

# Sich für die Gesundheit Zeit nehmen

Der «Tag der Kranken» hat seinen festen Platz im Jahresgeschehen der Schweiz. Tausende beteiligen sich jeweils am 4. März mit diversen Konzerten, Besuchs- und Geschenkaktionen in Spitälern und Heimen sowie mit Predigten und Solidaritätsveranstaltungen.

**Genesung** So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Wege und Schritte, um nach einer Krankheit wieder gesund zu werden. Neben der akuten Krankheitsphase braucht es Zeit für die Genesung. Oft sind hier das Umfeld und die Angehörigen gefordert. Ohne ihre Betreuung könnten viele nicht zu Hause sein in dieser Zeit. Aber es braucht auch das Verständnis und die Unterstützung der Gesellschaft. Mit dem Motto «Zeit für dich, Zeit für mich, Zeit für uns» möchte der Verein «Tag der Kranken» 2018 auf verschiedene Brennpunkte rund um den Zeitbedarf für Genesung und Gesundheit aufmerksam machen und Diskussionen anregen. Weiter möchte er das Engagement der Tausenden Menschen würtigen, die sich an diesem Tag und an den anderen 364 Tagen im Jahr bewusst Zeit nehmen für krank und beeinträchtigte Menschen.

## Sich mehr Zeit für Unterstützung und Genesung nehmen

Die Zahl lässt aufhorchen: In einer Studie von Travail.Suisse aus dem Jahr 2015 gaben 30 % der befragten Personen an, oft oder sehr häufig zu arbeiten, wenn sie krank sind. Aus Pflichtgefühl sowie aus Angst, die



Dieses Pärchen macht es richtig: Wenn Sie krank oder angeschlagen sind, dann nehmen Sie sich die Zeit, sich auszukurieren!

Arbeit zu verlieren oder das Umfeld zu belasten, gehen diese Menschen trotz Schmerzen oder Unwohlsein arbeiten. Auch für das Auskurieren einer Krankheit fehlen vielfach die Zeit und zum Teil auch die Angebote. Mit dem Tag der Kranken 2018 möchte der Verein «Tag der Kranken» die Bevölkerung einladen, sich Zeit zu nehmen – Zeit für kranke und

gründet wurde. Mitglieder des Vereins sind sowohl Patientenorganisationen als auch Gesundheitsligen, Branchen- und Fachverbände, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) sowie 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 Patienten sowie für Kranke engagieren. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden.

## Übersicht der Aktivitäten

Auf der Website des Vereins sehen Interessierte, welche Aktivitäten wo und wann stattfinden. Der Verein und seine Mitglieder wollen zudem darauf hinweisen, welche Hilsgangebote kranken und beeinträchtigten Menschen – aber auch ihren Angehörigen zur Verfügung stehen. Links zu Hilfsangeboten, Literaturhinweise sowie das Faktenblatt mit verteilten Informationen zum diesjährigen Thema sind ebenfalls auf der Website zu finden.

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

(Quelle: Verein Tag der Kranken)

## Für das Schweizerische Rote Kreuz Zug ist jeder Tag ein «Tag der Kranken»

Mit dem Motto «Zeit für dich, Zeit für mich, Zeit für uns» wird die Bevölkerung am Tag der Kranken vom 4. März 2018 eingeladen, sich Zeit zu nehmen – Zeit für kranke und beeinträchtigte Menschen, aber auch Zeit für die eigene Gesundheit. Gleichzeitig soll das Engagement all jener wertgeschätzt werden, die sich regelmässig Zeit nehmen für die Pflege und Betreuung von anderen.

Das SRK Zug setzt sich mit verschiedenen Dienstleistungen für die kranken Mitmenschen ein – und dies an 365 Tagen im Jahr. So nutzen z.B. viele in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen den **Rotkreuz-Fahrdienst**. Die freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer verstehen sich nicht nur als Transporteure, sondern übernehmen bei Bedarf auch Begleitungsaufgaben. Alleinlebende Menschen vertrauen auf den **Rotkreuz-Notruf**, mit welchem sie im Notfall rund um die Uhr Hilfe anfordern können. Mit der **Patientenverfügung SRK** sorgen nicht nur Kranke für eine Situation vor, in welcher sie nicht mehr selber entscheiden können, welche medizinischen Massnahmen sie noch möchten. Der **Ent-**

**lastungsdienst** bietet pflegenden Angehörigen regelmässige Verschnaufpausen, um etwas Zeit für sich zu haben und ihre Batterien wieder aufzutanken. In der **Ergotherapie SRK** wird temporär oder dauerhaft in ihrer Bewegung eingeschränkten Menschen zu mehr Selbstständigkeit verholfen und im **Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK** werden Frauen und Männer darauf vorbereitet, wichtige Betreuungsaufgaben professionell wahrzunehmen.



Viele der Rotkreuz-Angebote sind nur dank des Einsatzes von Freiwilligen möglich, die ihren Mitmenschen etwas Gutes tun, indem sie ihnen Zeit schenken. Die Organisation der Aktion am Tag der Kranken, das Rüsten

**Begleitedienst, den Ausflügen für Heimbewohner, dem Zuger Senioren-Wandern und vielem mehr** setzen sie sich jährlich, jahraus für ihre Mitmenschen ein.

**Das Schweizerische Rote Kreuz Zug hilft auch Ihnen. Rufen Sie uns an!**

**Tel. 041 710 59 46**  
**[www.srk-zug.ch](http://www.srk-zug.ch)**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kantonalverband Zug

