

# Entlastung für pflegende Angehörige Durchatmen und Kraft schöpfen



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Solothurn





Einen nahestehenden Menschen zu pflegen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viel Kraft erfordert. Oft führt sie uns an unsere Grenzen. Deshalb sind kleine Auszeiten für Pflegende und Betreuende so wichtig. Um in Ruhe einzukaufen oder Freunde zu treffen. Das Rote Kreuz hält Ihnen während dieser Zeiten den Rücken frei.

So halten Sie Ihre Balance – das gibt nicht nur Ihnen Kraft.

### **Sorgenfreie Auszeiten**

Bei den ausgebildeten Pflegehelferinnen des Roten Kreuzes Kanton Solothurn ist die von Ihnen betreute Person in guten Händen. Unser Anspruch besteht darin, dass Sie sich nach jeder Auszeit über das Wiedersehen freuen. Lassen Sie sich ruhig entlasten: Es wird Ihnen beiden guttun.

«Selbstverständlich würde ich es wieder tun. Ein Pflegeheim kam für uns nie in Frage. Wir sind auch beide ein wenig stolz darauf. Doch gerade weil wir uns so entschieden haben, habe ich mir von Anfang an Freiräume zum Auftanken gesichert – mit dem SRK.»

**Zlatan J.,**  
mit seinem an Multipler Sklerose erkrankten Vater Ivica

### **Ihre Vorteile auf einen Blick**

Als pflegende Angehörige finden Sie im Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Kanton Solothurn einen Partner auf Augenhöhe, mit einem guten Gespür für Ihre Situation:

wir ermöglichen Verschnaufpausen lassen Sie Kraft schöpfen helfen Ihnen, Abstand zu gewinnen vermitteln Informationen und Wissen geben Ihren Hobbys einen festen Platz in Ihrem Alltag zurück und sorgen dafür, dass gut ausgebildete Pflegehelferinnen SRK Ihre Angehörigen für eine bestimmte Zeit betreuen.

### **Rotkreuz-Dienstleistungen – gemeinsam stärker**

Das SRK Kanton Solothurn steht für die Stärkung eines guten Miteinanders – mit individuell kombinierbaren Dienstleistungen wie zum Beispiel: Rotkreuz-Notruf Sicherheit für zu Hause und unterwegs Rotkreuz-Fahrdienst

Besuchs- und Begleitdienst  
Beratungsangeboten und praktischer Wissensvermittlung

Umsorgte Menschen, engagierte Angehörige, Ärzte und professionelle Fachkräfte – sie alle werden von unseren Angeboten unterstützt.



### **Für ein ganzes Leben Die Rotkreuz-Dienstleistungen in der Schweiz**

Wir sind für Sie da. Ganz in Ihrer Nähe. Für Sie und Ihre Familie. Ein Leben lang. Mit individuellen Angeboten und Lösungen – für Menschen jeder Herkunft und aller Generationen. Für mehr Menschlichkeit.

**Wir beraten Sie gerne.**

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn**

Geschäfts- und Regionalstelle  
Baslerstrasse 44, 4600 Olten

Regionalstelle Solothurn  
Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn

Regionalstelle Grenchen  
Solothurnstrasse 32, 2540 Grenchen

T 032 622 37 20  
entlastung@srk-solothurn.ch  
www.srk-solothurn.ch

Öffnungszeiten (Montag bis Freitag):  
08.30 - 12.00 Uhr  
14.00 - 16.00 Uhr

Wir danken Ihnen  
für Ihre Unterstützung!  
IBAN CH 37 0900 0000 4600 0616 9

**Entlastungsangebote**

- Rotkreuz-Notruf
- Rotkreuz-Fahrdienst
- Besuchs- und Begleitdienst
- Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
- Helpdesk Entlastung
- Ergotherapie

**Entlastungsangebote für**

- Familien**– Kinderbetreuung zu Hause RoKi– Babysittervermittlung
- Patientenverfügung SRK

**Bildung**

- Pflegehelfer/-in SRK
- Konflikttraining chili
- Babysitting-Kurs SRK
- weitere Bildungsangebote

**Integrationsangebote**

- Femmes-Tische
- Seite an Seite
- Arbeitsintegrationsprojekte

