



tag der kranken  
journée des malades  
giornata del malato  
di dals malsauns

## Faktenblatt zum Tag der Kranken 2018

Autorin: Nicole Fivaz, Kommunikationsbeauftragte Tag der Kranken

### Zeit für dich – Zeit für mich – Zeit für uns

*So verschieden Krankheiten und Beeinträchtigungen sein können, eines haben sie gemeinsam: Zeit ist von Bedeutung! Sei es, weil es nach einer Diagnose Zeit braucht, um die Krankheit zu realisieren und zu akzeptieren, weil der Alltag neu strukturiert werden muss, weil Tätigkeiten mehr Zeit beanspruchen oder weil die Zeit, die man mit seinen Mitmenschen verbringt, einen neuen Stellenwert erhält. Mit dem Tag der Kranken 2018 möchten wir die Bevölkerung einladen, sich Zeit zu nehmen – Zeit für kranke und beeinträchtigte Menschen, aber auch Zeit für die eigene Gesundheit. Denn Zeit haben, heisst Raum schaffen für sich und andere.*

Jede/Jeder von uns war schon einmal krank in seinem Leben und weiss, wie es sich anfühlt, sich schlapp und leidend zu fühlen. Für Tätigkeiten, die sonst rasch von der Hand gehen, braucht es plötzlich Zeit. Während die meisten bald wieder gesund werden, wird dies für viele chronisch kranke Menschen zum Normalzustand.

Bewusst möchten wir uns am Tag der Kranken 2018 dem Thema Zeit widmen. Wir möchten aufzeigen, warum kranke und beeinträchtigte Menschen Zeit brauchen und warum es wichtig ist, dass sich jede und jeder von uns Zeit für die eigene Gesundheit nimmt. Doch was bedeutet Zeit haben? Kommt es auf die Menge an? Nicht nur! Es geht auch um die Art und Weise wie wir uns Zeit nehmen. Sind wir ganz im Moment, wenn wir mit einem kranken Menschen Zeit verbringen oder sind wir in Gedanken schon an einem anderen Ort?

#### **Sich nicht mehr getrauen krank zu sein oder eine Krankheit auszukurieren**

Aus Pflichtgefühl sowie aus Angst die Arbeit zu verlieren oder das Umfeld zu belasten, trauen sich Menschen manchmal nicht mehr zu Hause zu bleiben, wenn sie krank sind. Sie gehen trotz Schmerzen und Unwohlsein arbeiten. Auch für das Auskurieren einer Krankheit fehlt oft die Zeit. Die Fachwelt spricht von Präsentismus, wenn Menschen trotz Krankheit arbeiten. Eine Studie von Travail.Suisse aus dem Jahr 2015 mit 1'500 Befragten zeigt, dass Präsentismus auch in der Schweiz weit verbreitet ist. 30% gaben an, dass sie oft oder sehr häufig arbeiten, auch wenn sie krank sind. Lediglich 19% bleiben zu Hause.

#### **Die Gesundungsprozesse brauchen Zeit und sind verschieden**

Im Alltag sprechen wir oft nur von Kranksein und Gesundsein. Dabei geht vergessen, dass es auch eine Zeit dazwischen gibt, die Rekonvaleszenz oder Genesung. Eine Faustregel besagt, dass zur Dauer der akuten Krankheitsphase noch einmal dieselbe Zeit für die Genesung hinzukommt. Jede und jeder muss sein persönliches Tempo und seinen Weg finden und gehen. Auch gilt es zu berücksichtigen, dass die Zeitwahrnehmung und der

Gesundungsprozess sich mit dem Alter verändern. Oft ist der Weg nicht gerade. Es kann plötzliche positive Veränderungen geben, aber auch Stillstand und Rückschläge sind möglich. Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Zeit für die einzelnen Gesundheitsschritte. Sich bewusst Zeit zu nehmen für die Genesung ist ein erster wichtiger Schritt. Dies bedingt aber, dass das Umfeld und wir als Gesellschaft das geänderte Tempo und Pausen auch akzeptieren und unterstützen. Es braucht Zeit, um wieder in der Arbeit Fuss zu fassen und es braucht von allen Geduld. Diese fehlt uns in der heutigen, leistungsorientierten Zeit oft beim Denken und Handeln.

### **Mehr Zeit und Angebote für Genesung**

Ältere und alleinstehende Menschen, die krank sind sowie Familien mit kranken Kindern sind auf flexible, individuelle und meist zeitintensive Hilfe angewiesen. Für Menschen, die kein Akutspital mehr benötigen aber noch nicht zu Hause leben können, fehlen teilweise Betreuungsplätze und Angebote. Weiter ist die Finanzierung von solchen Übergangslösungen oft ein Problem. In vielen Fällen kann die Spitex Unterstützung anbieten, denn gerade die Nonprofit-Spitex hat den Auftrag für alle da zu sein. Auch die Gesellschaft ist gefordert. Mit Freiwilligenarbeit kann vieles an Betreuung und Unterstützung abgedeckt werden. Ein kreatives Beispiel ist das Projekt KISS – Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt mit Zeitgutschriften. Ziel ist es, dass Menschen in Notsituationen Begleitung und Unterstützung von Freiwilligen erhalten, um zu Hause leben zu können. Diese werden mit Zeitgutschriften honoriert, die sie für schwierige Zeiten ansparen, sofort brauchen oder verschenken können.

### **Pflegende Angehörige zeitlich und finanziell entlasten**

Gemäss Zahlen des Bundesamts für Statistik leisteten 31,7 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren im Jahr 2016 informelle Freiwilligenarbeiten. Dazu gehören Nachbarschaftshilfe, Kinderbetreuung, Dienstleistungen oder Pflege und Betreuung von Verwandten und Bekannten. Durchschnittlich wendeten die Menschen dafür pro Monat 15,2 Stunden auf. 2013 leisteten Angehörige rund 64 Millionen Pflege- und Betreuungsstunden. Müsste dies bezahlt werden, würde dies 3,5 Milliarden Franken kosten. In den kommenden Jahren wird die Zahl der älteren Menschen, die auf Pflege und Unterstützung angewiesen sind, stark zunehmen. Es sind aber nicht nur ältere Menschen, die Betreuung benötigen. Jährlich sind über 800 verunfallte oder schwer erkrankte Kinder auf Unterstützung von Eltern und Verwandten angewiesen. Oft erhalten die betreuenden Angehörigen zu wenig Unterstützung. Die Zeit für schöne Dinge wie Vorlesen oder ein gemeinsamer Kaffee fehlt, weil die Betreuung schon so viel Zeit beansprucht. Der Bundesrat hat im Februar 2017 beschlossen, die Situation der betreuenden und pflegenden Angehörigen so zu verbessern, dass sie sich engagieren können, ohne sich zu überfordern oder in finanzielle Engpässe zu geraten. Für Angehörige soll dies unter anderem bedeuten, dass sie mehr Zeit erhalten – auch für die eigene Erholung – und ihre Betreuungsarbeit besser anerkannt wird.

### **Schmaler Grat für Fachpersonen**

Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer in Schweizer Spitälern und Kliniken ist von 2001 bis 2015 um 26% zurückgegangen und Behandlungen, die früher mit einem Spitalaufenthalt einhergingen können heute ambulant durchgeführt werden. Gleichzeitig stieg die Zahl der Hospitalisierungen um 22%. Es ist darum nicht erstaunlich, dass das Thema «Zeit für den Patienten oder die Patientin» in aller Munde ist. Manche führen an, dass aufgrund des medizinischen Fortschritts die Patientinnen und Patienten heute früher entlassen werden können. Aber dieses Argument greift etwas zu kurz. Fakt ist, dass der administrative Aufwand in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Pflegende sowie Ärztinnen und Ärzte bekunden, dass sie zu wenig Zeit haben für Patientinnen und Patienten. Eine Studie im

Lausanner Universitätsspital CHUV und dem Kantonsspital Baden zeigt, dass die Assistenzärztinnen und -ärzte täglich 100 resp. 90 Minuten direkt bei den Patienten und Patientinnen verbringen. Dreimal mehr Zeit verbringen sie vor dem Computer. Natürlich sind die Dokumentationen, die Besprechungen von Befunden und der Austausch mit den Pflegenden und ärztlichen Kolleginnen und Kollegen notwendig. Trotzdem machen diese Zahlen nachdenklich. Sie hinterlassen das Gefühl, dass die Medizin mehr und mehr zum Produktionsprozess wird. „Je mehr Medizin als Produktionsprozess betrachtet wird, desto mehr werden Aktionismus befördert, das Machen belohnt, das Zuhören bestraft, die Interventionszeit berechnet, die Beratungszeit übersehen, die Steigerung des Durchlauf zum Wert erhoben und die Behutsamkeit und Sorgfalt als etwas angesehen, was den Betrieb nur aufhält.“, stellte Prof. Dr. med. Giovanni Maio 2015 in einem Artikel fest.

### **Zeit für kranke und beeinträchtigte Menschen**

«Wenn wir jemandem helfen wollen, müssen wir zunächst herausfinden, wo er steht. Das ist das Geheimnis der Fürsorge». Dieses Zitat von Søren Kierkegaard ist bereits über hundert Jahre alt und doch brandaktuell. Die Frage ist, ob heute die Fachpersonen genügend Zeit zur Verfügung haben, um die Bedürfnisse ihrer Patientinnen und Patienten zu verstehen. Bei Demenzpatientinnen und -patienten beispielsweise weiss man, dass die Betreuung viel Zeit beansprucht und dass es sich lohnt, sich die Zeit zu nehmen, denn je mehr Zeit für sie da ist, desto ruhiger und zufriedener werden sie. Auch bei psychischen Krankheiten oder wenn Kinder krank sind, sollte genügend Zeit da sein, um die Patientinnen und Patienten, resp. die Kinder und deren Eltern gut zu begleiten. Bei einer chronischen Krankheit braucht es Zeit, um das, was sich verändert hat, anzunehmen. Zeit anzunehmen, dass die Arbeitsfähigkeit nachgelassen hat, sich allenfalls der Freundeskreis verändert oder weniger Geld zur Verfügung steht und der Lebensstandard angepasst werden muss. Es braucht Zeit zum Bewältigen und manchmal für Trauerarbeit, aber auch Zeit, um sich zu erinnern an vergangene Zeiten. Manche Dinge müssen erst reifen und lassen sich nicht beschleunigen, vielmehr geht es ums Entschleunigen. Wichtig ist, dass sich die Menschen Wissen aneignen können und lernen, wie sie am besten mit ihrer Krankheit umgehen.

### **Vorbeugen ist besser als Heilen**

Viele der heute verbreiteten Krankheiten – auch Volkskrankheiten genannt – lassen sich vorbeugen. Der Naturheilkundler Sebastian Kneipp hat es so formuliert: «Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen». Wir alle sollten uns Zeit nehmen für unsere Gesundheit – auch wenn wir gesund sind; Zeit nehmen für Bewegung, gesunde Ernährung aber auch zum Abschalten und Entspannen. Im Alltag vergessen wir dies oft. Darum sollten wir uns bewusst Zeitinseln für die Gesundheit und das Wohlbefinden einbauen. Vielleicht ist gerade der Tag der Kranken ein guter Anlass, wieder mehr für unsere Gesundheit zu tun. Wir sollten weiter Momente finden, um unsere sozialen Beziehungen zu pflegen.

Der Tag der Kranken ist dazu da, sich Zeit zu nehmen für kranke und beeinträchtigte Menschen. Jedes Jahr tun dies tausende Menschen und Organisationen mit Besuchen, Konzerten, Gottesdiensten oder anderen Veranstaltungen. Der Tag der Kranken ist zudem für uns ebenfalls immer der Tag um Danke zu sagen. Unser Dank gilt all jenen, die sich täglich Zeit nehmen und sich einsetzen für kranke und beeinträchtigte Menschen.

## Wer wir sind

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Mitglieder des Vereins sind sowohl Patientenorganisationen als auch Gesundheitsligen, Fachverbände, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und andere im Gesundheitswesen tätige Vereinigungen und Verbände. Der «Tag der Kranken» sensibilisiert die Bevölkerung einmal pro Jahr zu einem besonderen Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit. Er will dazu beitragen, Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern, Verständnis für die Bedürfnisse der Kranken zu schaffen und an die Pflichten der Gesunden gegenüber kranken Menschen zu erinnern. Zudem setzt er sich für die Anerkennung der Tätigkeiten all jener ein, die sich beruflich und privat für Patientinnen und Patienten sowie für Kranke engagieren. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden.

**Tag der Kranken, Spendenkonto: PC 89-187572-0**

**Links zu Hilfsangeboten und Literaturhinweise finden Kranke und Angehörige auf unserer Website [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch) in der Rubrik Services.**

### Weiterführende Informationen:

- [Bundesamt für Gesundheit Aktionsplan pflegende Angehörige](#)
- [Travail.Suisse Barometer Gute Arbeit 2015](#)
- [François Höpflinger, Valérie Hugentobler: Familiäre, ambulante und stationäre Pflege im Alter; OBSAN 2005](#)
- [www.klinik-monitor.ch](http://www.klinik-monitor.ch)
- [www.kiss-zeit.ch](http://www.kiss-zeit.ch)
- [Studien zu Pflegenden Angehörigen von Spitex Schweiz](#)
- [Bundesamt für Statistik Daten 2016 zu Freiwilligenarbeit](#)