

# Gutes bewirken

Herbst 2024



Frische Luft und gute Gespräche: Yvonne und ihre Betreuerin Beatrix beim gemeinsamen Spaziergang

## Ein aktives Leben im Alter – dank Unterstützung zuhause

Yvonne lebt trotz fortgeschrittenem Alter noch immer in ihrem geliebten Zuhause. Unterstützt wird sie dabei von einem Team des Entlastungsdienstes, das sie täglich begleitet. Diese Hilfe ermöglicht ihr nicht nur den Erhalt ihrer Selbstständigkeit, sondern auch die aktive Pflege ihrer sozialen Kontakte. Ihre Familie ist erleichtert, dass Yvonne weiterhin ein selbstbestimmtes Leben führen kann.

Trotz ihrer 95 Jahre versprüht Yvonne eine beeindruckende Energie, die sich sofort in ihren wachen, neugierigen Augen widerspiegelt. Sie lebt allein in ihrem Haus, wo sie mit ihrem verstorbenen Mann und den drei Kindern so viele Jahre ihres Lebens verbracht hat. Doch das Alter macht sich bemerkbar. Seit einem Oberschenkelhalsbruch ist Yvonne auf den Rollator angewiesen. Weitere Altersbeschwerden führen dazu, dass sie ihren Alltag nicht mehr ohne Hilfe meistern kann. Darum wird sie von Montag bis Freitag für jeweils zwei bis vier Stunden vom Entlastungsdienst unterstützt.

### Struktur und Abwechslung im Alltag

Jeden Tag zur Mittagszeit kommt eine Betreuerin des Entlastungsdienstes bei Yvonne vorbei. Es sind immer dieselben drei Frauen, die sich abwechseln – jede einzigartig und mit ihrer eigenen Persönlichkeit. Yvonne schätzt diese Vielfalt und hat sich auch im hohen Alter ihre Neugier bewahrt: «Ich genieße den Austausch mit den Frauen. Jede von ihnen hat ihre Interessen und Stärken und ich kann viel von ihnen lernen.»

Die Besuche des Entlastungsdienstes geben Yvones Alltag nicht nur Struktur, sondern sorgen auch für ständige Abwechslung. Neben dem gemeinsamen Mittagessen, das sie zusammen planen und kochen, begleiten die Betreuerinnen sie zu Arztbesuchen oder beim Einkaufen. Meist bleibt noch Zeit für einen Ausflug oder einen spontanen Spaziergang durch die Nachbarschaft. So wird ihr Alltag niemals eintönig. Diese Erlebnisse füllen Yvones Tage mit Leben und Geschichten, die sie später begeistert ihren Kindern erzählt.



Yvonne schätzt den Austausch auf Augenhöhe

### Beziehungen, die das Leben bereichern

Yvonne ist gerne in Gesellschaft und geniesst es, sich mit verschiedenen Menschen auszutauschen. Die Gespräche mit ihren Betreuerinnen sind für sie besonders wertvoll. «Wir begegnen uns immer auf Augenhöhe und der Austausch bedeutet mir viel.», sagt sie. Dank der Betreuung des Entlastungsdienstes kann Yvonne ihre Bekannten im Pflegeheim besuchen und bleibt mit ihrem sozialen Umfeld in Kontakt. Dabei hilft auch ihr Smartphone, das ihr die Möglichkeit eröffnet, digital am Leben teilzuhaben. Wenn die Technik einmal nicht mitspielt, kann sich Yvonne auf den Support ihrer Betreuerinnen verlassen. Diese ganzheitliche Unterstützung bedeutet Yvonne viel: «Es ist einfach eine allseitige Hilfe: Für die Seele, fürs Gemüt und für das tägliche Leben.»



Yvonne und Tochter Regula planen die Einsätze

### Im vertrauten Umfeld alt werden

Für Yvones Tochter Regula ist der Entlastungsdienst eine unverzichtbare Unterstützung. Da sie wie ihre beiden Geschwister weit entfernt lebt und beruflich stark eingebunden ist, kann sie ihre Mutter unter der

Woche nicht besuchen. Doch sie weiss, dass Yvonne in guten Händen ist. Regula ist überzeugt, dass die tägliche Aktivierung und die Erledigungen zuhause Yvonne jung halten: „Sie gestaltet ihren Alltag eigenständig und erledigt vieles selbst, auch wenn sie dabei Hilfe benötigt. Ein Umzug ins Pflegeheim würde bedeuten, dass sie diese Fähigkeiten und ihre Selbstständigkeit nach und nach verlieren könnte.“

Ein Leben im Pflegeheim ist auch für Yvonne nur schwer vorstellbar. Sie möchte weiterhin selbst über ihren Tagesablauf bestimmen. Dennoch ist ihr bewusst, dass sie dafür auf Unterstützung angewiesen ist. «Ohne den Entlastungsdienst könnte ich unmöglich zuhause bleiben,» sagt sie. «Dann müsste ich ins Altersheim und so vieles aufgeben.» Für die Familie ist die Betreuung mehr als nur eine praktische Hilfe – sie ist der Schlüssel zu Yvones Unabhängigkeit.

## Grosse Wirkung für Mensch und Gesundheitssystem

Wie die Studie „Wie Entlastung wirkt“ zeigt, profitieren nicht nur die betreuten Personen und ihre Angehörigen von der Entlastung, sondern das gesamte Gesundheitssystem. Durch die Verhinderung von Heimeintritten im Alter und die Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Betreuungsaufgabe können langfristig Kosten gespart und gleichzeitig die Lebensqualität aller Betroffener gesteigert werden. Mehr zur Studie unter: [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)



### Impressum

Entlastungsdienst Schweiz,  
Kanton Bern  
Schwarztorstr. 32, 3007 Bern  
[www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

Druck: Jordi AG, Belp  
Auflage: 2'000 Exemplare  
Text: Kim Böhlen  
Bilder: Fabio Baranzini

Möchten Sie unsere Mailings  
künftig per E-Mail erhalten?  
Melden Sie sich via  
[be@entlastungsdienst.ch](mailto:be@entlastungsdienst.ch).