



# Betreuende Angehörige

Was ist ein betreuender Angehöriger, eine betreuende Angehörige? Eine Person, die regelmässig informell und nicht berufsmässig Zeit aufwendet, um jemanden aus dem näheren Umfeld im Alltag zu betreuen, der hilfs- oder pflegebedürftig ist. Der betreuende Angehörige kann der Lebenspartner, die Lebenspartnerin, die Tochter, der Sohn, ein Familienangehöriger, ein Freund oder ein Nachbar sein.

**13 000**

Personen kümmern sich im Wallis täglich um Angehörige

**51%**

der betreuenden Angehörigen sind über 55 Jahre alt

**58%**

der betreuenden Angehörigen sind Frauen



## Kümmern Sie sich um eine ältere oder kranke Person oder um einen Menschen mit einer Behinderung?

Seit Sie eine angehörige Person betreuen:

haben Sie auf Freizeit oder Ferien verzichtet,

fühlen Sie sich ständig müde,

haben Sie selbst gesundheitliche Probleme, die Sie vorher nicht hatten,

haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie einmal nicht da sind?

## Die Person, die Sie betreuen, braucht Sie!

Überanstrengen Sie sich nicht

Denken Sie auch an sich

Gönnen Sie sich Ruhepausen, um neue Energie zu tanken

## Wie?

Nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch:  
[www.betreuende-angehoerige-wallis.ch](http://www.betreuende-angehoerige-wallis.ch)

Der Alltag wird auf den Kopf gestellt, wenn ein Elternteil auf einmal Unterstützung braucht, ein Partner erkrankt oder ein Kind mit einer Behinderung geboren wird. Plötzlich wird man zuständig für die Begleitung, die Hilfe und die einfache Pflege des Angehörigen. Kurz: Man wird zu einem betreuenden Angehörigen.

Betreuende Angehörige unterstützen eine hilfs- oder pflegebedürftige Person im Alltag. Sie kümmern sich um sehr unterschiedliche Bereiche wie die Medikamenteneinnahme, Mahlzeiten, Körperpflege, administrative Aufgaben, Ausflüge und vieles mehr.

Dabei ist es eine grosse Herausforderung, den eigenen Beruf, den Alltag, die Freizeit und die Betreuung eines Angehörigen unter einen Hut zu bringen. Betreuende Angehörige nehmen diese Herausforderung vorbildlich an, jedoch oft auf Kosten der eigenen Gesundheit. Meistens nehmen sich betreuende Angehörige zu wenig Zeit für sich selbst und achten nicht auf die Anzeichen einer schleichenden Erschöpfung. Die Gefahr besteht, selbst zu erkranken und schliesslich nicht mehr in der Lage zu sein, sich um die betreute oder pflegebedürftige Person zu kümmern.

Betreuende Angehörige sollten sich nicht scheuen, Hilfe anzufordern. Im Wallis existieren verschiedene Entlastungsangebote. Sie werden von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen sowie von zahlreichen Vereinen und Organisationen angeboten. Es bestehen zahlreiche Angebote, von der Einzelberatung über den Entlastungsdienst bis hin zur Organisation von Selbsthilfe-

gruppen und Kursen. Behörden, Institutionen und Organisationen arbeiten gemeinsam daran, Entlastungsangebote für betreuende Angehörige auszubauen und noch bekannter zu machen. Um über bestehende Angebote besser zu informieren, wurde mit der Internetseite [www.betreuende-angehoerige-wallis.ch](http://www.betreuende-angehoerige-wallis.ch) eine neue Plattform geschaffen. Organisationen, die noch nicht aufgeführt sind, können ihre Angebote bei der Dienststelle für Gesundheitswesen ([info@betreuende-angehoerige-wallis.ch](mailto:info@betreuende-angehoerige-wallis.ch)) melden.

**Entlastung für betreuende Angehörige**  
Information  
Beratung, Selbsthilfegruppen  
Entlastungsdienst, Betreuung zu Hause  
Ferienaufenthalte, Freizeitaktivitäten  
Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)  
Tagesbetreuung und Aufenthalt in einer Institution (Kurz- oder Langzeitaufenthalt)  
Palliativpflege  
Transport  
Administrative und finanzielle Unterstützung  
Kurse

Bereich	Ansprechstelle	Kontakt
Ältere Menschen	Pro Senectute	<a href="http://www.vs.pro-senectute.ch">www.vs.pro-senectute.ch</a> 027 948 48 50
Menschen mit einer Behinderung (körperlich, geistig, psychisch)	Sozialberatung	<a href="http://www.emera.ch">www.emera.ch</a> 027 922 76 00 Brig
Soziale Notlagen Kindheit, Jugend, Alter, Krankheit, Lebensende	Sozialmedizinisches Zentrum Oberwallis (SMZO) Rotes Kreuz Wallis	<a href="http://www.smzo.ch">www.smzo.ch</a> , 027 922 93 22 <a href="http://www.ropes-kreuz-wallis.ch">www.ropes-kreuz-wallis.ch</a> 027 924 55 32
Demenzielle Erkrankungen	Alzheimer-Vereinigung Wallis Rotes Kreuz Wallis	<a href="http://www.alz.ch/vs">www.alz.ch/vs</a> 027 948 48 55 (Freitag) <a href="http://www.ropes-kreuz-wallis.ch">www.ropes-kreuz-wallis.ch</a> 027 924 55 32
Krebserkrankungen	Krebsliga Wallis	<a href="http://www.krebsliga-wallis.ch">www.krebsliga-wallis.ch</a> , 027 604 35 41
Sucht	Sucht Wallis	<a href="http://www.sucht-wallis.ch">www.sucht-wallis.ch</a> , 027 948 49 00
Psychische Notlagen, Lebensnotlagen	Réseau Entraide Valais Netzwerk Krise und Suizid	<a href="http://www.revs.ch">www.revs.ch</a> , 027 604 36 50 <a href="http://www.hopitalvs.ch">www.hopitalvs.ch</a> (PZO), 027 604 33 33
Palliative Care	Mobiler Palliativdienst Oberwallis	<a href="http://www.palliative-vs.ch">www.palliative-vs.ch</a> , <a href="mailto:palliativ.szo@hopitalvs.ch">palliativ.szo@hopitalvs.ch</a> 027 604 37 00
Koordination zwischen Pflegeeinrichtungen	Sozialmedizinische Koordinationsstelle (SOMEKO)	<a href="http://www.seccoss-someko.ch">www.seccoss-someko.ch</a> , 027 604 35 42
Betreuende Angehörige	Walliser Vereinigung der betreuenden Angehörigen	<a href="http://www.betreuende-angehoerige-wallis.ch">www.betreuende-angehoerige-wallis.ch</a> 027 321 28 28
Freiwilligenarbeit	Benevoles Valais-Wallis	<a href="http://www.benevoles-vs.ch">www.benevoles-vs.ch</a> , 076 818 91 24



## Zeit für ein grosses Dankeschön

Es wurde lange als selbstverständlich angesehen, eine nahestehende Person mit einer Behinderung oder während einer Erkrankung zu pflegen oder zu unterstützen. Diese wertvolle und sinnreiche Arbeit wurde als Aufgabe im Familienleben betrachtet.

Es ist Zeit, dass das Engagement dieser stillen Schafferinnen und Schaffer auch in unserem Kanton stärker beachtet wird. Denn eines ist klar: Ohne sie könnten viele Menschen nicht mehr zu Hause

wohnen. Es ist Zeit für ein grosses Dankeschön!

Angesichts des Älterwerdens der Bevölkerung und der ständig steigenden Gesundheitskosten ist unsere Gesellschaft mehr denn je auf betreuende Angehörige angewiesen. Ihre Arbeit zu unterstützen, ist eine Priorität des Kantons Wallis.

Liebe betreuende Angehörige, ich möchte mich für Ihren Einsatz herzlichst bedanken. Sie leisten enorm viel, um älteren und kranken Menschen oder Personen mit einer Behinde-

rung in unserer Gesellschaft ein Leben in Würde zu ermöglichen. Das verdient unser aller Respekt. Gleichzeitig möchte ich Sie ermutigen, bestehende Entlastungsangebote in Anspruch zu nehmen. Geben Sie auf sich selbst und Ihre Gesundheit Acht.

**Esther Waeber-Kalbermatten**  
Departementsvorsteherin Gesundheit,  
Soziales und Kultur