



Tips und Adressen für pflegende Angehörige

Rund 250 000 Menschen in der Schweiz pflegen oder begleiten einen älteren/kranken Menschen zu Hause. Für sie hat das Schweizerische Rote Kreuz in der Broschüre «Pflegend begleiten – Ein Alltagsratgeber für Angehörige und Freunde älterer Menschen» zahlreiche Tips und nützliche Adressen zusammengestellt.

Erfahrungsgemäss wird die Pflege einer älteren/kranken Person im Laufe der Zeit immer anspruchsvoller. Um Angehörige und Freunde zu unterstützen, haben wir die Broschüre «Pflegend begleiten» geschaffen. Sie regt die Angehörigen dazu an, zu sich selbst Sorge zu tragen.

Ausserdem werden verschiedene Fragen beantwortet und wertvolle Tips für die Begleitung von betagten Menschen und die möglichst lange Erhaltung ihrer Selbständigkeit gegeben. Die behandelten Themen sind: Pflegen zu Hause, was bedeutet das? Beweglichkeit, Kleider und Körperpflege, Essen und Trinken, Ausscheidung, Lebensqualität, Sterben und Tod. Illustrationen zeigen die Vorgehensweise, die die Pflgetätigkeiten erleichtern können. Schliesslich enthält die Broschüre auch die Adressen von Institutionen und Organisationen, die Unterstützung anbieten.

Die Rotkreuz-Kantonalverbände bieten betroffenen Personen auch Kurse zu diesem Thema an. Sie erteilen gerne Auskunft über die entsprechenden Daten. Wertvolle Ansprechpartner sind auch die Spitex und die Pro Senectute.

Die Broschüre kann unter folgender Adresse bestellt werden: Schweizerisches Rotes Kreuz, Materialzentrale, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, oder LogistikCH@redcross.ch. Sie kostet Fr. 25.– (zuzüglich MWSt. und Versandkosten). Die Broschüre konnte unter anderem dank Unterstützung der Firma AMAG realisiert werden.

Schweizerisches Rotes Kreuz

Conseils et adresses pour les personnes soignant un proche

La majorité des personnes âgées et/ou malades souhaitent rester vivre chez elles et souvent, ce n'est possible que grâce à la présence permanente d'un de leurs proches. Ces derniers disposent désormais d'un ouvrage qui leur facilite la tâche: le guide pratique «Soigner à domicile» de la Croix-Rouge suisse. Il montre comment prodiguer les soins, fournit des conseils et des adresses utiles, notamment d'organisations où l'on peut trouver de l'aide.

En Suisse, pas moins de 250 000 personnes, dont 80% de femmes, soignent un proche à domicile. C'est un travail exigeant, malgré les liens familiaux forts qui unissent souvent les protagonistes. Selon une étude du Fonds national, 90% des personnes se consacrent à cette tâche sept jours sur sept et 60% se lèvent la nuit pour s'occuper de leur proche. Leur santé s'en trouve souvent fragilisée.

Ce travail mérite donc reconnaissance. Aussi parce que les personnes soignant un proche jouent un rôle primordial dans notre société vieillissante. Elles contribuent au bien-être des personnes âgées, qui peuvent continuer de vivre chez elles, et influencent positivement les coûts de la santé. François Höpflinger, de l'Université de Zurich, évalue la valeur de leur travail à 12 mia. de francs par an.

Richement illustré

Les personnes s'engageant pour un proche trouveront des réponses à bon nombre de leurs interrogations dans la brochure «Soigner à domicile – Guide pratique pour accompagner une personne âgée». Elle montre par exemple quand il faut faire appel à des spécialistes. Les auteurs décrivent et illustrent des techniques de soins, l'objectif étant le maintien de l'autonomie de la personne à charge. Ils donnent aussi des informations sur les possibilités d'aide et de soutien, ainsi qu'un grand nombre d'adresses utiles pour chaque thème traité dans le guide. Les questions abordées sont le maintien de la mobilité, l'habillement et l'hygiène corporelle, l'alimentation, l'élimination, la qualité de vie et la mort.

Aussi des cours

Les personnes intéressées peuvent aussi suivre des cours sur le sujet. Les associations cantonales de la Croix-Rouge suisse en proposent. Il suffit de se renseigner à l'association la plus proche du canton de domicile (www.redcross.ch).

La brochure de 88 pages coûte 25 francs. Il existe également un dépliant que l'on peut remettre à des connaissances, déposer dans une salle d'attente ou distribuer lors d'une conférence. Ce dépliant est gratuit.

Croix-Rouge suisse

Consigli per le persone che accudiscono un congiunto a domicilio

La maggioranza delle persone anziane e/o malate desiderano continuare a vivere a casa propria: spesso questo è possibile unicamente grazie alla presenza costante di uno dei loro familiari. Questi ultimi dispongono ora di una pubblicazione che faciliterà loro il compito: si tratta di «Cure e assistenza a domicilio», una guida pratica edita dalla Croce Rossa Svizzera (CRS) che spiega come prodigare le cure e fornisce consigli e indirizzi utili, segnatamente quelli di organizzazioni a cui si può chiedere aiuto.

In Svizzera sono ben 250 000, di cui l'80% donne, le persone che curano un anziano o un malato a domicilio. Si tratta di un lavoro oltremodo impegnativo, e ciò malgrado i forti vincoli familiari che spesso uniscono gli interessati. Secondo uno studio effettuato dal Fondo nazionale, il 90% delle persone si dedica a questo compito sette giorni su sette e il 60% si alza di notte per occuparsi del parente dipendente. Sovente la loro salute ne risente. Questo lavoro merita quindi riconoscenza, anche perché le persone che curano un congiunto a domicilio svolgono un ruolo essenziale per la società, confrontata all'invecchiamento della popolazione. Esse contribuiscono al benessere degli anziani, che possono continuare a vivere a casa propria, e influenzano in modo positivo sui costi della salute. François Höpflinger, dell'Università di Zurigo, stima il valore del loro lavoro a 12 miliardi di franchi annui.

Una pubblicazione riccamente illustrata

Le persone che si impegnano per i loro cari troveranno nella guida «Cure e assistenza a domicilio – Una guida pratica per assistere una persona anziana» una risposta agli interrogativi che si pongono, come per esempio quando è opportuno chiedere aiuto a degli specialisti. Le tecniche di cura sono descritte e illustrate. La guida, il cui obiettivo è di favorire o mantenere per quanto possibile l'autonomia della persona assistita, fornisce inoltre informazioni sui centri e i servizi a cui si può chiedere aiuto e sostegno, come pure numerosi indirizzi utili per ogni argomento trattato. Le tematiche affrontate riguardano il mantenimento della mobilità, l'abbigliamento e l'igiene corporea, l'alimentazione, l'eliminazione, la qualità di vita e la morte.

Corsi dedicati all'argomento

Le persone interessate hanno anche la possibilità di seguire dei corsi dedicati a questa tematica e proposti dalle associazioni cantonali della Croce Rossa Svizzera. Per ottenere informazioni a tale proposito basta rivolgersi alla sezione più vicina del cantone di domicilio (www.redcross.ch).

La guida conta 88 pagine e costa 25 franchi. Esiste anche un opuscolo gratuito che si può offrire a conoscenti, esporre in una sala d'aspetto o distribuire in occasione di una conferenza.

Croce Rossa Svizzera



Verein Suizidhilfe

Für terminal körperlich Kranke ist die ärztliche Beihilfe zum Suizid, oft über Exit, gut geregelt. Wer sich zeitig informiert hat, findet einen Weg zu einem letalen Medikament.

Die anderen suizidalen Menschen bleiben in der Regel mit ihrem Anliegen allein: die Indikation für das sonst übliche Barbiturat ist nicht gegeben, und ihre erste Andeutung vom Sterbenwollen wird oft zurückgewiesen, oder es rasten bald Präventionsabsichten ein. Ich bin bestürzt, von was für herablassenden, zynischen oder einfach kurz abwehrenden, weghörenden Reaktionen ich oft höre auf meine Frage, was denn der Hausarzt dazu gesagt habe.

Das Gespräch mit einem Unvoreingenommenen, das Wissen um eine geeignete Suizidmethode und um eine mitfühlende Begleitung entängstigt oft so sehr, dass das wieder freiwillige Leben besser, reifer zu Ende geführt werden kann – bester Freundesdienst, ob durch Arzt, Seelsorger oder andere erbracht.

Die moralisch-religiöse Entlastung, das Bearbeiten von unbewussten Verboten ist ebenso wichtige Beihilfe zum Suizid wie das Unterrichten über eine geeignete Technik oder das Dabeisein. Sterbehilfe kann Lebenshilfe sein: Hilfe, mit seinem Leben (mit oder ohne Suizid) ins reine zu kommen, vielleicht auch mit seinen Angehörigen.

Andererseits soll die Ärzteschaft das Sterbehilfemonopol, das sie unfreiwillig angelastet bekommt, weglegen, indem sie ihr Wissen um das Sterben weitergibt an die, die es suchen. Dass Suizidale «andere Hilfe bekommen sollten», ist selbstverständlich, aber oft ein frommer Wunsch: in jedem mir bekannten Fall sind die verfügbaren (!) «anderen Hilfen» angeboten worden ohne den erforderlichen Effekt. Zu oft ist das Not-Wendige nicht verfügbar. Das wissen wir doch.

Nach meiner Erfahrung ist der moralische Druck, seine Sterbewünsche zu unterdrücken, viel grösser als der (von der Öffentlichkeit so sehr gefürchtete) Druck, endlich zu gehen.

Das Verweigern einer erbetenen Beihilfe zum Suizid ist eine Grausamkeit und eine schwere Kränkung.

Wieviel Hass trifft uns Ärzte, weil wir Ärzte uns Menschen einen leichten Tod missgönnen? Wieviel Hass, Selbsthass, richten wir Menschen auf uns Ärzte (als Projektion), weil

wir Menschen uns Ärzte auch dafür anstellen, uns einen leichten Tod zu missgönnen?

Nur freiwilliges Leben kann gut sein: «Lieber den Tod, als in der Knechtschaft leben».

Wie haben hippokratische Heiler gehandelt, wenn ihnen Asklepios beim Erstkontakt mit dem Kranken das Heilen verbot («ungenügende Prognose»)?

In Alters- und Pflegeinstitutionen muss eine Kultur des guten Gehens die Kultur der Lebenserhaltung ergänzen – für die, die das möchten natürlich. Was Menschen für sich möchten, darf man sie immer fragen.

Für viele ist «Suizidhilfe für Psychischkranke» ein aufreizender Begriff. Dieselben definieren gern Suizidalität = psychische Krankheit und erkennen darin Urteilsunfähigkeit. Dieser Zirkelschluss ist bewusstzumachen und damit aufzubrechen. Bei *welchen* psychisch Kranken Suizidhilfe jetzt zu verweigern ist, ist zu diskutieren. Das Grundrecht, über sein Leben zu verfügen, darf nicht so leichtfertig und mit einem so diffusen, alles beliebige umfassenden Begriff eingeschränkt werden.

Damit wir für die Bearbeitung dieser Gebiete geeignete Rahmen schaffen können, habe ich den Verein Suizidhilfe gegründet. Wir stehen dafür ein, dass *der urteilsfähige Mensch immer über die Beendigung seines Lebens frei verfügen kann*. Interessierten Kollegen schicke ich gerne Unterlagen.

*Dr. med. Peter Baumann
Spezialarzt FMH für Psychiatrie
und Psychotherapie
Feldeggstrasse 65
8008 Zürich
E-Mail: info@suizidhilfe.ch*



Debatte um Stammzellen braucht eine Plattform

Die Forschung mit embryonalen Stammzellen ist umstritten. Befürworter wie auch Gegner dieser Forschung verlangen nach einer breiten Debatte. Dies um so mehr, als der Bundesrat ein Vernehmlassungsverfahren zum «Bundesgesetz über die Forschung an überzähligen Embryonen und embryonalen Stammzellen» eröffnet hat. Die Stiftung Science et Cité wurde vom Bundesamt für Gesundheit und der Gruppe für Wissenschaft und Forschung beauftragt, eine konstruktive Auseinandersetzung zu lancieren. Im Rahmen dieses Auftrags koordiniert die Stiftung die vielfältigen Aktivitäten verschiedenster Gruppierungen.

Die Stiftung Science et Cité hat im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und der Gruppe für Wissenschaft und Forschung im

Frühjahr 2002 damit begonnen, parallel zum Vernehmlassungsverfahren über das neue «Bundesgesetz über die Forschung an überzähligen embryonalen Stammzellen» eine öffentliche Debatte rund um das Thema Stammzellen sicherzustellen. Sie hat zu diesem Zweck eine Trägerschaft zusammengerufen, zu welcher der Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaften, die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften, das Zentrum für Technikfolgen-Abschätzung, das Bundesamt für Gesundheit, die Gruppe für Wissenschaft und Forschung die Nationale Ethikkommission im Bereich Humanmedizin, alliance F Bund Schweizerischer Frauenorganisationen und der Basler Appell gegen Gentechnologie gehören. Science et Cité koordiniert die verschiedenen Beiträge zur Debatte einzelner Gruppierungen und Organisationen und hat allgemeinverständliche Informationsgrundlagen erarbeitet. Das Ziel dieser Bemühungen ist es, der Debatte eine öffentliche Plattform zu geben, auf der die verschiedenen Aktivitäten stattfinden können, ohne sich gegenseitig zu behindern.

Dabei zeigen sich bereits erste Erfolge: die Zahl der Besucher auf der Homepage von Science et Cité hat sich mit dem Aufschalten des «Dossiers Stammzellen» verdoppelt. Auch die Broschüre «Von Embryonen und Stammzellen»¹ findet grossen Absatz: Innert weniger Wochen konnten bereits 16 000 Exemplare verteilt werden. Zudem wurden von Mai bis November 2002 mehr als 40 Veranstaltungen zum Thema Stammzellen geplant und begleitet. Weitere Veranstaltungen und Aktivitäten sind bis zum Ende 2002 geplant.² Diese Zahlen verdeutlichen den Bedarf an der Diskussion deutlich und lassen hoffen, dass der Dialog zwischen allen Beteiligten zu einer konstruktiven und breit abgestützten Auseinandersetzung mit diesem umstrittenen Thema beiträgt.

Stiftung Science et Cité, Bern

1 Die Broschüre ist in deutsch, französisch und italienisch erhältlich und kann kostenlos bei Science et Cité, Marktgasse 50, 3011 Bern, Tel. 031 313 19 19, Fax 031 313 19 18, E-Mail: info@science-et-cite.ch bezogen werden. Dort kann auch eine CD-ROM mit den in der Broschüre enthaltenen Informationen bestellt werden.

2 Der Veranstaltungskalender sowie Hintergrundinformationen sind unter <http://www.science-et-cite.ch> einzusehen.