# Die Erreichbarkeit

Sie erreichen uns telefonisch zu folgenden Zeiten:
Montag bis Freitag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr

Die schriftlich vereinbarten Dienstleistungen werden – je nach Bedarf – angeboten.

Bei einem Notfall rufen Sie die kostenlose kantonale Notfall-Nummer 0800 33 66 55 an.

**Weitere Auskünfte**
Erteilt Ihre Spitexorganisation vor Ort:

**Nationale Spitex Nummer:**
**0842 80 40 20**
oder unter www.spitexzh.ch

Überall für alle
SPITEX
Kanton Zürich

Bildnachweise:
1. Thinstock/Shironosov, 2. Thinstock/Sjale

# Unterstützung zu Hause
# Psychosoziale Spitex

**Wenn der Alltag aufgrund einer psychischen Krise oder Erkrankung zur Herausforderung wird.**

SPITEX
das Original

Überall für alle
SPITEX
Kanton Zürich

### Krisensituationen und psychische Erschütterungen

Durch Stresssituationen, Krankheiten oder herausfordernde Lebenssituationen kann es zu psychischen Krisen kommen. Sie führen dazu, dass wir unser Leben kurz- oder längerfristig nicht mehr vollumfänglich meistern können. Aufgaben, die vor kurzem noch problemlos gelungen sind, erscheinen auf einmal kaum lösbar. Aufzustehen und sich selbst zu versorgen kann zum unüberwindbar scheinenden Kraftakt werden. Es gelingt nicht, Sozialkontakte aufzubauen und aufrecht zu erhalten oder eine geeignete Tagesstruktur zu finden. Psychosoziale Pflege und Betreuung zu Hause unterstützt Betroffene dabei, wieder Fuss zu fassen und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen.

### Wie wir unterstützen

Psychosoziale Pflege und Betreuung zu Hause stellt die Bedürfnisse der betroffenen Person in den Vordergrund. Durch gezielte Beratung und professionelle Unterstützung werden Menschen befähigt, ihren Alltag so selbständig wie möglich zu strukturieren und mit den Auswirkungen ihrer psychischen Situation umzugehen.

Um den individuellen Unterstützungsbedarf festzustellen, findet zunächst ein Gespräch mit einer speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegefachperson statt. Gemeinsam mit der betroffenen Person, und bei Bedarf mit den Angehörigen, legt sie Ziele, Umfang und Inhalte der Pflege und Betreuung fest. Lern- und Entwicklungsziele werden vereinbart und die Möglichkeiten und Grenzen der psychosozialen Pflege und Betreuung werden aufgezeigt. Eine Begegnung auf Augenhöhe und gegenseitiger Respekt sind Basis der Zusammenarbeit.

# Unser Angebot

Psychosoziale Spitex ist eine Spezialleistung der Nonprofit Spitex-Organisation vor Ort. Sie ist von der Gemeinde beauftragt und steht allen Menschen mit Unterstützungsbedarf offen. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung.

- Spezifische psychiatriepflegerische Bedarfsabklärung
- Ganzheitliche pflegerische Einschätzung mit Einbezug von psychischen, körperlichen und umfeldspezifischen Aspekten
- Unterstützung im Aufbau, in der Reflektion und im Aufrechterhalten von sozialen Beziehungen und der gesellschaftlichen Teilhabe
- Unterstützung bei der Problem- und Krisenbewältigung
- Erarbeiten und Einüben von Bewältigungsstrategien
- Aufbau und Erhaltung einer sinnhaft empfundenen Tagesstruktur
- Befähigung zur Haushaltführung und Selbstpflege
- Förderung sozialer Kontakte zur Verhinderung von Isolation
- Aktivieren von Ressourcen als Hilfe zur Selbsthilfe
- Ressourcenorientierte Gespräche zur Alltagsbewältigung
- Förderung von Hoffnung und Zuversicht
- Begleitung bei Behördengängen und zu Institutionen
- Nachbetreuung nach Klinikaufenthalten
- Beratung und Information von Angehörigen
- Förderung des Selbstmanagements im Umgang mit Erkrankung und Therapie
- Koordination und Zusammenarbeit mit den verschiedenen Hilfsangeboten (Spital, Sozialamt, Hausärztin, Psychologin, Psychiaterin, etc.)

Das Ziel jeder Unterstützungssituation ist, betroffene Menschen in ihrer Selbstbestimmung zu fördern, ihre Lebensqualität zu steigern und ihr Selbstmanagement zu stärken.

### Die Anmeldung

Betroffene Menschen oder deren Angehörige, Hausärzte oder Psychiater können uns ebenso anfragen, wie Kliniken, Spitäler oder andere Institutionen.

### Die Kosten

Die psychosoziale Pflege muss ärztlich verordnet sein, die Kosten übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse. Die Patientenbeteiligung von 8 Franken pro Tag gemäss Pflegegesetz des Kantons Zürich wird nicht vom Krankenversicherer vergütet und fällt zusätzlich zu Selbstbehalt und Jahresfranchise an. Die gültige Tarifordnung / Tarifliste finden Sie auf unserer Website.