

Den Heimeintritt ins Auge fassen

Der Heimeintritt gehört zu den schmerzlichen Momenten für Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen. Er verändert das jahrelange Zusammenleben einschneidend und wird gerne hinausgeschoben. In einem fortgeschrittenen Stadium der Krankheit wird das Alters- oder Pflegeheim jedoch zum wichtigen Bestandteil der Betreuung. Damit man sich auf den Lebensabschnitt im Heim möglichst gut vorbereiten kann, sollte man sich früh damit auseinandersetzen.

Sehr oft wünschen sich demenzkranke Menschen und ihre betreuenden Angehörigen, so lange wie möglich zusammen zu leben. Viele Angehörige sträuben sich gegen die Vorstellung, eine geliebte Person in fremde Obhut zu geben. Es plagen sie Schuldgefühle: Habe ich nicht gesagt, immer für die kranke Person da zu sein und sie niemals im Stich zu lassen? Habe ich ihr nicht versprochen, sie niemals in ein Heim zu geben? Es kommen Zweifel auf: Habe ich versagt, gebe ich zu früh auf? Könnte ich ihn oder sie nicht doch noch bei mir behalten? Man macht sich Gedanken darüber, wie die erkrankte Person wohl auf den Heimaufenthalt reagiert: Fühlt sie sich abgeschoben, wehrt sie sich dagegen? Die eigene Zukunft wird hinterfragt: Kann ich mir das finanziell leisten? Was passiert mit mir, wenn ich plötzlich alleine bin? Nicht zuletzt existieren grosse Bedenken gegenüber dem Heim: Findet man einen Platz, welcher der demenzkranken Person auch gefällt? Erhält sie die nötige Betreuung? Ist das Personal verständnis- und liebevoll genug, auch wenn der Betroffene schwierig oder gar unfreundlich wird? Kann ich dann noch mitreden oder verfügt das Pflegepersonal voll über meinen Partner, Vater, meine Mutter?

Weiterer Lebensabschnitt im Heim

Zweifellos: Der Eintritt in ein Pflegeheim stellt die Gewohnheiten auf den Kopf, er ist mit vielen Unbekannten verbunden. Bei allen Schwierigkeiten und

Befürchtungen darf man jedoch nicht vergessen: In einem fortgeschrittenen Stadium ist ein gutes Alters- oder Pflegeheim oft der den Bedürfnissen der Betreuung entsprechende Ort.

Nach einem Heimeintritt lastet auf den pflegenden Angehörigen nicht mehr alle Arbeit und Verantwortung. Es bleibt mehr Zeit für gemeinsame Aktivitäten, wie Spazieren, zusammen einen Kaffee trinken oder zu Mittag essen. Tätigkeiten, die beiden Freude machen, bekommen mehr Raum und einen grösseren Stellenwert. Sogar Neues kann aufgegriffen werden. Man organisiert beispielsweise einen Geburtstag im Heim oder einen kleinen Ausflug. Daher gilt: Auch wenn die erkrankte Person nicht mehr zu Hause lebt, wird sie ihre Angehörigen weiterhin ganz stark brauchen. Deren Zuwendung, Liebe und Betreuung ist im Pflegeheim umso mehr gefragt! Die Familie bleibt Bezugspunkt für die erkrankte Person.

Der Heimaufenthalt kann sich durchaus zu einem positiven weiteren Lebensabschnitt für Erkrankte und Betreuende entwickeln. Am besten gelingt dies, wenn man in einem regelmässigen Austausch mit dem Pflegepersonal steht und ein Vertrauensverhältnis aufbauen kann.

Sich auf den Heimeintritt vorbereiten: Nützliche Hinweise

Als pflegender Angehöriger sollten Sie sich frühzeitig auf den Heimaufenthalt vorbereiten und nicht erst dann, wenn Sie völlig erschöpft sind und es zu einer Krisensituation kommt. Wer sich rechtzeitig darum kümmert, dem bleibt noch genug Zeit und Energie, für alle Beteiligten eine möglichst gute Lösung zu finden.

Es ist Zeit für den Heimeintritt, wenn

- ▲ die kranke Person sich oder die Angehörigen gefährdet, indem sie beispielsweise wiederholt stürzt, oft wegläuft, aus dem Fenster steigt oder alleine raucht und daher Brandgefahr besteht.
- ▲ sich die Person trotz Therapie sehr schwierig verhält, also zunehmend ausfällig wird, sich laut oder unkontrolliert benimmt und so für die Umgebung nicht mehr tragbar ist.
- ▲ die erkrankte Person verstärkt unter psychischen und körperlichen Problemen leidet, beispielsweise unter Depressionen oder Angstzuständen, dem Gefühl der Vereinsamung oder Gewichtsverlust, ohne dass eine Therapie weiterhilft.
- ▲ die Demenzkrankheit zu schweren zwischenmenschlichen oder familiären Konflikten führt, pflegende Angehörige die Geduld verlieren oder sich Vorfälle ereignen, die man nachher bereut.
- ▲ betreuende Angehörige gesundheitlich gefährdet sind und körperliche Beschwerden, wie starke Rückenschmerzen oder Knochenbrüche, erleiden.
- ▲ die betreuende Person erschöpft ist, Angstzustände erlebt, sich niedergeschlagen fühlt, schlecht schläft oder sich zunehmend von der Umwelt abgeschnitten fühlt.

Die Entscheidung fällen

Ein Mensch mit Demenz braucht im fortgeschrittenen Stadium rund um die Uhr Betreuung und Überwachung. Damit stossen Angehörige irgendwann einmal an Grenzen. Gestehen Sie sich daher rechtzeitig ein, dass Sie zu Hause alles Menschenmögliche gemacht haben und es nun an der Zeit ist, an eine Betreuung im Heim zu denken.

- ▲ Als pflegender Angehöriger entscheiden Sie über den richtigen Zeitpunkt für den Heimeintritt. Menschen mit Demenz sind sich meist ihrer Hilfebedürftigkeit nicht bewusst. Sie sehen die Notwendigkeit und Dringlichkeit für diesen Schritt nicht ein. An der Betreuung nicht beteiligte Personen unterschätzen oft den Aufwand.
- ▲ Der Hausarzt, die Hausärztin spielt eine zentrale Rolle bei der Entscheidungsfindung. Nehmen Sie mit ihm / ihr Kontakt auf.
- ▲ Besprechen Sie den Heimeintritt in einem Rundgespräch mit allen an der Betreuung beteiligten Personen und nahe stehenden Angehörigen. Das Gespräch hilft, Entscheidungen zu finden, die von allen getragen werden.
- ▲ Wenn möglich sollte die erkrankte Person bei einem solchen Gespräch anwesend sein.

Eine Heimwahl früh angehen

Ein Heimeintritt ist oft mit längeren Wartezeiten verbunden; es kann Monate dauern, bis ein Platz frei wird. Schiebt man die Heimsuche auf, bedeutet dies womöglich, dass in einer dringlichen Situation kein geeigneter Heimplatz zur Verfügung steht. Zudem hat man dann als pflegender Angehöriger nicht mehr Zeit und Energie für eine aufwendige Suche. Daher lohnt es sich, frühzeitig nach einem Heimplatz Aus-

schau zu halten. Sie können die betroffene Person auch bei mehreren Heimen gleichzeitig einschreiben.

- ▲ Machen Sie sich Gedanken darüber, was der betroffenen Person und auch Ihnen wichtig ist. Dabei hilft Ihnen der diesem Infoblatt beigefügte Leitfaden.
- ▲ Bedenken Sie, dass sich die Bedürfnisse eines Menschen durch eine Demenzkrankheit verändern können; z.B. kann ein Zweierzimmer oder im Spätstadium ein Mehrbettzimmer zusätzlich Geborgenheit geben.
- ▲ Schaffen Sie sich einen Überblick über das Angebot an Alters- und Pflegeheimen. Für eine Auswahl suchen Sie am besten verschiedene Heime auf und orientieren sich vor Ort, wie sie geführt werden. Verlangen Sie Informationsmaterial, das Sie in Ruhe zu Hause studieren können.
- ▲ Klären Sie ab, was der Heimaufenthalt kostet und wie er finanziert wird. Dabei können Ihnen die Pro Senectute und gewisse Heimverbände helfen.

Die erkrankte Person früh vorbereiten

Nicht nur pflegende Angehörige müssen sich auf einen Heimeintritt vorbereiten, sondern auch die erkrankte Person. Gerade weil sie die Notwendigkeit eines Heimeintritts oft nicht einsehen kann, braucht sie hier Unterstützung.

- ▲ In einem frühen Stadium kann und soll eine betroffene Person mitteilen, was sie sich wünscht, wenn sie einmal ins Heim muss. Sprechen Sie darüber.
- ▲ Möglicherweise haben Sie der erkrankten Person versprochen, sie nie ins Heim zu geben. Versuchen Sie nun, sich von solchen Versprechungen zu lösen. Denn Sie konnten damals nicht wissen, was alles auf Sie zukommt.
- ▲ Teilen Sie der betroffenen Person mit, dass Sie sich um ihre Sicherheit sorgen. Erklären Sie ihr,

wie es Ihnen geht und dass die Betreuung auf die Dauer zu Hause nicht mehr möglich ist.

- ▲ Versichern Sie ihr, dass die Familie auch nach dem Eintritt im Heim für sie da ist.
- ▲ Machen Sie die Person – sofern möglich – mit der zukünftigen Umgebung vertraut. Lassen Sie sie vor Ort Eindrücke sammeln. Machen Sie einen Spaziergang zum zukünftigen Heim und trinken Sie dort einen Kaffee zusammen.
- ▲ Viele Alters- und Pflegeheime bieten Tagesstätten oder Ferienzimmer an. Nutzen Sie diese Erfahrung. Handelt es sich zudem um ein Heim, wo Sie die betroffene Person eingeschrieben haben, erleichtert dies den zukünftigen Eintritt.

Haben Sie sich in einem Rundgespräch mit der Familie auf einen bevorstehenden Heimeintritt geeinigt und lehnt sich die erkrankte Person dagegen auf, bieten sich folgende Möglichkeiten:

- ▲ Niemand verlässt gerne seine vertraute Umgebung. In einer ersten Reaktion werden Sie daher womöglich ein «Nein» hören. Beginnen Sie mit einem Kurzaufenthalt auf Probe.
- ▲ Hilfreich ist, wenn der Arzt oder die Ärztin der erkrankten Person den Heimeintritt ankündigt.
- ▲ In kritischen Situationen kann der Arzt einen Aufenthalt in einer Klinik oder in einem Heim veranlassen. Entweder indem er einen Beobachtungsaufenthalt verordnet oder eine vorsorgliche Einweisung veranlasst.

Die Zeit bis zum Heimeintritt

Nehmen Sie in der Zeit bis zum Heimeintritt Hilfe an in Form von Entlastungsangeboten und Unterstützung bei der Pflege. Wenn Sie bei Ihrer Arbeit entlastet werden, ist die verbleibende Zeit zu Hause für alle angenehmer. Dabei bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- ▲ Eine Spazierhilfe entlastet Sie tagsüber für ein paar Stunden.
- ▲ Nützen Sie die Pflege- und Betreuungsangebote der Spitex oder von privaten Betreuungspersonen.
- ▲ Nützen Sie Entlastungsangebote, wie Tages- und Nachtstätten.
- ▲ Erleichtern Sie die Pflege und Betreuung, indem Sie Ihre Wohnung anpassen (siehe Infoblatt: Die Wohnung anpassen).
- ▲ Schaffen Sie sich Hilfsmittel an, wie beispielsweise ein Notruf- oder Ortungsgerät für eine Person, die wegläuft.
- ▲ Nützen Sie Ferien- oder Entlastungsangebote für Erkrankte in Alters- und Pflegeheimen. In den Alzheimerferien können sich Demenzkranke zusammen mit dem pflegenden Angehörigen entspannen. Informieren Sie sich!

Bereiten Sie sich auf den Zügeltag vor. Auch wenn Sie nach der Anmeldung monatelang nichts von einem Heim hören, kann es plötzlich schnell gehen. Machen Sie sich darauf gefasst, dass Ihre Entscheidung bei einem frei werdenden Platz innerhalb von ein bis drei Tagen gefällt werden muss. Versuchen Sie sich in der Zwischenzeit ebenfalls, auf Ihren zukünftigen Lebensabschnitt vorzubereiten. Sich dies vorzustellen fällt Ihnen momentan wahrscheinlich schwer. Informieren Sie sich, sprechen Sie mit anderen Angehörigen. Diese werden Ihnen Mut machen und von den angenehmen Momenten erzählen, die sie im Pflegeheim mit der erkrankten Person erleben.

Weitere Informationen erhalten Sie :

im «Leitfaden zum Heimeintritt», der diesem Infoblatt beigelegt ist

bei Angehörigen, die bereits jemanden im Heim betreuen lassen oder in Angehörigengruppen

bei den Beratungsstellen der Schweizerischen Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton

bei der Pro Senectute

beim Heimverband (Informationen unter: www.curaviva.ch oder : www.heiminfo.ch)

beim Sozialamt des Kantons

in anderen Infoblättern (herunterladen unter: www.alz.ch)

am Alzheimer-Telefon : 024 426 06 06
Mo - Fr : 8-12 und 14-17 Uhr

© Mai 2008. Letzte Überarbeitung: September 2010

Redaktion: Jen Haas, Telefenteam der Alzheimervereinigung

Folgende Fachpersonen haben an diesem Infoblatt mitgeholfen:

Brigitte Meister, Heimleiterin Altersheim Doldertal – Spezialheim für Menschen mit Demenz, Zürich

Michael Schmieder, Heimleiter Sonnweid – Spezialheim für Menschen mit Demenz, Wetzikon

Christian Weiler, Leiter der Stiftung Primerocche, Prilly

Leitfaden für den Heimeintritt

Vorlieben und Bedürfnisse abklären

Was ist der betroffenen Person wichtig?

- Hat sie persönliche Vorlieben, besondere Bedürfnisse oder alltägliche Gewohnheiten (z.B. Ess-, Trink- und Schlafgewohnheiten), welche das Heim berücksichtigen sollte?
- Womit beschäftigt sich die betroffene Person gerne, was sollte sie im Heim ausführen können? Beispielsweise: frei herumlaufen, beim Kochen oder Tischdecken miteinbezogen werden, gärtnern, werken, Fernsehsendungen sehen, Musik hören.
- In welcher Umgebung fühlt sich die betroffene Person besonders wohl: in der Stadt, auf dem Land, in der Nähe vom jetzigen Wohnort?
- Welche Art von Heim bevorzugt sie, ein kleines familiäres, ein grösseres, ein religiös geführtes?
- Ist ihr ein Einzelzimmer wichtig oder würde sie sich in einem Zweibettzimmer wohler fühlen?
- In welchem Stadium der Erkrankung befindet sich die Person? Bereitet ihr Verhalten anderen Menschen Schwierigkeiten? Welche Art von Heim kann auf die Erfordernisse der Krankheit am besten eingehen?

Was ist Ihnen selbst wichtig?

- Möchten Sie die betroffene Person regelmässig besuchen? Soll sich das Heim in der Nähe Ihres Wohnorts befinden und gut erreichbar sein?
- Welche Bedürfnisse haben Sie bezüglich gemein-

samer Aktivitäten im Heim, wie möchten Sie am Heimalltag teilhaben? Möchten Sie beispielsweise gemeinsame Mahlzeiten einnehmen, Familienfeste oder Geburtstage organisieren?

- Welche Wünsche betreffend Pflege und Betreuung der Person haben Sie? Soll das Pflegepersonal Ihre Erfahrungen berücksichtigen?
- Wie möchten Sie über den Gesundheitszustand der betroffenen Person informiert werden, regelmässig oder auf Anfrage?

Mögliche Kriterien für eine Heimwahl

- Der Empfang ist freundlich und schafft Vertrauen.
- Mit den Heimbewohnerinnen und -bewohnern wird freundlich und wertschätzend umgegangen.
- Die Atmosphäre wirkt gemütlich und stressfrei.
- Das Heim verfügt über örtliche und zeitliche Orientierungshilfen. WC und Esssaal sind leicht zu finden. Die Räume sind grosszügig und hell.
- Heimbewohnerinnen und -bewohner können sich frei und gefahrlos bewegen.
- Im Heim befinden sich verschiedene kleinere Sitzgelegenheiten für ein Pauschen.
- Das Heim hat einen geschützten Garten.
- Die Zimmer können mit eigenen Möbeln, Erinnerungsgegenständen und geliebten Objekten persönlich gestaltet werden.

- Auf individuelle Lebensgewohnheiten wird eingegangen, persönliche Vorlieben und Abneigungen werden berücksichtigt. Der Tagesablauf entspricht individuellen Bedürfnissen.
- Die Schlafens- und Essenszeiten sind an persönliche Gewohnheiten angepasst. Mahlzeiten können zusammen eingenommen werden.
- Das Heim lässt gemeinsame Aktivitäten, wie beispielsweise Familienfeste, zu.
- Die Besuchszeiten entsprechen den Bedürfnissen der Angehörigen. Familie und Besucher können mit der betroffenen Person im Heim an einem ungestörten Ort zusammen sein.
- Für Angehörige gibt es ein Angebot, wie Informationsstunden, regelmässige Familiengespräche und gemeinsame Ausflüge.
- Das Pflegeteam ist für einen regelmässigen Informationsaustausch verfügbar.
- Das Pflegepersonal ist für die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz ausgebildet. Es wird ein demenzspezifisches Pflegekonzept angewendet.
- Die Heimleitung nimmt sich Zeit für ein Gespräch und beantwortet Ihre Fragen kompetent.
- Sie werden darüber informiert, wie im Heim mit Verhaltensauffälligkeiten umgegangen wird.
- Sie werden über die freiheitseinschränkenden Massnahmen aufgeklärt und haben ein Mitspracherecht bei deren Anwendung.
- Der Hausarzt hat eine geriatrische oder psychogeriatrische Ausbildung. Wenn nicht, wird bei Bedarf ein Psychogeriatrer beigezogen.

Kurz vor und am Eintrittstag

- Planen Sie die Ankunft im Heim wenn möglich am Vormittag, damit sich die betroffene Person vor dem ersten Abend mit dem Heim vertraut machen kann.
- Erwähnen Sie das Thema Heimeintritt in der vorhergehenden Woche nur gelegentlich, um Ängste zu vermeiden.
- Sorgen Sie dafür, dass am Vorabend alles vorbereitet ist.
- Gestalten Sie das Zimmer mit Möbeln, persönlichen Objekten und Erinnerungsfotos heimelig.
- Beginnen Sie den Tag mit Ruhe, nehmen Sie sich viel Zeit und gehen Sie die Dinge langsam an.
- Erklären Sie der betroffenen Person vor der Abreise, dass Sie nun in das für sie gewählte Heim gehen.
- Begleiten Sie die betroffene Person zusammen mit einem weiteren Mitglied der Familie oder einer anderen vertrauten Person.
- Essen Sie gemeinsam im Heim zu Mittag und verbringen Sie den Nachmittag zusammen.
- Verabschieden Sie sich zusammen mit einer Pflegeperson, die Sie dann ablöst.
- Erklären Sie der betroffenen Person, wann Sie wieder kommen.

© Mai 2008. Letzte Überarbeitung: September 2010

Redaktion: Jen Haas, Telefonteam der Alzheimervereinigung