

# Vom Spital nach Hause

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige von Senioren



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Die richtige Vorbereitung	4
Stellen Sie Fragen!	6
Die richtigen Fragen	6
Fragen an Sozialarbeiter und Casemanager	7
Hilfsmittel	8
Notwendige Unterstützung	9
Über die Pflege zuhause	10
Hilfe lohnt sich	11
Wer bezahlt?	12
Falsche Einschätzung	13
Ein sicheres Zuhause	14
Letzte Vorbereitungen	15
Checkliste um nichts zu vergessen	16
Die ersten Tage	17
Warnsignale	17
Dokumentation	18
Der pflegende Angehörige	19
Die nächsten 30 Tage	20
Handhabung von Medikamenten	21
Warum sind Senioren gefährdet?	21
Der ärztliche Kontrolltermin	22
Ernährung und Flüssigkeitsbedarf	23
Hinweise auf Mangelernährung	24
Wie kann man einer Mangelernährung entgegen wirken?	24
Das Ziel erreicht!	25
Über Home Instead	26
Über die Reha Rheinfelden	26
Übersicht der wichtigsten Telefonnummern	27
Ihre Vertrauenspartner in der Region	28

# Vorwort



Geschätzte Leserinnen, geschätzte Leser,

«Einen alten Baum verpflanzt man nicht.» In diesem Sprichwort steckt viel Wahres: Haben ältere Menschen doch vielfach Ängste vor Veränderungen, vor Ortswechsel und fremden Situationen. Manchmal muss man leider «verpflanzen», insbesondere dann, wenn jemand aus gesundheitlichen Gründen in ein Spital übersiedelt. In den meisten Fällen wird der Tag der Entlassung herbei gesehnt. Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass auch die Heimkehr eine Herausforderung darstellt.

Sie tragen als Angehöriger den grössten Anteil dazu bei, die Rückkehr vom Spital nach Hause für Ihr Familienmitglied und auch für Sie selbst möglichst stressfrei zu gestalten. Das fängt bei der detaillierten Planung im Vorfeld an, die notwendige Vorbereitungen und Entscheidungen mit einschliesst. Auch die ersten Tage und Wochen nach der Rückkehr aus dem Spital sind eine sensible Zeit für alle Beteiligten und gehören entsprechend organisiert.

Wie gestalten Sie ein sicheres Zuhause? Welche Fragen stellen Sie den behandelnden Ärzten und den Sozialarbeitern im Spital? Worauf ist besonders zu achten, um einen Wiedereintritt in das Krankenhaus zu verhindern?

Wir von Home Instead haben den grossen Erfahrungsschatz aus unserer täglichen Arbeit und das Wissen von Experten in diesen Ratgeber einfliessen lassen. Er soll Ihnen als pflegender Angehöriger Anregung und Hilfestellung sein und Sie unterstützen, die richtigen Voraussetzungen für eine Heimkehr zu schaffen.

Ihr Familienmitglied soll sich gut und sicher zuhause fühlen und dort auch bleiben können.

Paul Fritz  
Geschäftsführer Home Instead Schweiz AG

# Die richtige Vorbereitung

Für pflegende Angehörige ist ein Eintritt ihrer betagten Familienmitglieder in ein Spital meist ein einschneidendes Ereignis. Zusätzlich belastend ist die Tatsache, dass man frühzeitig Vorkehrungen für die Zeit nach dem Austritt treffen muss. Das erfordert Planung, was ungewohnt ist. Denn normalerweise geht es in der alltäglichen Pflege oder Betreuung darum, kurzfristige Entscheidungen zu treffen und jeden einzelnen Tag so gut als möglich zu bewältigen.

Gerade in der Situation einer Zuweisung in ein Spital oder in eine Rehabilitation ist es aber wichtig, sich bereits während des dortigen Aufenthaltes Ihres Familienmitgliedes Gedanken über die Zeit danach zu machen. Bestimmte Vorbereitungen sind notwendig, um den Übergang nach Hause möglichst gut und problemlos zu gestalten und damit den Genesungsprozess zu gewährleisten.

- Nahezu 20% der aus Spitälern entlassenen Patienten werden innerhalb von 30 Tagen wieder stationär aufgenommen.
- 30 bis 40% der älteren Patienten mit Herzproblemen müssen innerhalb der ersten sechs Monate nach Austritt wieder ins Spital zugewiesen werden.

Viele Experten beschäftigen sich mit der Frage, warum betagte Menschen nach dem Austritt aus einem Spital oder einer Rehabilitation gefährdet sind, einen Rückfall zu erleiden.

*«Einer der Gründe für die grosse Anzahl an Wiederaufnahmen älterer Patienten ist, dass diese unvorbereitet nach Hause entlassen werden. Dazu kommt, dass sie Verordnungen aus dem Spital nicht verstehen oder diese nicht einhalten. Riskant ist es ausserdem, wenn Senioren nicht jene Unterstützung zuhause vorfinden, die sie brauchen würden.»*

*Markus Hütte, Leiter Sozialdienst, Reha Rheinfelden*

Der Hauptgrund für den Wiedereintritt von älteren Menschen ins Spital ist, dass Medikamente nicht richtig eingenommen werden und dass keine Nachsorge durch den Arzt erfolgt. Dazu kommen Sicherheitsmängel zuhause und ein Defizit an richtiger und ausreichender Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme. Markus Hütte: «In vielen Fällen sind pflegende Familienangehörige angesichts der enormen Verantwortung überfordert».

Auf Krisen vorbereitet zu sein ist besser, als erst dann darauf zu reagieren, wenn sie schon da sind. Vorbereitung ist die beste Strategie, um nicht Gefahr zu laufen, die Gesundheit und das Wohlbefinden des älteren Menschen nach der Rückkehr aus dem Spital zu gefährden.

Es geht darum, die besten Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Ihr Familienmitglied sich gut und sicher zuhause fühlt und dort auch bleiben kann. Der Ratgeber «Vom Spital nach Hause» soll Ihnen dafür eine Hilfestellung sein.



# Stellen Sie Fragen!

Beginnen Sie Ihre Vorbereitungen damit, Informationen bei Fachleuten einzuholen. Fragen Sie nach, auch wenn Sie noch nicht wissen, wie lange Ihr Familienmitglied im Spital oder in einer anderen Einrichtung bleiben muss. Ergreifen Sie die Initiative: Wenden Sie sich an die zuständigen Personen und stellen Sie schon zu einem frühen Zeitpunkt viele Fragen.

Sie schaffen dadurch die Voraussetzungen für einen gut vorbereiteten Übergang nach dem Austritt aus dem Spital. Denn Sie erfahren, was Ihr Familienmitglied zuhause benötigt und was es zu planen gilt. Es gibt Fragen, die nicht einfach zu stellen sind: «Wird mein Familienmitglied wieder wie vorher zuhause leben können?» Trotzdem ist es wichtig die Antworten zu kennen, um dem Senior das Bestmögliche bieten zu können.

## Die richtigen Fragen

Fragen Sie Fachleute: Ärzte, Krankenschwestern, Therapeuten

- Wann finden die Visiten statt, um den behandelnden Arzt zu treffen?
- Wie lautet die Prognose? Wird mein Familienmitglied wieder gesund werden?
- Wie lange wird er/sie im Spital bleiben müssen?
- In welchem Zustand wird mein Lebenspartner/meine Mutter/mein Vater voraussichtlich bei dem Austritt aus dem Spital sein?
- Kann mein Familienmitglied direkt nach Hause zurückkehren oder ist ein Aufenthalt in einer anderen Einrichtung vorgesehen?
- Was wird er/sie noch selbstständig zuhause machen können?
- Welches sind die Anzeichen dafür, dass mein Lebenspartner/meine Mutter/mein Vater Hilfe braucht?
- Kann mein Familienmitglied alleine wohnen bleiben?  
Wenn nicht, welche Unterstützung wird er/sie benötigen?
- Welche Hilfe werde ich selbst, der pflegende Angehörige, brauchen?
- Welche Ausstattung muss zuhause bereit stehen?
- Kann ich mir die Ausstattung und andere notwendigen Hilfsmittel für die Betreuung verschreiben lassen?
- Müssen wir Termine für Folgeuntersuchungen wahrnehmen?  
In welchen Abständen finden diese statt?

## Fragen an Sozialarbeiter und Casemanager

Sozialarbeiter und Casemanager sind Ihnen dabei behilflich, Ihren Ablaufplan umzusetzen. Sozialarbeiter sind Profis darin, zu beraten und helfen auch dem Senior selbst, sich auf sein Umfeld zuhause vorzubereiten. Sozialarbeiter kooperieren mit Casemanagern, wenn es darum geht, zu planen, zu koordinieren, zu kontrollieren und Pflegedienste in Bezug auf qualitätsvolle Betreuung zu beurteilen.

- Wohin wendet man sich, um auch nach dem Austritt bei Bedarf eine weitere Beratung in Anspruch nehmen zu können?
- Wen kann ich mit der Pflege/Betreuung meines Familienmitgliedes betrauen? Was sind die besten Anlaufstellen dafür?
- Wie kann ich Kontakt zu diesen Einrichtungen aufnehmen?
- Sollten die Kosten nicht durch die Versicherung gedeckt sein: Mit welchen Kosten muss ich rechnen und gibt es mögliche finanzielle Unterstützungen?
- Welches ist die beste Einrichtung für mein Familienmitglied, wenn er/sie nach dem Spitalaufenthalt noch nicht heim kann?
- Welche Leistungen werden durch die Versicherung abgedeckt?
- Benötigt mein Familienmitglied zuhause eine spezielle Pflege oder Begleitung? Wenn ja, brauche ich dafür eine Verordnung durch den Arzt?
- Braucht mein Familienmitglied Unterstützung bei den Aktivitäten des täglichen Lebens?
- Meine Mutter hat meinen demenzkranken Vater betreut. Wie kann ich nach ihrer Rückkehr aus dem Spital eine Hilfe für beide finden?
- Welche Hilfsmittel sind notwendig und wie komme ich dazu?
- Welches sind die Optionen für Seniorenbetreuung zuhause? (Spitäler werden keine Empfehlungen dafür abgeben, haben aber Kontaktadressen und Hintergrundinformationen.)

Ältere Menschen brauchen in der Regel länger, um sich nach einem gesundheitlichen Einbruch zu erholen.

Tragen Sie alle Fakten zusammen und beginnen Sie mit der Planung, wie die Rückkehr Ihres Familienmitgliedes aus dem Spital sicher und gut erfolgen kann.

# Hilfsmittel

Sozialarbeiter sind die richtige Anlaufstelle, wenn Sie Fragen zum Thema Hilfsmittel haben. Sie erfahren, woher Sie diese am besten beziehen, ob Sie eine ärztliche Verordnung dafür benötigen oder ob die Hilfsmittel geliehen werden können bzw. gekauft werden müssen.

Abhängig vom Gesundheitszustand Ihres Familienmitgliedes benötigen Sie Folgendes:

- Rollstuhl
- Pflegebett
- Rollator
- Bettpfanne/ Urinflasche
- Sitzgelegenheit für Dusche und Badewanne
- Beistelltisch für Pflegebett
- Utensilien für Stomapflege
- Sauerstoff
- Utensilien für intravenöse Infusionen
- Treppenlift
- Einweghandschuhe und Inkontinenzmaterial
- Haltegriffe

Stellen Sie alles Nötige schon im Vorfeld bereit. Dadurch geht der Übergang vom Spital nach Hause problemlos vonstatten.

Beachten Sie: Im Alter stellen sich unter Umständen Behinderungen ein, die durch Hilfsmittel wie Hörgeräte, Lupenbrillen, Prothesen, Rollstühle etc. erleichtert oder überwunden werden können. Die AHV leistet Kostenbeiträge für eine Reihe solcher Hilfsmittel an Altersrentnerinnen und -rentner, die in der Schweiz wohnen. Quelle: [www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info)



# Notwendige Unterstützung

Was geschieht, wenn ein Senior aus dem Spital austritt und daheim niemanden hat, der ihn unterstützt? Ein leeres Zuhause vorzufinden, kann ein physisches oder emotionales Problem, sogar eine Gefahr für den betagten Menschen bedeuten. Dieser Umstand stellt für Sozialarbeiter eine grosse Herausforderung dar.

Teilweise raten Sozialarbeiter in solchen Fällen zu einer 24 Stunden-Betreuung, wobei die Bedürfnisse des Patienten erst im zweiten Schritt mit einbezogen werden. Wenn man Ihnen zu einer solchen Lösung rät, ist es wichtig, darüber zu sprechen, was die Entscheidung konkret bedeutet. Manchmal braucht jemand fürs Erste eine Betreuung für einige Stunden am Tag oder eine Nachtbereitschaft. Auf der anderen Seite gilt es zu bedenken, dass jemand nicht alleine bleiben darf, wenn man damit ein Risiko eingeht.

Sprechen Sie mit den Ärzten und Sozialarbeitern über gezielte Lösungen:

- in Bezug auf eine Betreuung Ihres Familienmitgliedes tagsüber
- ob er oder sie während des Tages oder in der Nacht allein bleiben kann
- welches die Risiken speziell in der ersten Zeit nach dem Spitalaufenthalt sind
- ob ein Tagesheim eine gute Alternative darstellt

Die frühzeitige Planung unterstützender Massnahmen ist wichtig in diesem Prozess. Gehen Sie als Angehöriger nicht davon aus, dass eine Betreuung für Sie einfach zu handhaben ist, speziell wenn Sie irgendwo anders wohnen, einen herausfordernden Beruf oder andere Verpflichtungen haben.

Offen mit dem Senior darüber zu sprechen, in welchem Umfang er/sie den Bedarf an Betreuung einschätzt, fördert eine realistische Sichtweise.

«Heute sind erwachsene Kinder oft sehr mobil und leben nicht in der Nähe ihrer Eltern» sagt Markus Hütte, Leiter Sozialdienst in der Reha Rheinfelden. «Ich habe Senioren beraten, die davon überzeugt waren, nach dem Spital gut allein zurecht zu kommen. Sie erklärten, dass ihre Tochter für die ersten beiden Wochen bei ihnen sei. Aber nicht immer kann die Tochter nach dem Austritt aus dem Spital präsent sein oder es ist ihr nicht möglich, so lange bei ihren Eltern zu bleiben, wie diese es gerne hätten.»

# Über die Pflege zuhause

Was versteht man eigentlich unter «Pflege zuhause»? Wichtig ist die Unterscheidung zwischen medizinischer und nicht-medizinischer Pflege:

- **Medizinische Pflege zuhause:** wird ausschliesslich von medizinisch diplomierten Personen wie Krankenschwester bzw. -pfleger auf ärztliche Verordnung durchgeführt. Die Kosten sind durch die Grundversicherung der Krankenkasse gedeckt.
- **Nicht-medizinische Pflege / Betreuung zuhause:** darunter fallen Bereiche wie einfache Grundpflege, Haushaltsarbeiten oder Begleitung bei den Aktivitäten im Tagesablauf. Diese nicht-medizinischen Leistungen für Senioren werden von professionellen Betreuern angeboten. Eine ärztliche Verordnung ist keine Voraussetzung, die Dauer der Betreuung richtet sich nach dem Bedarf. Daher basiert die nicht-medizinische Betreuung meist auf längeren Diensten, die vom Umfang her immer wieder dem Bedürfnis des Seniors angepasst werden. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau einer Beziehung zueinander und das Ziel, dem Senior ein sicheres und unabhängiges Leben zuhause zu ermöglichen.

Besteht der Bedarf an medizinischer Pflege, wenden Sie sich am besten an das medizinische Fachpersonal im Spital. Man informiert Sie über die Möglichkeiten und über die Bereiche, die durch medizinische Pflege abgedeckt werden müssen.

Nicht-medizinische Betreuung zuhause hingegen, sollte über eine Organisation erfolgen, deren Mitarbeiter sorgfältig ausgewählt, geschult, beschäftigt und versichert sind. Seniorendienste, die zeitlich und vom Umfang her flexibel angeboten werden, beinhalten unter anderem kochen, Haushaltsdienste, erinnern an die Einnahme von Medikamenten, Assistenz bei der Körperpflege, Betreuung von Demenzkranken, Fahrdienste, Besorgungen und Einkäufe. Auch die umfassende Begleitung nach Hause beim Austritt aus dem Spital wird von diesen Dienstleistern organisiert, wenn Sie selbst nicht vor Ort sein können.

Viele Senioren nehmen nach einem Aufenthalt im Spital sowohl medizinische als auch nicht-medizinische Betreuung in Anspruch. Alle Beteiligten – Betreuer, diplomierte Helfer und Angehörige – tragen dazu bei, die Weichen für ein gutes Leben des Seniors in seinen eigenen vier Wänden zu stellen.

# Hilfe lohnt sich

Untersuchungen zufolge gelingt es pflegenden Angehörigen besser ihre Aufgabe zu meistern, wenn sie dabei unterstützt werden. Ziel dabei ist es, auf die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu achten und berufstätig zu bleiben.

Eine von Home Instead Seniorenbetreuung in Auftrag gegebene Studie, kommt zu folgenden Resultaten:

**14 %** der pflegenden Angehörigen **ohne** professionelle nicht-medizinische Hilfe gaben an, dass ihre Gesundheit sich im Vergleichszeitraum von einem Jahr verschlechtert hatte. Nur 10% der pflegenden Angehörigen **mit** professioneller nicht-medizinischer Hilfe gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert hatte.

**25 %** der pflegenden Angehörigen **ohne** professionelle nicht-medizinische Hilfe gaben an, im Vergleichszeitraum von einem Jahr eine ambulante Behandlung in Anspruch genommen zu haben. Hingegen waren es nur 19% jener Angehörigen **mit** professioneller nicht-medizinischer Hilfe.

Die Studie ergab ausserdem, dass 71% der pflegenden Angehörigen, die professionelle nicht-medizinische Hilfe engagierten, berufstätig waren – 51% in Vollzeit. Bei pflegenden Angehörigen ohne Hilfe waren die Zahlen niedriger: jeweils 65% und 49%.

Jene berufstätigen pflegenden Angehörigen, die professionelle nicht-medizinische Hilfe in Anspruch nahmen, waren in der Lage, ihr Einkommensniveau aufrecht zu erhalten.

# Wer bezahlt?

Viele Senioren und ihre Familien gehen davon aus, dass das Gesundheitssystem oder eine Zusatzversicherung für den Grossteil an Dienstleistungen aufkommen. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Krankenkassen übernehmen generell die Kosten für die Grundpflege, medizinische Pflege oder Therapien zuhause durch diplomiertes Personal, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder Logopäden, sofern diese Leistungen vom Arzt angeordnet sind. Die Grundversicherungen der Krankenkassen zahlen nicht für:

- 24 Stunden-Betreuung
- Mahlzeitendienste
- Haushaltsdienste wie Einkäufe, Reinigung oder Wäsche

Sollte eine Zusatzversicherung für Haushalthilfen bei der Krankenkasse vorhanden sein, so sind die Voraussetzungen zu klären, die erfüllt sein müssen, um diese in Anspruch zu nehmen. Der finanzielle Rahmen ist unterschiedlich. Die Haushalthilfen müssen in jedem Fall ärztlich verordnet werden.

Eine Betreuung zuhause macht sich doppelt bezahlt: in Bezug auf die Leistungen, aber auch in Bezug auf die flexible Gestaltung der Kosten. Eine Betreuung kann für einige Stunden bis zu 24 Stunden in Anspruch genommen und laufend an die sich ändernden Bedürfnisse des Seniors angepasst werden. Möglichkeiten der Finanzierung sind:

- Privat
- Grundversicherung der Krankenkasse
- Zusatzversicherung der Krankenkasse
- Hilflosenentschädigung
- Ergänzungsleistungen (bei Anspruch)
- Beiträge für die Pflege zuhause (kantonal unterschiedlich)

Klären Sie auch andere Entlastungen, wie Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung oder Sonderparkierbewilligung für gehbehinderte Personen.

Weitere Informationen finden Sie im Netz unter [www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info).

# Falsche Einschätzung

In manchen Fällen stellen die Kosten für eine professionelle Betreuung zuhause eine Hemmschwelle für Familien dar. Dabei ist eine solche Dienstleistung durchaus erschwinglich, vor allem wenn man die flexible Gestaltung der Kosten auf Stundenbasis in Betracht zieht.

Eine von Home Instead Seniorenbetreuung in Auftrag gegebene Studie im Jahre 2010 hat ergeben, dass 22% der Kunden eine Betreuung für gerade einmal vier Stunden bzw. weniger pro Woche in Auftrag geben. Ca. 20% engagieren eine Hilfe für vier bis acht Stunden wöchentlich. Ausserdem schätzen fast die Hälfte aller pflegenden Angehörigen die Kosten pro Stunde für nicht-medizinische Betreuung höher ein, als sie in Wirklichkeit sind.



# Ein sicheres Zuhause

Die Sicherheit in den eigenen vier Wänden ist für Senioren generell wichtig. Dringlich wird dieses Thema dann, wenn ein betagter Mensch nach einem Spitalaufenthalt nach Hause kommt.

- Überprüfen Sie die Beleuchtung in Durchgängen, Ecken, Dielen, Treppenhäusern und allen Bereichen, wo sich Ihr Familienmitglied regelmässig aufhält. Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung im Haus, aber auch im Aussenbereich. Dafür eignen sich Lampen mit Zeitschaltuhren.
- Eingänge gehören gesichert. Geländer die zum Eingang führen, müssen in einem guten Zustand sein, ebenso Treppen und Fusswege. Praktisch sind ferngesteuerte Schliesssysteme.
- Rechnen Sie mit verändertem Verhalten. Senioren sind manchmal nach einem Spitalaufenthalt noch schwach oder verwirrt und dadurch Gefahren ausgesetzt. Grosse rote und blaue Markierungen an der Armatur, um heisses von kaltem Wasser zu unterscheiden, verhindern Verletzungen.
- Reorganisieren Sie sich. Früher stand der Schnellkochtopf im Backofen, jetzt ist er in einem gut zugänglichen Regal untergebracht. Die Eier, die im Kühlschrank immer ganz oben aufbewahrt wurden, lagern nun im Fach weiter unten. Sollte der Tisch im Vorraum jetzt ein Hindernis darstellen, erhält er einen neuen Platz.
- Nimmt das Durcheinander überhand? Entfernen Sie unnötige Dinge, Stapel von Zeitungen oder Magazinen und dergleichen.
- Bringen Sie Hilfsmittel an. Ihr Familienmitglied benötigt eventuell Haltegriffe im Badezimmer oder robuste Handläufe im Treppenhaus.
- Achten Sie auf reparaturbedürftige Stellen: Handtuchhalter, Fensterbänke oder Duschvorhänge.
- Auf betagte Menschen lauern zuhause viele Gefahren. Entfernen Sie Teppiche und Vorleger. Sicherheitsschalter am Thermostat und am Herd sind ein Schutz.
- Schauen Sie hinter verschlossene Türen. Ältere Menschen tendieren dazu, Teile des Hauses die nicht mehr benutzt werden, abzuschliessen. Überprüfen Sie diese Räume auf Schimmelbefall oder Wasserschaden, speziell wenn Ihr Familienmitglied länger nicht mehr zuhause gewohnt hat.

Ihr Familienmitglied freut sich auf das nach Hause kommen. Wenn Sie alle notwendigen Schritte eingeleitet haben, um die Sicherheit zu gewährleisten, wird sich Ihr Lebenspartner, Ihre Mutter oder Ihr Vater auch gut aufgehoben und sicher fühlen.

# Letzte Vorbereitungen

Die Organisation des Übergangs vom Spital nach Hause schliesst auch das Prüfen vorhandener und das Besorgen frischer Lebensmittel mit ein. Im Zuge eines längeren Spitalaufenthaltes können Lebensmittel verderben und Haltbarkeitsfristen ablaufen.

Stimmen Sie den Einkauf der Lebensmittel darauf ab, wie es Ihrem Familienmitglied nach dem Austritt aus dem Spital geht. Wenn das Kochen zur Herausforderung wird und niemand vor Ort ist, der dabei hilft, ist es ratsam, frische oder tiefgefrorene Lebensmittel zu besorgen, die einfach zuzubereiten sind. Eine Alternative sind Mahlzeitendienste, worüber Sie der Sozialarbeiter im Spital informiert. Oder Sie nehmen einen Dienstleister in Anspruch, der nach den Wünschen und Vorlieben des Kunden frisch kocht.

Denken Sie daran, das Bett frisch zu beziehen und Hygieneartikel zu besorgen.



## Checkliste um nichts zu vergessen

- Vergewissern Sie sich, dass ein Platz im Alters- oder Pflegeheim, in der Einrichtung für betreutes Wohnen oder in der Rehabilitation vorhanden ist, falls Ihr Familienmitglied nach dem Spitalaufenthalt nicht nach Hause kommt.
- Erkundigen Sie sich im Spital, was Ihr Familienmitglied dazu beitragen kann, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Welche Tätigkeiten können selbstständig ausgeführt werden?
- Holen Sie sich Informationen darüber ein, welche Probleme auftauchen könnten und wie man damit umgeht. Notieren Sie sich generell Name und Telefonnummer einer Fachperson, die bei Fragen oder Problemen kontaktiert werden kann.
- Gehen Sie mit dem Pflegepersonal die Liste der Medikamente, Vitamine oder anderen Nahrungsergänzungen durch, die einzunehmen sind.
- Vergewissern Sie sich, welche Verordnungen der Senior benötigt.
- Fragen Sie, ob Ihr Familienmitglied auf Hilfe bei folgenden Tätigkeiten angewiesen ist:
  - Duschen/baden, an- und auskleiden, Toilettengang, Treppen steigen
  - Kochen, einkaufen, Reinigungsarbeiten im Haus, Wäsche, Rechnungen einzahlen
  - Arzttermine, abholen von Rezepten
- Bitten Sie das Pflegepersonal darum, Ihnen zu zeigen, wie man korrekt einen Verband wechselt oder wie Medikamente richtig einzunehmen sind.
- Erkundigen Sie sich beim Sozialarbeiter, wie bestimmte Kosten gedeckt sind und an welche Stelle Sie sich wenden können, wenn Sie Fragen dazu haben.
- Informieren Sie sich über schriftliche ärztliche Anweisungen und Befunde. Diese Unterlagen sollten Sie zu weiteren Terminen immer mitführen.
- Schreiben Sie sich alle Termine der kommenden Wochen auf.
- Besorgen Sie sich Rezepte und/oder Diätpläne.

Gut vorbereitet zu sein trägt dazu bei, sich sicher zu fühlen und einem älteren Menschen die Angst zu nehmen.



# Die ersten Tage

## Warnsignale

Unabhängig davon, in welcher Situation und Konstitution sich ein Senior nach der Entlassung aus dem Spital befindet: Machen Sie sich damit vertraut, welche Symptome auf eine Veränderung des Gesundheitszustandes schliessen lassen.

Zwar ist jeder Fall unterschiedlich, aber es gibt generelle Warnsignale, die besonders beachtet werden müssen:

- Kein Stuhlgang innerhalb von drei Tagen
- Hautprobleme
- Gleichgewichts- oder Koordinationsstörungen, Schwächegefühl
- Veränderung des geistigen Zustandes oder des Verhaltens
- Unwirksame Schmerzbehandlung
- Übelkeit oder Erbrechen
- Schwindel
- Durchfall
- Fieber

Verständigen Sie den Arzt beim Auftreten einer oder mehrerer dieser Symptome. In Notsituationen ist es ratsam, sofort die Sanität zu rufen. Ihr Familienmitglied befindet sich in einer solchen Notsituation beim Auftreten folgender Ereignisse:

- Sturz und Blutverlust
- Sturz und Knochenbruch
- Starker oder anhaltender Blutverlust
- Starke oder anhaltende Schmerzen
- Erfolgreiche Weckversuche
- Plötzliches undeutliches Sprechen
- Plötzliches Schwächegefühl in Armen oder Beinen
- Schmerzen in der Brust
- Zunehmende Atembeschwerden, Senior spricht auf Ruhezustand und Medikamente nicht an

Weitere Auskünfte über Symptome bei chronischen Erkrankungen wie beispielsweise Herzinsuffizienz oder Diabetes erteilen Ihnen die Ärzte im Spital oder der Hausarzt.

Die wichtigsten Notfallnummern sind:

144 ärztlicher Notfall    118 Feuerwehr    117 Polizei    145 Giftinfo

Weitere wichtige Nummern sind auf [www.erstehilfe.ch](http://www.erstehilfe.ch) aufgelistet.

## Dokumentation

Aufzeichnungen spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Gesundheitszustandes Ihres Familienmitgliedes. Besprechen Sie mit dem Hausarzt, was täglich zu dokumentieren ist. Dies hilft auch ihm, sich ein Bild über den Gesundheitszustand machen zu können. Beispiele für eine Dokumentation:

- Wie viel isst und trinkt Ihr Familienmitglied?
- Welche Medikamente werden in welcher Dosierung eingenommen?
- Welchen Aktivitäten widmet sich der Senior?
- In welchem Umfang benötigt er / sie eine Betreuung?
- Welche Veränderungen des Zustandes bestehen?



# Der pflegende Angehörige

Von Anfang an, sobald der Senior in die häusliche Pflege entlassen wird, müssen Sie auch auf sich selbst achten.

Pflegende Angehörige überschreiten oft ihre Belastungsgrenzen. Sie gefährden damit nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch das Wohlergehen ihrer Lieben. Zorn, Angst, Traurigkeit, Erschöpfung und Schuldgefühle sind nur einige der Anzeichen, dass Sie Unterstützung benötigen.

Denken Sie an sich!

- Treiben Sie Sport: tanzen, Fahrrad fahren, laufen, walken, schwimmen – was Ihr Herz begehrt. Wenigstens drei Mal in der Woche für mindestens 20 Minuten.
- Gehen Sie in sich: Ruhen Sie sich aus, atmen Sie tief und versuchen Sie, Ihren Kopf frei zu bekommen. Vor allem dann, wenn Sie sich überlastet fühlen, Ihre Verantwortung Sie zu erdrücken scheint und Sie den Eindruck haben, dass alles um Sie herum sich zu schnell bewegt.
- Holen Sie sich Hilfe: Umfragen von Home Instead Seniorenbetreuung unter pflegenden Angehörigen haben ergeben, dass 72 % keine externe Unterstützung beanspruchen. Greifen Sie auf die Hilfe der Familie, auf Freunde oder auf professionelle Betreuer zurück. Sie vermeiden dadurch Stress oder gar Burn-out.
- Machen Sie Pause: Nehmen Sie sich zwischendurch drei Tage oder bis zu einer Woche Urlaub. Dies ist eine gute Gelegenheit, einmal an andere Dinge zu denken, ein Buch zu lesen, viel zu schlafen oder einfach das zu tun, was Sie glücklich macht. Organisieren Sie dazu eine Vertretung, z.B. Freunde, andere Angehörige, Freiwillige oder professionelle Betreuer.
- Essen Sie gesund: frische Früchte, Gemüse, Eiweiss, Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte. Vermeiden Sie Kaffee, Fastfood und Süssigkeiten.

An sich selbst zu denken hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil: Sie gewährleisten letztendlich Ihrem Familienmitglied jene nachhaltige Unterstützung, die es braucht, wenn es wieder zu Hause ist.

# Die nächsten 30 Tage

Sobald sich Ihr Familienmitglied zunehmend besser fühlt, ist es Zeit, die gewohnte Routine wieder aufzunehmen.

Experten zufolge entscheidet sich vor allem in den ersten 30 Tagen, ob jemand wieder im Krankenhaus stationär aufgenommen werden muss. Denn trotz guter Fortschritte zuhause, ist es für einen betagten Menschen oftmals schwierig, nach einem Aufenthalt im Spital wieder in die Normalität zurückzukehren.

Erfolgreich Fuss zu fassen hängt vielfach davon ab, in wie weit der Senior es schafft, tägliche Routinen wieder aufzunehmen. Kann er sich selbst versorgen in Bezug auf gehen, essen, Körperpflege, an- und auskleiden, Toilettengang und Kontinenz? Diese grundlegenden Aktivitäten des täglichen Lebens sind entscheidend dafür, ob jemand unabhängig zuhause leben kann. Dazu kommen wichtige Fertigkeiten wie das Bedienen des Telefons, der Waschmaschine oder des Herdes. Dinge, die gesunde Menschen als selbstverständlich betrachten, können nach der Rückkehr aus dem Spital zu einer echten Herausforderung werden und bedürfen oftmals zusätzlicher Unterstützung.



# Handhabung von Medikamenten

Die Handhabung der Medikamente ist eines der Hauptprobleme, das mit der Entlassung eines betagten Menschen aus dem Spital verbunden ist.

Fakt ist, dass jedes Jahr viele Patienten wegen unerwünschter Nebenwirkungen von Medikamenten ins Spital müssen. Mit der Menge zusätzlich verabreichter Medikamente, steigt dieses Risiko.

## **Warum sind Senioren gefährdet?**

Es kann vorkommen, dass eine Medikation im Spital neu eingestellt wird und der Senior sich in Bezug auf die Einnahme umstellen muss. Dieser Umstand erfordert viel Aufmerksamkeit, da die Einnahme der richtigen Medikamente zur richtigen Zeit in der richtigen Dosierung ein wesentlicher Faktor auf dem Weg zur Besserung ist.

Gerade bei der Handhabung von Medikamenten braucht es oft eine Hilfestellung, damit Sicherheit und Wohlbefinden des älteren Menschen gewährleistet bleiben. Dazu zählt:

- Abholung der verordneten Medikamente in der Apotheke
- Kontrolle, ob die Medikamente eingenommen werden
- Ausfüllen der Rezepte (Wenn Rezepte von verschiedenen Stellen stammen, ist es ratsam, in der Apotheke des Vertrauens oder mit dem Hausarzt über unerwünschte Wechselwirkungen zu sprechen.)
- Richten der Tabletten. Die Verwendung eines Medikamentendosetts trägt dazu bei, den Überblick zu behalten und nach zu prüfen, ob jemand seine Tabletten genommen hat. Der Grossteil der Apotheken bietet das Befüllen und die wöchentliche Lieferung des Medikamentendosetts an.
- Überwachung der Medikation, wenn nötig durch eine Fachperson

Unabhängig davon, ob Sie Ihr Familienmitglied zum ärztlichen Nachsorgetermin begleiten oder ob ein akutes medizinisches Problem auftaucht: Es ist wichtig, alle Befunde und Rezepte immer gleich zur Hand zu haben.

# Die ärztliche Nachsorge

Schön, wenn der Heilungsprozess eines älteren Menschen gut voran geht. Dabei darf es allerdings nicht passieren, dass ärztliche Nachsorgetermine übersehen werden. Man läuft dadurch Gefahr, die Genesung zuhause erheblich zu beeinträchtigen.

Wenn die Routine zuhause wieder eingekehrt ist, wird gerne auf den Arzttermin verzichtet. Oder man denkt einfach nicht mehr daran. Das ist allerdings ein Fehler. Denn der Termin beim Arzt ist eine wichtige Grösse im Heilungsprozess.

Verschreibungen und Rezepte müssen unter Umständen nach einem Spitalaufenthalt aktualisiert werden. Auch zusätzliche Bluttests, Röntgen- oder CT-Untersuchungen könnten notwendig sein. Es gilt, Wunden und chirurgische Eingriffe nach zu versorgen.

Eng mit Arztterminen verbunden und oft ein Anliegen von Senioren ist der Fahrdienst. Für berufstätige Angehörige stellt der begleitete Transport eines älteren Menschen zum und vom Arzt oft einen zusätzlichen Zeitaufwand dar:

- Termine für die Fahrdienste müssen organisiert werden, wenn dies der Senior selbst nicht kann.
- Manchmal braucht es eine Begleitperson, die auf medizinische Anweisungen achtet, diese dem Senior verständlich macht und die Inhalte von Gesprächen auch den pflegenden Angehörigen weiterleitet.
- Der Senior selbst sollte über bestimmte Details, die ihn betreffen, aufgeklärt sein. Dazu gehört:
  - Warum habe ich heute einen Arzttermin?
  - An welcher Erkrankung leide ich?
  - Habe ich eine Aufstellung aller Medikamente, die ich brauche?
  - Was benötige ich neben den Medikamenten (Blutabnahme, Untersuchungen, Verbandswechsel etc.)?
  - Muss ich weitere Ärzte konsultieren?
  - Hat mein überweisender Arzt Befunde und Überweisung an den Facharzt weiter übermittelt?
  - An wen wende ich mich, wenn vor meinem nächsten Termin gesundheitliche Probleme auftauchen?

Wenn es Ihnen als Angehöriger nicht möglich ist, selbst Ihr Familienmitglied zum Arzttermin zu bringen, organisieren Sie eine Alternative.

# Ernährung und Flüssigkeitsbedarf

Gute und ausreichende Ernährung ist für jeden wichtig. Speziell für ältere Menschen, die nach einem Spitalaufenthalt heim kommen, ist es eine Notwendigkeit. Der Grund: Sie leiden zum Teil an Appetitlosigkeit in Folge von Medikamenteneinnahme. Oder sie sind nicht mehr imstande zu kochen. Bei demenzkranken Senioren hängt dies oft damit zusammen, dass sie selbst nicht mehr einkaufen gehen können.

Sollte von der Familie niemand vor Ort sein, der kocht, gibt es die Möglichkeit, Mahlzeitendienste zu bestellen oder eine externe Betreuung damit zu beauftragen. Am besten ist es, gemeinsam mit dem Senior einen Menüplan aufzustellen, der seine täglichen Bedürfnisse mit einbezieht.

Ausreichendes Trinken ist genauso wichtig wie gute Ernährung. Ältere Menschen tendieren vielfach dazu, zu wenig zu trinken, was eine Gefahr darstellt. Es gibt dafür verschiedene Gründe. Zum einen nimmt mit zunehmendem Alter die Fähigkeit des Gehirns ab, einen Mangel an Flüssigkeit festzustellen und in der Folge die notwendigen Signale für Durst zu senden. Zum anderen sind kranke Menschen die allein leben, nicht immer in der Lage, sich regelmässig etwas zu trinken zu besorgen. Auch ist niemand vor Ort, der sie daran erinnert. Ein weiterer Grund kann eine beginnende Inkontinenz sein. Der Senior versucht durch geringe Flüssigkeitsaufnahme die WC-Gänge zu reduzieren oder vermeidet die Situation, den Harndrang zu spät wahr zu nehmen.

# Hinweise auf Mangelernährung

Es gibt Hinweise darauf, ob ein Senior zu wenig isst. Gerade wenn sich jemand im Genesungsprozess nach einem Spitalaufenthalt befindet, muss von Angehörigen besonders auf diese Hinweise geachtet werden. Denn eine Mangelernährung stellt ein zusätzliches Risiko für den betagten Menschen dar. Augenmerk auf eine gute Ernährung ist vor allem nach einer kürzlich überstandenen Krankheit oder bei der gleichzeitigen Einnahme von mehreren Medikamenten zu legen. Risikofaktoren sind:

1. Appetitlosigkeit
2. Essen wird stehen gelassen
3. Depression
4. Plötzlicher Gewichtsverlust
5. Verdorbene oder abgelaufene Lebensmittel
6. Hautbild
7. Antriebslosigkeit
8. Wahrnehmungsstörungen
9. Mehr als drei Medikamente
10. Eine kürzlich überstandene Krankheit

## Wie kann man einer Mangelernährung entgegen wirken?

- Gesellschaft leisten beim Essen
- Koordination von Essensaufnahme und Medikamenteneinnahme.  
Viele Tabletten müssen während des Essens, andere auf leeren Magen eingenommen werden.
- Achten Sie beim Einkaufen auf gesunde Lebensmittel, die einfach zuzubereiten sind.
- Beachten Sie Diätvorschriften.

Die Gemeinschaft mit anderen Menschen ist eine wichtige Voraussetzung für richtige und gute Ernährung. Einsamkeit und Depression beeinträchtigen in der Regel die Lust am Essen.



## Das Ziel erreicht!

Wir hoffen, Ihr Familienmitglied hat sich nach einem Spitalaufenthalt wieder gut zu Hause eingelebt.

Über 90% der betagten Menschen möchte daheim, in den eigenen vier Wänden, leben. Die Pflege und Betreuung eines betagten Menschen zu organisieren oder als Angehöriger zum Teil selbst mit zu übernehmen, ist ein Zeichen der Liebe, Zuneigung und Verbundenheit. Zu wissen, dass es Unterstützung gibt und diese auch anzunehmen, reduziert das Risiko, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Dadurch gewährleisten Sie, dass Ihr Familienmitglied sich gut und sicher daheim fühlt und dort so lange wie möglich bleiben wird.



# Über Home Instead

Home Instead Seniorenbetreuung ist der weltweit führende Anbieter von Alltagsbegleitung und Betreuung von Senioren zuhause.

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und werden stets den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden angepasst. Sie können unsere Betreuung von wenigen bis zu 24 Stunden täglich in Anspruch nehmen.

Unsere Mitarbeitenden, die wir CAREGiver nennen, sind einfühlsam und gut geschult. Sie verfügen über Erfahrung und Wissen, insbesondere wenn es darum geht, die Rückkehr eines Seniors aus dem Spital sicher und gut zu begleiten und dadurch die Angehörigen zu entlasten.

# Über die Reha Rheinfelden



Die Reha Rheinfelden ist das führende Zentrum für neurologische und muskuloskeletale Rehabilitation. Die Klinik deckt mit einer rehabilitativen Intensivabteilung, den Abteilungen für die stationäre Rehabilitation, dem neurologischen Tageszentrum sowie einem ambulanten Rehaprogramm die gesamte Rehabilitationskette ab. Die Hauptaufgabe sieht man darin, die Patientinnen und Patienten mit Hilfe individuell angepasster, modernster Therapien in den Alltag, in die Familie, Gesellschaft und in den Beruf zurückzuführen.

Markus Hütte ist Leiter des Sozialdienstes in der Reha Rheinfelden.

# Übersicht der wichtigsten Telefonnummern

Ärztlicher Notfalldienst

---

Hausarzt

---

Nachbarn

---

---

---

Angehörige

---

---

---

Spital

---

Apotheke/Notfallapotheke

---

Weitere

---

---

---

# Ihre Vertrauenspartner in der Region

Basel-Stadt  
und Basel-Landschaft  
Güterstrasse 90  
4053 Basel  
061 205 55 77

Bern-Ost  
Tannackerstrasse 7  
3073 Gümligen  
031 950 60 00

Bern-Stadt  
Monbijoustrasse 23  
3011 Bern  
031 370 80 70

Berner Oberland  
Postfach 58  
3706 Leissigen  
033 847 80 60

Biel-Seeland  
Marktplatz 10  
3250 Lyss  
032 387 16 26

Bodensee-Thurgau  
Hauptstrasse 31  
(Lindenhof)  
9320 Arbon  
071 447 00 70

Fricktal  
Grubenstrasse 15B  
5070 Frick  
062 866 10 80

Luzern  
Weinberglistrasse 4  
6005 Luzern  
041 368 10 10

Meilen-Zürich  
Seefeldstrasse 333  
8008 Zürich  
044 319 66 00

Oberer Zürichsee-Linth  
Aetzihofstrasse 5  
8853 Lachen  
055 611 60 30

Solothurn-Oberaargau  
und Thal-Gäu-Olten  
Oltenstrasse 5  
4536 Attiswil  
032 511 11 88

St. Gallen  
Rittmeyerstrasse 15  
9014 St. Gallen  
071 274 80 10

Zug / Schwyz / Küssnacht / Rontal  
D4 Platz 3  
6039 Root Längenbold  
041 939 20 20

Zürich-Oberland  
Witzbergstrasse 7  
8330 Pfäffikon ZH  
044 952 16 40

Zürich-Unterland  
und Baden-Zurzach  
Wehtalerstrasse 27  
8165 Oberweningen  
043 422 60 00



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

Jede Home Instead Geschäftsstelle ist unabhängig und selbstständig.

©2012 Home Instead Schweiz AG