



**volkshilfe.**

**ZU HAUSE PFLEGEN**

**RAT UND HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

# PFLEGENDE ANGEHÖRIGE STARK MACHEN

Wenn ein Familienmitglied auf Pflege und Betreuung angewiesen ist, stehen alle Beteiligten vor einer großen Herausforderung. Die Pflege daheim ist mit körperlichen Anstrengungen und psychischen Belastungen verbunden, oftmals auch mit dem Gefühl der Überforderung oder Hilfslosigkeit.

Es ist wichtig, dass nicht nur pflegebedürftige Menschen, sondern auch deren pflegende Familien und Angehörige die Unterstützung bekommen, die ihnen zusteht.

Überlastete pflegende Angehörige dürfen nicht die Pflegebedürftigen von morgen werden. Wenn der Alltag nicht mehr alleine bewältigt werden kann, ist Hilfe vor Ort nötig.

Um pflegende Angehörige zu entlasten und zu unterstützen, sind umfassende Informationen ein erster Schritt in die richtige Richtung. Darum haben wir diese Broschüre mit wichtigen Tipps und Ratschlägen für den Alltag zusammengestellt. Sollten Sie Unterstützung zu Hause benötigen, finden Sie einen Überblick über all unsere Dienstleistungen sowie alle wichtigen Kontaktadressen.

Sie sorgen sich um eineN hilfsbedürftigeN AngehörigeN?  
Wir sorgen uns um Sie!



*Barbara Gross*

Barbara Gross  
Präsidentin Volkshilfe Österreich



*Dir. Mag. (FH) Erich Fenninger*

Dir. Mag. (FH) Erich Fenninger, DSA  
Geschäftsführer Volkshilfe Österreich

## INHALT

### **4 Hilfe für den Alltag**

- 5 Zweckmäßige Raumausstattung
- 7 Hilfsmittel im Alltag
- 8 Kleidung und Aussehen
- 9 Essen
- 10 Trinken
- 11 Umgang mit Konflikten und Trauer
- 12 Pflegebeziehungen: Umgang mit Gefühlen
- 14 Verwirrtheit und Demenz
- 16 Auseinandersetzung mit Tod und Sterben
- 17 Umgang mit Krisensituationen
- 18 Heben, tragen, bücken
- 19 Genaue Beobachtung
- 20 Körperpflege
- 21 Intimität
- 22 Wundliegen vermeiden
- 23 Inkontinenz
- 24 Selbstständigkeit erhalten und fördern
- 25 Gesundheitsförderung
- 26 Sicherheit
- 27 Fahrtendienst
- 28 Freiräume für pflegende Angehörige
- 29 Urlaub von der Pflege

### **30 Rechtliche Ratschläge**

- 31 Pensionsversicherung
- 32 Alles rund ums Pflegegeld
- 33 Patientenverfügung

### **34 Glossar**

- 35 Kleines ABC der Pflege und Betreuung

### **38 Rundum gut betreut**

- 39 Pflege betrifft – Volkshilfe hilft
- 40 Unsere Angebote auf einen Blick
- 42 Eine Volkshilfe ist immer in Ihrer Nähe.

# HILFE FÜR DEN ALLTAG



## ZWECKMÄSSIGE RAUM AUSSTATTUNG

Ein selbstständiges und sicheres Wohnen in den eigenen vier Wänden wird mit zunehmendem Alter immer schwieriger. Einschränkungen im körperlichen und im kognitiven Bereich haben zur Folge, dass die Wohnung an die veränderten Bedürfnisse angepasst werden muss. Sehr wichtig ist es, Stolperfallen zu vermeiden und für ausreichende Beleuchtung zu sorgen. Freiliegende Stromkabel, Teppiche, Türstaffeln u.a. erhöhen die Sturzgefahr. Jedes Jahr sterben in Österreich mehr als 1.500 Personen über 60 Jahre an den Folgen eines Sturzes.

Geeignete Sitzmöbel oder ein Bett mit Komforthöhe erleichtern den Alltag wesentlich. Haltegriffe in der Toilette, die Verwendung eines Badeliftes oder der Einbau einer bodenebenen Dusche sind Voraussetzungen dafür, die Körperpflege wieder möglichst selbstständig und sicher durchführen zu können.

### CHECKLISTE WOHNUNG

#### Wohnbereich

- ✓ Sind alle Kabel von Elektrogeräten und vom Telefon ordentlich verlegt?
- ✓ Überprüfen Sie zumindest zweimal jährlich und nach Gewittern Ihren FI-Schutzschalter?
- ✓ Verwenden Sie zur Fixierung Ihrer Teppiche Klebebänder oder rutschhemmende Unterlagen?
- ✓ Liegen alle Teppiche flach nebeneinander auf dem Boden und stehen die Ecken nicht nach oben ab?
- ✓ Verwenden Sie Hausschuhe mit rutschhemmenden Sohlen?
- ✓ Sind alle Wohnräume frei von Hindernissen, können Sie sich frei bewegen?
- ✓ Sind alle Steckdosen und Lichtschalter unbeschädigt und fest montiert?
- ✓ Können Sie in allen Räumen die Lichtschalter von der Türe aus erreichen?
- ✓ Sind Türschwellen vorhanden?

## **Badezimmer und Toilette**

- ✓ Sind Badewanne/Dusche und Toilette mit Haltegriffen ausgestattet?
- ✓ Haben Sie Ihre Badewanne/Dusche mit einer rutschfesten und gut befestigten Matte ausgelegt?
- ✓ Ist Ihre Dusche bodeneben versenkt und bequem zugänglich?
- ✓ Können Sie sich beim Duschen auf eine geeignete Sitzvorrichtung setzen?
- ✓ Ist Ihr Heizstrahler fest an der Wand montiert?

## **Küche**

- ✓ Ist der Küchenboden rutschhemmend?
- ✓ Können Sie Gegenstände, die Sie oft brauchen, einfach und mühelos erreichen?
- ✓ Ist der Arbeitsbereich gut beleuchtet?
- ✓ Haben Sie genug Platz, um Küchenarbeiten ohne Schwierigkeiten ausführen zu können?

## **Stiege und Stufen**

- ✓ Finden Sie Halt an einem durchgehenden Geländer, das über die erste und letzte Stufe hinausgeht?
- ✓ Gibt es eine gute Beleuchtung, die von Stiegenanfang und -ende aus bedienbar ist?
- ✓ Verhindern Gleitschutzstreifen auf den Stufen, dass Sie ausrutschen oder stürzen könnten?

## **Schlafzimmer**

- ✓ Können Sie im Notfall auch vom Bett aus telefonieren?
- ✓ Können Sie das Licht vom Bett aus an- und ausschalten?
- ✓ Haben Sie eine Nachtbeleuchtung als Orientierungshilfe im Dunkeln?
- ✓ Schlafen Sie in einem erhöhten Bett, von dem Sie sicher aufstehen können?

## HILFSMITTEL IM ALLTAG

Zur Erleichterung des Alltags können verschiedene Hilfsmittel eingesetzt werden. Menschen, die bewegungseingeschränkt sind, empfehlen wir, eine Gehhilfe zu nutzen. Damit können Sie die verminderte Belastbarkeit von Beinen und Füßen ausgleichen. Ein Gehstock, eine Vierpunkt-Gehstütze oder ein Rollator ermöglichen wieder eine gewisse Mobilität in den eigenen vier Wänden.

Haltegriffe und eine Sitzerrhöhung für das WC erleichtern das Setzen und das Aufstehen. Ein Sitzbrett oder ein Lift für die Badewanne können einen drohenden Badezimmerumbau hinauszögern oder sogar unnötig machen. Die Verwendung eines Pflegebettes unterstützt die Pflege- und Betreuungspersonen in ihrer täglichen Arbeit.



### Tipp

Ob und welche Hilfsmittel mittels Verordnungsschein leihweise oder nach Zahlung eines Selbstbehaltes bezogen werden können, erfahren Sie bei Ihrer Sozialversicherungsanstalt oder im Sanitätsfachhandel (BandagistInnen).

## KLEIDUNG UND AUSSEHEN

Die Kleidung sollte den Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und dem Grad der Pflegebedürftigkeit entsprechen. Können die älteren Menschen ihre Garderobe jeden Tag selbst aussuchen, fördert dies die Selbstständigkeit. Es ermuntert außerdem, weiterhin auf ein gepflegtes Äußeres zu achten.

Das Anlegen von Tageskleidung ist wichtig für den Rhythmus des Tagesablaufes und fördert den Selbstwert. Vor allem wenn der pflegebedürftige Mensch nicht dauerhaft im Bett liegen muss, vermittelt das Tragen von Nachtwäsche oder Bademantel tagsüber das Gefühl von Abhängigkeit und Krankheit. Angenehme Tageskleidung, die leicht anzuziehen und leicht zu reinigen ist, bietet hier eine gute Alternative. Zudem kann dadurch Bewegung gefördert werden.



### Tipp

Gepflegtes Aussehen ist auch bettlägerigen Menschen ein Bedürfnis. Vor allem Haar- und Nagelpflege sowie Rasur oder Bartpflege sind besonders wichtig. Lassen Sie Ihre Angehörigen diese Tätigkeiten selbstständig durchführen und ermuntern Sie zum Anlegen von Make-up, Schmuck oder Parfum, wenn dies für den Menschen im Laufe seines Lebens wichtig war.

## ESSEN

Ältere Menschen leiden oft an Appetitlosigkeit, Mangelernährung sowie Unter- oder Übergewicht. Um diese Probleme zu vermeiden, ist es in diesem Lebensabschnitt besonders wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass der oder dem Pflegebedürftigen vor allem jene Speisen schmecken, die sie oder er auch früher schon gerne gegessen hat. Voraussetzung ist, dass die Speisen bekömmlich sind und Diätvorschriften (z.B. bei Diabetes mellitus, Leberstörungen etc.) eingehalten werden.



Allgemein gelten für eine gesunde Ernährung die gleichen Empfehlungen wie für junge, gesunde Menschen. Besonders wichtig für ältere Menschen sind Ballaststoffe für die Verdauung sowie eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß (fördert z.B. die Wundheilung).

Die Wahrnehmung des Geschmacks nimmt im Alter durch die verminderte Anzahl an Geschmacksknospen ab. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen beim Kochen kann Appetitlosigkeit vorbeugen und fördert die Verdauung. Salz sollte so wenig wie möglich verwendet werden. Auch gutes Kauen fördert die Verdauung. Eine Zahnprothese sollte regelmäßig gereinigt sowie Tag und Nacht getragen werden, um eine Verformung des Kiefers zu vermeiden und die Kaufähigkeit zu erhalten.



### Tipp

Spezielles Geschirr sowie Besteck aus dem Sanitätsfachhandel kann es bettlägerigen und stark beeinträchtigten Menschen ermöglichen, selbstständig zu essen und zu trinken.

# TRINKEN

Ältere Menschen trinken oft zu wenig. Ursache dafür sind mangelndes Durstgefühl, falsche Gewohnheiten oder Angst vor nächtlichen Toiletten-gängen. Die tägliche Flüssigkeitszufuhr in Form von Getränken sollte ein bis zwei Liter betragen. Ideal sind Mineralwasser, Kräutertees und ungesüßte Fruchtsäfte, in Maßen sind aber auch Kaffee, Wein oder Bier erlaubt.

Zu wenig Flüssigkeitsaufnahme kann gesundheitliche Folgen haben. Das Blut kann sich verdicken, was für herzkranke und schlaganfallgefährdete Menschen sowie Menschen mit Gefäßveränderungen und Stoffwechsel-krankheiten sehr gefährlich ist. Eine hohe Konzentration verschiedener Stoffe im Harn durch mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann zur Reizung der Blasenschleimhaut und damit zur Reizblase, vermehrtem Harndrang, Tröpfelinkontinenz und Harnwegsinfektionen führen. Generell sollte eine Blasen-schwäche von einer Urologin bzw. einem Urologen abgeklärt werden.



## Wichtig

Die getrunkene Menge wird subjektiv meist überschätzt. Dokumentieren Sie deshalb über mehrere Tage hinweg die Trinkgewohnheit des pflegebedürftigen Menschen. Störungen des Flüssigkeitshaushaltes können festgestellt werden, indem Sie die Haut am Oberarm des pflegebedürftigen Menschen zwischen zwei Finger nehmen. Bleibt eine tiefe Falte länger sichtbar, wird zu wenig getrunken. Bleibt eine Delle sichtbar, könnte das auf Herz-Nieren-Störungen hindeuten. Sie sollten unbedingt eine Ärztin bzw. einen Arzt befragen.

## UMGANG MIT KONFLIKTEN UND TRAUER

Im Laufe des Lebens sind wir mit vielen großen und kleinen Abschieden konfrontiert. Jede Veränderung kann einen Verlust darstellen, aber auch die Möglichkeit einer Entwicklung bieten. Kritische Lebensereignisse werden als belastend empfunden, da sie unwiderruflich sind. Der Verlust eines geliebten Menschen, das Nachlassen der eigenen Kräfte und Fähigkeiten sowie auch Trauer um versäumte Gelegenheiten sind Teil des Lebens.



Häufig fühlen sich Trauernde unverstanden, da Trauer im öffentlichen Leben kaum Platz findet. Das kann zu Enttäuschung und Verbitterung führen, wodurch die Trauerarbeit erschwert wird. Trauer ist ein Prozess, der der trauernden Person die Möglichkeit gibt, von Vergangenen Abschied zu nehmen und sich neu zu orientieren. Bräuche und Rituale werden dabei als sinnvoll wahrgenommen, da Vergangenes noch einmal erlebt werden kann. Heftige Reaktionen wie Gefühlsausbrüche und Schuldzuweisungen gehören ebenso dazu wie der Rückzug aus dem sozialen Umfeld. Angehörige und Bezugspersonen können Trauernden bei der Bewältigung des Alltags hilfreich zur Seite stehen. Durch Gespräche wird klargestellt, welche Bedeutung der Verlust für die trauernde Person hat. Damit fühlt sie sich angenommen und verstanden.

# PFLEGEBEZIEHUNGEN: UMGANG MIT GEFÜHLEN

Die Pflege zu Hause bedeutet sowohl für die oder den PflegendeN als auch für die pflegebedürftige Person eine große Umstellung. Für Sie als pflegendeR AngehörigeR kann sie einen schmerzlichen Abschied von (z. B. beruflichen) Tätigkeiten außer Haus bedeuten. Sie vermissen vielleicht die gewohnte öffentliche Anerkennung. Besonders wenn die pflegebedürftige Person ihre Belastungen und Entbehrungen nicht wahrnehmen kann, steigt die persönliche Belastung häufig an. Für pflegebedürftige Menschen ist es oft besonders schwierig, sich trotz der eigenen Abhängigkeit weiterhin gleichwertig zu fühlen.

Gerade in der Familie hat jede Pflegebeziehung eine Vorgeschichte. Typisch ist oft eine Rollenumkehr: Das Kind pflegt einen Elternteil oder Schwiegertöchter oder -söhne pflegen ihre Angehörigen. Die gemeinsame Vergangenheit wirkt auf die aktuelle Situation ein.

## GEFÜHLE SIND WERTVOLLE ZEICHENGEBER

Wir brauchen Gefühle, damit der zwischenmenschliche Alltag möglich ist. Wir fühlen, um das zwischenmenschliche Zusammensein überschaubarer zu machen, um nebeneinander leben zu können. Wir orientieren uns mit unseren Gefühlen in unserem sozialen Zusammensein. So schaffen wir uns die Sicherheit, die wir in diesem Moment brauchen.

Gefühle können sich auch von einem Menschen auf den anderen übertragen.

Möglicherweise tauchen Gefühle auf, die Sie verunsichern, wie z.B. Geiztheit, Wut, Ohnmacht oder auch Schuldgefühle. Versuchen Sie, diese schwierigen Empfindungen zuzulassen und als Zeichengeber anzunehmen. Negative Gefühle lassen sich auf Dauer nicht unterdrücken. Sie bahnen sich ihren Weg, werden früher oder später wirksam und zeigen sich schließlich oft z.B. in körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen.



## **WAS KRÄNKT, MACHT KRANK!**

Zögern Sie nicht, über Ihre Gefühle zu sprechen. Nur so können Sie sie verstehen und sich selbst mit Ihren Bedürfnissen vertraut machen. Lernen Sie, Gefühle als Zeichen wahrzunehmen, um besser auf sich selbst Acht zu geben.

Sie können aber im Rahmen der Pflege einer oder eines Angehörigen ebenso Gefühle erleben, die Sie positiv berühren. So sind die spezielle Nähe, die zwischen pflegender und pflegebedürftiger Person entstehen kann, aber auch das Gefühl von Geben und Nehmen wunderbare Seiten des Menschseins.



### **Selbsthilfegruppen**

Die Volkshilfe bietet Selbsthilfegruppen und Stammtische für pflegende Angehörige. Informieren Sie sich bei der Volkshilfe in Ihrer Nähe.

## VERWIRRTHEIT UND DEMENZ

Demenz schleicht sich oft unbemerkt in den Alltag ein. Zu Beginn sind es nur Kleinigkeiten: eine vergessene Verabredung, eine verlegte Brille, ein verlorener Schlüssel. Wenn ein Mensch an Demenz erkrankt, bleibt das zu Beginn meist unbemerkt. Viele tun die ersten Symptome, die sich sehr unterschiedlich bemerkbar machen, leichtfertig als Altersvergesslichkeit ab. In den meisten Fällen steht die Vergesslichkeit im Vordergrund, aber manchmal können auch Unsicherheit, Angst oder verändertes Verhalten als erste Symptome auftreten.



Für eine optimale Lebensqualität ist es sehr wichtig, dass Demenz in einem früheren Stadium diagnostiziert wird. Der Krankheitsverlauf kann bei einer frühen Diagnose, die von ÄrztInnen und medizinischen Fachstellen durchgeführt wird, erheblich verzögert werden.

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern und Orientierung einhergehen.

Grob lässt sich der Krankheitsverlauf in drei Phasen einteilen:

- Im frühen Stadium stehen vor allem die Gedächtnis- und Orientierungsstörungen im Vordergrund.
- Im mittleren Stadium nehmen allmählich die Krankheitszeichen zu und erreichen einen Grad, in dem die selbstständige Lebensführung oftmals schwierig wird.
- Im letzten Stadium können die erkrankten Personen sehr gereizt oder aggressiv reagieren und verlieren immer mehr die Orientierung.

Diese Einteilung in Phasen ist vor allem für die medizinische Behandlung und Therapie notwendig, um auf die individuellen Bedürfnisse eingehen zu können, notwendig.



## Kostenloses Info-Portal

Das Info-Portal **[www.demenz-hilfe.at](http://www.demenz-hilfe.at)** bietet Betroffenen und Angehörigen Informationen über Diagnose, Therapie und Krankheitsverlauf von Demenzerkrankungen, gibt Tipps für den Alltag und bietet Hilfestellungen für finanzielle und rechtliche Fragen.



## AUSEINANDERSETZUNG MIT TOD UND STERBEN

Es ist eine enorme Herausforderung, Menschen mit einer schweren Erkrankung in der letzten Lebensphase zu unterstützen. Eine Umgebung, die Geborgenheit und Sicherheit vermittelt, trägt zum Wohlbefinden bei. Die Zeit des Sterbens ist eine besonders intensive Phase in unserem Leben und bedeutet für Angehörige nicht immer Anwesenheit rund um die Uhr. Sterbende Menschen brauchen Zeiten, in denen Angehörige für sie da sind, aber ebenso Zeiten des Alleinseins und der Ruhe. Die noch verbleibende Zeit ist kostbar und es besteht die Chance, Angelegenheiten zu regeln und mit anderen Menschen gemeinsam Erlebtes aufzuarbeiten.

Oft wird das Thema „Tod und Sterben“ in der Familie verdrängt und es entsteht eine angespannte Situation. Um Entlastung zu schaffen, bietet sich Unterstützung durch Palliativpflege und ehrenamtliche HospizbegleiterInnen an.



### Tipps

- Holen Sie sich Informationen bei mobilen Hospiz- und Palliativteams.
- Wählen Sie eine Vertrauensperson und informieren Sie sich über Patientenverfügungen.
- Informieren Sie sich über Familienhospiz.

## UMGANG MIT KRISENSITUATIONEN

Die Familie ist der Ort, an dem Menschen Fürsorge, Geborgenheit und Unterstützung erwarten. Tritt etwas Unvorhergesehenes ein, kann es zu einer unerwarteten und schwierigen Situation kommen. Durch Krankheit, Unfall oder Verlust einer nahestehenden Person geraten viele Menschen in eine tiefe Sinnkrise. In diesem Ausnahmezustand entstehen Gefühle großer Angst, Unsicherheit und Hoffnungslosigkeit. Der erste Schritt zur Bewältigung einer Krise ist die Einsicht, dass Hilfe von außen notwendig ist. Ein Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt, einer Vertrauensperson, Selbsthilfegruppen sowie Unterstützung durch die Hauskrankenpflege sind hilfreich. Damit werden innere Anspannungen gelöst und es können schrittweise Lösungen gefunden und umgesetzt werden. Das Wort „Krise“ bedeutet „Entscheidung“ und zeigt den Wendepunkt einer Situation an. Durch aktives Tun steigt das Selbstwertgefühl von Personen in Krisensituationen.

Krisen können besser verarbeitet werden, wenn Sie über die belastenden Dinge erzählen oder diese aufschreiben. Dieses Mitteilen und Aussprechen-Dürfen hilft dabei, den Leidensdruck zu lindern.



### Tipps

- Besprechen Sie belastende Situationen mit einer Vertrauensperson.
- Wenden Sie sich an Hausärztin oder Hausarzt und Selbsthilfegruppen.

# HEBEN, TRAGEN, BÜCKEN

Tagtägliches Heben, Tragen und Bücken kann Wirbelsäule und Bandscheiben sehr beanspruchen. Nicht jeder pflege- und betreuungsbedürftige Mensch muss aber gehoben oder gelagert werden. Ist die pflegebedürftige Person noch mobil genug, sollte sie sich auch selbst bewegen. Nutzen Sie auf jeden Fall technische Hilfsmittel (Seite 5) oder bitten Sie eine zweite Person um Unterstützung.



## Tipps

- Besuchen Sie einen Kurs zum Thema rückschonendes Arbeiten.
- Lassen Sie sich von Fachpersonal (z.B. von Pflegefachkräften oder PhysiotherapeutInnen) über rückschonendes Arbeiten instruieren.

## LAGERUNG UND MOBILISATION

Durch geeignete Lagerung und geregelten Lagewechsel immobiler Menschen wird versucht, natürliche Bewegungen nachzuahmen. Dadurch werden die Gefahren wie Wundliegen, Muskelschwund etc. vermieden. Wesentlich ist dabei, dass Druckstellen verhindert werden. Wichtig bei der Mobilisation ist, die Muskeln zu reaktivieren, zu benutzen, geübt zu halten und zu fördern. Die Aktivität des pflegebedürftigen Menschen ist dabei für die weitere Entwicklung unverzichtbar. Beispielsweise kann die anfängliche Unterstützung durch die oder den Angehörigen beim Gehen später, wenn möglich, Schritt für Schritt durch Gehhilfen ersetzt werden (Seite 7).



## Tipps

- Eine Fachkraft kann Sie in die notwendigen Lagerungsarten und Lagerungstechniken einschulen.
- Buchtipp: „Positionierung, Lagerungen und Positionswechsel; Ein Praxisbuch für die Pflege“ von Uwe Wagner

## GENAUE BEOBACHTUNG

Das Beobachten baut einerseits auf den eigenen Wahrnehmungen, andererseits auf Eindrücken aus der Umgebung auf. In der Pflege und Betreuung hängt sehr viel von der Beobachtung ab. Gerade nahestehende, pflegende Angehörige können gesundheitliche Veränderungen bei pflegebedürftigen Personen genau beobachten. Ihre Beobachtung trägt dazu bei, dass gesundheitliche Gefahren rechtzeitig erkannt werden. Wesentliche Signale können beispielsweise Veränderungen der Hautfarbe, der Beschaffenheit der Haut, der Atmung, des Pulses, der Körpertemperatur oder der Ausscheidungen sein. Einen wichtigen Stellenwert hat die Beobachtung bei Säuglingen, Kindern, beeinträchtigten und verwirrten Menschen. Hier ist das Augenmerk vor allem auf die nonverbale Kommunikation wie Mimik, Gestik und Körperhaltung zu richten. Der Stellenwert der nonverbalen Kommunikation hängt vom körperlichen und kognitiven Zustand der pflegebedürftigen Person ab.



### Wichtig

Falls Sie körperliche Veränderungen bei Ihrer oder Ihrem Angehörigen feststellen, müssen Sie diese unbedingt einer Fachperson, einer Ärztin oder einem Arzt mitteilen.



## KÖRPERPFLEGE

Pflegebedürftige Menschen sollten, solange es ihnen möglich ist, die Körperhygiene selbstständig durchführen. Wird Unterstützung nötig, ist es wichtig, dass sich Pflegebedürftige angenommen und respektiert fühlen. Der Zeitpunkt der Körperpflege sollte sich nach der Befindlichkeit der Pflegebedürftigen richten. Achten Sie beim Durchführen der Körperhygiene auf eine angenehme Raumtemperatur und vermeiden Sie Zugluft.

Duschen ist nicht nur für Pflegebedürftige, sondern auch für die oder den pflegenden Angehörigen schonender als baden. Duschen regt den

Kreislauf an und ist die hygienischste Art, sich zu pflegen. Ein Duschhocker oder Duschstuhl hilft, Stürze zu vermeiden (Seite 5).

Erst wenn das Duschen, Baden oder Waschen im Sitzen vor dem Waschbecken nicht mehr möglich ist, sollten Pflegebedürftige im Bett gewaschen werden. Auch hier gilt: Alles, was die Pflegebedürftigen selbst tun können, sollten sie selbstständig ausführen. Dadurch wird die Selbstachtung erhalten. Entkleiden Sie nur jene Bereiche des Körpers der oder des Pflegebedürftigen, die gerade gewaschen werden. Jeder Körperbereich sollte mit so viel Druck gewaschen werden, wie es die oder der Pflegebedürftige wünscht. Sehr wichtig ist, die Haut immer sorgfältig zu trocknen und danach mit einer Feuchtigkeitslotion einzucremen.

## INTIMITÄT

Jeder Mensch hat ein Recht auf Intimität. Intimität bezieht sich nicht nur auf den körperlichen Intimbereich, sondern meint auch eine tiefe Vertrautheit. Sie ist Ausdruck von Sympathie und Empathie. Intimität kann durch einen Blick, ein Gespräch, eine Geste, ein Lächeln oder eine Berührung zum Ausdruck gebracht werden. Im Alter nimmt das Bedürfnis nach Zuwendung und zärtlicher Berührung, die Sehnsucht nach Liebe und Bestätigung nicht ab.

Die Pflege des eigenen Vaters oder der Mutter kann sehr belastend sein. Intime Körperzonen der Pflegebedürftigen werden bei der Pflege entblößt, berührt, gereinigt. Das kann für beide, die oder den pflegenden Angehörigen und die oder den Gepflegten, als unangenehm empfunden werden. Scham und Hilflosigkeit können sich einstellen. Wichtig ist es, diese Gefühle zuzulassen, eventuell darüber zu reden und sich Zeit zu geben. Wichtig ist es auch, folgendes zu unterscheiden: „Was belastet mich?“ und „Was belastet diejenige oder denjenigen, die oder der gepflegt wird?“.

Als pflegender Angehöriger sollten Sie darauf achten, dass der pflegebedürftige Mensch, trotz seines Alters und seines geschwächten Zustandes, seine Eigenständigkeit und die Kontrolle über sich selbst behält. Je höher die Abhängigkeit einer oder eines Pflegebedürftigen ist, desto wichtiger ist es, die Pflegehandlungen zu hinterfragen. Besprechen Sie mit der oder dem Pflegebedürftigen, ob Sie die intime Körperpflege, wenn sie nicht mehr selbstständig wahrgenommen werden kann, durchführen sollen oder ob diese durch einen mobilen Pflege- und Betreuungsdienst übernommen werden soll.

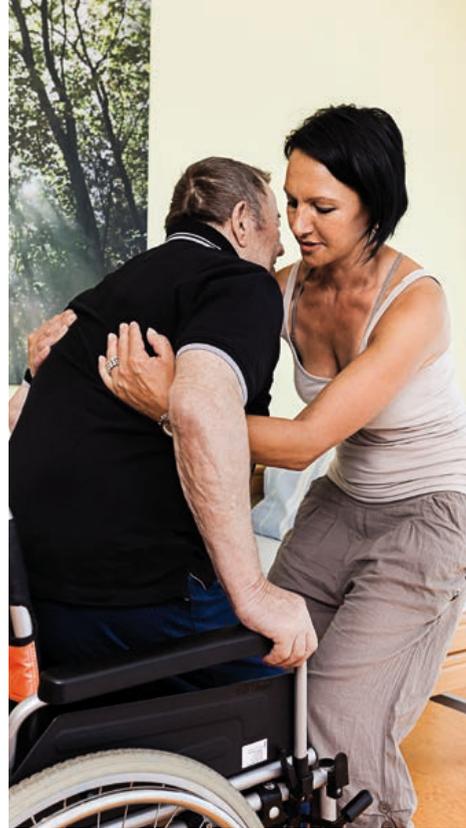


### **Wichtig**

Eine gute Pflegebeziehung zeichnet sich durch Respekt und Wertschätzung aus. Bei der Pflege zu Hause sollte genau überlegt werden, ob die ohnehin große familiäre Nähe und das Verwandtschaftsverhältnis dem nicht entgegenstehen.

## WUNDLIEGEN VERMEIDEN

Pflegebedürftige Menschen sind oft in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt. Nicht nur dauernde Bettlägerigkeit, sondern bereits langes Sitzen in einem Sessel birgt die Gefahr des Wundliegens (Dekubitus). Die Ursache des Wundliegens ist langanhaltender Druck auf Körperregionen, an welchen Knochen hervorstehen (Hüftkochen, Steißbein, Ferse etc). Dabei wird durch die Matratze oder das Sitzmöbel Druck auf diese Körperregion ausgeübt und das Gewebe wird nicht mehr richtig durchblutet. Zunächst macht sich eine Rötung bemerkbar, die mit dem Finger nicht weggedrückt werden kann. In dieser Phase kann durch rechtzeitiges Entlasten der Haut das Wundliegen noch vermieden werden. Bleibt der Druck aber bestehen, entsteht in der Folge ein Hautschaden.



Die Erhaltung der Beweglichkeit und die Druckentlastung von beanspruchten Körperstellen sind die wichtigsten Maßnahmen zur Vermeidung eines Dekubitus (Seite 18). Spezialmatratzen oder -kissen können ebenfalls Abhilfe schaffen. Ein bestehender Dekubitus benötigt gezielte Beratung und fachliche Versorgung. Ein langwieriger Wundheilungsprozess steht bevor, es werden nicht nur spezielle Hilfsmittel zur Druckentlastung benötigt, sondern auch spezielle Wundverbände.



### Tipp

- Bewegung und richtige Lagerung kann Wundliegen vermeiden.

## INKONTINENZ

Als Inkontinenz wird der Verlust der Fähigkeit bezeichnet, Harn und/oder Stuhl zurückhalten und an einem geeigneten Ort entleeren zu können. Besonders ältere Menschen sind davon betroffen. Oft führt Inkontinenz dazu, dass Betroffene ihr Wohnumfeld nicht mehr verlassen oder sich aus dem Freundeskreis zurückziehen. Sie vermeiden, auch in der Familie, über ihr Leid zu sprechen. Dabei kann die Beratung oder Behandlung durch eine/n KontinenzberaterIn oder einer Ärztin oder einem Arzt helfen, eine Lösung für das Problem zu finden.

Erhoben werden zunächst die Gewohnheiten der Blasen- und Stuhlentleerung, wie viel Flüssigkeit die oder der Betroffene zu sich nimmt und wie es um die Bewegungsfähigkeit steht. Anhand dieser Grundlagen wird gemeinsam entschieden, ob ein gezieltes Training der Blasenentleerung zielführend ist und/oder gut angepasste Hilfsmittel eine zufriedenstellende Lösung darstellen.



### Tipps

- Zögern Sie nicht, mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt zu sprechen.
- Tipps für den Alltag finden Sie im Buch „Ratgeber Inkontinenz“ von Gisele Schön und Marco Seltenreich.



## SELBSTSTÄNDIGKEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Die selbstständige Verrichtung von täglich wiederkehrenden Tätigkeiten ist wichtig, damit Pflegebedürftige trotz ihrer Einschränkung so lange wie möglich aktiv bleiben. „Reaktivierende Pflege“ wird auch als „Pflege mit den Händen in der Hosentasche“ beschrieben. Dabei geht es darum, im Alltag von Pflegebedürftigen bewusst Impulse zu setzen, um deren Selbstständigkeit zu fördern – z. B. sie selbstständig ein Glas Wasser holen oder sich Strümpfe und Schuhe selbst anziehen zu lassen etc. Für pflegende Angehörige kann diese Form der passiven Unterstützung eine große Geduldsprobe bedeuten, denn Pflegebedürftige brauchen für die Verrichtung dieser Tätigkeiten oft sehr viel Zeit.



### Tipp

- Selbstaktivität fördert Selbstachtung: Nutzen Sie regionale Angebote, beispielsweise Tageszentren, Seniorenabende usw.

## **GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

Es ist wichtig, nicht nur die Gesundheit von pflegebedürftigen Menschen zu fördern, sondern auch die der Angehörigen. Vor allem das Wechselspiel von Körper, Psyche und sozialem Umfeld hat enorme Auswirkungen auf die Gesundheit. Das „In-Kontakt-Bleiben“ mit FreundInnen, NachbarInnen, Familien, Selbsthilfegruppen, aber auch Hobbys u.ä. sind die Würze des Lebens. Details des Alltagslebens, sowohl des Familienlebens als auch des Freundeskreises oder des Dorfgeschehens, sollten der pflegebedürftigen Person nicht vorenthalten werden. Das aktive Teilnehmen an den unterschiedlichen Gemeinschaften ist für ein zufriedenes Leben im Alter sehr wichtig. Gerade dann, wenn der Aktionsradius einer Person durch die Pflege räumlich sehr begrenzt ist, sollte diese sich dennoch geistig in einem größeren Radius bewegen können. Für eine stimulierende Auseinandersetzung können Tageszeitungen, Radio und Fernsehen nützlich sein.



# SICHERHEIT

Vor allem ältere Menschen, die schon einmal gestürzt sind, entwickeln eine große Angst vor einem erneuten Sturz. Um Stürze zu vermeiden, sind wesentliche Punkte zu beachten:

- ✓ Der Raum sollte gut beleuchtet sein.
- ✓ festgestellte Bremsen beim Rollstuhl
- ✓ Teppiche brauchen rutschfeste Unterlagen.
- ✓ Sturzgefährdete Personen fühlen sich sicher, wenn sie gut sitzende Schuhe tragen und mit Brille und Hörgerät ihre Umwelt deutlicher wahrnehmen.

Stürze können nicht immer vermieden werden, daher ist es wichtig, im Ernstfall rasch Hilfe zu holen (Notruftelefon). Personen mit Schwindelgefühl sollten auf ihre Trinkmenge achten. Manchmal können auch bestimmte Medikamente diesen Schwindel auslösen. Häufig geschehen Stürze kurz nach dem Aufstehen. Deshalb ist es wichtig, diesen Ablauf zu trainieren, z.B. Muskeln anspannen, aufrecht sitzen, tief durchatmen und dann die Bewegungen langsam durchführen.



## Tipps

- Muskeltraining im Liegen und Sitzen
- Informieren Sie sich über die Funktion eines Notruftelefons.



## **FAHRTENDIENST**

Das Pflegen von sozialen Kontakten ist ein wesentlicher Faktor, um die Lebensqualität von pflegebedürftigen Person und deren Angehörigen zu erhalten. Es gibt regional unterschiedliche Möglichkeiten, sich fortzubewegen. Neben dem Privatauto und dem Taxi gibt es auf Behinderung spezialisierte Taxiunternehmen, Sanitätskraftwagen, Sammeltaxis, Fahrtendienste von Tageszentren oder des Magistrates. Für bestimmte Fahrten übernimmt die Krankenkasse bei chefärztlicher Bewilligung die (Teil-)Kosten. Die zuständige Krankenkasse bzw. die Anlaufstelle für soziale Fragen bei Ihrer Gemeinde oder die Sozialberatungsstelle in Ihrem Sozialsprengel kann bei der Nutzung eines Fahrtendienstes helfen.

# FREIRÄUME FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende haben keine leichte Aufgabe. Durch die Versorgung eines Familienmitglieds erleben sie tiefgreifende Veränderungen in nahezu allen Lebensbereichen. Freizeit ist oft ein Fremdwort. Pflegende Angehörige sind in vielen Fällen rund um die Uhr gefordert, eigene Bedürfnisse werden in den Hintergrund gestellt. Oft besteht die Gefahr, dass Angehörige die Grenzen ihrer Belastbarkeit überschreiten. Geistig-seelische Überforderung, eigene körperliche Erkrankung und soziale Einschränkungen sind die Folge.

Deshalb gilt: Planen Sie Ihre persönlichen Freiräume für jeden Tag/jede Woche ein, um z.B. einen notwendigen eigenen Arztbesuch wahrzunehmen, eigene Gesundheitsvorsorge zu betreiben, in Ruhe Einkäufe zu erledigen, FreundInnen zu treffen, einem Hobby nachzugehen oder sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen.

Nutzen Sie Gespräche mit einer Ärztin, einem Arzt, einer Therapeutin oder einem Therapeuten, arbeiten Sie mit professionellen Organisationen zusammen, gestehen Sie sich Entlastung und Auftanken zu! Ihr Körper und Ihr Wohlbefinden, aber auch der Mensch, den Sie pflegen, werden es Ihnen danken. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, die eigene Situation zu reflektieren und Anregungen zur Gestaltung des Pflegealltags zu bekommen.



## **Tipp**

Wer sich nicht täglich eine Verschnaufpause gönnt, läuft Gefahr, auszubrennen.

## URLAUB VON DER PFLEGE

Jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit Urlaub, Erholung und Abwechslung vom Alltag. Urlaub bietet die Chance, sich körperlich und seelisch zu erholen und neue Kraft zu tanken. Angehörige übernehmen oftmals für viele Jahre die Verantwortung für pflegebedürftige Familienmitglieder. Um die Belastung gut bewältigen zu können, sind pflegende Angehörige auf Entlastungen angewiesen.

Wird eine Auszeit nötig, sollte die Familie gemeinsam nach einer Lösung suchen. In Frage kommen beispielsweise andere Angehörige oder FreundInnen, aber auch ein ambulanter Pflegedienst oder eine nahe gelegene Pflegeeinrichtung, in welcher pflegebedürftige Familienmitglieder während eines Urlaub gut betreut werden.

Auch wenn es pflegenden Angehörigen nicht leicht fällt, sich Auszeiten zu gönnen, so ist zu bedenken, wie wichtig Erholungsphasen für Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit sind. Denn nur gesunde und ausgeglichene Menschen können fürsorglich und liebevoll pflegen.



### Tipp

Beratung zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen erhalten Sie in Ihrer Gemeinde und im Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.



# HILFE IM BEHÖRDENDSCHUNDEL



## **PENSIONSVERSICHERUNG**

Für die Zeit, in der Sie eineN naheN AngehörigeN pflegen, steht Ihnen eine begünstigte Selbstversicherung oder eine Weiterversicherung in der Pensionsversicherung zu.

### **BEGÜNSTIGTE SELBSTVERSICHERUNG**

Pflegende Angehörige, die in häuslicher Umgebung eineN naheN AngehörigeN mit Anspruch auf Pflegegeld (mindestens Pflegestufe 3) pflegen und betreuen, können sich kostenlos in der Pensionsversicherung selbst versichern. Somit übernimmt der Bund unbefristet alle Pensionsbeiträge für die selbstversicherte Person. Die pflegende Person muss daher selbst keinen finanziellen Beitrag leisten.

### **BEGÜNSTIGTE WEITERVERSICHERUNG**

Es besteht die Möglichkeit einer kostenlosen Weiterversicherung in der Pensionsversicherung, wenn aufgrund der Pflege einer oder eines nahen Angehörigen eine Pflichtversicherung beendet wurde oder die Selbstversicherung für die Pflege eines behinderten Kindes geendet hat. Auch hier übernimmt der Bund unbefristet alle Pensionsbeiträge für die weiterversicherte Person. Diese Leistung kann nur von einer Person in Anspruch genommen werden. Voraussetzung ist, dass die pflegebedürftige Person einE naheR AngehörigeR ist und diese oder dieser mindestens Pflegestufe 3 bezieht. Zusätzlich muss die Pflege in häuslicher Umgebung stattfinden und die Arbeitskraft der Pflegeperson zur Gänze für die Pflege und Betreuung beansprucht werden.



#### **Weitere Informationen**

Pensionsversicherungsanstalt: [www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at)

# ALLES RUND UMS PFLEGEgeld

Das Pflegegeld ist eine zweckgebundene Leistung, um den Mehraufwand durch Pflegebedürftigkeit teilweise abzudecken. Am 1. Jänner 2012 ist die Zuständigkeit von den Bundesländern auf den Bund übertragen worden. Die allgemeine Anspruchsvoraussetzung ist ein ständiger behinderungsbedingter Pflegebedarf einer in Österreich (oder einem EU-Staat bzw. der Schweiz) ansässigen Person von durchschnittlich mehr als 65 Stunden monatlich, der mindestens sechs Monate hindurch andauert.

Ein Antrag auf Pflegegeld kann von Angehörigen, einer oder einem gesetzlichen VertreterIn, SachwalterIn oder der betroffenen Person selbst gestellt werden. Danach folgt eine Begutachtung, um den Pflegebedarf einzustufen. Wenn Sie pflegender Angehöriger sind, können Sie bei der Einstufung des Pflegegeldes anwesend sein.

Das Pflegegeld ist in sieben Stufen gegliedert, jede Stufe repräsentiert einen bestimmten Pflegebedarf. Das Pflegegeld wird zwölfmal jährlich ausbezahlt. Je nach Stufe wird ein gesetzlich festgelegter Geldbetrag überwiesen.

| Stufe   | Pflegebedarf  | EURO     |
|---------|---|----------|
| Stufe 1 | mehr als 65 h/ Monat  | 157,30   |
| Stufe 2 | mehr als 95 h/Monat   | 290,00   |
| Stufe 3 | mehr als 120 h/Monat  | 451,80   |
| Stufe 4 | mehr als 160 h/Monat  | 677,60   |
| Stufe 5 | mehr als 180 h/Monat  | 920,30   |
| Stufe 6 | mehr als 180 h/Monat und zeitlich unkoordinierbare<br>Betreuungsmaßnahmen oder dauernde Anwesenheit<br>einer Pflegeperson | 1.285,20 |
| Stufe 7 | mehr als 180 h/Monat und keine zielgerichtete<br>Bewegung der vier Extremitäten oder gleich zu<br>achtender Zustand       | 1.688,90 |

Stand: 1.1.2016



## Weitere Informationen

Pensionsversicherungsanstalt, Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) oder Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB)

## **PATIENTENVERFÜGUNG**

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Willenserklärung, mit der die betroffene Person bestimmte medizinische Behandlungen ablehnt. Wirksam wird eine Patientenverfügung, wenn die Person zum Zeitpunkt der medizinischen Behandlung nicht mehr einsichts- und urteilsfähig ist oder sich nicht mehr dazu äußern kann.

Es gibt zwei verschiedene Arten der Patientenverfügung:

### **Beachtliche Patientenverfügung**

Hier möchte eine Person der Ärztin oder dem Arzt für den Fall, dass sie oder er den eigenen Willen nicht mehr selbst äußern kann, eine Entscheidungshilfe geben. Die MedizinerInnen sind nicht streng an die Inhalte der Patientenverfügung gebunden, es muss jedoch die Verfügung beachtet und der Patientenwillen schriftlich dokumentiert werden. Bei der zukünftigen Behandlung besteht ein gewisser Interpretationsspielraum.

### **Verbindliche Patientenverfügung**

Im Unterschied zur beachtlichen Patientenverfügung bindet die verbindliche Patientenverfügung jedeN zukünftig behandelteN MedizinerIn. Hier besteht kein Interpretationsspielraum für die MedizinerInnen. Die verbindliche Patientenverfügung hat eine Gültigkeit von fünf Jahren ab Errichtung, danach muss sie erneuert werden.



### **Wichtig**

Eine Patientenverfügung kann von der Patientin oder vom Patienten jederzeit widerrufen werden.

Mehr Informationen: [www.patientenverfuegung.or.at](http://www.patientenverfuegung.or.at)

# GLOSSAR



## KLEINES ABC DER PFLEGE UND BETREUUNG

### Allgemeines

#### **Geriatric**

Die Lehre von der Altersheilkunde.

#### **Gerontologie**

Die Wissenschaft vom Altern.

#### **Pflegegeld**

Ein pauschalierter finanzieller Zuschuss für den Mehraufwand von pflegebedürftigen Personen, um die notwendige Pflege und Betreuung weitgehend sicherzustellen (Seite 32).

#### **Betreutes/betreubares Wohnen**

In diesen Wohnformen leben Menschen mit Hilfe- und Betreuungsbedarf, die ihr Bedürfnis nach Gemeinschaft in einem sozialen Umfeld abdecken möchten. Zumeist übernimmt die Betreuung einE AnbieterIn mobiler Dienste, die oder der in der Region tätig ist.

#### **Betreuungsgruppen demenzerkrankter Menschen**

Ein- bis zweimal pro Woche treffen sich bis zu acht Demenzerkrankte mit einer diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester oder einem diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger sowie mit ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, um gemeinsam Zeit zu verbringen.

### Pflegedienste

#### **Hospiz**

Das liebevolle und respektvolle Begleiten von Menschen in der schwierigen Endphase ihres Lebens. Die Hospizbewegung betrachtet das Sterben als einen Teil des Lebens, der weder verkürzt noch künstlich verlängert werden soll. Diese lebensbejahende Grundhaltung schließt aktive Sterbehilfe (Euthanasie) aus.

## **Tagespflege**

Ideal für ältere Menschen, die ihre vertraute Umgebung nicht verlassen, aber dennoch tagsüber gut betreut werden möchten. Tageszentren bieten professionelle Pflege und Betreuung und sind eine sehr gute Alternative zum Heimaufenthalt.

## **Urlaubspflege/Kurzzeitpflege**

Eine Unterstützungsform für pflegende Angehörige. Die pflegebedürftige Person kann vorübergehend stationäre Betreuung oder Pflege in einer stationären Einrichtung in Anspruch nehmen.

## **Psychosoziale Dienste**

Hier können psychisch kranke Menschen aller Altersgruppen und deren Angehörige Beratung und Betreuung erhalten.

## **Erkrankungen**

### **Demenz**

Tritt als Folge von Krankheiten wie Alzheimer auf. Konkrete Zeichen können verminderte Gedächtnisleistung, Denkfähigkeit, Orientierung und Verhaltensstörungen sein.

### **Inkontinenz**

Das durch verschiedene Ursachen begründete Unvermögen, Harn und/oder Stuhl kontrolliert abzusetzen.

### **Stoma**

Ein künstlicher Darm- oder Blasenaustritt, der anfänglich für die meisten Betroffenen eine große psychische Belastung darstellt. Viele Fragen und Unsicherheiten tauchen auf – die Ärztin, der Arzt oder das Fachpersonal kann hier beraten.

# DAS NOTWENDIGE NETZ FÜR DIE PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE

## Soziale TrägerInnen der Gesundheits- und Sozialdienste, z.B. Volkshilfe

- Diplomiertes Krankenpflegepersonal
- PflegehelferInnen
- Alten- und AltenfachbetreuerInnen
- TherapeutInnen
- Essen auf Rädern
- Haushaltsservice
- Besuchsdienst
- usw.

FreundInnen

Fahrtendienste

Haus- und  
FachärztInnen

Krankenhäuser

NachbarInnen

BandagistInnen,  
Heilbehelf-  
verleihe

Kriseninterventions-  
stellen

**zu Hause pflegen  
und betreuen**

Krankenkassen

psychologische  
od. psycho-  
therapeutische  
Unterstützungen

Apotheken

Tages-  
pflegezentren

Selbsthilfe-  
gruppen für  
pflegende  
Angehörige

Anlaufstellen der  
Gemeinden, z.B.  
Sozialberatungs-  
stellen

Versicherungen  
(Pflegegeld)

Alten- und  
Pflegeheime

Betreubares  
oder betreutes  
Wohnen

Kurzzeit-  
oder  
Übergangs-  
pflege

SeniorInnen-  
clubs

# RUNDUM GUT BETREUT

volkshilfe.



## **PFLEGE BETRIFFT – VOLKSHILFE HILFT**

Zu Hause alt werden und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben führen zu können, auch wenn Unterstützung und Pflege notwendig werden – das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Die Volkshilfe hat es sich zum Ziel gemacht, Sie dabei zu unterstützen. Die Volkshilfe zählt zu den größten AnbieterInnen sozialer Dienstleistungen in Österreich.

### **GEMEINNÜTZIGKEIT HAT VORRANG**

Als nicht gewinnorientierter Verein stehen für uns stets die individuellen Bedürfnisse der betreuten Menschen im Mittelpunkt. Mit den zur Verfügung stehenden Geldern und den Beiträgen unserer KundInnen gehen wir verantwortungsvoll um und setzen diese sozialwirtschaftlich bestmöglich ein.

### **KOMPETENTE PARTNERIN BEI PFLEGE UND BETREUUNG**

Qualifizierte und engagierte MitarbeiterInnen der Volkshilfe tragen dazu bei, dass pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in Österreich ein möglichst autonomes und selbstbestimmtes Leben führen können. Qualitätsentwicklung und -sicherung ist ein wesentlicher Teil unserer Arbeit. Wir stellen durch laufende Aus- und Fortbildung sicher, dass unsere MitarbeiterInnen nach den neuesten Erkenntnissen der Pflegewissenschaften arbeiten.



**Mehr Informationen:** [www.volkshilfe.at/pflege](http://www.volkshilfe.at/pflege)  
[www.demenz-hilfe.at](http://www.demenz-hilfe.at)

# UNSERE ANGEBOTE AUF EINEN BLICK

## MOBILE PFLEGE UND BETREUUNG

Dieses Angebot ermöglicht es alten oder kranken Menschen, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben und gleichzeitig von Volkshilfe MitarbeiterInnen professionell gepflegt zu werden. Unsere unterschiedlichen Angebote können individuell abgestimmt werden. Wir bieten:

- Heimhilfe
- Hauskrankenpflege
- Essen zu Hause
- Vermittlung von Notruftelefonen
- Reinigungsdienst
- Besuchsdienst

## 24-STUNDEN-PERSONENBETREUUNG

Die Volkshilfe vermittelt Ihnen in mehreren Bundesländern über eine eigene Agentur legal leistbare, selbstständige PersonenbetreuerInnen. Weitere Informationen bekommen sie unter [www.pflegen.at](http://www.pflegen.at) oder unter der Servicenummer 0676 8676.

## PFLEGEHEIME UND SENIORENZENTREN

Wenn die Betreuung zu Hause nicht mehr möglich ist, können die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen in Pflegeheimen oder Seniorenzentren der Volkshilfe erfüllt werden. Wir bieten Langzeit- und Kurzzeitpflege.

## TAGESZENTREN

Die Volkshilfe Tageszentren bieten Betreuung für hilfs- und pflegebedürftige Menschen, die ihr Zuhause nicht ganz verlassen möchten.

## BETREUTES UND BETREUBARES WOHNEN

Die Volkshilfe entwickelt seit Jahren unterschiedliche Wohnmodelle, in welchen die BewohnerInnen MieterInnen sind und individuell Betreuungs- aber auch Pflegeleistungen von z.B. der Volkshilfe zukaufen können.

## UNTERSTÜTZUNG, ENTLASTUNG UND BEGLEITUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Austausch und Hilfe für den Alltag: Wir bieten Beratung oder auch Stammische für pflegende Angehörige.



## FONDS DEMENZHILFE ÖSTERREICH

Der Bedarf an Unterstützung für an Demenz erkrankten Personen und ihre Angehörigen ist durch die besonderen Herausforderungen, die Demenz mit sich bringt, groß. Finanziell und sozial benachteiligte Menschen können sich die oft notwendige Unterstützung und Beratung aber nicht leisten. In solchen Fällen unterstützt die Volkshilfe mit Geldern aus dem Fonds Demenzhilfe Österreich.

In den vergangenen vier Jahren wurden 544 Ansuchen für Einzelfall-Unterstützungen mit einem durchschnittlichen Betrag von rund 331,- Euro durch den Fonds Demenzhilfe Österreich gefördert.

Sie möchten ebenfalls um Unterstützung aus dem Fonds Demenzhilfe Österreich ansuchen? Gerne klären wir Sie über die Förderrichtlinien auf und stellen Ihnen das Antragsformular zu.



### **Volkshilfe Österreich**

Tel: 01 / 4026209

E-Mail: [office@volkshilfe.at](mailto:office@volkshilfe.at)

[www.demenz-hilfe.at/fonds](http://www.demenz-hilfe.at/fonds)

[www.volkshilfe.at/demenzhilfe](http://www.volkshilfe.at/demenzhilfe)

# EINE VOLKSHILFE IST IMMER IN IHRER NÄHE.

## KONTAKTMÖGLICHKEITEN

Sollten Sie noch Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an die Volkshilfe in Ihrem Bundesland.

### **Volkshilfe Österreich**

Bundesgeschäftsstelle  
Auerspergstraße 4, 1010 Wien  
Tel.: +43 1/402 62 09  
office@volkshilfe.at  
www.volkshilfe.at

### **Volkshilfe Burgenland**

Permayerstraße. 2/1  
7000 Eisenstadt  
Tel.: +43 2682/61 569  
center@volkshilfe-bgld.at  
www.volkshilfe-bgld.at

### **Volkshilfe Kärnten**

Platzgasse 18  
9020 Klagenfurt  
Tel.: +43 463/32 495  
office@vhktn.at  
www.volkshilfe-ktn.at

### **Volkshilfe Niederösterreich**

SERVICE MENSCH GmbH  
Grazer Straße 49–51  
2700 Wiener Neustadt  
Tel.: +43 2622/82200-0  
center@noe-volkshilfe.at  
www.noe-volkshilfe.at

### **Volkshilfe Oberösterreich**

Glimpfingerstraße 48  
4020 Linz  
Tel.: +43 732/34 05  
office@volkshilfe-ooe.at  
www.volkshilfe-ooe.at

### **Volkshilfe Salzburg**

Innsbrucker-Bundesstraße 37  
5020 Salzburg  
Tel.: +43 662/42 39 39  
office@volkshilfe-salzburg.at  
www.volkshilfe-salzburg.at

## **Volkshilfe Steiermark**

Sackstraße 20  
8010 Graz  
Tel.: +43 316/8960 31000  
freiwillige@stmk.volkshilfe.at  
www.stmk.volkshilfe.at

## **Volkshilfe Tirol**

Südtiroler Platz 10-12  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 50 890 10 00  
ehrenamt@volkshilfe.net  
www.volkshilfe.net

## **Volkshilfe Vorarlberg**

Anton-Schneider-Straße 19  
6900 Bregenz  
Tel.: +43 55 74 48 853  
volkshilfe-vlbg@aon.at  
www.volkshilfe-vlbg.at

## **Volkshilfe Wien**

Weinberggasse 77  
1190 Wien  
Tel.: +43 1/360 64 882  
ehrenamt@volkshilfe-wien.at  
www.volkshilfe-wien.at

**Impressum: Volkshilfe Österreich Auerspergstraße 4, 1010 Wien**  
**+43 (0)1 402 62 09, office@volkshilfe.at | www.volkshilfe.at, www.demenz-hilfe.at**

Mit Beiträgen von Gabriele Krobth, Gabriela Gegendorfer, Waltraud Schwarz, Silvia Gramang-Haring, Teresa Millner-Kurzbauer.

Redaktionelle Leitung: Teresa Millner-Kurzbauer, Margit Kubala. Fotos: Jürgen Pletterbauer / Wir danken den BewohnerInnen und dem Team des Volkshilfe Seniorenzentrums Kittsee für die gute Zusammenarbeit.

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.

# JETZT INFOMATERIAL BESTELLEN!

Sie benötigen Informationen zum Thema Pflege und Betreuung?

Sie suchen nach Unterstützungsangeboten in Ihrer Nähe?

Informieren Sie sich jetzt kostenlos und unverbindlich!

Ich interessiere mich für: (Bitte ankreuzen)

- Pflege- und Betreuungsdienste in meiner Nähe (Heimhilfe, Hauskrankenpflege, stationäre Pflege, Notruftelefon, Essen auf Rädern usw.)
- Ratgeber zum Thema Demenz
- Leitfaden für Unternehmen zum Thema Vereinbarkeit von Pflege und Beruf
- Volkshilfe Magazin mit aktuellen Nachrichten (3x/Jahr)
- Volkshilfe Newsletter per E-Mail (ca. 16x/Jahr)
- Demenzhilfe Newsletter per E-Mail (4x/Jahr)

## Meine Daten:

Vorname:

Nachname:

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail:

- Ich wünsche einen Rückruf per Telefon.

Ausfüllen, kuvertieren und senden an (Porto zahlt Empfängerin):

Volkshilfe Österreich, Auerspergstraße 4, 1010 Wien

## INFORMIEREN SIE SICH AUCH ONLINE!

[www.volkshilfe.at](http://www.volkshilfe.at)

[www.demenz-hilfe.at](http://www.demenz-hilfe.at)



[www.facebook.com/volkshilfe](https://www.facebook.com/volkshilfe)



[www.twitter.com/volkshilfe](https://www.twitter.com/volkshilfe)



[www.youtube.com/user/volkshilfeosterreich](https://www.youtube.com/user/volkshilfeosterreich)

Mit freundlicher Unterstützung von

