



Liebe Leser:innen

Wir leben immer noch in einer Zeit, in der die Leistung zählt. Jugendlichkeit, fit sein und bleiben bis ins hohe Alter, selbstbestimmt und individuell sein eigenes Leben gestalten: das sind die gesellschaftlich vorherrschenden Trends. Auf der anderen Seite werden wir älter als früher, wir leben seltener in Mehrgenerationen-Familien und die jüngeren Familienmitglieder sind oft alle beruflich engagiert. Und vielleicht wollen wir uns nicht eingestehen, dass wir älter werden und nicht mehr alles so ring geht. Manchmal zwingt uns auch ein Unfall oder eine Krankheit, dass wir uns auf andere verlassen müssen, die uns im Alltag zur Seite stehen. Vielleicht ist das «Hilfe annehmen» eine wichtige Aufgabe, die wir im letzten Lebensabschnitt noch zu übernehmen haben, eine Kunst, die wir noch zu erlernen haben (ich ahne schon, dass mir das auch schwerfallen wird). Wichtig erscheint mir: ich bin immer noch genau so wertvoll und geschätzt, auch wenn ich nicht mehr leiste, was ich früher konnte. Ich kann mein Umfeld entlasten und zu entspannteren Begegnungen beitragen, wenn ich (auch externe) Hilfe annehmen kann. Ich kann immer noch mitgestalten, wenn ich weiss, was mir wichtig ist.

Ruth Gfeller, Geschäftsleiterin

■ Impressum

© Spitex Gantrisch
Beilage im Anzeiger Nr. 35 vom
31.08.2023 in den Gemeinden Kaufdorf,
Niedermuhlern, Riggisberg, Rüeggisberg,
Thurnen, Wald.

Layout und Druck: Druckform, Toffen

Auflage: 5100 Ex.

■ Hilfe annehmen im Alter

...der Wunsch nach Unabhängigkeit, der Stolz, alles noch selber machen zu können, die Sorge, jemandem zur Last zu fallen, Angst vor Kontrollverlust, Scham – das sind alles Gründe, welche uns hindern Hilfe anzunehmen...

Wir sind uns gewohnt, unabhängig zu sein und möchten dies auch möglichst lange bleiben. Sich einzugestehen, dass man Hilfe benötigt, kann als Verlust der Unabhängigkeit empfunden werden. Ein gewisser Stolz hindert uns daran, um Hilfe zu bitten, da wir nicht als schwach oder hilfsbedürftig angesehen werden möchten.

Der Verlust der Autonomie macht uns Sorgen, wir wollen eigenständig sein – schnell wird gesagt: «ich lasse mich nicht bevormunden». Zudem wollen wir niemandem zur Last fallen.

Das Annehmen von Hilfe kann bedeuten, dass andere Personen in das Leben und die Entscheidungen eingreifen. Die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren möchten wir auf jeden Fall vermeiden. Scham kann eine grosse Hürde sein, Unterstützung in der Körperpflege anzunehmen.

Pflegenotstand, Personalmangel – täglich hören oder lesen wir etwas zu diesen Themen in den Medien. Man getraut sich dadurch fast nicht mehr, auch noch Unterstützung anzufordern und den überlasteten Pflegefachpersonen zusätzlich zur Last zu fallen. **Dies ist aus unserer Sicht eine schlechte Entwicklung und darf nie ein Grund sein sich keine Hilfe zu holen.** Und wir als Spitex Gantrisch können Ihnen zusichern, dass wir genügend Pflegepersonen haben, um unseren Auftrag der Versorgungspflicht wahrzunehmen. Sie fallen uns nicht zur Last, wir sind für Sie da, das ist unser Auftrag und unsere Motivation.

Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke und Selbstfürsorge. Warum nicht etwas abgeben, das man schon länger nicht mehr gerne erledigt oder das körperliche Beschwerden bereitet, zu anstrengend ist? Daneben gibt es sicher noch viele Tätigkeiten, die Freude bereiten und dem Tag eine gewisse Struktur geben.

Es gibt in unserer Region unzählige Möglichkeiten Hilfe zu erhalten. Das Altersnetzwerk Region Gantrisch hat auf der Internetplattform «Franz und Vroni» eine grosse Vielfalt an Angeboten aufgeführt.



Unterwegs auf den Einsätzen bei den Klient:innen zuhause.

Fortsetzung Rückseite

Die Spitex Ganttrisch unterstützt Sie gerne:

Bei einem Abklärungsgespräch teilen Sie uns Ihre Bedürfnisse mit. Es ist uns wichtig, unsere Unterstützung situativ Ihrem Gesundheitszustand anzupassen. Die Spitex Pflege kann jederzeit reduziert oder gesteigert werden.

Die Spitex Mitarbeiterinnen sind sich gewohnt, nicht überall mit offenen Armen empfangen zu werden. Wir verstehen Ihre Bedenken und sind froh, wenn Sie diese auch äussern. Nur so finden wir für Sie die passende Unterstützung. Wir respektieren Ihren Wunsch nach Unabhängigkeit und unterstützen Sie wo nötig.

Hilfreich ist es, wenn beim Abklärungsgespräch jemand von Ihren Angehörigen oder eine nahestehende Bezugsperson dabei ist – so hören alle das Gleiche.

Hier das Zitat einer Klientin, welche trotz ihren altersbedingten Beschwerden nur wenig Unterstützung annehmen kann und will:

«I fröie mi uf jede Bsuech vor Spitex – u trotzdem wott i no viu chönne säuber mache. I muess no öppis chönne chroutere, süsch isch dr Tag z`längwilig und z`läng!»

Unsere Empfehlung: nehmen Sie bei Bedarf Hilfe an, warten Sie nicht zu. Melden Sie sich bei der Spitex Ganttrisch. Wir sind für Sie da... Sie fallen uns nicht zur Last. Die Mitarbeiterinnen der Spitex Ganttrisch freuen sich, Sie individuell unterstützen zu können.

Wo kann ich eigenständig UND in einem Team arbeiten?



Bei der Spitex!

Nationaler Spitex-Tag
Samstag, 2. September 2023

#NationalerSpitexTag2023

■ **Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen jederzeit gerne.**
Rufen Sie uns einfach an.

www.spitex-ganttrisch.ch

Telefon 031 808 80 10 (Mo–Fr, 8–12 Uhr, 14–17 Uhr)

Eine kleine Auswahl von weiteren Informationsquellen:

■ www.franzundvroni.ch – eine Angebotsübersicht

■ <https://altersnetzwerkganttrisch.ch>

Die Informationsplattform rund ums Alter

■ www.prosenectute.ch/de/ratgeber

speziell auch für Finanzen

■ www.alzheimer-schweiz.ch

die Fachorganisation bei Demenzerkrankungen

■ <https://samariter-riggisberg.ch>

Krankensamobilienmagazin und Fahrdienst Riggisberg

■ Alle **AHV-Zweigstellen** für die Beratung zu Ergänzungsleistungen der AHV.

■ **Mehr zu all unseren Dienstleistungen, zu offenen Stellen und zu unserem Verein finden Sie auf unserer Webseite:**

www.spitex-ganttrisch.ch

Adresse

SPITEX Ganttrisch
Längenbergstrasse 30
3132 Riggisberg

Telefon: 031 808 80 10

Fax: 031 808 80 11

E-Mail: info@spitex-ganttrisch.ch

Internet: www.spitex-ganttrisch.ch

Wir sind die Non-Profit Spitex mit einem Leistungsvertrag des Kantons zur Versorgungspflicht für Kaufdorf, Niedermuhlern, Riggisberg, Rüeggisberg, Thurnen, Wald.