

Tag der Kranken 2018

# Sich Zeit nehmen für kranke Menschen und die eigene Gesundheit

**Eva Kaiser**

Vorstandsmitglied mfe

Telefon Mittwochmorgen 8:30 Uhr. Frau A. bittet, dass ich vorbeikomme, um ihrem Mann den Totenschein auszustellen. Ich fahre 30 km zu dem Dorf, in dem sie wohnt. «Gestern Nachmittag hat er noch in der Türe gesessen und das Wild am Hang gegenüber beobachtet. Dann hat er plötzlich tief geseufzt und ist in sich zusammengesunken. Ein Schlaganfall, dachte ich. Reagiert hat er nicht mehr. Die Nachbarin hat mir dann geholfen, ihn auf das Sofa zu betten. Ich habe mich zu ihm gesetzt und seine Hand gehalten. Er ist nicht mehr erwacht. Ich habe niemanden gerufen, keinen Arzt, niemanden, der ihn vielleicht ins Spital tun würde. Ich wusste, dass er das nicht wollte. Gegen 1 Uhr in der Nacht ist er verstorben.»

Herr A. war hochbetagt und seit längerem dement. Er wurde von seiner Frau gepflegt, die noch rüstig ist. In den sieben Monaten, die ich in Meiringen arbeite, war er nur einmal bei mir. Ein freundlicher alter Mann, der kaum einen Arzt brauchte, nur Pflege, jemanden, der nach ihm schaute! Seine Frau war rund um die Uhr für ihn da. Bei Bedarf half die Nachbarin, und an wenigen Tagen in der Woche die Spitex.

## Eine gute Beziehung zu den Patientinnen und Patienten ist die Basis

Ein typischer Fall für das Bergdorf. Ein Glück, dass er noch seine Frau und seinen Sohn hatte, der im selben Dorf wohnte und ihn zum Doktor fuhr, wenn es nötig war. Andere Bewohner des Dorfes haben keine Kinder vor Ort und sind zu betagt um einander eine grosse Hilfe zu sein. Oft dauert es sehr lange bis jemand merkt, dass es immer schlechter geht. Nachbarn und Freunde, weit entfernte Verwandte oder der Hausarzt beobachten vielleicht eine zunehmende Verwahrlosung im Haus und riechen die Vernachlässigung der Körperpflege. Aber alle sind dem gegenüber ratlos. Schamgefühl macht sich breit. Wie spreche ich das an, ohne mein Gegenüber zu verletzen? Ich merke, wie wichtig es ist, bereits vorher eine gute Beziehung zu meinen Patienten aufzubauen, die solche peinlichen Momente übersteht. Eine Beziehung, in der klar ist, dass man sich mir gegenüber nicht zu schämen

braucht, dass mein Respekt darüber hinaus auch weiterhin besteht. Der Respekt geht auch nicht verloren, wenn den Patienten der Bezug zur Realität und die Selbsteinschätzung verloren geht. Dann wird es allerdings auch schwierig mit der viel geforderten «Selbstbestimmtheit». Spreche ich Patienten in der Sprechstunde auf Zeichen einer zunehmenden Verwahrlosung, wie ihre schmutzige Kleidung und den Körpergeruch, an, löst das nicht nur Scham aus, sondern auch Angst, die Eigenständigkeit zu verlieren. Fremde Hilfe in solchen Situationen anzunehmen ist schwierig. Viele erwarten deshalb, dass nun die Familie für sie da sein sollte. Aber viele unserer Betagten haben niemanden, der in der Nähe wohnt, oder die Jungen sind vollends ausgelastet mit ihrer Arbeit und den eigenen Kindern. In solchen Fällen haben wir durch die Spitex ein sehr gutes Angebot für Unterstützung bei der Pflege und im Haushalt.

## Wenn es nicht mehr geht: Abstand gewinnen

Frau B. hatte es mit ihrem Mann weniger gut getroffen als Frau A. Die Ehe war schon lange nicht mehr gut. Er plagte sie wo es nur ging. Sie hasste ihn geradezu dafür. Aber eine Trennung kam nicht infrage. Sie machte ihm den Haushalt, etwas anderes passte nicht in das Lebensbild. Pflichtbewusstsein. Eheversprechen. Die Schlafzimmer waren schon lange getrennt. Am Tag

**mfe** Haus- und Kinderärztin Schweiz  
Medicine de famille et de Pédiatrie Suisse  
Medici di famiglia e dell'Infanzia Svizzera

Redaktionelle  
Verantwortung:  
Sandra Hügli, mfe

sass er im Wohnzimmer. Weil sie es in einem Zimmer mit ihm nicht aushielt, war sie dann halt in der Küche. Oder im Garten. Sie hatte dafür die schönsten Salatköpfe im Tal. Aber die Winter waren hart. Und lang. Die Spitex übernahm an Pflege so viel wie möglich war. Aber jemand musste ja rund um die Uhr da sein. Die Mahlzeiten zubereiten, das Geschirr spülen, die Wohnung sauber halten, mehrmals täglich oder in der Nacht dem alten Mann aufs WC helfen ... Das war sie! Bis es einfach nicht mehr ging, sie dem allen ein Ende setzen, sich oder ihm das Leben nehmen wollte. Die Tochter, die im Unterland wohnt, kam nach dem Telefon mit ihrer Mutter rasch angereist und brachte sie notfallmässig zu mir in die Sprechstunde. Wir entschieden gemeinsam, dass sie da jetzt sofort raus musste. Sie erklärte sich einverstanden, in die psychiatrische Klinik einzutreten, wo sie Abstand gewinnen und man gleichzeitig ihre Depression behandeln konnte. In den vier Wochen, die sie dort war, blühte sie regelrecht auf. Ihr fröhliches Gemüt und ihre Kreativität traten wieder zum Vorschein. Sie schloss überall neue Freundschaften. Bei ihm dekompenzierte derweilen die Situation. Es ging eben nicht alleine. Er musste ins Pflegeheim eintreten. Als sie nach Hause zurückkam, in das leerstehende Haus, fühlte auch sie sich leer. Sie musste zuerst lernen, sich im Alltag alleine zurechtzufinden. Zum Glück haben wir eine Psychiatrie-Spitex, die sie regelmässig besuchte. Inzwischen ist er im Altersheim verstorben. Bei ihr kämpft das befreiende Gefühl noch mit dem schlechten Gewissen. Der Garten und die neu geknüpften Freundschaften helfen ihr darüber hinweg.

Pflege im eigenen Heim ist das, was sich die meisten Menschen für sich selber wünschen. Zu Hause fühlt man sich am wohlsten und es ist zudem im Vergleich zum Leben in einer Institution kostengünstig. Aber Pflege kann einen ausbrennen. Gerade die Pflege von

Menschen im selben Haushalt, die aus ständiger Präsenz und unzähligen kleinen und grösseren Dienstleistungen besteht, die sich über 24 Stunden an 7 Tagen pro Woche erstrecken, zehrt und erschöpft. Selbst wenn man die Angehörigen liebt, was Frau B. nicht ver gönnt war, kann die Erschöpfung durch die ständige Pflege diese Liebe aufzehren. Entlastungsdienste und Tageskliniken sind Angebote, die diesem Umstand sinnvoll begegnen. Aber auch die Nachbarn, die Kirchengemeinden und jeder weitere Freiwillige können eine wichtige Hilfe sein. Sind wir uns dem bewusst und unterstützen die pflegenden Angehörigen!

### mfe unterstützt als Vereinsmitglied den Tag der Kranken 2018



In der ganzen Schweiz werden am 4. März 2018, dem «Tag der Kranken», Veranstaltungen und Aktionen durchgeführt. Mit dem Motto «Zeit für dich, Zeit für mich, Zeit für uns» möchte der Verein 2018 die Bevölkerung einladen, sich Zeit zu nehmen – Zeit für kranke und beeinträchtigte Menschen, aber auch Zeit für die eigene Gesundheit.

Denn im privaten und beruflichen Alltag ist dies oft eine Herausforderung. Gleichzeitig soll das Engagement all jener wertgeschätzt werden, die sich regelmässig Zeit nehmen für die Pflege und Betreuung von anderen. Ohne sie könnten viele kranke und beeinträchtigte Menschen nicht zu Hause leben.

Hinter dem Tag der Kranken steht der gleichnamige Trägerverein, der die Bevölkerung einmal pro Jahr auf ein besonderes Thema aus dem Bereich «Gesundheit und Krankheit» sensibilisieren will.

In der Rubrik «Veranstaltungen» der Website sehen Interessierte, welche Aktivitäten wo und wann stattfinden. Auch eigene Aktivitäten können dort angemeldet werden.

[www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch)

Korrespondenz:  
Sandra Hügli-Jost  
Kommunikationsbeauftragte mfe Haus- und Kinderärzte Schweiz  
Geschäftsstelle  
Effingerstrasse 2  
CH-3011 Bern  
Sandra.Huegli[at]  
hausarztteschweiz.ch