

## Entlastungsangebote bei Multipler Sklerose

Von Multipler Sklerose Betroffene und deren Angehörige leisten im Alltag enorm viel. Es gibt unzählige Angebote, die sie unterstützen oder entlasten – sei es im Haushalt, bei der Pflege, aber auch administrativ oder mit Fahrdiensten. Das Beratungsteam der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft hilft Ihnen bei der Suche.

### Das Wichtigste in Kürze

- Angehörige sind von MS mitbetroffen und leiden direkt oder indirekt mit.
- Für MS-Betroffene sind Angehörige eine wichtige Stütze.
- Wenn Angehörige ihre Bedürfnisse langfristig zurückstellen, droht eine körperliche oder geistige Überlastung.
- Das entlastet: Situation regelmässig überdenken, Hilfe annehmen und individuelle Lösungen erarbeiten.

Manchmal weiss man als betroffene Person oder als Angehöriger in einer herausfordernden Situation gar nicht, welche Unterstützung man braucht und wo man sie bekommt. Das Beratungsteam der Schweiz. MS-Gesellschaft kennt die Angebote und hat viel Erfahrung mit den Bedürfnissen von Betroffenen und deren Familien. Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich helfen.



### So hilft Ihnen die MS-Gesellschaft

Die Beratungsperson klärt mit Ihnen die aktuelle Situation und plant die nächsten Schritte. Gemeinsam finden Sie heraus, welche Angebote in Ihrer Region vorhanden und geeignet sind. Zudem können Sie auch finanzielle Ansprüche klären und eine allfällige Unterstützung prüfen.

Das Beratungsteam bietet Ihnen folgende Unterstützung:

- Persönliche Beratung für MS-Betroffene und Angehörige
- Individuelle Klärung Ihres Anliegens und Erarbeitung von Lösungsvorschlägen
- Freizeitangebote wie Gruppenaufenthalte, Ferienwochen, MS-Kindercamp, Regionalgruppen
- Selbsthilfegruppen für MS-Betroffene und Angehörige
- Veranstaltungen, die Wissen zum Thema vermitteln
- Informationsmaterial, das Fragen zu MS beantwortet

### Entlastungsangebote, Selbsthilfegruppen, Kinderbetreuung

Verschiedene öffentliche und private Institutionen bieten Unterstützung an, beispielsweise bei der Pflege, im Haushalt, bei der Freizeitgestaltung, aber auch Besuchs- und Begleitdienste. Das sind die wichtigsten nationalen Anlaufstellen (Liste nicht abschliessend):

- Spitex Schweiz: kommunale öffentlich-rechtliche Spitex-Organisationen, [www.spitex-schweiz.ch](http://www.spitex-schweiz.ch)
- Private Spitex-Organisationen: [www.spitexprivet.ch](http://www.spitexprivet.ch)
- Entlastungsdienst Schweiz:

[www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

- Schweizerisches Rotes Kreuz:  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- Kantonale Angebote der Pro Infirmis:  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)
- Kantonale Angebote der Pro Senectute:  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

## Regionale Entlastungsangebote

- Betreuung Home Instead (Deutschschweiz, VD und FR): [www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)
- Nachbarschaftshilfe: Bei der Gemeinde anfragen

## Selbsthilfegruppen

- Stiftung Selbsthilfe Schweiz, Dachverband der Selbsthilfegruppen (ganze Schweiz): [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)
- Gesprächsgruppen für betreuende und pflegende Angehörige Pro Senectute (kantonal verschieden): [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)
- Selbsthilfegruppen der Schweiz. MS-Gesellschaft: [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

## Einrichtungen für ambulante oder stationäre Aufenthalte

- Betreuung in Tageskliniken
- Ferienzimmer
- Zimmer in Institutionen zur Überbrückung

## Kinderbetreuung

In einer herausfordernden Situation kann eine externe Kinderbetreuung zweitweise für Entlastung sorgen. Die Angebote sind regional sehr unterschiedlich. Um etwas Passendes zu finden, empfehlen wir Ihnen, sich direkt an das Beratungsteam der Schweiz. MS-Gesellschaft zu wenden.

## Lieferdienste und Einkaufsmöglichkeiten

Lassen Sie sich Lebensmittel oder Hygieneartikel vom Grossverteiler bequem nach Hause liefern. Auch fertige Menüs können Sie über Liefer- oder Mahlzeitendienste bestellen. Letztere werden oft von der Spitex oder der Pro Senectute angeboten.

## Notrufsysteme

Das Notrufsystem gibt Ihnen und Ihren Angehörigen Sicherheit, falls etwas Unvorhergesehenes, etwa ein Sturz, passiert.

- Notrufsystem des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK): [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- Telealarm Swisscom: [www.swisscom.ch](http://www.swisscom.ch)
- Vitatel (Deutsch): [www.vitatel.ch](http://www.vitatel.ch)

## Weitere Entlastungsmöglichkeiten

Dazu gehören unter anderem Fahrdienste oder Hilfsmittel für den Alltag. Die Angebote sind sehr vielfältig. Kontaktieren Sie die Schweiz. MS-Gesellschaft, um die Möglichkeiten zu besprechen. Die Beratungspersonen kennen sich nicht nur national aus, sondern auch mit den Dienstleistern in den Regionen.



A red graphic with a white telephone handset icon. Below the icon, the text reads: MS-Infoline, 0844 674 636, Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr.

## Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich  
T 043 444 43 43, PK 80-8274-9  
info@multiplesklerose.ch, [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

