

A photograph showing a person's hands, wearing a grey long-sleeved shirt, gently cupping a small, light-brown cardboard house model. The house has a gabled roof, a central arched doorway, and several window cutouts. The scene is set on a light-colored wooden surface. The background is softly blurred, showing the person's torso and arms.

GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Daheim bleiben – gemeinsam pflegen

Nr. 2 / Februar 2026

Editorial

Liebe Walchwilerinnen
Liebe Walchwiler



Wenn ich in die Zukunft blicke, wünsche ich mir nichts mehr, als möglichst lange gesund zu bleiben und in meinem Zuhause und meiner gewohnten Umgebung bleiben zu können.

Ich bin froh, gibt es heutzutage schon so viele gute Unterstützungen, damit ein allfälliger Heimaufenthalt möglichst lange hinausgezögert werden kann.

Mit Unterstützung meine ich zum einen die vielen guten und wertvollen Taten, die durch die Angehörigen, Freunde, Nachbarn oder den Lebenspartner erledigt werden. Zum anderen gibt es spezialisierte Betriebe, wie die Spitex-Organisationen, Pro Senectute, Schweizerisches Rotes Kreuz, etc. die ebenfalls Dienstleistungen in der Alltagsassistentz leisten und einem somit das Leben erleichtern.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme an der nächste GAZ-Veranstaltung.

Herzliche Grüsse

Caroline Schmid, Gemeinderätin
Abteilung Soziales/Gesundheit

Pflege durch Angehörige

In der Schweiz wird ein Grossteil der älteren, chronisch kranken Menschen zu Hause von ihren Angehörigen betreut. Wenn dies der Fall ist, verändert sich vieles. Körperliche Einschränkungen, zunehmende Gebrechlichkeit oder der Bedarf an Begleitung im Alltag können dazu führen, dass sich vertraute Rollen verschieben. Diese Veränderungen sind oft herausfordernd. Das gilt für die betreuenden Angehörigen, ebenso wie für die hilfebedürftige Person. Es geht dabei nicht nur um praktische Fragen, sondern auch um das Loslassen vertrauter Gewohnheiten und das Akzeptieren einer neuen Lebenssituation.

Unterstützung in Belastungssituationen annehmen

Die meisten Menschen möchten bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben. Um diesen Wunsch zu erfüllen, übernehmen Angehörige oft viele wertvolle, aber auch herausfordernde Aufgaben, die viel Kraft und Zeit erfordern. Die permanente Beanspruchung oder Inanspruchnahme kann sich mit der Zeit negativ auf die eigene Gesundheit auswirken. Das Akzeptieren von Hilfe ist ein wichtiger Schritt, um sowohl die eigene Belastung zu verringern, als auch das Wohl des betreuten Familienmitglieds zu sichern. Denn gute Pflege bedeutet auch, auf sich selbst zu achten und Entlastung zuzulassen. Nur so kann verhindert werden, dass pflegende Angehörige selbst erkranken oder überfordert werden.

Zuhause bleiben dank professioneller Pflege

Verschiedene Organisationen bieten Pflege- und Unterstützungsleistungen für zu Hause an, die es ermöglichen, dass Seniorinnen und Senioren weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Diese Unterstützung kann von Pflegeleistungen, medizinischer Versorgung bis hin zu organisatorischer Hilfe reichen. Ein Gespräch mit Fachpersonen hilft, die Situation realistisch einzuschätzen und sich bewusst für ein Unterstützungs- oder Entlastungsangebot zu entscheiden. Dies hilft allen Beteiligten, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Tipps für die Pflege zu Hause:

- **Pflegeplan erstellen und Hilfsmittel nutzen:** Aufgaben und Termine schriftlich festhalten.
- **Hilfe annehmen:** Pflegekräfte, Nachbarschaftshilfe oder ambulante Pflegedienste einbinden.
- **Unterstützung suchen:** Selbsthilfegruppen oder eine Beratung können helfen.
- **Soziale Kontakte fördern:** Isolation vermeiden durch eigene Besuche, Telefonate oder Aktivitäten.

Quellen: Website Schweizerisches Rotes Kreuz und Pro Senectute Schweiz

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Wohnen daheim – mit Unterstützung den Alltag meistern

Montag, 26. Oktober 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Walchwil

 Kanton Zug

Gemeinde Walchwil



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

