



Pflegende Angehörige leisten rund 80 Millionen Stunden unbezahlte Arbeit

Insgesamt rund 80 Millionen Stunden unbezahlte Arbeit werden jährlich für die Betreuung und Pflege nahestehender Personen geleistet. Bei angenommenen durchschnittlichen Arbeitskosten von 45.50 Franken pro Arbeitsstunde, ergibt sich ein Geldwert von 3,7 Milliarden Franken pro Jahr. Ohne das grosse Engagement betreuender Angehöriger könnten Familie und Gesellschaft nicht funktionieren. Deshalb stehen am 30. Oktober, dem Tag für pflegende und betreuende Angehörige, jene Menschen im Fokus, die dies ermöglichen.

Die Schweiz besitzt ein verhältnismässig gut ausgebautes Sozial- und Gesundheitssystem. Trotzdem bestehen weiterhin grosse Lücken. Sie betreffen die Unterstützung und Betreuung von älteren Menschen oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2017 geht hervor, dass hierzulande mindestens 309'000 zuhause lebende Personen ab 15 Jahren aus gesundheitlichen Gründen regelmässig von Angehörigen unterstützt werden. Ein Grossteil unter ihnen ist 65 Jahre oder älter. Bei ihnen liegt der Bedarf zu 70 Prozent bei nicht pflegerischen Aufgaben: Hilfe im Haushalt, Einkäufe tätigen und Erledigung schwerer Hausarbeiten sowie administrative Tätigkeiten.

Zum Tag für pflegende und betreuende Angehörige produzierte Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, mit den Zürcher Kantonalverbänden der Non-Profit-Organisationen Entlastungsdienst Schweiz, Pro Senectute, Alzheimer Schweiz, Schweizerisches Rotes Kreuz, Spitex Verband und Pro Infirmis, einen Podcast.

Bettina Ugolini, Expertin im Altersbereich und Sara Satir, betreuende Angehörige, tauschen sich mit der Moderatorin, Daniela Lager, über die Situation der betreuenden Angehörigen sowie über bestehende Unterstützungsangebote aus. Und sie sprechen über den Mut, den es oftmals braucht, sich Hilfe zu holen, um nicht selber zu erkranken. «Die Liebe hat mich an meine Grenzen gebracht», erzählt Sara Satir im Podcast über ihre eigene Erfahrung. Irgendwie geht es schon, denken viele, aber nicht selten leisten betreuende Angehörige Einsätze, mit denen sie bis an ihre Belastungsgrenze gehen. Denn oft beginnt Unterstützung mit kleinen Dienstleistungen die immer mehr werden. Der Moment wo man spürt, dass es zu viel wird, kommt häufig viel zu spät. Aber Hilfe anzunehmen fällt zuweilen schwer. Dennoch brauchen auch pflegende und betreuende Angehörige einen «gesunden Egoismus», um ihr grosses Engagement leisten zu können. Gemäss Statistik engagiert sich in der Schweiz jede dreizehnte Person ab sechzehn Jahren in der Betreuungsarbeit. Vermutlich sind es noch viele mehr. Die Gesprächsteilnehmerinnen sind sich einig: Hilfe annehmen ist keine Schwäche und Unterstützung im Betreuungsalltag darf ohne schlechtes Gewissen in Anspruch genommen werden. Gerade auch um den Blick für die schönen Momente, die im Austausch mit der betreuten Person entstehen, nicht zu verlieren.



Denn es gibt sie auch. Unbestritten ist jedoch: Pflegen und betreuen kann nur, wer sich selber Sorge trägt.

«Care-Arbeit geht alle an.» Ein Gespräch mit Bettina Ugolini, Sara Satir und Daniela Lager – im Podcast für pflegende Angehörige. Jetzt Reinhören! Podcast auf der Website <https://www.angehoerige-pflegen.ch/> oder von [Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich](#) und sechs kantonalen Non-Profit-Organisationen: [Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich](#), [Pro Senectute Kanton Zürich](#), [Alzheimer Zürich](#), [Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich](#), [Spitex Verband Kanton Zürich](#) und [Pro Infirmis Kanton Zürich](#)

Zeichen: 3'556

 <p>Entlastungsdienst Schweiz Kanton Zürich</p>	<p>www.entlastungsdienst.ch zh@entlastungsdienst.ch Telefon 044 741 13 30</p>	 <p>PRO SENECTUTE Kanton Zürich</p>	<p>www.pszh.ch info@pszh.ch Telefon 058 451 51 00</p>
 <p>alzheimer zürich</p>	<p>www.alz-zuerich.ch info@alz-zuerich.ch Telefon 043 499 88 63</p>	 <p>Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich</p>	<p>www.srk-zuerich.ch info@srk-zuerich.ch Telefon 044 388 25 25</p>
 <p>Überall für alle SPITEX Verband Kanton Zürich</p>	<p>www.spitexzh.ch info@spitexzh.ch Telefon 0842 40 20 (Nationale Spitex-Nummer)</p>	 <p>pro infirmis</p>	<p>www.proinfirmis.ch zuerich@proinfirmis.ch Telefon 058 775 25 25</p>

Wir danken für die Unterstützung durch:

 <p>Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera</p>	 <p>Kanton Zürich Gesundheitsdirektion Prävention und Gesundheitsförderung</p>
<p>www.gesundheitsfoerderung.ch</p>	<p>www.gesundheitsfoerderung-zh.ch</p>