

*Erwachsene Töchter und Söhne sind wichtige Bezugspersonen für ihre alternden oder kranken Eltern. Oft ermöglichen die Hilfe und Pflege, die sie als betreuende Angehörige leisten, dass die Eltern zu Hause bleiben können oder ihr Eintritt in ein Altersheim hinausgezögert werden kann. Die Kinder sind meist gesund und beruflich aktiv. Ihr Beschäftigungsgrad variiert von Fall zu Fall. Tendenziell nimmt er aber ab, sobald ihre Arbeit als betreuende Angehörige intensiver wird.*

*Wenn sie sich überfordert fühlen, suchen sie häufig Unterstützung bei anderen Familienmitgliedern oder professionelle Hilfe. Oft bereiten sich diese Angehörigen auf eine allfällige Verschlechterung des Gesundheitszustands ihrer Eltern vor, um einer Überbelastung vorzugreifen.*

**Frau Laurent, Sie betreiben Ihre Mutter nun seit fast einem Jahr. Erzählen Sie uns etwas über Ihre Beziehung zu ihr.**



**Eine erwachsene Tochter**

*Patricia Laurent, 54 Jahre alt, betreuende Angehörige und Teilzeitangestellte*

“ **Die Betreuung meiner Mutter erfordert nicht allzu viel Arbeit, es geht eher darum, dass ich da bin. Aber gleichzeitig Mutter und betreuende Angehörige zu sein und daneben noch einen Beruf, ein Privatleben und Hobbys zu haben, ist eine grosse Herausforderung.** ”

Mein Mann, mein Sohn und ich leben in einem Dorf, nur wenige Minuten von meiner Mutter entfernt. Sie ist geschieden und wird bald ihren 80. Geburtstag feiern. Seit meine Mutter letztes Jahr einen Schlaganfall erlitten hat, gehe ich oft bei ihr vorbei, um ihr zu helfen und zu schauen, ob es ihr gut geht. Sie kann ihren Alltag noch selbst bewältigen, aber ihr Gesundheitszustand verschlechtert sich zunehmend. Sehr wahrscheinlich wird meine Mutter bald mehr Unterstützung benötigen, deshalb denke ich bereits jetzt über Lösungen für die Zukunft nach.

Ich versuche, täglich bei meiner Mutter vorbeizuschauen. Das ist nicht immer möglich, da ich Teilzeit in einem Unternehmen in der Stadt arbeite und mich auch um meinen Haushalt kümmern muss. Daneben mache ich noch bei einer Gruppe mit, die gemeinsam mit den Hunden spazieren geht. Ich geniesse diese entspannenden Momente in der Natur zusammen mit meinen Freunden und meinem Hund. Wenn ich meine Mutter nicht besuchen kann, rufe ich sie an. Zusätzlich kann ich auf meine Nichte zählen, die sich zwischendurch um

sie kümmert.

Wenn ich bei meiner Mutter bin, helfe ich ihr im Haushalt, bereite ihre Mahlzeiten für die Woche vor und kümmere mich um ihre Rechnungen. Wir trinken auch zusammen Kaffee und sprechen über ihr Leben, ihre Vergangenheit und ihre Zukunft. Sie ist allerdings wenig begeistert, wenn ich mit ihr über Alters- und Pflegeheime oder Tageszentren für ältere Menschen spreche. Ich liebe meine Mutter sehr und möchte sie so lange wie möglich bei ihr zu Hause begleiten. Aber sobald sie sich nicht mehr selbst waschen und nicht mehr selbst ins Bett gehen kann, müssen wir eine andere Lösung suchen. Ich habe mich bereits an AROSS gewandt, um mich mit entsprechenden Informationen darauf vorzubereiten.

Meine Tage sind lang und anstrengend, und ich habe oft das Gefühl, dass ich nur herumrenne. Es würde mir guttun, etwas mehr Zeit für mich selbst zu haben und mehr professionelle Unterstützung zu bekommen. Manchmal wünsche ich mir auch, meine Mutter wäre dankbarer für die Stunden, die ich mit ihr verbringe.

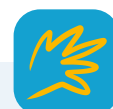
**Auf welche Art von Unterstützung können Sie derzeit bei der Betreuung Ihrer Mutter zählen?**

Wir erhalten nur wenig Unterstützung, aber im Moment genügt das. Jede

Woche kommt eine Pflegefachfrau vorbei und bringt meiner Mutter die Medi-

kamente und überprüft, ob sie sich an die Dosierung hält. Daneben kann ich auf vertrauenswürdige Nachbarn zählen, die auf sie aufpassen, wenn ich arbeite. Wenn ich keine Zeit für einen Besuch habe, übernimmt das meine Nichte, die ganz in der Nähe wohnt. Ich habe meine Mutter auch in einem Alters- und Pflegeheim in der Region angemeldet – vorsorglich und

für allfällige Entlastungsaufenthalte.



### Persönliche Bedürfnisse

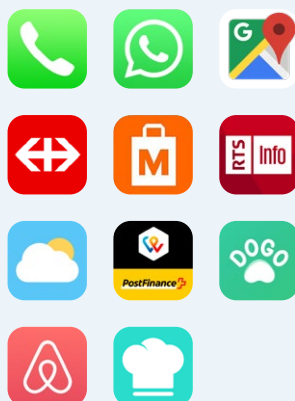
- Informationen über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und lokale Dienstleistungserbringer
- Unterstützung bei der Planung der Betreuung des Elternteils zu Hause und bei einem allfälligen Eintritt in ein Altersheim
- Anerkennung und Dankbarkeit von der betreuten Person
- Eine Lösung für den medizinischen Notfall.

### Digitale Ausstattung

Patricia Laurent kennt sich mit digitalen Geräten ziemlich gut aus. Sie verwendet hauptsächlich ihr Smartphone, da sie oft unterwegs ist. Sie telefoniert damit, organisiert mit Hilfe von Nachrichten-Apps ihren Alltag und ihre Freizeitaktivitäten und erledigt mit einer Online-Einkaufsapp ihre Einkäufe.

Zu Hause hat sie einen Desktop-Computer, mit dem sie im Internet recherchiert, ihre E-Mails liest und Online-Formulare ausfüllt.

### Verwendete Apps



### Für Patricia Laurent sollte die App:

- Eine Auflistung der lokalen Unterstützungsangebote enthalten
- Geeignete Dienstleistungen vermitteln
- Informationen über die Betreuung zu Hause anbieten
- Über Rechtliches und finanzielle Unterstützung informieren

Patricia Laurent wünscht sich eine App, mit der sie gezielt nach Informationen im Zusammenhang mit dem Älterwerden ihrer Mutter suchen kann. Sie möchte darin Dienstleistungsanbieter finden, die sie bei der Betreuung zu Hause und bei der Vorbereitung eines allfälligen Eintritts in ein Alters- und Pflegeheim unterstützen. Eine Liste der verschiedenen lokalen Angebote würde Patricia Laurent die Möglichkeit geben, den Alltag mit ihrer Mutter besser zu gestalten.

“ Ich sehe viele Vorteile in einer unterstützenden App für Leute, die die Rolle von betreuenden Angehörigen übernehmen. Denn es stimmt schon, am Anfang fühlte ich mich etwas verloren. ”