



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

En partenariat avec:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Association Fribourgeoise
Aide et soins à domicile
Spitex Verband Freiburg



**UNTERSTÜTZUNG UND HILFE FÜR
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE VON
MENSCHEN MIT DEMENZ, DIE ZU
HAUSE LEBEN**

**EINE GRUPPE, UM SICH
BESSER ZU FÜHLEN
UM BESSER HELFEN ZU
KÖNNEN**

Im Kanton Freiburg

www.heds-fr.ch/aemma

Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

Die Herausforderung, pflegende Angehörige zu sein

Als pflegende Angehörige von Personen mit bedeutenden Gedächtnisproblemen, einer Alzheimer-Demenz oder einer anderen Form von Demenz weiss man, dass jeder Tag eine Herausforderung sein kann. Es geht nicht nur darum, eine Person zu begleiten, die anders ist, als Sie sie gekannt haben. Man muss auch Momente bewältigen, in denen diese Person Dinge vergisst, Wutausbrüche hat oder verloren und schwer zugänglich wirkt. Dazu kommen die Unterstützung bei alltäglichen Dingen, die die Betroffenen nicht mehr selbstständig durchführen können und das Gewährleisten der Sicherheit. All dies braucht viel Geduld und Energie.

Pflegende Angehörige sind mit vielen Veränderungen konfrontiert und übernehmen viel Verantwortung. Daher ist es nicht erstaunlich, dass viele pflegende Angehörige chronischen Stress erleben. Pflegende Angehörige haben auch das Bedürfnis, für sich selber zu sorgen, um eine Erschöpfung zu vermeiden, bei guter Gesundheit zu bleiben und die Person mit Demenz bestmöglich begleiten zu können.

Ein Kurs in einer kleinen Gruppe

Möchten Sie gerne Hilfestellungen erhalten und lernen, wie Sie besser mit dem Stress umgehen können, den Sie als pflegende Angehörige erleben? Dann möchten wir Ihnen gerne die Teilnahme am Kurs **„Sich besser fühlen, um besser helfen zu können“** anbieten. Zum Kurs gehören sieben Treffen von je drei Stunden (ein Treffen pro Woche). Der Kurs wird von speziell ausgebildeten Fachpersonen geleitet.

Im Kurs können Sie:

- **sich in einem vertrauensvollen Rahmen austauschen**, in einer kleinen Gruppe mit Personen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden;
- **Lösungen finden zu kleinen und grossen Problemen**, mit denen Sie im Alltag konfrontiert sind;
- Lernen, **die Reaktionen Ihrer angehörigen Person besser zu verstehen**, in dem Sie mehr über die Krankheit wissen;
- **neue Kommunikationsmöglichkeiten** entdecken, damit Ihre angehörige Person Sie einfacher verstehen kann;
- Ihre **« Möglichkeiten » erweitern, um schwierige Situationen** mit Ihrer/Ihrem Angehörigen mit Hilfe von bewährten Strategien **zu bewältigen**.

UNTERSTÜTZUNG UND HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE VON
MENSCHEN MIT DEMENZ, DIE ZU HAUSE LEBEN

EINE GRUPPE, UM SICH BESSER ZU FÜHLEN UM BESSER HELFEN ZU KÖNNEN

Wer kümmert sich um meine Angehörige / meinen Angehörigen während des Kurses?

Betreuerinnen und Betreuer der Alzheimervereinigung Freiburg oder des Roten Kreuzes Freiburg stehen zur Verfügung, um Sie zu Hause zu vertreten.

Wer organisiert diesen Kurs ?

Dieser Kurs wird seit 2015 in der Schweiz angeboten. Mehrere Studien haben gezeigt, dass der Kurs hilft, die Lebensqualität von pflegenden Angehörigen von Menschen mit Gedächtnisproblemen (die noch zu Hause wohnen) zu verbessern. Der Kurs wird von der **Hochschule für Gesundheit Freiburg** und mit finanzieller Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, des Kantons Freiburg und des Spitex Verbands Freiburg durchgeführt. Dank dieser Unterstützung betragen die Kurskosten nur 10 CHF pro Kursstunde (Total 210 CHF, Subventionen sind auf Anfrage möglich).

Um den Kurs mit Ihrer Mithilfe fortlaufend zu verbessern, werden wir Sie anfragen, ob Sie sich vor und nach den 7 Kurstreffen ungefähr eine Stunde Zeit nehmen können, um einen Fragebogen auszufüllen sowie jede Woche während ein paar Minuten.

Falls Sie sich für den Kurs interessieren, stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Für wen?	Alle pflegenden Angehörigen von Personen, die seit mindestens 6 Monaten bedeutende Gedächtnisprobleme, eine Alzheimer-Demenz oder eine andere Form von Demenz haben und in ihrem Zuhause wohnen.
Daten, Ort, Kontakt	Bitte kontaktieren Sie Frau Sandrine Pihet (Projektverantwortliche und Professorin an der Hochschule für Gesundheit) für mehr Informationen. Telefon: 026 429 60 52 oder 079 405 61 07 / Mail: Sandrine.Pihet@hefr.ch .

Unter dem folgenden Link können Sie einen **Film** anschauen, der den **Kurs** vorstellt: www.heds-fr.ch/aemma

Erfahrungsberichte von Teilnehmenden:

«Durch die Krankheit meines Mannes lebe ich mit so vielen Veränderungen. Darum muss ich wissen, wie ich mit allem umgehen soll, das auf mich zukommen wird.»

«Im Kurs habe ich andere Personen getroffen, die in der gleichen Situation waren. Die im Kurs verwendete Methode hat uns in die richtige Richtung geleitet. Alleine hätten wir uns nur Dinge erzählt, die uns Angst machten oder uns deprimiert hätten. Die Methode gab uns eine Struktur, damit wir uns in einer Situation nicht verloren und hilflos fühlten, sondern die Werkzeuge hatten, um damit umzugehen.»

«In erster Linie habe ich jetzt mehr Geduld. Und ein verfeinertes Wissen über diese Krankheit. Ich kenne nun alle Adressen. Das hat mir etwas gebracht, von der praktischen Seite her, denn ich bin noch neu in dieser Rolle.»

Wir danken den Partnerorganisationen, die uns bei der Entwicklung dieses Kurses unterstützt haben:



Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg
Route des Arsenaux 16A
CH-1700 Fribourg/Freiburg
T. +41 (0)26 429 60 00
www.heds-fr.ch

