

Den Heimeintritt ins Auge fassen

Der Heimeintritt ist für Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen meist ein schmerzlicher Schritt, der gerne hinausgeschoben wird. Mit fortschreitender Krankheit wird das Alters- oder Pflegeheim jedoch zum wichtigen Bestandteil der Betreuung. Nach jahrelangem Zusammenleben ist es wichtig, sich auf einen möglichen Lebensabschnitt im Heim rechtzeitig vorzubereiten.

Demenzkranke und ihre betreuenden Angehörigen möchten meistens so lange wie möglich zusammenleben. Viele Angehörige sträuben sich gegen die Vorstellung, eine geliebte Person in fremde Obhut zu geben. Schuldgefühle plagen sie: Habe ich nicht gesagt, immer für die kranke Person da zu sein? Habe ich ihr nicht versprochen, sie niemals ins Heim zu geben? Zweifel kommen auf: Gebe ich zu früh auf? 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: Ist das finanziell tragbar? Was passiert mit mir, wenn ich plötzlich alleine bin? Nicht zuletzt existieren grosse Bedenken gegenüber dem Heim: Findet man einen Platz, welcher der erkrankten 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 da noch mitreden oder entscheidet dann das Pflegepersonal allein für meinen Partner, meinen Vater, meine Mutter?

Weiterer Lebensabschnitt im Heim

Der Eintritt in ein Pflegeheim stellt die Gewohnheiten auf den Kopf, er ist mit viel Unbekanntem verbunden. Bei allen Schwierigkeiten und Befürchtungen darf man jedoch nicht vergessen, dass es heute gute Alters- und Pflegeheime gibt, die den Bedürfnissen

von Menschen mit einer schweren Demenz nach umfassender Betreuung gerecht werden.

Nach dem 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, braucht sie ihre Angehörigen weiterhin sehr. 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.

Nützliche Hinweise zur Vorbereitung auf den Heimeintritt

Als pflegende-r Angehörige-r sollten Sie sich frühzeitig auf den Heimaufenthalt vorbereiten und nicht erst dann, wenn Sie völlig erschöpft sind oder es zu einer Krisensituation kommt. Wer sich rechtzeitig darum kümmert, verfügt über mehr Zeit und Energie, um für alle Beteiligten eine möglichst gute Lösung zu finden.

Es ist Zeit für den Heimeintritt, wenn:

- ▲ die kranke Person sich oder andere gefährdet, indem sie beispielsweise wiederholt stürzt, wegläuft, oder etwa rauchend einschläft.
- ▲ sich die Person trotz Therapie sehr schwierig verhält, zunehmend ausfällig wird, sich laut und unkontrolliert benimmt und so für die Umgebung nicht mehr tragbar ist.
- ▲ sich bei der erkrankten Person psychische und körperliche Probleme wie etwa Depressionen, Angstzustände, Vereinsamung und Gewichtsverlust häufen, ohne dass eine Therapie weiterhilft.
- ▲ die Demenzkrankheit zu schweren zwischenmenschlichen oder familiären Konflikten führt, pflegende Angehörige die Geduld verlieren oder sich Vorfälle häufen, die man nachher bereut.
- ▲ betreuende Angehörige durch die Belastung oder ihren eigenen Gesundheitszustand gefährdet sind.
- ▲ die nötige Pflege und Betreuung zu Hause nicht mehr gewährleistet werden kann (24-Stunden-Betreuung, zu grosse Sturzgefahr, Verweigerung von externer Hilfe).
- ▲ nach einem Spitalaufenthalt die Rückkehr nach Hause, auch mit Hilfe, nicht mehr möglich ist.

Die Entscheidung fällen

Ein Mensch mit Demenz braucht im fortgeschrittenen Stadium rund um die Uhr Betreuung und Präsenz. Dadurch stossen Angehörige früher oder später an ihre 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 pflegende-r Angehörige-r entscheiden Sie über den richtigen Zeitpunkt zum 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 spielen 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 nahestehenden Angehörigen. Das Gespräch hilft, Entscheidungen zu finden, die von allen getragen werden.
- ▲ Wenn möglich, sollte die erkrankte Person bei einem solchen Gespräch anwesend sein.

Die Heimwahl früh angehen

Ein Heimeintritt ist oft mit längeren Wartezeiten verbunden. Es kann unter Umständen 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 pflegende-r Angehörige-r nicht mehr die Zeit und

die nötige Energie für eine aufwendige Suche. Daher lohnt es sich, schon frühzeitig nach einem Heimplatz Ausschau zu halten.

- ▲ Machen Sie sich Gedanken darüber, was der betroffenen Person und auch Ihnen wichtig ist. Dabei hilft Ihnen der beiliegende Leitfaden.
- ▲ Bedenken Sie, dass sich die Bedürfnisse eines Menschen durch eine Demenzkrankheit verändern können; z.B. kann ein Zweierzimmer oder bei fortgeschrittener Demenz ein Mehrbettzimmer zusätzliche Geborgenheit bieten.
- ▲ Schaffen Sie sich einen Überblick über das Angebot an Alters- und Pflegeheimen in der gewünschten Region. Am besten besuchen Sie verschiedene Heime und machen sich Ihr eigenes Bild von demenzspezifischen Betreuungsangeboten und der Atmosphäre im Heim.
- ▲ Klären Sie ab, was der Heimaufenthalt kostet und wie er finanziert wird. Dabei kann Ihnen Pro Senectute helfen.

Die erkrankte Person früh vorbereiten

Nicht nur pflegende Angehörige müssen sich auf einen Heimeintritt vorbereiten, sondern auch die erkrankte Person selbst. Gerade weil sie die Notwendigkeit eines Heimeintritts oftmals nicht einsehen kann, braucht sie bei diesem Schritt Ihre Unterstützung.

- ▲ Die betroffene Person soll so weit wie möglich mitteilen, was ihr wichtig ist, wenn sie einmal ins Heim gehen muss. Sprechen Sie rechtzeitig darüber mit ihr.
- ▲ Möglicherweise haben Sie der erkrankten Person versprochen, sie nie in einem Heim unterzubringen. Versuchen Sie nun, sich von solchen Versprechungen zu lösen. Denn Sie konnten damals nicht wissen, wie die Situation sich verändert.

- ▲ Sagen Sie der betroffenen Person, 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 ins Heim für sie da sein wird.
- ▲ 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 Angebote. Eine positive Erfahrung erleichtert den zukünftigen Eintritt.

Sie sind in einem Rundgespräch mit der Familie und dem Arzt zum Schluss gekommen, dass ein Heimeintritt unumgänglich wird. Sollte sich die erkrankte Person dagegen auflehnen, bieten sich folgende Möglichkeiten:

- ▲ Oft hilft es, wenn der Arzt oder die Ärztin der erkrankten Person die Notwendigkeit des Heimeintritts mitteilt.
- ▲ Vergisst der oder die Betroffene diese Information, wiederholen Sie sachlich und rücksichtsvoll die Botschaft des Arztes oder der Ärztin.
- ▲ In kritischen Situationen kann der Arzt oder die Ärztin einen Aufenthalt in einer Klinik oder in einem Heim veranlassen, sei dies als Beobachtungsaufenthalt oder im Rahmen einer Fürsorgeischen Unterbringung (FU).

Die Zeit bis zum Heimeintritt

Nehmen Sie in der Zeit bis zum Heimeintritt zusätzliche Hilfe in Anspruch. Nutzen Sie vorhandene Entlastungsangebote und Unterstützung bei der Pflege und Betreuung.

Es bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- ▲ Ein Entlastungsdienst löst Sie tagsüber für ein paar Stunden ab.
- ▲ Pflege- und Betreuungsangebote der öffentlichen oder privaten Spitex oder von privaten Betreuungspersonen.
- ▲ Informieren Sie sich über mögliche Hilfsmittel für spezifische Probleme und nutzen Sie diese, etwa ein Ortungsgerät, falls die Person grossen Bewegungsdrang hat und desorientiert ist.
- ▲ Nutzen Sie Entlastungsangebote wie Tages- und Nachtstätten sowie Ferien- oder Entlastungsaufenthalte für Erkrankte in Alters- und Pflegeheimen.
- ▲ In den Alzheimerferien können sich Demenzkranke und deren pflegende Partner gemeinsam entspannen. Informieren Sie sich!

Ein Eintritt ins Pflegeheim kann auch schneller als erwartet nötig werden, etwa nach einem Spitalaufenthalt. Oft hört man nach der Anmeldung in einem Heim monatelang nichts. Es kann aber plötzlich ein Platz frei werden und dann müssen Sie innerhalb von wenigen Tagen entscheiden. Bereiten Sie sich auf den Umzug vor. Stellen Sie sich gedanklich auch auf Ihren eigenen zukünftigen Lebensabschnitt ein, obgleich Ihnen diese Vorstellung noch schwerfällt. Informieren Sie sich, sprechen Sie mit anderen Angehörigen. Diese werden Ihnen Mut machen und auch von den angenehmen Momenten erzählen, die sie im Pflegeheim mit der erkrankten Person erleben.

Weitere Informationen erhalten Sie:

Im beiliegenden «Leitfaden zum Heimeintritt» in Angehörigengruppen oder bei Angehörigen, die bereits jemanden im Heim betreuen lassen bei der Beratungsstelle von Alzheimer Schweiz in Ihrem Kanton (Adressen unter www.alz.ch) bei Pro Senectute beim Heimverband (Informationen unter: www.heiminfo.ch) bei den kantonalen Sozialämtern in anderen Infoblättern von Alzheimer Schweiz (www.alz.ch, Stichwort «Infothek»)

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00
Mo–Fr: 8-12 und 13.30-17 Uhr

© Alzheimer Schweiz, Bern 2018 (Neudruck mit Anpassungen)

Redaktion (2008): Jen Haas, Team des Alzheimer-Telefons
Folgende Fachpersonen waren an der Entstehung dieses Infoblattes mitbeteiligt:

Brigitte Meister, Heimleiterin Altersheim Doldertal, Heim für Menschen mit Demenz, Zürich

Michael Schmieder, ehemaliger Heimleiter Sonnweid, Heim für Menschen mit Demenz, Wetzikon

Christian Weiler, Leiter der Stiftung Primerocche, Prilly

Leitfaden zum Heimeintritt

Vorlieben und Bedürfnisse einbringen

Was ist der betroffenen Person wichtig?

- ▲ Hat sie persönliche Vorlieben, besondere Bedürfnisse oder Gewohnheiten (z.B. Ess-, Trink-, Körperpflege- und Schlafgewohnheiten), die das Heim berücksichtigen sollte?
- ▲ Womit beschäftigt sich die betroffene Person gerne, was sollte sie im Heim tun können? Beispielsweise: Sich frei bewegen, an die frische Luft gehen, beim Kochen oder Tischdecken mitmachen, gärtnern, werken, fernsehen, Musik hören.
- ▲ In welcher Umgebung fühlt sich die 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 ihre krankheitsbedingten Bedürfnisse 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 gemeinsamer Aktivitäten im Heim, wie möchten Sie am

Heimalltag teilhaben? Möchten Sie beispielsweise gemeinsame Mahlzeiten einnehmen, Familienfeste oder Geburtstage feiern?

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

Kriterien bei der Heimwahl

- ▲ Der Empfang ist freundlich und schafft Vertrauen.
- ▲ Der Umgang mit den Heimbewohnerinnen und -bewohnern ist freundlich und wertschätzend.
- ▲ Die Atmosphäre wirkt gemütlich und stressfrei.
- ▲ Das Heim verfügt über örtliche und zeitliche Orientierungshilfen. Toiletten 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, Erinnerungsstücken und geliebten Objekten persönlich gestaltet werden.
- ▲ Individuelle Lebensgewohnheiten, persönliche Vorlieben und Abneigungen werden berücksichtigt.

- ▲ Die Schlafens- und Essenszeiten werden den persönlichen Gewohnheiten angepasst. Mahlzeiten können gemeinsam oder allein eingenommen werden.
- ▲ Das Heim bietet diverse Aktivitäten wie Musik und Gymnastik an.
- ▲ Das Heim ermöglicht gemeinsame Mahlzeiten mit Angehörigen und kleine Familienfeste.
- ▲ Die Besuchszeiten kommen den Bedürfnissen der Angehörigen entgegen. Familie und Besucher können mit der betroffenen Person im Heim an einem ungestörten Ort zusammen sein.
- ▲ Für Angehörige gibt es Angebote wie Informationsveranstaltungen oder die Möglichkeit von Familiengesprächen.
- ▲ Das Pflegeteam ist für einen regelmässigen Informationsaustausch verfügbar.
- ▲ Das Personal 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.
- ▲ Der Umgang mit Menschen, die sich auffällig verhalten, kann mit dem Pflegeteam oder der Heimleitung offen diskutiert werden.
- ▲ Die Autonomie der Heimbewohner wird gefördert, evtl. auch durch Hilfsmittel. Freiheitseinschränkende Massnahmen werden nach Möglichkeit vermieden. Ist deren Einsatz erforderlich, sind Sie mitspracheberechtigt.
- ▲ Der Hausarzt hat eine geriatrische oder gerontopsychiatrische Ausbildung. Wenn nicht, wird bei Bedarf ein Gerontopsychiater beigezogen.

Kurz vor dem Eintritt und am Eintrittstag

- ▲ Planen Sie die Ankunft im Heim wenn möglich auf den Vormittag. So kann sich die betroffene Person vor dem ersten Abend mit dem Heim vertraut machen.
- ▲ Erwähnen Sie den Heimeintritt in der vorhergehenden Woche nur selten, 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 in 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 in Anwesenheit einer Pflegeperson, die Sie dann ablöst.
- ▲ Sagen Sie Ihrem oder Ihrer kranken Angehörigen, wann Sie wieder auf Besuch kommen.