

## Den Partner pflegen, solange es geht

Fritz Gfeller pflegt seit Jahren seine Frau. Dafür hat er sich ein paar Tricks angeeignet und kochen gelernt. Aber die grosse Kunst liegt darin, sich als pflegender Angehöriger nicht abzunutzen.



Elisabeth und Fritz Gfeller sind ein eingespieltes Team, auch wenn sie sich ab und zu mal nicht einig sind. Foto: Adrian Moser

### Anita Bachmann

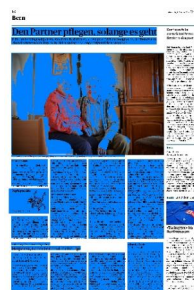
Gleich beim Eintreten in Gfellers Wohnung wird klar, dass es sich um einen besonderen Haushalt handelt. Das Badezimmer mit Toilette und Dusche ist offen, nur ein Vorhang sorgt für etwas Privatsphäre. Für Fritz Gfeller aus Wattenwil ist das umgebaute Badezimmer mit Behinderten-WC und bodenebener Dusche aber Gold wert. Seit Jahren pflegt er seine Ehefrau Elisabeth Gfeller. Vor vier Jahren erlitt sie einen Schlaganfall, seither ist sie einseitig gelähmt und ans Bett gebunden. «Am schlimmsten ist es,

wenn ich auf die Toilette muss», sagt die bald Achtzigjährige. Ihr Mann, 82 Jahre alt, nimmt sie dafür mehrmals pro Tag aus dem Bett, welches im Wohnzimmer steht. «Ich habe einen Trick», sagt er. Mit Schwung richtet er die Frau auf und lässt das Bett mit Lift hochfahren, bis Elisabeth Gfeller fast steht. Mit Kraft und Geschicklichkeit manövriert er seine Frau dann auf die Sitzfläche des Rollators und schiebt sie Richtung Küche. Denn auch fürs Mittagessen und den Tee am Nachmittag nimmt er sie aus dem Bett. Kochen ist eine der vielen Fähigkeiten, die sich der frühere Landwirt aneignen

musste. «Mit 75 hatte ich noch keine Ahnung vom Kochen», sagt er. Doch seine Frau schätzt seine Kochkünste. Am Sonntag gebe es fast immer Fleisch, Pommes frites und Gemüse. «Das geniessen ich sehr», sagt sie.

### Mit Spazieren fit bleiben

Eben ist bei Gfellers wieder Alltag eingekehrt. Denn sie war gerade für eine Woche im Spital, weil sie sich mit dem Norovirus infiziert hatte. Kurz zuvor hatte er sich zudem beim Holzsägen an der Hand verletzt. Mit einem Gips an der Hand konnte er seine Frau nicht mehr im gewohnten Umfang pflegen. Doch



jetzt ist der Gips weg, und die beiden sind wieder gemeinsam im vertrauten Umfeld. «Ich habe einen guten Mann», sagt Elisabeth Gfeller, der auch das Reden etwas schwerfällt. Auch er scheint der Situation Positives abzugewinnen: «Ich wäre dumm, wenn ich das nicht machen würde. Das ist eine Aufgabe.»

Selbstverständlich ist es nicht, dass die beiden noch so zusammen leben können. Fritz Gfeller erlitt bereits zwei Herzinfarkte, von denen er sich aber jeweils rasch erholte. Der Senior wirkt fit und kräftig. Er sei immer «z Bärg gange», sagt er. Und auch heute hält er sich mit Wandern und Spazieren fit. Jeden Sonntagmorgen unternimmt er eine Wanderung in der Gegend, und auch seinen freien Donnerstagvormittag setzt er oft für einen ausgedehnten Spaziergang ein. Man habe ihm von Anfang an gesagt, wenn er sich keine Auszeiten nehme, schaffe er dies nicht über Jahre. Unterstützt werden die beiden von der Spitex, die jeden Morgen kommt, um Elisabeth Gfeller zu waschen und anzukleiden. Am Donnerstag hilft eine Freiwillige von der Organisation Beocare aus und am Sonntag eine Nichte.

Nach einem Spitalaufenthalt vor drei Jahren sagten die Ärzte, Elisabeth Gfeller müsse nun im Pflegeheim untergebracht werden. Doch ihr Mann wehrte sich: «Wer befiehlt hier eigentlich?», habe er gefragt. Solange seine Frau zu Hause bleiben möchte, will er ihr dies ermöglichen.

### «Ich wollte alles selber machen»

Nicht nur Senioren betreuen und pflegen Angehörige, sondern auch Men-

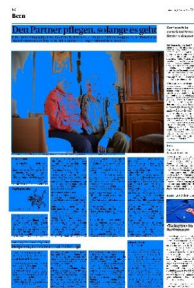
schen, die noch im Arbeitsprozess stehen. Vor allem Frauen pflegen ihre betagten Eltern, Schwiegereltern oder Partner, wenn diese erkranken. Marion Weinhold, die seit drei Jahren in Spiez eine Hausarztpraxis führt, fand sich plötzlich genau in dieser Situation wieder. Ihr Ehemann, der bereits pensioniert war, brach im Sommer 2015 zusammen. Die Diagnose lautete Lungenkrebs mit Metastasen im Gehirn, fünf Monate später sollte Michael Weinhold an der schweren Erkrankung sterben. Nach Bestrahlung und Chemotherapie hatte er sich soweit erholt, dass Marion Weinhold ihn zu ihrem Geburtstag nach Hause holen konnte. Obwohl sie als Hausärztin schon oft mit solchen Situationen konfrontiert war, habe sie den gleichen Fehler gemacht wie alle anderen auch. «Ich wollte alles selber machen», sagt sie. Weinhold pflegte ihren Mann an den Wochenenden alleine und rief auch keine Hilfe, wenn ihr Mann in der Nacht stürzte und sie Stunden brauchte, um ihn wieder ins Bett zu bringen. Obwohl sie sich zeitweise krankschreiben liess und ihr Arbeitspensum reduzierte, war die Belastung riesig. Sie konnte nachts nicht mehr schlafen und wurde vom schlechten Gewissen geplagt, sich nicht genug um ihren Mann zu kümmern.

Doch warum holte sie sich nicht mehr Hilfe? Frauen seien so sozialisiert, sagt sie. Aber auch finanzielle Fragen spielten eine Rolle. In Deutschland, von wo die beiden vor drei Jahren in die Schweiz zogen, gebe es im Gegensatz zu hier für solche Fälle eine Pflegeversicherung.

### Gepflegtes Alter



[www.gepflegt.derbund.ch](http://www.gepflegt.derbund.ch)



Der Bund  
3001 Bern  
031/ 385 11 11  
www.derbund.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 39'948  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 313.020  
Abo-Nr.: 3005462  
Seite: 16  
Fläche: 99'162 mm<sup>2</sup>

## Entlastung für pflegende Angehörige Helpdesk, Ferienbett und Freiwillige

### Ohne Unterstützung wird eine lang andauernde Pflegesituation zur Belastung.

Im Kanton Bern gibt es keine Zahlen darüber, wie viel Betreuung und Pflege durch Angehörige geleistet wird. Aber das kantonale Alters- und Behindertenamt hält fest, dass pflegende Angehörige einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass der alterspolitische Grundsatz «ambulant vor stationär» umgesetzt werden kann. Ein wichtiges Element der Alterspolitik sei deshalb auch deren Unterstützung und Entlastung. Im Bericht zur Alterspolitik im Kanton Bern 2016 wird dazu festgehalten: Eine Monate oder gar Jahre dauernde Betreuungs- und Pflegesituation könne für Angehörige zur psychischen und physischen und bei berufstätigen Personen auch zu einer organisatorischen oder finanziellen Belastung führen.

Nebst den Spitex-Angeboten, welche die medizinische Versorgung zu Hause sicherstellen können, gibt es eine Reihe von anderen Unterstützungsangeboten. In vielen Alters- und Pflegeheimen können Ferienbetten in Anspruch genommen werden, wo Pflegebedürftige vorübergehend untergebracht werden können. Ein umfangreiches Angebot für pflegende Angehörige führt das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Bern (SRK). Das Helpdesk Rotes Kreuz im Berner Generationenhaus beispielsweise ist eine niederschwellige Anlauf- und Beratungs-

stelle. Im Berner Oberland vermittelt die dem SRK angegliederte Organisation Beocare ausgebildete Freiwillige zur Betreuung. Auch die schweizweit tätige Benevol arbeitet mit Freiwilligen, zudem hat sich der Verein Entlastungsdienst Kanton Bern darauf spezialisiert, pflegende Angehörige zu unterstützen. Für Demenzzranke gibt es diverse Tagesbetreuungsstätten, und Angehörige können sich bei der Alzheimervereinigung Bern Hilfe holen. Gemäss dem Alters- und Behindertenamt gibt es in verschiedenen Gemeinden auch Vereine, die Entlastung für pflegende Angehörige anbieten. (ba)

### «Bund»-Serie Gepflegtes Alter

Was tun, wenn im hohen Alter die Kräfte von Körper und Geist nachlassen? Oder wenn das bei Angehörigen, etwa den Eltern oder den Grosseltern, der Fall ist? Die Betreuung über das Medizinische hinaus wird dann früher oder später unumgänglich. Doch was dann? Pflege im Altersheim oder doch eher Betreuung zu Hause? Wollen und können Angehörige diese Betreuung überhaupt übernehmen – und bis zu welchem Ausmass? Wie finanziert man den Aufenthalt in einem Pflegeheim oder professionelle Betreuung? Und nicht zuletzt stellt sich die Frage, wie die Gesellschaft die Pflege der Alten künftig finanzieren und organisieren wird. Der «Bund» geht diesen und weiteren Fragen in der Serie «Gepflegtes Alter» nach, die in lockerer Folge erscheint. (st)