



## Eine ins Alter gekommene Ehefrau

Alice Jeanneret, 83 Jahre alt,  
pensionierte betreuende Angehörige

“ Seit seinem Spitalaufenthalt muss ich meinem Mann bei allem helfen, was er nicht mehr selber machen kann. ”

### Eine ins Alter gekommene Ehefrau in der Rolle der betreuenden Angehörigen

Ältere Menschen, die sich täglich um ihre betagten Ehepartner kümmern: ein Grossteil dieser betreuenden Angehörigen ist in relativ guter körperlicher und geistiger Verfassung, einige von ihnen leiden aber auch unter gesundheitlichen Problemen.

Meistens wird die Betreuungsaufgabe schrittweise mit dem Älterwerden der betreuten Person übernommen. In manchen Fällen entsteht diese Verantwortung aber auch aufgrund eines speziellen Ereignisses von heute auf morgen. Der Freundeskreis dieser betreuenden Angehörigen wird von Jahr zu Jahr kleiner. Wenn sie zudem keine Kinder haben oder diese nicht in der Nähe wohnen, fühlen sie sich oft einsam und verloren.

#### Frau Jeanneret, seit Ihr Mann gesundheitliche Probleme hat, kümmern Sie sich um ihn. Beschreiben Sie Ihren Alltag mit ihm zu Hause.

Mein Mann hatte vor zwei Jahren einen Schlaganfall. Die Prognose der Ärzte war von Anfang an nicht ermutigend. Nach einem mehrwöchigen Krankenhausaufenthalt konnte er wieder nach Hause. Seither hat sich jedoch sein Gesundheitszustand rapide verschlechtert. Dadurch wurde der Pflege- und Betreuungsaufwand für mich im Laufe der Zeit immer grösser. Seit eineinhalb Jahren kümmere ich mich jeden Tag um ihn.

Besonders schwierig finde ich, dass mein Mann immer weniger allein zu Hause bleiben kann. Es fällt ihm auch zunehmend schwer, sich an alltäglichen Aufgaben zu beteiligen. Vor einem Jahr konnte er noch allein aufstehen und sich selbst anziehen. Heute fällt ihm das Bücken schwer und ich muss ihm beim Anziehen helfen. Momentan schaffe ich es noch, ihn bei der Körperpflege zu unterstützen. Das Problem ist, dass ich selber nicht mehr viel Kraft habe und mir ständig Sorgen mache, dass ich ihm nicht helfen könnte, wenn er hinfallen würde. Als selbst ins Alter gekommene betreuende Angehörige bereitet mir zudem mein eigenes Gedächtnis zunehmend Schwierigkeiten.

Heute kümmere ich mich rund um die Uhr um meinen Mann. Das fängt am Morgen mit dem Aufstehen und dem Frühstück an und endet am Abend mit dem Waschen und dem Zubettgehen. Nachts kann ich manchmal nicht

schlafen, weil ich mir Sorgen um ihn mache. Zweimal die Woche kommt eine Frau von der Spitex. Diese Gelegenheit nutze ich jeweils, um zu Fuss zum Supermarkt zu gehen und die Einkäufe zu erledigen. Wenn mein Mann einen Arzttermin hat, muss ich eines unserer Kinder oder einen Fahrdienst organisieren, da ich kein Auto mehr habe. Einmal die Woche besucht er ein Tageszentrum für ältere Menschen. Dann gehe ich mit einer Freundin einen Kaffee trinken oder zum Coiffeur. Auch wenn es schön ist, etwas Zeit für mich zu haben, denke ich dann doch den ganzen Tag an ihn und bin froh, wenn ich abends wieder mit ihm fernsehen kann.

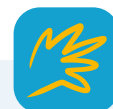
Obwohl unsere Kinder uns ab und zu besuchen kommen, fühle ich mich manchmal ein wenig einsam. Ich habe eine gute Freundin, aber die ist nicht mehr gut zu Fuss. Darum sehen wir uns leider nur selten.

## Eine ins Alter gekommene Ehefrau in der Rolle der betreuenden Angehörigen

### Auf welche Art von Unterstützung können Sie derzeit bei der Betreuung Ihres Mannes zählen?

AROSS hat mir am Anfang der Betreuung meines Mannes wertvolle Unterstützung geboten. Heute kommt zweimal die Woche die Spitex vorbei und kümmert sich um seine Medikamente und Körperpflege. Daneben besucht mein Mann einmal die Woche

ein Tageszentrum für ältere Menschen. Das gibt mir die Möglichkeit, mich etwas auszuruhen. Und ich konnte die Verwaltung unserer Finanzen an meine Tochter abgeben, die sich jetzt um unsere Papiere und Rechnungen kümmert.



#### Persönliche Bedürfnisse

- Unterstützungsangebote von lokalen Leistungserbringern
- Kostengünstige oder kostenlose Unterstützungsangebote, die ohne grosse administrative Hürden leicht zugänglich sind
- Informationen über das Sozialsystem (z.B. über die IV oder finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten)
- Informationen über das Sozialsystem (z.B. über die IV oder finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten)
- Notfallstrukturen für Ausnahmesituationen

la télévision. Alice Jeanneret benutzt nicht viele digitale Geräte. Sie hat zwar ein Smartphone, benutzt es aber nur zum Telefonieren oder zum Anschauen von Fotos. Sie hat keinen Computer, sieht aber oft fern.

#### Verwendete Apps



#### Für Alice Jeanneret sollte die App:

- Hilfe in Notfällen bieten, z.B. für den Fall, dass ihr Mann stürzen sollte oder sie krank würde und ihre Betreuungsaufgaben nicht mehr wahrnehmen könnte.

Alice Jeanneret ist sich eher gewohnt, telefonisch Hilfe zu suchen. Sie denkt aber, dass eine App in Ausnahmesituationen nützlich sein könnte, z.B. um eine Notfallbetreuung für ihren Mann zu finden. Sie ist sich jedoch nicht sicher, ob sie die App ohne die Hilfe ihrer Kinder oder Grosskinder bedienen könnte.

#### Digitale Ausstattung

Alice Jeanneret benutzt nicht viele digitale Geräte. Sie hat zwar ein Smartphone, benutzt es aber nur zum Telefonieren oder zum Anschauen von Fotos. Sie hat keinen Computer, sieht aber oft fern.

“ Wenn meine Enkelin Sylvie zum Mittagessen kommt, nutze ich die Gelegenheit und frage sie um Hilfe, wenn ich ein Problem mit meinem Telefon habe. Sie löst das dann jeweils und erklärt mir bestimmte Funktionen. ”