



Überall für alle

SPITEX

SMZ Oberwallis

Beratung für betreuende Angehörige



Die Pflege und Betreuung Zuhause ist jedermanns Sache: zuerst die der Familie und Freunde, dann die der Fachleute. Die Unterstützung der Angehörigen ist bei der Pflege zuhause von entscheidender Bedeutung. Fürsorge bringt Zufriedenheit, aber auch Schwierigkeiten mit sich. Manchmal wirft sie Fragen auf. Das SMZ Oberwallis kann diese beantworten und Sie beraten, damit die Pflege zuhause unter optimalen Bedingungen durchgeführt werden kann.

Helfen Sie einem geliebten Menschen Zuhause?

Er braucht Sie, zögern Sie nicht, um Unterstützung zu bitten!

In der Betreuung von Angehörigen ist es wichtig, seine Grenzen und Möglichkeiten zu kennen und diese anzuerkennen, nur im Gleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen können wir gesund bleiben.

Sie wollen eine persönliche Beratung, um so lange wie möglich Ihre Angehörigen unterstützen, betreuen oder pflegen zu können?

Eine Pflegefachfrau steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung, um

- Ihre Bedürfnisse zu erfassen
- Ihre Ressourcen und Ihre Grenzen zu identifizieren
- Ihnen aufzuzeigen, wo Sie die benötigte Hilfe finden
- Ihnen aufzuzeigen, wo Sie mehr über die Erkrankung Ihres Angehörigen erfahren
- bei der Ausarbeitung eines Notfallplans, behilflich zu sein, falls Sie selbst einmal unpässlich sein sollten

Testen Sie Ihre Gesundheit mit 5 Fragen:

1. Ist die Qualität meines Schlafes zufriedenstellend? Fühle ich mich erschöpft und müde?
2. Habe ich einen gesunden Appetit, oder hat sich mein Essverhalten verändert?
3. Habe ich genug Zeit für meine Hobbies, für meine Freunde, meine Familie und für mich selbst, so dass ich genügend Erholung finde, oder fühle ich mich überfordert?
4. Habe ich das Gefühl, dass ich an meine Grenzen stosse?
5. Habe ich das Gefühl, dass ich für die Unterstützung, die ich gebe, keine Anerkennung bekomme?
6. Fühle ich mich im Alltag beunruhigt und/oder ängstlich?

Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten können, kontaktieren Sie uns für eine kostenlose persönliche Beratung unter T. 027 922 30 00 oder per Mail an spitex@smzo.ch.

Es ist wichtig, Ihrer Gesundheit Sorge zu tragen.

Spitex SMZ Oberwallis, Nordstr. 30, 3900 Brig, www.smzo.ch

