angemeldet werden.
- Anmeldung direkt beim APH Wendelin, Telefon 061 645 22 22, oder APH Humanitas, Telefon 061 641 33 11.

## 80 Fachfrauen für komplexe Pflege und Betreuung daheim

Spitex Riehen-Bettingen besteht seit 1997 als eine Organisation mit öffentlichem Auftrag der beiden Gemeinden. Sie betreut rund 450 Kundinnen und Kunden zu Hause. Die 80 Fachfrauen für Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung sind in drei Teams eingeteilt: Team Dorf, Gattern und Rauracher. Durch die Spitex-Dienstleistungen können ältere Kunden in ihrem gewohnten Umfeld bleiben. Die Betriebsleiterin Ingrid Zimmer schildert, wie Senioren und pflegende Angehörige von den Spitex-Dienstleistungen profitieren können.

**Viele unter uns sind es nicht gewohnt, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Was bringt daheim lebende alte Menschen dazu, die Spitex um Unterstützung zu bitten?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Spitex um Hilfe zu bitten! Da die Spitex in Riehen und Bettingen inzwischen einen grossen Bekanntheitsgrad hat, melden die hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen sich oft selbst, wenn sie überfordert sind und ihre Grenzen spüren. Bei pflegerischen Massnahmen wird immer ein schrift-



Spitex Riehen-Bettingen ist stets rasch und zuverlässig bei der Kundenschaft. Foto: zVg

licher ärztlicher Auftrag benötigt. Das Spital, der Hausarzt oder die Angehörigen melden auch oft die Kundin oder den Kunden an.

**Besorgt eine Spitex-Helferin nebst der Gesundheitspflege auch das Kochen, Aufräumen und Putzen?**

Ja, wir versuchen Kontinuität bei den Kunden herzustellen.

**Bekommt man immer Hilfe, auch fürs Zubettgehen am Abend?**

Ja, selbstverständlich!

**Kommt stets dieselbe Betreuungsperson?**

Wenn möglich ja, vor allem bei der Grundpflege und Hauswirtschaft. Da die Spitex im Gegensatz zu anderen Organisationen sehr viele Kurzeinsätze übernimmt, die an Fixzeiten gebunden sind – zum Beispiel Insulininjektionen, Blutdruck messen, Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen –, kann es zu Wechsels kommen.

**Wie viel Zeit verbringt eine Spitex-Fachfrau durchschnittlich bei einem Senioreneinsatz?**

Das hängt ganz vom ärztlichen Auftrag ab. Bei der Bedarfsabklärung wird der Bedarf aufgenommen und individuell angepasst. Der Zeitrahmen des Einsatzes variiert zwischen einer Viertelstunde und zwei Stunden.

**Und wenn man mehr Gesellschaft haben möchte?**

Auch das ist möglich, nur müssen die Kunden die Kosten selbst tragen.

**Was kostet die Spitex-Hilfe? Wie viel übernimmt die Krankenkasse?**

Im Hauswirtschaftsbereich müssen die Kosten selbst getragen werden. Teilweise werden Beiträge aus einer Zusatzversicherung bezahlt, falls diese vorhanden ist. Im Pflegebereich ist ein Eigenbeitrag zu zahlen, gemäss unserem Tarifblatt.

**Kann man Spitex-Leistungen auch vorübergehend bekommen, zum Beispiel während der Abwesenheit einer Person, die sonst die Pflege besorgt?**

Ja, nach vorheriger Anmeldung.

Kontakt: [www.spitexriehenbettingen.ch](http://www.spitexriehenbettingen.ch), Telefon 061 645 95 00

## Einkaufsbegleiter und Vorleserinnen gesucht

Können Sie sich vorstellen, einem Mitmenschen ein- bis zweimal pro Monat Zeit zu schenken? Der Verein Gegenseitige Hilfe Riehen-Bettingen bietet seit seiner Gründung seinen unentgeltlichen Besuchsdienst an, für den besonders Menschen ohne grosses Beziehungsnetz dankbar sind. Es geht nicht ausschliesslich um Abwechslung im Alltag wie zum Beispiel begleitetes Spazieren mit einer betagten Person, Kaffeetrinken oder Hilfe beim Einkaufen. «An erster Stelle steht das Reden und Zuhören», sagt Präsidentin Kornelia Schultze. Manche der freiwilligen, ehrenamtlichen Besucherinnen engagieren sich, weil ihre eigenen Eltern weit entfernt leben oder bereits verstorben sind. Anderen ist neben dem kopflastigen Berufsalltag ein Ausgleich auf menschlicher Ebene wichtig.

Oft sind es die Sozialarbeiterinnen der Sozialdienste oder Verwandte, die beim Verein Gegenseitige Hilfe für einen Besuchsdienst bei einem einsamen Menschen anfragen. Die

Besuchsdienstleiterin wählt eine passende Besucherin oder einen Besucher aus und führt das «Tandem» sorgfältig zusammen. Die Besuchenden wissen, dass sie weder für Hausarbeit eingesetzt werden noch sich mit heiklen Themen befassen sollen. Während der zu zweit verbrachten Zeit werden Lebenserfahrungen geteilt – und dazu gehören auch Heiterkeit und Lachen. Und Schweigen können.

Wer lässt sich nun auf regelmässige Besuche bei einer Seniorin oder einem Senior ein? Willkommen sind auch Besuchende mit Fremdsprachenkenntnissen, denn unter den Riehener Senioren finden sich immer mehr Menschen, die nicht mit Deutsch als Muttersprache aufgewachsen sind.

Kontakt: Telefon 061 601 43 67 oder [info@gegenseitigehilfe.ch](mailto:info@gegenseitigehilfe.ch). Weitere Anbieter von Besuchsdienst und Begleitdienst für Kranke: Schweizerisches Rotes Kreuz Basel-Stadt, GGG Voluntas und PSAG Basel.

## Abwechslung und Gesellschaft im Tagesheim

Gleich neben dem Alters- und Pflegeheim Wendelin, an der Inzlingerstrasse 46, befindet sich das Tagesheim für Betagte. Mit seinen hellen Räumen auf 400 Quadratmetern Fläche bietet es einen Aufenthalts- und Ruheraum, ferner einen Ess- und Aktivierungsraum, einen Mehrzweck- und Pflegeraum sowie die im Sommer sehr beliebte Terrasse. Täglich kommen etwa 20 bis 25 Seniorinnen und Senioren ins Tagesheim und finden hier Gesellschaft, Tagesstruktur und Beschäftigung, die ihnen Freude macht.

Vormittags wird individuell mit den Händen gearbeitet oder das Gedächtnis trainiert. Nach dem gemeinsamen Mittagessen und einem erholsamen Mittagsschlaf folgt eine Gruppenaktivität: Gesellschaftsspiele, Bewegung, Malen, Lesen und Diskutieren, Musik und Gedächtnistraining – das Programm wechselt täglich. «Die allermeisten Gäste kommen nach anfänglicher Skepsis sehr gern, und das zwei- bis fünfmal die Woche», sagt die Tagesheim-Leiterin Beate Brand.

Gäste im Tagesheim werden bei Bedarf von maximal einer Betreuungsperson unterstützt. Sie kommen aus unterschiedlichen Beweggründen: Um den Tag in Gesellschaft zu verbringen, den Angehörigen einen freien Tag zu ermöglichen oder einfach aus Lust am Tapetenwechsel. «An Demenz erkrankte Personen sind genauso willkommen wie Menschen mit einer körperlichen oder seelischen Einschränkung», erklärt Beate Brand. Ein Tag kostet, dank grosszügiger Subvention durch die Gemeinde und Beiträgen der Krankenkassen, nur 37 Franken, einschliesslich Mittagessen, Zvieri, Getränke und Pflege. Für zwölf Franken pro Fahrt kann man auch einen Fahrdienst bestellen. Bezüger von Ergänzungsleistungen erhalten den Aufenthalt im Tagesheim vergütet. Wer Interesse hat, kann sich beraten lassen und auf Anmeldung einen Tag schnuppern kommen.

Kontakt: [www.th-wendelin.ch](http://www.th-wendelin.ch), Beate Brand, Telefon 061 643 22 16

## VERANSTALTUNGEN

### MITTWOCH, 11. FEBRUAR

9.45 Uhr, Freizeitzentrum Landauer, Blutrainweg 12, Riehen: Referat Prof. Dr. med. Gerhard A. Wiesbeck, UPK Basel: «Das Alter ist kein Schutz vor Sucht». Eintritt frei. Anschliessend Schnupperlektion Rhythmic im Café Balance möglich.

17.45 bis 19 Uhr, Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20, Riehen: Referat Dr. med. Walter Meili, Oberarzt Klinik Sonnenhalde: «Selbstannahme – warum ist das so schwierig?». Eintritt frei, Kollekte.

### DONNERSTAG, 19. FEBRUAR

14.30 bis 17.30 Uhr, Gemeindehaus Riehen, Bürgersaal: Senioren-Tanz.

### FREITAG, 20. FEBRUAR

14.30 Uhr, Restaurant Schlipf, Riehen: Veranstaltung von der Fachstelle Alter, Riehen: Erstes Treffen von pflegenden Angehörigen. Austausch über Form und Inhalt einer geplanten Angehörigen-Gesprächsgruppe. Anmeldung erforderlich: Telefon 061 646 82 23 oder barbara.gronbach@riehen.ch.

### MITTWOCH, 4. MÄRZ

17.45 bis 19 Uhr, Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20, Riehen: Referat Pfr. Thomas Widmer, Klinikseelsorger Klinik Sonnenhalde: «Umgang mit Enttäuschungen». Eintritt frei, Kollekte.

### MITTWOCH, 18. MÄRZ

17.45 bis 19 Uhr, Geistlich-diakonisches Zentrum, Spitalweg 20, Riehen: Referat Dr. med. Samuel Pfeifer, Leitender Arzt Klinik Sonnenhalde: «Wenn Sensibilität zur Krankheit wird». Eintritt frei, Kollekte.

### DONNERSTAG, 19. MÄRZ

14.30 bis 17.30 Uhr, Landgasthof, Konzertsaal, Riehen: Senioren-Tanz.

### SAMSTAG, 21. MÄRZ

14 Uhr, Dauer: 2½ Stunden. Treffpunkt: Bus Nr. 35, Haltestelle Hohlweg, Riehen: «Riehen... untergründig. Wanderung zu den Riehener Römern» Thematische Gästeführung, organisiert von der Dokumentationsstelle Riehen. Kosten: Erwachsene Fr. 10.–, Kinder Fr. 5.–, ohne Voranmeldung.

### SAMSTAG, 18. APRIL

14 Uhr, Treffpunkt: Vor der Musikschule, Rössligasse 51, Riehen: «Riehen... familiär. Riechener Hüser und Riechener Lütt» mit Caroline Schachenmann. Organisiert von der Dokumentationsstelle Riehen. Kosten: Erwachsene Fr. 10.–, Kinder Fr. 5.–, ohne Voranmeldung.

### MONTAG, 20. APRIL

15.30 Uhr, Haus der Vereine, Lüschersaal, Baselstrasse 43, Riehen: Informationsveranstaltung für pflegende Angehörige und alle Interessierten. Organisiert von der Fachstelle Alter, Riehen. Mit Kurzfilm, Diskussion und Apéro. Eintritt frei. 18.30 Uhr, APH Humanitas, Inzlingerstrasse 230, Riehen: Klavierkonzert Klaus Leutge, Wien. Mit Apéro. Eintritt für auswärtige Gäste: Fr. 15.–.