

# Gesundheitsligen und Entlastungsdienste – ein Überblick\*

## 1. Gesundheitsligen

Pflegende Angehörige, die Information, Beratung oder Adressen zu speziellen Erkrankungen wünschen, können sich an die für sie relevanten Gesundheitsligen wenden.

### **Kontaktadressen:**

#### **Pro Infirmis Schweiz**

Feldeggstrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 01-388 26 26.  
Internet: [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

#### **Pro Senectute Schweiz**

Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Tel. 01-283 89 89.  
Internet: [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

#### **Krebsliga Schweiz**

Effingerstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031-389 91 00  
oder Krebstelefon (kostenlos) 0800-55 88 38.  
Internet: [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

#### **Lungenliga Schweiz**

Südbahnhofstrasse 14 c, Postfach, 3000 Bern 17.  
Internet: [www.lung.ch](http://www.lung.ch)

#### **Schweizerische Alzheimervereinigung**

Beratung, Rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains.  
Tél. 024-426 20 00. Internet: [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

#### **Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Aphasie**

Zähringerstrasse 19, 6003 Luzern. Tel. 041-240 05 83.  
Internet: [www.aphasie.org](http://www.aphasie.org)

#### **Schweizerische Gesellschaft für Muskelkranke SGMK**

Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich. Tel. 01-245 80 30.  
Internet: [www.sgmk.ch](http://www.sgmk.ch)

#### **Schweizerische Multiple Sklerose-Gesellschaft**

Brinerstrasse 1, 8036 Zürich. Tel. 01-466 69 99.  
Internet: [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

#### **Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum (SPZ)/ParaHelp**

6207 Nottwil. Tel. 041-939 54 54 (SPZ)  
bzw. 0800-800 860 (ParaHelp).  
Internet: [www.paranet.ch](http://www.paranet.ch)

#### **Schweizerische Parkinsonvereinigung**

Gewerbestrasse 12 a, 8132 Egg. Tel. 01-984 01 69.  
Internet: [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

#### **Schweizerische Patientenorganisation**

Postfach 850, 8025 Zürich. Tel. 01-252 54 22.  
Internet: [www.spo.ch](http://www.spo.ch)

#### **Schweizerische Vereinigung für hirnverletzte Menschen**

Fragile Suisse, Beckenhofstrasse 70, 8006 Zürich.  
Tel. 01-360 30 60.  
Internet: [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

### **Angebot:**

Sozialberatung, Entlastungsdienst, Wohnschule, Bauberatung, Bildungsclub, Ferienangebote, Fahrdienste, Gesprächs- und Selbsthilfegruppen, finanzielle Leistungen an Behinderte

Sozial- und Altersberatung, Hilfe zu Hause (Haushilfen, Mahlzeiten, Treuhänder, Besuchsdienst), Bildungs- und Freizeitangebote, Bibliothek und Dokumentation

Beratung, Information, Organisation von Kampagnen, Infobroschüren, Selbsthilfegruppen (auch für Angehörige).

Medizinische, therapeutische und psychosoziale Beratung und Betreuung, Sozialhilfe, Ferien, Patientenschulung

Broschüren und Zeitschrift für Angehörige, Auskünfte und Vermittlung von weiteren Adressen.

Beratung für Angehörige, Selbsthilfegruppen, Fortbildungen, Bulletin «Aphasie», Ferienwochen.

Information und Beratung, Kontakt Selbsthilfegruppen, Ferien und Freizeitangebote, finanzielle Hilfe, Fortbildungen.

Fachinformationen, psychologische und soziale Beratung, Entlastung pflegender Angehöriger, Infotage und Seminare.

Angebot SPZ: Ferienarrangements, Rollstuhl-Aktivitäten, Rechts- und Sozialberatung, Unterstützung bei beruflicher Wiedereingliederung, bei Umbauten von Wohnung und Fahrzeugen sowie bei Beschaffung von Hilfsmitteln, Aus- und Weiterbildung.  
Angebot ParaHelp: landesweite Beratung, Betreuung und Instruktion zur fachgerechten Pflege von Para- und Tetraplegikern zu Hause.

«Parkinon» (Auskunft von Neurologen), Beratungen, Selbsthilfegruppen, Informationstagungen, Magazin «Parkinson»

Beratung bei Problemen mit Krankenkassen, Spitälern, Pflegeheimen, Spitex, Ärzten (telefonisch oder auch persönlich in den Beratungsstellen), Vermittlung von spezialisierten Anwälten, Vertretung der Anliegen von Patienten in Institutionen, Schlichtungsstelle.

Engagement für die Wiedereingliederung in Beruf und Integration in die Gesellschaft, Vermittlung von Vertrauensanwälten, Selbsthilfegruppen und regionale Vereinigungen.

\* zusammengestellt von Monika Brechbühler, Redaktion «homecare – Magazin für die Pflege zu Hause»

## 2. Entlastungsdienste

Das Schweizerische Rote Kreuz\* bietet als neuartige Dienstleistung Entlastungsdienste an. Dieses Angebot ermöglicht pflegenden Angehörigen genau das, was sie am dringendsten benötigen: regelmässig einen halben oder gar einen ganzen Tag frei in der Woche. In dieser Zeit kommt eine vom SRK geschulte Betreuungsperson, meist immer dieselbe, zu ihnen nach Hause und löst sie ab.

<b>Kontaktadressen:</b>	Entlastungsdienst des SRK, <b>Kanton Basel-Stadt</b> , Engelgasse 114, 4052 Basel. Tel. 061-312 56 56.
	Entlastungsangebote des Roten Kreuzes <b>Baselland</b> , Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal. Tel. 061-905 82 01; E-Mail: spitex@rkbl.ch.
	Entlastungsdienst des SRK, <b>Kanton Luzern</b> . Tel. 041-418 70 10.
	Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau. Tel. 062-835 70 40.

Weitere Entlastungsdienste des SRK sind im Aufbau.

Daneben gibt es in vielen Kantonen Entlastungsdienste für Familien mit Behinderten; Informationen über diese Angebote sowie Kontaktadressen finden sich im Internet unter: [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

### \* Hinweis:

Das Schweizerische Rote Kreuz bietet pflegenden Angehörigen auch weitere Formen der Unterstützung an:

Verschiedene Rotkreuz-Kantonalverbände organisieren Kurse für pflegende Angehörige, in denen zum Beispiel Pflegetechniken vermittelt werden. Weitere Informationen dazu finden sich im Internet unter [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) (SRK in Aktion -> Ausbildungen/Kurse).

Zudem hat das SRK im Jahr 2001 einen Alltagsratgeber für Menschen herausgegeben, die zu Hause einen Angehörigen pflegen. Dieser Ratgeber umfasst 88 Seiten und enthält zahlreiche wertvolle praktische Tipps und wichtige Adressen zu den folgenden Themen:

- Pflegen zu Hause
- Die Beweglichkeit erhalten
- Kleider und Körperpflege
- Essen und Trinken
- Ausscheidung
- Lebensqualität trotz Einschränkungen
- Sterben und Tod.

Der Ratgeber kann beim Nationalen Sekretariat der Rotkreuz-Kantonalverbände zum Preis von 25 Franken (exkl. MwSt und Versand) bezogen werden. Kontakt: Schweizerisches Rotes Kreuz, Nationales Sekretariat der Rotkreuz-Kantonalverbände, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, Tel. 031-387 71 11; Fax 031-387 74 04; E-Mail: [gf@redcross.ch](mailto:gf@redcross.ch)

Die einzelnen Ratgeber-Kapitel sowie die gesamte Ratgeber-Broschüre können aber auch vom Internet heruntergeladen werden: [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) (SRK in Aktion -> Gesundheit -> Gesundheitsförderung)